



காவோலை -11

செய்தி மடல்

கார்திகை 2019

KAVOLAI - 11

NEWSLETTER

November 2019

கட்டுரைகளில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் எமது சங்கத்தின் கருத்துக்கள்ஆகாது.

Opinions expressed in published articles are not opinions of the Association.

Issued by the Committee of Management of Tamil Senior Citizens' Association, Canberra.

# ஆசிரியர் தலைப்புரை

வாசகர்களுக்கு எங்கள் பதினோராவது காவோலையைத் தருவதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். வழமை போலவே எங்களுடன் இணைந்து இளைய தலைமுறையினரும் கட்டுரைகளைத் தந்துள்ளார்கள். அவர்களுக்கும் எங்கள் நன்றிகள்.

கன்பராவில் குளிர் குறைந்து கொண்டு வருகின்றது. காலத்துக்கு ஏற்றவாறு விழாக்கள், பண்டிகைகள் போன்ற கொண்டாட்டங்கள் தொடங்கிவிட்டன. நாமும் காலத்துடன் சேர்ந்து மகிழ்வுடன் வாழ்வோம்.

யோகேஸ்வரி - கணேசலிங்கம்

## பொருளடக்கம் / Contents

1. மேலாண்மைக் குழுவின் உறுப்பினர்களின் விவரங்கள்  
(Profiles of members of the Committee of Management) p 3
2. நவராத்திரி விழா (Navarathri celebration) p 8
3. மருத்துவ கட்டுரை (Gastrointestinal diseases) p 10
4. ஹவாயில் ஒரு ஆலயம் (A Hindu temple in Hawaii) p 17
5. சிறுகதை: சுகமான சொந்தங்கள்  
(Short story: Memorable relationships) p 22
6. வெற்றி என்றால் என்ன? (What is success?) p 26
7. வட்டிலப்பம் (Recipe for coconut custard, a Sri Lankan dessert) p 27

## 1. Profiles of members of the Committee of Management (மேலாண்மைக் குழுவின் உறுப்பினர்களின் விவரங்கள்)

### Annual General Meeting

The Annual General Meeting of TSCA was held on 17 August 2019. As usual the main item was the election of the Management Committee. A Committee with several new members was elected unanimously, and the profiles of members are given below. Also, the (hon) Auditor gave an unqualified audit report for 2018-19, which was presented to the members and was adopted.

### Management Committee (2019-20) members' profiles

#### **Mr Suppiramaniam Shivasabesan (Sabesh), President and Chairman, Housing Sub-Committee**

Sabesh has an MBA from the Australian Graduate School of Management. He is also a Fellow of CPA Australia, Chartered Institute of Management Accountants (UK) and the Institute of Chartered Accountants of Sri Lanka.

Sabesh has worked as a director in economic policy areas at various agencies including the Department of the Prime Minister and Cabinet, Finance, Productivity Commission, Australian Competition and Consumer Commissions and Australian Customs Service. Prior to joining the Australian Public Service, he worked for several multi-national companies in Australia and in Sri Lanka and the Ministry of Finance and National Economy, Bahrain. He is retired now but does intermittent consulting to the Asian Development Bank. He is also a former National President of CIMA Australia.

Prior to becoming President, Sabesh was the Secretary of the Tamil Senior Citizens' Association (TSCA). He has been involved with TSCA since 2002 (he and his family have assisted the founders by contributing money to the building project, helping with fund raising activities, etc.)

#### **Professor Kaliappa Kalirajan, Vice President**

Professor Kaliappa Kalirajan is an applied economist and policy analyst. He obtained a Masters in Mathematical Economics and Master of Letters in Econometrics from Madurai University, India, and Doctor of Philosophy in Economics from the Australian National University (ANU).

Before joining the Crawford School of Public Policy at the ANU, Professor Kalirajan was a Professor of International Economics at the Foundation for Advanced Studies on International Development (FASID) and the National Graduate Institute for Policy Studies (GRIPS) in Tokyo. Prior to that he was Executive Director (and Deputy), in the Australia South Asia Research Centre at the ANU (1994-2000). He has taught in many Universities around the world and is currently serving in the editorial board of several journals.

Professor Kalirajan was the Vice-president of the Australia Tamil Cultural Society from 2009-2015. He is the grandson of Indian freedom fighter and leader of Indian National Congress V.O.Chidambaram Pillai (*Kappalotiya Thamilan*, 1872-1936). He has been a member of the TSCA management committee for several years.

### **Mr Mani R Manivannan, Secretary**

Mani is a Civil Engineer and expert project manager. He graduated from the University of Peradeniya, Sri Lanka. He is also a Prince 2 Practitioner, a widely adopted certified and structured project management method. He is a retired International Civil Servant who has worked at senior levels for the UN agencies for more than 25 years. He has also undertaken short term consultancies after retirement.

Before retiring in 2018, Mani was Regional Portfolio Manager for Asia and Pacific for a trade support program for developing countries. In this role, he managed a Trust Fund and monitored and evaluated several projects. Before this, Mani managed multi sector development projects in several countries. Prior to joining the UN, Mani worked in Nigeria and Sri-Lanka as an Engineer in large projects.

Mani and his wife (Anusala) have been involved in community activities in Canberra and overseas for many years. They were also significant contributors for TSCA's building project and helped with fund raising activities.

### **Mr Diva Mahesan Divakaran, Treasurer**

Diva is a Fellow of CPA Australia and the Chartered Institute of Management Accounts, UK. He also has an MBA from the University of Colombo Sri Lanka. His areas of expertise are Financial and Management Accounting, Financial Management and Project Management.

Diva is a retired public servant and has served in the Australian Public Service over 25 years, mainly at the Director level at the Department of Defence and IP Australia. Prior to migrating to Australia Diva held several senior positions at the Ministry of Finance, Government of the Seychelles and at a multinational company in Sri Lanka.

He is also a graduate member of the Australian Institute of Company Directors and a member of the governing board of Companion House.

Diva has been associated with TSCA since 2014: initially as a volunteer and then (from 2015) as a committee member. He has been responsible for modernising the accounting and management systems in TSCA since he became a Treasurer two years ago.

### **Mrs Saraswathy Mailvaganam, Social Secretary**

Mrs Mailvaganam is the most energetic member of our Committee. This sprightly 88-year old is the live-wire of TSCA's social activities. She has been our social secretary

since 1998, except for two years. In this role she coordinates weekly yoga classes, organizes the biannual excursions and other social events (including cooking delicious Sri Lankan food), runs the annual BBQ and proactively liaises with members on various matters. She has also been a member of Housing Sub-Committee for several years representing community housing tenants.

She is a keen gardener and is actively involved in various religious and cultural organizations in Canberra. She recently participated in a 5 km walk in aid of cancer research. Independent and active, she is a model for many of our 'young seniors'.

Her late husband, Mr Mailvaganam, was one of the founders of the TSCA building project and was a pioneer of Community Housing in the ACT.

**Mrs Yogeswary Ganesalingam – Committee member and Editor of the TSCA journal 'Kavolai' (autumn leaves of palmyra tree).**

Mrs Ganesalingam has been a Committee Member for about three years; and the editor of the Kavolai journal since February 2018. She obtained her BA (Hons) degree from University of Peradeniya and MA degree (Thesis: Tamil Scholars in the line of 'Arumuga Navalar') from University of Jaffna, Sri Lanka. She also pursued further studies on 'Tamil Folklore' at the International Institute of Tamil Studies, Chennai India.

She was an academic at the University of Jaffna and published three books and authored several short stories and articles.

After migrating to Australia, she was teaching at the Tamil school in Canberra and promoting (Tamil) culture and (Hindu) religion to youngsters.

Her family has been long-term involvement with the TSCA: her husband, Dr K. Ganesalingam, is an Electrical Engineer and is a past President and a long-time active participant in TSCA matters; and their son Dr Pranavan was a contributor to the building project.

### **Mr Annasamy Parameswaran (Param) – Committee member and Internal Auditor**

Param was a Fellow of CPA Australia and the Chartered Institute of Management Accountants, UK. He was (former) the Financial Controller of three US multi-national companies in the Oil and Gas Industry.

In Australia Param lived in Perth and Sydney, before moving to Canberra.

Param was the Internal Auditor of TSCA during 2018-19, helping to modernise its operations.

### **Mr Ragu M Rangunathan, Committee Member**

Ragu is an Associate Member of the Chartered Institute of Management Accountants, UK and has a Graduate Diploma in Public Policy from the Australian National University.

Ragu is currently working as a senior manager at ACT Government's Chief Minister, Treasury and Economic Development Directorate, where he oversees budget management and policy review and analysis. Prior to joining the ACT Treasury Ragu has worked in Management and financial accounting with government and non-government organisations in Australia, New Zealand and Botswana. In Sri Lanka, he worked in IT systems development, implementation and management.

Ragu and his family have been involved with TSCA for many years. He provided substantial funding to the building project and his wife (Kirupaa) initiated food sales to raise funds for the project. Ragu also helped the founders with accounting and finance work. His mother-in-law (Mrs Kumarasamy) is an active member of TSCA.

### **Mr T Indrasamy, Committee Member**

Indrasamy is a graduate of University of Peradenya, Sri Lanka. He taught Economics for high-school students in Sri Lanka and enabled many students to enter University. He migrated to Australia (Melbourne) in 1987.

He was a keen sportsman who represented the University and his school in soccer and won awards. He continued his sporting activities in Melbourne where he played soccer and cricket. He moved to Canberra with his family in 2009 and has been a member of TSCA for several years.

## **Cooperative Housing Sub-committee**

The Management Committee has elected the following members to the Cooperative Housing Sub-committee: Mr Nimalan Karthikeyan (Secretary); Mrs S Mailvaganam; Mr Sivapathasaingam and Mr Perinparajah.

## **Immediate Past President**

### **Mr Murugesu Ooruthiran (Mooru)**

Mooru is a Fellow of the Chartered Management Accountants (FCMA, UK).

He headed the accounting departments of two large Government Business Enterprises in Sri Lanka (Ceylon Transport Board, which ran the bus network throughout Sri Lanka, and State Development and Construction Corporation). He moved to Nigeria and worked as the A/g Chief Accountant, Ogun State Water Corporation. He also held senior academic positions in Ogun state Polytechnic (Dean of the School of Business Studies; and Senior principal Lecturer and Head of Accounting Department).

Mooru assumed leadership of TSCA in 2015 and provided a steady leadership until August 2019 (a few months after he celebrated his 80th birthday). He will continue his good work at TSCA by being the elder statesman providing guidance and continuity. Unfortunately, his wife (73) passed away in December 2018 and they have four sons.

## 2. எங்கள் சங்கத்தின் "நவராத்திரி விழா" (Navarathri celebration at TSCA)

### திருமதி சுசீலா கணேசசுந்தரம்

முப்பெரும் தேவியரின் பொற்பதங்கள் போற்றி, துர்க்கை, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதிக்கு ஒன்பது நாட்கள் விழா எடுக்கும் காலம் நவராத்திரி என்பது யாவரும் அறிந்ததே.

எங்கள் கான்பெரா தமிழ் மூத்தோர் சங்க அங்கத்தவர்களான திரு.க.கணேசலிங்கம், திருமதி. யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம் தம்பதியினர் வருடாவருடம் தை மாதம் கன்பெரா நகரில் "திருமுறை விழா" நடத்தி, இங்கு வாழும் தமிழ் மக்களுக்கு முக்கியமாக நமது இளம் தலைமுறையினருக்கு தமிழ், சைவ சமயம் மற்றும் பக்தி மார்க்கம் என்பவற்றை அறியத் தருவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றார்கள். இதே போல் "நவராத்திரி விழா"வையும் நாம் கொண்டாடலாம் என்ற அவர்களின் ஒரு நல்ல கருத்திற்கு ஏற்ப எங்கள் சங்க உறுப்பினர்கள் 2017ம் ஆண்டு தொடக்கம் இங்கு வாழும் இளைய தலைமுறையினரின் ஒத்துழைப்புடன் இவ்விழாவினை கொண்டாடி மகிழ்கின்றோம்.

அதற்கேற்ப இவ்வருடம் புரட்டாதி மாதம் 13ம் திகதி அதாவது செப்டெம்பர் மாதம் 30ம் திகதி திங்கட் கிழமை நவராத்திரியின் இரண்டாம் நாள் அன்று மாலை 6.30 மணியளவில் எங்கள் சங்க மண்டபத்தில் கொண்டாடுவதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்தோம். எங்கள் சங்க உறுப்பினர்கள் யாவரும் தங்கள் வீட்டு விழாவினைப் போல, இவ் விழாவினை ஏற்பாடு செய்த திருமதி. யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம் அவர்களுக்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருந்து சகல உதவிகளையும் செய்தனர். இவற்றுள் விசேஷமாக திருமதி. சரஸ்வதி மயில்வாகனம் அவர்களின் பங்கு அளப்பெரியது. அத்துடன் கன்பெரா வாழும் இளைய தலைமுறையினரும் இவ் விழாவினை சிறப்பாக நடத்துவதற்கு பெரும் உதவிகளை செய்தனர்.

விழா மண்டபமும் அழகாக அலங்கரிக்கப்பட்ட சுவாமி படங்களுடன், குத்து விளக்குகள் எரிய, ஊது பத்தி வாசனையுடன், புஷ்பங்கள், பால், பழங்கள், பிரசாதங்கள், படைக்கப்பட்டு தெய்வீக கண்ணுடன் விளங்கியது. அன்று சீதோஷண நிலையும் எங்களுக்கு சாதகமாக அமைந்தது. பார்வையாளர்களும் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வந்து அமர்ந்தனர். ஆதலால் எங்கள் நவராத்திரி விழாவும் திட்டமிட்டபடியே சரியாக மலை 6.30 மணியளவில் ஆரம்பமானது.

விழாவின் ஆரம்பத்தில் அதன் ஏற்பாட்டாளர் திருமதி. யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம் அவர்கள் விழாவினைப் பற்றி ஒரு தொடக்கவுரை சுருக்கமாக கூறினார்கள். அதன் பின் திருமதி. சுசீலாதேவி கணேசசுந்தரம் அவர்கள் இறைவணக்கமாக தேவாரம், புராணம் பாடியபின் நிகழ்ச்சிகள் இனிதே ஆரம்பமாயின.

இம்முறை நடன நிகழ்வும் எங்கள் விழாவில் முதன்முறை நடைபெற்றது மிகவும் பாராட்டுக்குரிய விடயம். டாக்டர். அபிராமி யோகநாதன் அவர்களின் "அபிநயா " நாட்டிய பள்ளி மாணவிகளான செல்விகள் மயூரிகா, வர்ணிகா, லொக்சியா, சுஹானி அவர்களின் நடன நிகழ்ச்சி மிகவும் சிறப்பாக அமைந்தது சபையோரின் கண்களுக்கு பெரும் விருந்தளித்தன. பின்பு திருமதி. தமிழ்ச்செல்வி யோகானந்தம் அவர்களின் "கானாமிர்த இசைப்பள்ளி" மாணவ மாணவிகளின் பக்தி மயமான நவராத்திரிப் பாடல்கள் காதுகளிற்கு இசைவிருந்தளித்தன. இதில் சிறுவர்கள் அகன், சனாதனன், சஞ்ஜீவன், நிலாஷன், சாயீஷன், செல்வி மாதூரி ஆகியோர் பங்குபற்றினர்.



திரு. சரவணன் அவர்களும் அவரது மாணவன் செல்வன் ஹாரீஷனும் பக்க வாத்தியமாக மிருதங்கம் வாசித்து இந் நிகழ்ச்சியை சிறப்பாக்கினர். நடனம், இசையுடன் எங்கள் சிறுவர்களின் பேச்சுத்திறமையும் நாம் கண்டு களித்தோம். ஆங்கிலத்தில் படித்து அந்த மொழியிலேயே மிகவும் பரிச்சயமானவர் தமிழையும் நன்றாக உச்சரித்துப் பேசுகிறார்களே! அத்துடன் முப்பெரும் தேவியரின் கதைகளையும் இவ்வளவு அழகாக தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்களே! என்று நாம் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிப்போனோம். இந் நிகழ்ச்சியில் சிறுவர்கள் சனாதனன், சஞ்ஜீவன், நிலாஷன், அஷ்வின், கேதாரன் ஆகியோர் பங்குபற்றினர். இவர்கள் இந் நிகழ்ச்சியினை சிறப்பாக செய்வதற்கு அவர்களின் பெற்றோர்களின் ஊக்குவித்தலும் ஒரு காரணம்.

அடுத்ததாக எமது இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த திருமதி. சியாமளா துர்வாசன் அவர்கள்" மாணிக்க வீணை ஏந்தும் மாதேவி கலைவாணி" என்ற சரஸ்வதி அம்மன் பாடலை மிக இனிமையாகப் பாடினார்கள். இளைய தலைமுறையினருக்கு தாமும் சளைத்தவர்கள் அல்ல என்பது போல் எங்கள் சங்க அங்கத்தினர்களான திருமதிகள் யோகேஸ்வரி, சசீலாதேவி, ஞானவதி, சாந்தகௌரி, லோகநாயகி ஆகியோர் "மஞ்சள் குங்கும நவராத்திரி" என்ற அழகான பாடலைப் பாடினார். அவர்களுடன் இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த திருமதி. உத்தரை விக்னேஸ்வரனும் சேர்ந்து பாடியது மிகவும் சிறப்பாக அமைந்தது. எங்கள் சங்க உறுப்பினர் திரு.சிவபாதசிங்கம் அவர்களும் துர்க்கையம்மன் பாடலைப் பாடி யாவரையும் மெய் சிலிர்க்க வைத்தார். இடையிடையே சிறுவர் சிறுமியரின் பக்திப் பாடல்கள் பக்கவாத்தியங்கள் உதவியுடன் சிறப்பாகப் பாடப்பட்டு யாவரையும் பக்திவெள்ளத்தில் மூழ்கடித்தது.

இறுதியாக திரு.சிவபாதசிங்கம் அவர்கள் ஏற்றிய கற்பூர தீபாராதனையுடன் விழாவும் நிறைவடைந்தது. எங்கள் சங்க உறுப்பினர் திரு.பரமேஸ்வரன் நன்றியுரை கூறினார்கள். சங்க உறுப்பினர்கள், இளைய தலைமுறையினர், பெற்றோர்கள் யாவரும் தாமாகவே முன் வந்து மிகவும் சுவையான பிரசாதங்கள் செய்து வந்தனர். யாவரும் விழாவினை பக்தி பூர்வமாகக் கண்டு கழித்தபின் பிரசாதங்களை உண்டு மகிழ்ந்தபின் இரவு 8.30 மணியளவில் வீடு திரும்பினோம்.

முப்பெரும் தேவியரின் அருள் யாவருக்கும் கிடைக்கப்பெற்று இவ் விழாவினை நாம் தொடர்ந்து நடத்துவோம் என நம்புவோமாக!

# 3. Gastrointestinal Diseases

*By: Dr Kavitha Subramaniam, Gastroenterologist, Canberra*

Gastrointestinal diseases refer to diseases involving the gastrointestinal tract (the oesophagus, stomach, small intestine, large intestine and rectum, and the accessory organs of digestion, the liver, gallbladder, and pancreas) (Figure 1). The gastrointestinal tract is the largest organ in the body being equivalent to a basketball court in surface area. Approximately half our population complain of some digestive problem in any 12-month period.

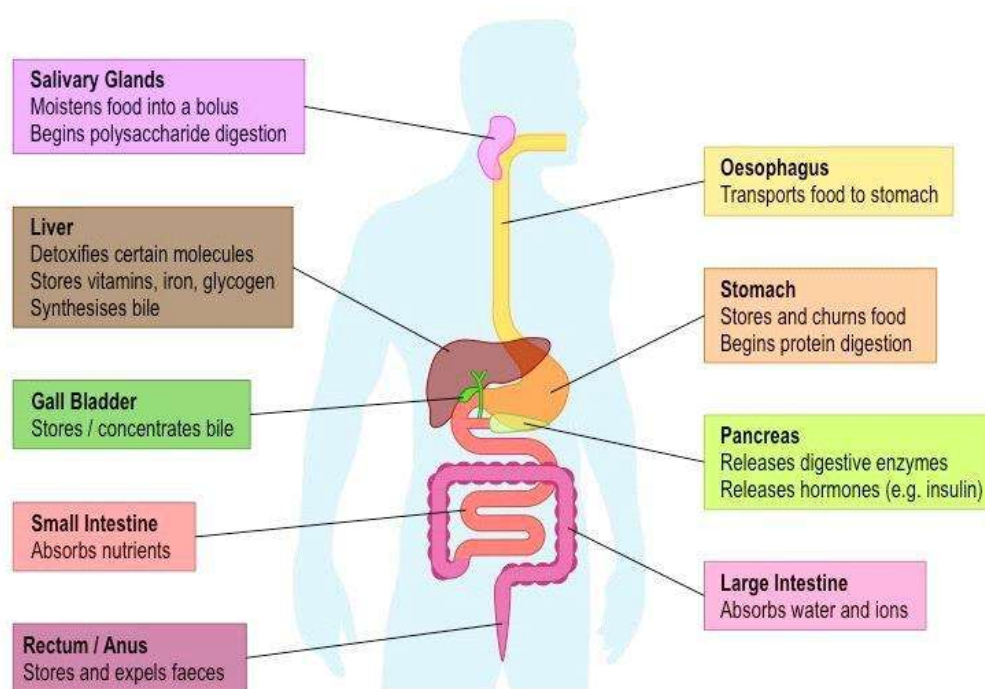


Figure 1. Drawing of a Human Digestive System (<https://ib.bioninja.com.au>)

Gastrointestinal diseases often present with abdominal or chest pain, heartburn, nausea, vomiting, dysphagia (difficulty swallowing), odynophagia (painful swallowing), altered bowel movements (diarrhoea and/or constipation), bloating, gas, weight loss and gastrointestinal tract bleeding.

Common gastrointestinal conditions include **reflux disease (Figure 2a)**, gastritis, peptic ulcer disease, coeliac disease and gluten sensitivity, **irritable bowel syndrome (Figure 2b)**, gastroenteritis, inflammatory bowel diseases, constipation, haemorrhoids, **diverticular diseases (Figure 2c)** and **colon cancer**.

Many of these can be prevented or minimized by maintaining a healthy lifestyle, practicing good bowel habits and submitting to cancer screening. Maintaining a healthy digestive system include eating a healthy diet, eating moderately, slowly and regularly as well as exercising regularly and reducing stress levels.

**Gastroesophageal reflux disease** also known as acid reflux, is a long-term condition in which stomach contents rise up into the oesophagus, resulting in either symptoms or complications. In the Western world, between **10 and 20%** of the population is affected by gastroesophageal reflux disease.

**Symptoms** include the taste of acid in the back of the mouth, heartburn, bad breath, chest pain,

Vomiting and breathing problems.

**Complications** include esophagitis, oesophageal stricture and Barrett's oesophagus.

**Risk factors** include obesity, pregnancy, smoking, hiatus hernia and certain medications.

**Treatment options** include lifestyle changes, medications and sometimes surgery.

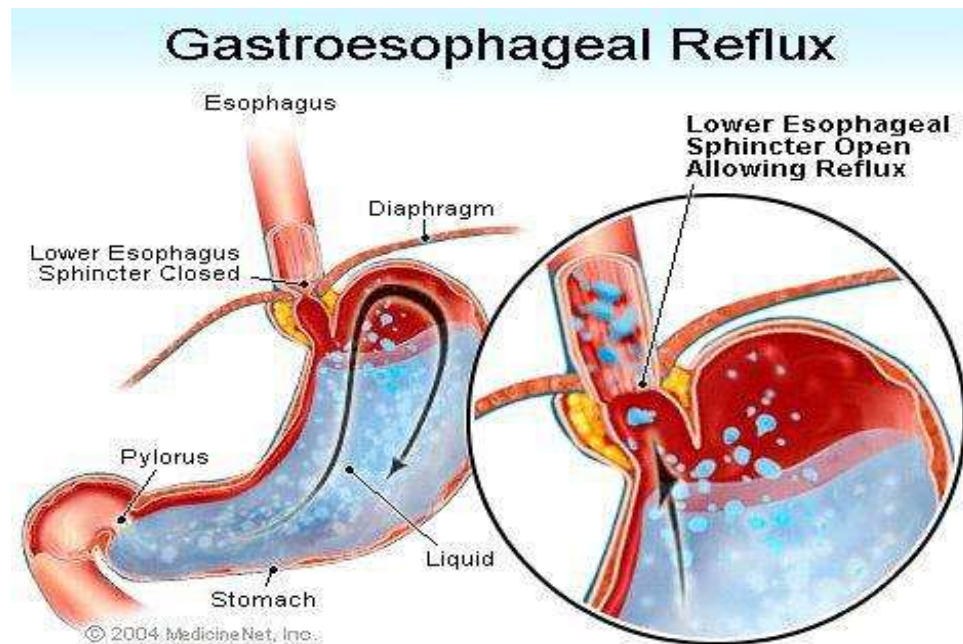


Figure 2a. Reflux disease (Source: Medicine Net Inc.)

## **Lifestyle Modifications**

- Elevation of the head of the bed
- Use blocks or foam wedge

## **Dietary modifications**

- Lower fat, higher protein foods
- Avoid these foods if irritating: citrus juices, coffee, tomato, spicy foods, alcohol
- Eat small meals
- No eating before retiring for 2–3 h
- Lose weight

## **Avoid potentially harmful medications**

- Decrease lower oesophageal sphincter pressure: anticholinergic, theophylline, sedatives, etc.
- Directly injure the oesophagus: potassium tablets, doxycycline, ferrous sulphate, alendronate, NSAIDs

**Irritable bowel syndrome (IBS)** is a functional gastrointestinal disorder.

Irritable bowel syndrome develops in as many as **1 in 5 Australians** at some point in their lifetime, and is **twice as common in women as it is in men**. **Symptoms** occur over a long time, often years and include abdominal pain, changes in the pattern of bowel movements, bloating and gas without any evidence of underlying damage. Irritable bowel syndrome **negatively affects quality of life**. Disorders such as anxiety, major depression and chronic fatigue syndrome are common among people with irritable bowel syndrome.

There is no known cure for irritable bowel syndrome and **treatment** is carried out to improve symptoms. This may include **dietary changes** (low FODMAPS diet), **medications** {anti-diarrhoeal medicines, antispasmodics (to ease cramping), constipation treatments and antidepressants} and **counselling**.

# The Stress - IBS Cycle

Both food triggers & stress can contribute to symptoms.

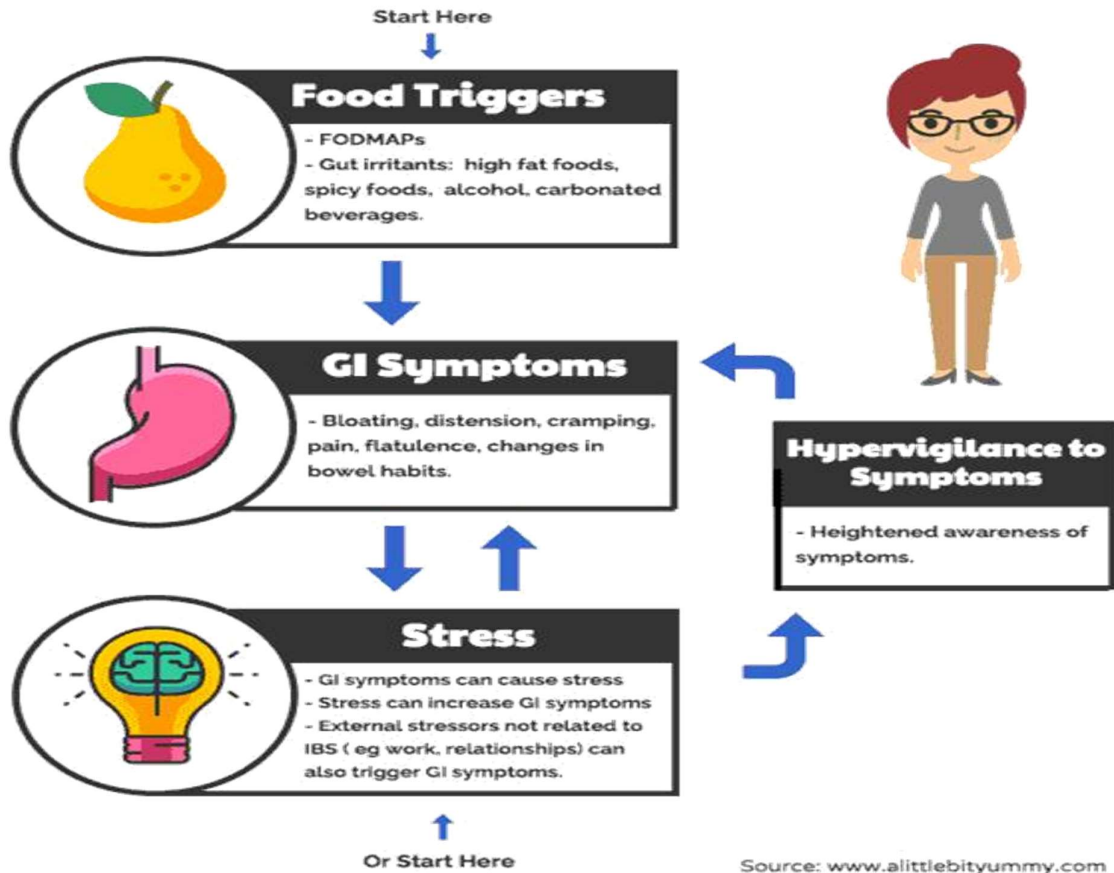


Figure 2b: The Stress- IBS Cycle (Source: www.alittlebityummy.com)

**Diverticulosis** is the condition of having multiple pouches (diverticula) in the colon that are not inflamed. These are out pockets of the colonic mucosa and sub mucosa through weakness of muscle layers in the colon wall. They typically cause no symptoms.

Diverticular disease occurs when diverticula **become inflamed, known as diverticulitis or bleed. One-third of Australians over 45 years of age, and two-thirds over 85 years** have some diverticular disease.

**Treatment include diet and treating of complications.**

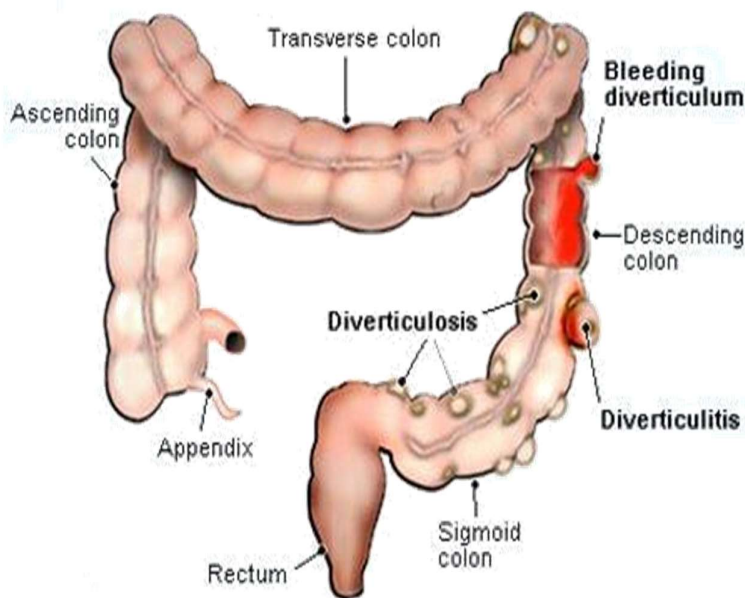


Figure 2c. Diverticular disease (Source: MedicineNet Inc)

The **main cause is a low-fibre diet and daily intake of 30 grams of fibre is recommended to make stools softer and help prevent constipation.**

- Dietary fibre includes soluble (starches) and insoluble (tough skin, peel seeds, pods) fibre.
- Soluble fibre is fermented in the proximal colon results in increased stool viscosity
- Insoluble fibre binds water but more resistant to fermentation; increases stool bulk, decreases colonic transit time but can cause bloating, diarrhoea, abdominal pain.
- Food containing soluble fibre include: Oats, barley, rye, fruits such as bananas and apples, root vegetables such as carrots and potatoes.
- Foods containing insoluble fibre include: Wholegrain bread, bran, cereals, nuts and seeds.



Knees higher than hips. Lean forward and put elbows on your knees. Bulge out your abdomen. Straighten your spine.

© Continence Foundation of Australia

Figure 2d. For the perfect poo - raising your knees above your bottom when you're on the toilet can help (Source: Continence Foundation of Australia)

<https://www.abc.net.au/life/reasons-we-strain-to-poo-and-what-to-do-about-it/1131677>

**Colon cancer**, is the **second most common cancer in both men and women in Australia and is preceded by polyps which may become invasive cancer if undetected.**

- The risk of being diagnosed by age 85 is 1 in 10 for men and 1 in 15 for women.
- **Bowel cancer risk factors** (<https://bowel-cancer.canceraustralia.gov.au>).

The risk is greater if you:

- are aged 50 years and over – your risk increases with age
- have had an inflammatory bowel disease, such as Cohn's disease or ulcerative colitis
- have previously had special types of polyps, called adenomas, in the bowel
- have a significant family history of bowel cancer or polyps

Other risk factors include:

- Excess body fat and physical inactivity
- High intake of particular foods (such as processed meat)
- High alcohol consumption
- Smoking
- Some gene mutations



The recommended strategy for **population screening** in Australia, **directed at those at average risk of colorectal cancer and without relevant symptoms**, is **immunochemical faecal occult blood testing (FOBT) every 2 years, starting at age 50 years and continuing to age 74 years.**

### **Indications for gastroscopy and colonoscopy**

**Gastroscopy** (or endoscopy) is an examination of the oesophagus (gullet or food pipe), stomach and duodenum (upper part of the small bowel) using a flexible telescope called a gastro scope.

#### **Gastroscopy is generally indicated for evaluating:**

- Upper abdominal symptoms associated with other symptoms or signs suggesting serious organic disease (e.g. anorexia and weight loss) or in patients over 45 years of age
- Dysphagia or odynophagia
- Reflux symptoms, which are persistent or recurrent despite appropriate therapy
- Surveillance for malignancy in patients with premalignant conditions (i.e. Barrett's oesophagus)
- Persistent vomiting of unknown cause

For confirmation and specific histologic diagnosis:

- Suspected neoplastic lesion
- Gastric or oesophageal ulcer
- Stricture or obstruction

#### **Gastrointestinal bleeding:**

- In patients with active or recent bleeding
- For presumed **chronic blood loss and for iron deficiency anaemia** when the clinical situation suggests an upper gastrointestinal source or when colonoscopy is negative

**Colonoscopy** is an examination of the entire large bowel using a long, firm and flexible plastic tube with a tiny digital camera and light at one end. It can be used to look for colon polyps or bowel cancer and to help diagnose symptoms such as unexplained diarrhoea, abdominal pain or blood in the stool. Colon polyps can be removed at the same time.

**Colonoscopy is generally indicated in the following circumstances:**

- **Evaluation of unexplained gastrointestinal bleeding**
  - Rectal bleeding
  - Presence of faecal occult blood
  - Unexplained iron deficiency anaemia
  
- **Screening and surveillance for colonic cancer** in patients at moderate or high risk
  
- **Excision of colonic polyp**
  
- **Following adequate clearance of polyps at 3-5 year intervals**
  
- **Patients with significant family history**
  
- **Chronic Inflammatory Bowel Disease of the colon** if more precise diagnosis or determination of the extent of activity of disease will influence immediate Management
  
- **Evaluation of an abnormality on imaging study**, which is likely to be clinically significant, such as a filling defect or stricture
  
- **Clinically significant diarrhoea of unexplained origin**

## 4. ஹவாயில் ஒரு கடவுள் ஆலயம் ( Kadavul Hindu Temple in Hawaii )

byமைனா

ஹாலிவுட் அழகிகளை நீச்சலுடையில், கடற்கரைகளில் எதிர்பார்த்து ஹவாய் செல்லும் அன்பர்களே! நில்லுங்கள்! அங்கும் ஒரு அற்புத ஆலய தரிசனம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது! நம்ப முடியவில்லையா? எனக்கும் அப்படித் தான் இருந்தது.

நாகரீக உலகின் எந்தக் கரங்களும் படியாமல், இயற்கை அன்னையின் முழுமையான அரவணைப்பில், எழில் கொஞ்சும் அழகுடனும் அமைதியுடனும் ஒரு பரவச அனுபவத்தை தருகிறது ஹவாயில் குவாய் (Kauai) என்னும் தீவில் அமைந்துள்ள இந்த சிவாலயம்.

கடவுள் ஆலயம் எனப் பெயர் கொண்டு, 1973ல் கட்டப்பட்ட இந்த சிறிய கோவில் குவாய் ஆதீனம் அல்லது குவாய் இந்து மையத்தினால் நிர்மாணிக்கப் பட்டு பராமரிக்கப் படுகிறது. இந்தக் கோவிலுக்குள் செல்லும் முன்னரே பசுமையான சோலைகளுடன் கூடிய சுற்றுப்புற இயற்கை அழகில் நாம் வெளி உலகையே மறந்துவிடுகின்றோம்!



இச் சிறிய கோவிலுக்கு முன்னால், ஒரே கல்லினால் செதுக்கப் பட்ட 16 தொன் நிறையுடைய மிகப் பெரிய நந்தியின் சிலை நம் கண்களைக் கொள்ளை கொள்கின்றது! அதற்கு அருகாமையில் எம்மை ஆச்சரியப் பட வைத்த இன்னுமொரு கலை நயமிக்க அம்சம், கால் கழுவ அமைத்திருந்த சிறிய தடாகம்! "ஓம்" என்னும் மந்திரம் தடாகத்தின் அடியில், தெளிந்த நீரிற்குள்ளாகப் பிரமாண்டமாகக் காட்சியளித்தது. அத்துடன் நடனமாடும் சம்பந்தரின் சிறிய திருவுருவம் அந்த தடாகத்திற்கு மேலும் அழகு சேர்த்தது!



கோவிலின் உள்ளே நுழைந்தால், இடது புறம் அருள் மிகு கணேசரும், வலது புறம் அழகு மிகு கார்த்திகேயரும் வீற்றிருக்க, நடுவில் ஆனந்த நடமிடும் நடராஜப் பெருமான் அருள் பாலிக்கின்றார்! அவருக்கு முன்னால் அலங்காரம் செய்யப் பட்டு ஆராதனை செய்ய ஆயத்தமாக பெரிய சிவலிங்கம் வைக்கப் பட்டுள்ளது! கோவிலின் உட்புற சுவர்கள் இரு பக்கமும் நடராஜரின் 108 தாண்டவ நடன சிலைகள் அழகாக அடுக்கப் பட்டுள்ளன!

ஆகா! என்னே அழகிய அனுபவம்! அற்புத பக்திப் பரவசம்! "ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள " என்னும் சேக்கிழார் பெருமானின் பாடல் தான் நினைவுக்கு வருகின்றது! தரிசனம் முடித்து வெளியே வந்ததும் ஆதீனத்தின் இளைய சுவாமிகள் எங்களை அழைத்துச் சென்று, ஆதீனத்தின் தலைமை சற்றொரு சுவாமிகளைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்தார். (நாங்கள் எமது வருகையை முன்னரே அறிவித்து, முன்னுமதிபெற்றிருந்தோம்)

அதன் பின்னர், அவரே எங்களை ஒரு திறந்த சிறிய வாகனத்தில் ஏற்றிச் சென்று, புதிதாக நிர்மாணிக்கப் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் "சன்மார்க்க இறைவன் கோவிலுக்கு" அழைத்துச் சென்றார்! வழி எங்கும் பசுஞ் சோலைகளும், நீரோடைகளும்,

அருவிகளும், வெற்றிலை பாக்கு கொடிகளும், உருத்திராட்ச மரங்களும், ஆங்காங்கே வழிதோறும் வெவ்வேறு திரு மூர்த்திகளின் சிலைகளும், அப்பப்பா... அந்த அனுபவத்தை விபரிக்க வார்த்தைகளே இல்லை!

இறைவன் கோவிலை அண்மிக்கும் போதே காதுகளை வந்தடைந்த உளியோசை, பல்லவ காலத்தில் மாமல்ல புரத்தில் கேட்ட உளியோசையின் பிரமிப்பை ஏற்படுத்தின என்றால் மிகையாகாது! கண்கள் ஆயனச் சிற்பியையும் சிவகாமியையும் தேடி ஏமாந்ததைத் தவிர்க்க முடியவில்லை!



இதோ! தங்க கலசத்துடன் பிரமாண்டமான சிவன் கோயில் தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றது! அமெரிக்காவிலேயே முதன் முதலில் முழுக்கக் கருங்கல்லினால் அமைக்கப்படும், சோழர் காலக் கோவில்களை ஒத்ததொரு கோவில்! உயிரோட்டமான சிற்பங்கள் கோவில் தூண்களில் செதுக்கப் பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. பெரும்பாலான சிற்ப வேலைகள் இந்தியாவின் வெவ்வேறு பாகங்களில் செய்யப்பட்டு, அரும்பாடு பட்டு இங்கு கொண்டு வரப்படுகின்றன. ஆனாலும் 4-5 சிற்பக் கலைஞர்கள் வருடக் கணக்காக இங்கேயே தங்கி பணி புரிந்து கொண்டிருக்கின்றனர்!

கடவுள் கோவிலில் வைத்துப் பூஜிக்கப்படும் பிரமாண்டமான (700 பவுண்டு) ஸ்படிக சுயம்பு லிங்கமே இங்கு இறைவன் கோவிலில் மூலவராக பிரதிஷ்டை செய்யப் பட உள்ளது. முழுமையாகப் பணிகள் முடிய இன்னும் பல வருடங்கள் செல்லும் என்று சொல்லப் பட்டாலும், இப்போதே இந்த இறைவன் கோவிலில் கிடைக்கும் அற்புத அனுபவத்தை விபரிக்க இரண்டு பக்கங்கள் போதாது!



அன்பர்களே, ஹவாயிற்கு போகும் போது தவறாமல் இந்த அனுபவத்தை பெற்று வாருங்கள் என்று சொல்வதை விட, இந்த அனுபத்தைப் பெறுவதற்காகவே ஹவாயிற்கு ஒரு முறை சென்று வாருங்கள் என்று சொல்வதே பொருத்தமானதென நினைக்கின்றேன்.

Hawaii is a famous tourist destination. You may be surprised that it also has a beautiful Hindu temple in Kauai island, which is maintained by the Kauai Hindu Monastery (<https://www.himalayanacademy.com/>). This temple was established in 1973 by Satguru Sivaya Subramuniya swami (1927-2001), a disciple of Yogar Swami of Jaffna, Sri Lanka. Also, another (“Iraivan”) temple is being built next to the Wailua river and about 8 km from the mount Waialeale. This South Indian Chola style temple is built with white granite and is supposed to be first of its kind in the western hemisphere.

## 5. சுகமான சொந்தங்கள் (Short story: Memorable relationships)

By ஈஸ்வரி/ Easwari

லண்டன் மாநகரில் உள்ள ஒரு பெரிய தொடர் வர்த்தக வளாகம் அது. கணவன் சண்முகத்துடன் வீட்டுக்கு வேண்டிய பொருட்களை பார்த்துப் பார்த்து எடுத்துக்கொண்டிருந்தாள் கலா. மாதம் தோறும் இங்கு சாமான்கள் வாங்க இத் தம்பதிகள் தவறாமல் வருவதுண்டு.

இவர்களைப் போல பலர் மாதத்தில் ஒரு முறையோ இரு முறையோ தேவைப்பட்ட சாமான்களை இங்கு வந்து வாங்கிச் செல்வார்கள். கையில் ஒரு பக்கற்றை எடுத்து அதன் விலையை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் கலா.

"அக்கா..." யாரோ கூப்பிடும் குரல் கேட்டு நிமிர்ந்து பார்த்தாள்  
"அக்கா...." நீங்கள் இங்கையா இருக்கிறியள்"

உங்கட விலாசத்தை எத்தனை பேருட்ட கேட்டீட்டன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே கலாவின் கைகளை பாசத்தோடு பிடித்தாள் ஒரு நாகரிக மங்கை.

மேற்கத்தய நாட்டுக்கே உரிய கம்பீரம். அழகான உடற்கட்டு, வெளிர் நீல ஜீன்ஸ், அங்கங்களோடு ஓட்டிய ரீ-சேட் பாப் முடி, உதட்டுச்சாயம் எல்லாமே அவளுக்கு அழகாத்தானிருந்தது.

இருபது இருபத்தைந்து வயது மதிக்கத்தக்க அந்த பெண் யாரென்று கலாவிற்கு விளங்கவில்லை. தனது கைகளை அவள் பிடியிலிருந்து விடுவிக்காமலே "நீர்..... ஆரெண்டு எனக்கு தெரியவில்லை....." என்று வார்த்தைகளை மெதுவாக வெளிவிட்டாள்.

"என்ன அக்கா? என்னை தெரியல்லையா? நான் தான் கிளி ....."

கிளி, குஞ்சு, ராணி, பபா, தேவி என்ற பெயர்களெல்லாம் யாழ்ப்பாணத்தில் ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் உலா வருபவை. பிறப்பு சான்றிதழில் ஒரு பெயர் வைத்து விட்டுச் சுருக்கமாக வீட்டுக்கு ஒரு செல்லப் பெயர் வைப்பது சர்வசாதாரணம்,"கிளி எண்டால்... எந்த வீட்டு கிளி?"

"பக்கத்து வீட்டில் இருந்த நாகம்மா அக்கட மக்கள் கிளி ....."

என்று சந்தேகத்தை தீர்த்தாள். அந்த நாகரிக மங்கை "அக்கா நீங்கள் அப்படியே இருக்கிறியள். அதே நடை அதே நிறம், அந்த ஒற்றைப் பின்னல் கூட மாறவில்லை. உங்களை தூரத்திலே கண்ட உடனே நான் அடையாளம் கண்டிட்டன்..."

அடங்க முடியாத சந்தோசத்தில் ஏதேதோ பேசுகிறாள் அவள் காலாவிற்கு ஒன்றும் பேச முடியவில்லை. அவள் வாயடைத்து போய் நின்றாள்.



"அக்கா கதையுங்கோவன், எனக்கு உங்களை கண்டத்தில் சரியான சந்தோஷம். அவர் வெளியாலை மகனோட நிக்கிறார். உங்களோட கதைக்க நான் ஓடி வந்தனான். அவர் என்னை தேடப்போறார் "பட பட என்று கிளி பேசினாள். கலாவுக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை.

கால ஓட்டத்தில் இப்படியும் ஒரு மாற்றமா? நாகம்மா அக்காவுக்கு இப்படியும் ஒரு மகளா? அதுவும் என் கண் முன்னே பிறந்து வளந்த கிளியா இவள் என்று தடுமாறினாள் கலா.

பக்கத்து வீட்டில் இருந்த கிளி என்று சொல்லாமல் தன்னுடன் படித்த ஒரு பெண்ணின் மகள் என்று சொல்லியிருந்தால் கலா ஒரு வேளை நம்பியிருப்பாள்.

அப்படி இருந்தும் கிளியின் தோற்றம். இருவரும் சிறிது நேரம் பேசினார்கள். கிளி நான்கு வருடங்கள் ஜேர்மனியில் இருந்துவிட்டு லண்டன் வந்து ஆறு மாதங்கள் ஆகின்றன என்றும் நாகம்மா அக்காவும் லண்டனில் மகனோடு இருக்கிறாள் என்றும் கலா அறிந்து கொண்டாள்.

கிளியின் டெலிபோன் நம்பரை குறித்துக் கொண்ட பின் கலா விடைபெற்றுக் கொண்டாள்.

நாகம்மா அக்கா லண்டனில் இருக்கிறா என்றதும் கலாவிற்கு உள்ளூர் மகிழ்ச்சி

ஊரில இருந்த சமயம் ஒரு பஸ் எடுத்து யாழ்ப்பாண டவுனுக்கே போயிருக்க மாட்டா, எந்த நேரமும் பாடும், பறப்பும் தான். அப்படி வாழ்ந்தவ இன்று பாஸ்போட், விசா போன்ற விடயங்களை முடித்து பிளேன் ஏறி லண்டன் வந்திட்டா என்றால்.... மனுசி பட்ட கஷ்டத்துக்கு கடவுள் கை கொடுத்திட்டார். மனதில் திருப்தியுடன் காரில் வீட்டுக்குச் சென்றுகொண்டிருந்த கலாவின் மனம், பதினைந்து வருடங்கள் பின்னோக்கி நகர்ந்தது.

யாழ்ப்பாணத்தின் அழகான கிராமம் ஒன்றில் பிறந்து வளந்தவள் தான் கலா. வசதி படைத்த கலாவிற்கு ஊரிலேயே வேலை கிடைத்தது.

ஒருவித கவலையும் இன்றி நிம்மதியாக வாழ்ந்து வந்தாள். நாகம்மா அக்கா, கலா வீட்டுக்கு நான்கு ஐந்து வீடுகள் தள்ளி ஒரு பெரிய வளவில் சிறு குடிசை ஒன்றில் மகள் கிளியோடு வாழ்ந்து வந்தவள்.

வேலை தேடி வன்னிக்கு போன கணவனைப் பற்றி பல வருடங்களாக ஒரு செய்தியும் இல்லை. இன்னொருத்தியுடன் குடும்பம் நடத்துவதாக ஒரு வதந்தி, அதை காதில் போட்டுக் கொள்ளாமல் கடையப்பம் செய்து-வித்து தனது வாழ்க்கையை மரியாதையாக ஓட்டியவள் நாகம்மா அக்கா.

கலாவுக்கு பல நாட்கள் நாகம்மா வீட்டு புட்டும், இடியப்பமும் தான் காலை உணவு. வாய்க்கு இதமான சம்பலுக்கும், இடியப்பத்திற்கும் பெரும் கிராக்கி.

அந்த வருமானத்தில் வாழ்க்கை நடந்தது.

இயற்கையாகவே இரக்க குணம் படைத்த கலாவுக்குத் தான் நாகம்மா அக்காவுக்கு உதவுவதாக உள்ளூர் ஒரு திருப்தி.

காலை ஏழு மணிக்கெல்லாம் கிளி பெட்டியில் இடியப்படும், சம்பலும் கொண்டு வந்து கலா வீட்டு வாசலில் நிற்பாள். கிளி வந்துவிட்டாலே அது ஏழு மணிதான். சந்தேகமேயில்லை. அப்போதெல்லாம் கிளிக்கு ஒன்பது பத்து வயதிற்கு மேலிராது.

ஒல்லியான தோற்றம் மேல் சட்டை போடாமல் அரை பாவாடையை இடுப்பில் செருகியிருப்பாள். தலையை கூட்டி ஒரு துணியால் கட்டி நெற்றியில் விபூதி பூசியிருப்பாள்.

பார்க்கச் சந்தோஷமாக இருக்கும். வறுமையிலும் செம்மையான தோற்றம்.

பெட்டியோடு பலகாரத்தை வாங்கும் கலாவுக்குப் பாடசாலை போகின்ற அவசரம்.

"அக்கா, போட்டு வாறன். பின்னேரம் வந்து பெட்டியை எடுக்கிறன்...."

பதிலுக்கு நிக்காமல் சிட்டாய் பறந்து போவாள் கிளி.

அப்பப்ப அவர்களுடைய சிறு, சிறு, தேவைகளுக்கு வட்டியில்லாத "வங்கி" ஆக விளங்கியவளும் கலாதான்.

ஒரு நாள் ஞாயிறு காலை கலா வீட்டு வேலைகளை செய்து கொண்டு இருந்த சமயம் நாகம்மா அக்கா அரக்க பறக்க ஓடி வந்தாள்.

"தங்கச்சி தங்கச்சி எங்க இருக்கிறியள்?"

"என்ன அக்கா உங்களுக்கு வீட்டை விட்டு வெளிக்கிட நேரமிராதே? என்ன வந்த அலுவல்?"

"தங்கச்சி கிளியல்லே பெருசாகிட்டுது. உங்களை கொண்டு தண்ணி வாக்கலாம் என்றுதான் வந்தனான்."

தாயின் முகத்தில் பூரிப்பு. கிளி பெருசாகிவிட்டதை சந்தோஷத்தோடு சொன்னாள்

முட்டை, அரிசி, நல்லெண்ணெய் மூன்றையும் எடுத்த கலா,

"அக்கா நீங்கள் போங்கோ நான் வாறன்." என்று சொல்லிக் கொண்டே நாகம்மா அக்கா வீட்டுக்கு வெளிக்கிட்டாள்.

அன்றைக்கு கலாதான் முதல் தண்ணீர் வார்த்தவள். ஊர் ஒப்பாசாரத்துக்கு மூன்று, நான்கு பெண்களும் கிளியின் தலையில் தண்ணீர் வார்த்தார்கள்.

அதோடு முடிந்துவிட்டது கிளியின் மஞ்சள் நீராட்டு விழா.

வசதி இல்லாத நாகம்மா அக்கா டாம்பீகமாக விழா எடுக்க எங்கே போவாள்?

கிளி இரண்டு கிழமைகளில் தாய்க்கு ஒத்தாசையாக வேலை செய்யத் தொடங்கினாள். ஊரில் ஒரு குறையும் இல்லாமல் இருந்த கலா, நாட்டு நிலைமையால் வெளிநாடு போக வேண்டி வந்துவிட்டது. ஊரில் நல்ல வேலையும் கிடைக்கவே அங்கேயே தங்கிவிட்டார்கள்.

என்னதான் வசதிகள் இருந்தும் சண்முகம் அடிக்கடி ஊரை ஞாபகப்படுத்தி ஏதாவது சொல்லிக்கொள்ளுவான்.

"எங்கட வேப்பமர நிழலில் ஒரு பாயை விரிச்சுப்படுத்தாலே ஒரு தனி சுகம் தான். இங்க பணம் தொகையா கிடைக்கும் எண்டது உண்மைதான். ஆனால் அங்க இருக்கிற சந்தோஷம் இங்க இல்லையே?"

இப்படி அலுத்துக்கொண்ட நாட்கள் பல

சண்முகத்தை பொறுத்த அளவில் அவனுக்கு சொந்த ஊர் சொர்க்கம். கலா இதை ஏறுக்கொண்டாலும் வெளிநாட்டுக்கு வந்ததால் பல குடும்பங்கள் கஷ்டம் இல்லாமல் வாழ்கின்றனர். என்று அவனுக்கு தெளிவு படுத்துவாள்.

சண்முகம் அதை ஏற்றுக்கொள்வதே இல்லை. இதனால் இவர்களிடையே பல நாட்கள் வாக்குவாதங்கள் கூட நடந்துள்ளன.

ஒரு பட்டிமன்றம் வைக்கும் அளவுக்கு இருவரும் கருத்துக்கள் வைத்திருந்தனர்.

"என்ன கலா? கிளியை கண்ட சந்தோஷத்திலை கதையையே மறந்திட்டாயா?"

அமைதியாக இருந்த கலவை நோக்கிச் சண்முகம் கேட்டான்.

"ஓமப்பா சந்தோஷம் தான். இப்படி ஒரு கோலத்தில கிளியை காணுவன் என்று நான் நினைக்கவேயில்லை. அதுதான் வாயடைச்ச போய் இருக்கிறன்."

"நீங்கள் சொல்லுவியளோ ஊருலதான் சுகமிருக்கெண்டு நாகம்மா அக்காவோ, கிளியோ ஊரிலை இருந்திருந்தால் என்ன சுகத்தை கண்டிருப்பினம்? இப்படி ஒரு வசதியான வாழ்க்கை கிளிக்கு கிடைச்சிருக்குமா?" என்று கலா கேட்ட போது பதில் சொல்ல முடியாது மெளனியானான் சண்முகம்

## 6. What is success?

வெற்றி என்றால் என்ன?

\*1 year old (\*1)... Walk without support

\*4 ... Not to urinate in your pants

\*8 ... To know the way back home

\*12... To have friends

\*18... To get a driving license

\*23... To graduate from a university

\*30... To be a family man

\*35... To make money

\*45... To look young

\*50... To educate children.

\*55... To be able to perform your duties well.

\*60... To keep driving license

\*65... To live without disease.

\*70... Not to be a burden on any one.

\*75... To have friends.

\*81... To know the way back home.

\*86... Not to urinate in your pants again.

\*90... Walk without support again

One of the best messages I have ever read

*Life is a cycle. Don't expect too much from it. Be simple, cool and happy always*

## 7. வட்டிலப்பம்

Recipe for *wattalappam*, cardamom spiced coconut custard  
(a Sri Lankan dessert)

Mary – Arumainayagam

Related weblinks, enjoy 😊

<https://www.sbs.com.au/food/recipes/wattalappam>

<https://www.theflavorbender.com/sri-lankan-watalappan-cardamom-spiced-coconut-custard/>

<http://voyageurchic.com/watalappan/>

### தேவையான பொருட்கள்

- ❖ கித்துள் சக்கரை - 500g
- ❖ தேங்காய் பால் - 600ml
- ❖ முட்டை - 12
- ❖ கஜு - 100g
- ❖ வாசனை திரவியம் - 1 தேக்கரண்டி
- ❖ எலுமிச்சை - 1
- ❖ வெண்ணை (பட்டர்) - 1 மேசைக்கரண்டி



### வாசனைத் திரவியம் தயாரிக்கும் முறை:

≈ ஏலக்காய், கறுவாப் பட்டை, கராம்பு ஆகியவற்றை வறுத்து அரைத்து வைக்கவும்.

≈ கஜுவை ஒரு மேசைக் கரண்டி பட்டரில் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்தவைக்கவும்.

### செய்முறை

- ❖ மின் அடுப்பை (Oven) 170C யில் சூடாக்கவும்.
- ❖ கித்துள் சக்கரையை பாணி பதத்திற்கு கரைத்ததும் தேங்காய் பால் சேர்த்து கலக்கவும்.
- ❖ முட்டையை நன்கு அடித்த பின், இந்தக் கலவையுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.
- ❖ பின்னர் இந்தக் கலவையை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்து எடுக்கவும்.
- ❖ ஒரு தேக்கரண்டி வாசனைத் திரவியம் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

- ❖ இந்தக் கலவையை ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, அதன் மேல் சிறிது எலுமிச்சையை செருக்கித் தூவவும். பின் மின் அடுப்பின் மேல் தட்டில் வைக்கவும்.
- ❖ மின் அடுப்பின் கீழ் தட்டில் இன்னொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி வைக்கவும்.
- ❖ 170Cயில் குறைந்தது 45 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும்.
- ❖ பின்னர் வறுத்த கஜுவினைத் தூவி வட்டிலப்பத்தை அலங்கரிக்கவும்.