இந்தியாவிற்கான திறமையின் தேடல்

ழகரம்

சித்திரை மாத சிறப்பிதழ்
ஸ்ரீ விசுவாவசு வருடம்,
2025

அனைவருக்கும்
இனிய தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் !!!

பொருளடக்கம்

03 கவித் தொகுப்பு

05 நுங்கு பாயசம்

07 அட டேய்!

09 இதுதான் எங்க ஊரு !!

12 டிரெண்ட் செய்யலாமா

16 புத்தக மரபு

17 வெயிலோடு விளையாடி!

19 தமிழ் களஞ்சியம்

கவித் தொகுப்பு

அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்ப தில்லையே
இச்சகத்து ளோரெலாம்
எதிர்த்து நின்ற போதினும்,
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்பதில்லையே
துச்சமாக எண்ணி நம்மைச்
தூறுசெய்த போதினும்
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்ப தில்லையே
பிச்சை வாங்கி உண்ணும்
வாழ்க்கை பெற்று விட்ட
போதிலும்
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்ப தில்லையே
இச்சைகொண்டே
பொருளெலாம் இழந்துவிட்ட
போதிலும்,
அச்சமில்லை அச்சமில்லை
அச்சமென்ப தில்லையே

என்னுள் அவள்

கையில் என்னைக் காணும் முன்னே காதல் என்மேல் கொண்டவள், மண்ணில் என்கால் வருமுன்னே மடியில் ஏந்தியும் கொண்டவள்; உடலில் குருதி வருமுன்னே அவள் குருதி இழந்தவள்;
பசி வரும் முன்னே பாசத்தை ஊட்டியவள்;
பிணி வரும் முன்னே மருந்தாய் நின்றவள்;
எப்பணி செய்தும் தன் வீடு காப்பவள்;
இப்பேர் பட்டவளைப் பற்றிடத் தாமரையும் தலைசாய்க்கும்.

ரா.சந்திரகாந்த்

மணிமொழி கேளீர்...!

தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளைவிட அதிகமான வாய்ப்புகளை புத்திசாலிகள் உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

நுங்கு பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்

1. நுங்கு - 6-8 (பழுத்ததாய் வெட்டி துண்டுகளாக)
2. பால் - 2 கப்
3. சர்க்கரை - 1/2 கப் (அல்லது தேவைக்கு ஏற்ப)
4. ஏலக்காய் பொடி - 1/4 டீஸ்பூன்
5. குங்குமப்பூ - ஒரு சில தூவிகள் (விருப்பம்)

கல்லீரலில் உள்ள டாக்ஸின்களை வெளியேற்றி, கல்லீரலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள நுங்கு பெரிமும் உதவியாக இருக்கும். ஏனெனில் இதில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளது.

செய்முறை:

1. நுங்கை தயார் செய்யவும் நுங்கின் மேலே உள்ள மெல்லிய தோலை அகற்றி துண்டுகளாக வெட்டவும்.

2. பாலை கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் பாலை போட்டு மிதமான சூட்டில் கொதிக்க விடவும். அதில் சர்க்கரை சேர்த்து கரைய விடுங்கள்.

3. நுங்கை சேர்க்கவும், சர்க்கரை கலந்த பாலை சிறிது ஆறிய பிறகு, நுங்கு துண்டுகளை சேர்க்கவும்.

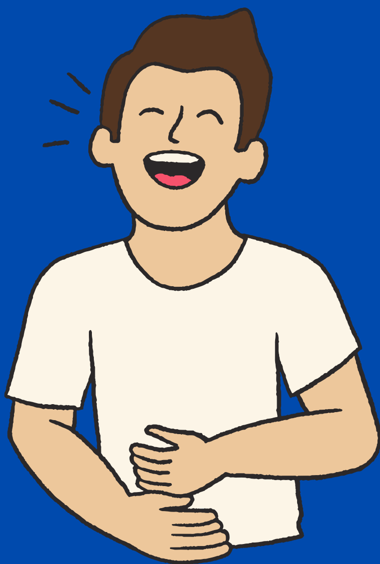
4. சுவை சேர்க்கவும்.ஏலக்காய் பொடி, குங்குமப்பூ சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும்.

5. சாதாரண வெப்பத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள் பாயசத்தை நன்றாக குளிரவைத்து பின்னர் மேலே நறுக்கிய நட்ஸ் சேர்த்து அலங்கரிக்கவும்.

இதனை குளிர்ச்சியாக பரிமாறலாம் அல்லது பழச்சாறுடன் கலந்து பரிமாறலாம்.

அட டேய்!

தமிழ் உச்சரிப்பு :
லகரம்
வால பலம்
வெத்தல
தமிழ் உச்சரிப்பு :
ழகரம்
வாழைப்பழம்
வெற்றிலை
imgflip.com



ஐய்யா வேகம் அல்லுது 💥
2025

மல...தமிழ் புத்தாண்டு
வாழ்த்துக்கள் மல...

வாழ்கையில் எனக்கு 100 பிரச்சினைகள் இருக்கும்....
ஆனால் என் அம்மாவின் ஒரே பிரச்சினை
எப்ப முடி வெட்டுவ ?

இதுதான் எங்க ஊரு !!

மதுரை

ஆயிரம் கண்களால் பார்க்க வேண்டிய நகரம்!
உங்களை காலப்போக்கில் மன்னர்களை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும் ஒரு பழங்கால நகரம்; இதன் கலாச்சாரம், மரபுகள் மற்றும் நாகரிகத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியைப் பார்த்து நீங்கள் வியப்படைவீர்கள். மேலும் நடந்து செல்ல செல்ல அத்தகைய வரலாற்று நகரம் எப்படி இன்றைய பரபரப்பான நகர்ப்புற முகத்தைக் கொண்டுள்ளது என்பதை நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

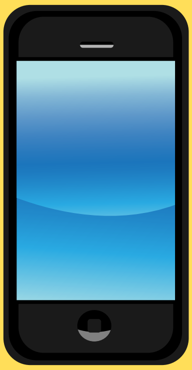
‘தூங்கா நகரம்’ என்று தமிழ்நாட்டில் மதுரை அழைக்கப்படுகிறது. ‘எப்போதும் தூங்காத நகரம்’ என்று இதற்கு நிஜ அர்த்தம். இது பல வழிகளில் முற்றிலும் உண்மை. இந்த தலத்தில் வரலாறும் நிறைந்திருக்கும் மட்டுமன்றி மதுரையின் பரந்த நகர்ப்புற மையம், நீங்கள் வசதியாக தங்குவதற்கு விரும்பும் அனைத்து வாய்ப்புகளையும் வழங்குகிறது.

கிரேக்க பாந்தியனைப் போலவே மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரர் கோயிலின் உயரமான கோபுரங்களால் 'கிழக்கின் ஏதென்ஸ்' என்று குறிப்பிடப்படும் இந்த நகரம், அரேபியர்கள், ரோமானியர்கள் மற்றும் மெகஸ்தனிஸ் போன்ற கிரேக்கப் பயணிகளின் பல இலக்கியப் படைப்புகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சங்க இலக்கியப் படைப்பான ‘சிலப்பதிகாரத்தில்’ மதுரையும் இடம் பெறுகிறது. மதுரை என்பது தமிழ் புலமையில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இடமாக இருந்தது. பல நூற்றாண்டுகளாக மதுரையை ஆண்ட அரசாங்கங்களின் ஒரு அங்கமாக ஆச்சரியமான அறிஞர்கள் மற்றும் விமர்சகர்கள் இருந்தனர்.

தமிழ்நாடு பல பிராந்திய உணவு வகைகளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளது. கொங்கு நாடு, செட்டிநாடு, சோழமண்டலம், மதுரை ஆகிய பகுதிகள் பாண்டிய நாட்டுப் பகுதியில் உள்ளது. இடியாப்பம், ஊத்தப்பம், பணியாரம் போன்ற பெரும்பாலான உணவுகள் பாண்டிய நாயுடு பகுதியில் இருந்து வந்தவை. பாண்டிய நாட்டிற்கு தனித்துவமாக விளங்குவது முட்டை பரோட்டா, பருத்திப்பால், கரிதோசை, ஜிகர்தண்டா போன்ற அனைத்து உணவுகளும் இந்த மதுரையில் இருந்து வந்தவை.

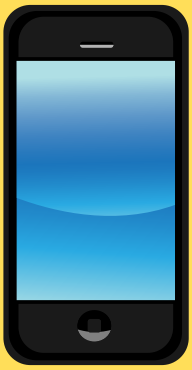
திருமங்கலம் அருகிலுள்ள வடக்கம்பட்டியில் உள்ள குலதெய்வமான முனியாண்டியின் பெயரைத்தான் முனியாண்டி விலாஸ் என்ற பெயரில் உணவகத்துக்கு வைத்திருக்கின்றனர். ஆண்டுதோறும் தை மாதத்தில் மூன்று நாள்கள் வடக்கம்பட்டியில் பெரிய திருவிழா நடத்தப்படுகிறது. அந்தத் திருவிழாவில் பிரியாணி விருந்து படையல் நடக்கும். ஆட்டுக் கிடாய் வெட்டி **2,000** கிலோ பிரியாணி செய்து முனியாண்டிக்குப் படைத்து, எல்லோருக்கும் சாப்பிட வழங்குகின்றனர்



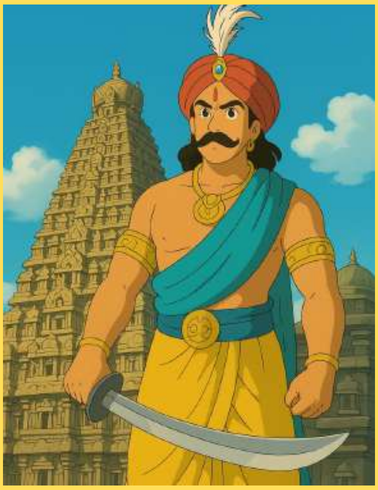
டிரெண்ட் செய்யலாமா

ஔவையார்

திருவள்ளுவர்



டிரெண்ட் செய்யலாமா



இராஜராஜ சோழன்

சின்னசுவாமி சுப்பிரமணிய பாரதி

சோசியல் மீடியாவுக்குள்ளயே தலைய விட்டுட்டு இருக்கற ஆளா நீங்க... அப்போ “அந்த” பிரச்சனை வருமாம்.

இன்று தலை தூக்கி இருக்கும் சோஷியல் நெட்வொர்க் தளங்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகம். அதுவும் பேஸ்புக், இன்ஸ்டாகிராம் போன்றவற்றை பயன்படுதுபவர்களின் தொகை மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. சில ஆய்வுகளில் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துபவர்கள் மனதளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக குறிப்பிடுகின்றனர். அதைப் பற்றிய ஒரு சிறிய கட்டுரை.

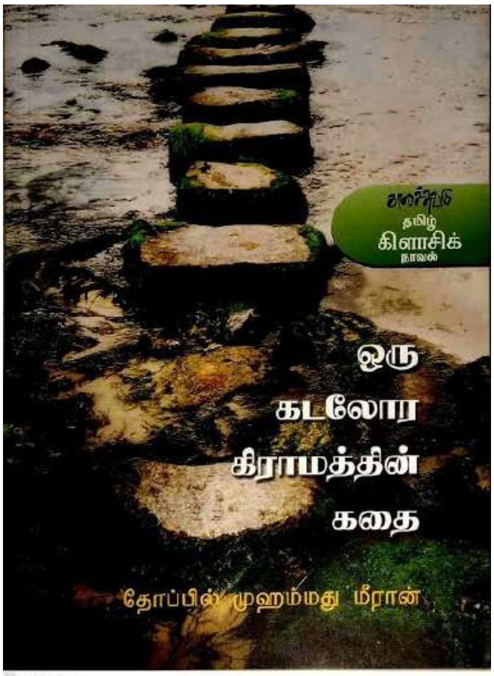
மொத்த உலகத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஜனத்தொகை மக்கள் சமூக வலைதளங்களை பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. அதாவது கிட்டத்தட்ட 300 கோடி மக்கள் பேஸ்புக் மற்றும் இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று கூறுகின்றனர். இதில் இன்ஸ்டாகிராம் சமீபத்தில் 100 கோடி உபயோகிப்பாளர்களைத் தொட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இது விளம்பரதாரர்களுக்கு, இன்ஸ்டாகிராம் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள், மற்றும் அதை வைத்து இருப்பவர்களுக்கு வேண்டுமானால் நல்ல விஷயமாக இருக்கலாம், ஆனால் இதை எந்த லாப நோக்கம் இல்லாமல் பயன்படுத்துவதற்கு இது நல்ல விஷயம் கிடையாது. பொதுவாகவே இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துபவர்கள் பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் ஆகவே இருக்கின்றார்கள் என்கின்றனர். இன்ஸ்டாகிராம் பயன்படுத்துபவர்கள் 35 வயதுக்கு கீழே உள்ளவர்கள் அதிகமாக இருப்பதாக தெரிவிக்கின்றார்கள்.

இளைஞர்களே அதிகம் பயன்படுத்துவதற்கான காரணமும் அதிகம் இருக்கின்றது. இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களின் மூலம் தன்னை வெளி உலகத்திற்கு அல்லது தன்னை சுற்றி உள்ளவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள, பழகிக் கொள்ள ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக இருக்கும் என்று கருதி பயன்படுத்துகின்றனர். அதேபோல் பலரும் இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களை நல்ல விஷயத்திற்காகவும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். குறிப்பாக தன்னை வெளி உலகத்திற்கு அடையாளப்படுத்தி பிரபலமாகி, அதன்மூலம் ஏதாவது பிரயோஜனம் கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்கின்றனர்.

ஆனால் பெரும்பாலானோர் இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக வலைத்தளங்களுக்கு அடிமையாகி விட்டதாக கூறுகின்றனர். நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை இன்ஸ்டாகிராம் ஓபன் செய்து அதை ஒரு சில நிமிடங்கள் பார்த்துவிட்டு க்ளோஸ் செய்துவிடுவார்கள். மீண்டும் சில நிமிடங்கள் கழித்து அதே செயலை செய்துவிடுவார்கள். அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை கூட அறியாமல் அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற காரியங்களில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

புத்தக மரபு

ஒரு கடலோர கிராமத்தின் கதை



இந்நூல் தமிழகத்தின் ஒரு கடலோர கிராமத்தை மையமாகக் கொண்டு நடக்கிறது. அங்கு வாழும் மனிதர்களின் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை, சமூகம், பண்பாடு, மதம், காதல், துரோகம், நம்பிக்கை ஆகிய அனைத்தையும் மிக சுருக்கமாக, ஆனால் ஆழமாக விவரிக்கிறது. கதையில் கிராமத்துக்குள் உள்வாங்கிய கலாசார மோதல்கள், ஜாதி வேறுபாடுகள், மற்றும் எளிமையான மனித வாழ்வின் சிக்கல்களைக் கவித்துவமாக வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

மீரான், தனது புனைவுகளால் தமிழின் சரியான கிராமிய உருவத்தை ஒரு உலக அரங்கில் கொண்டு செல்ல முயற்சித்துள்ளார்.

கதையில் சில இடங்களில் மெதுவான எழுத்து நடை காணப்பட்டாலும், அதன் சுவாரஸ்யம் முற்றிலும் மங்கவில்லை.

இதனைத் தாண்டி, நாவலின் கதையம்சமும், தாராள மனித நேயமும், தரமான இலக்கிய அனுபவத்தையும் வாசகர்களுக்கு தருகிறது.

பக்கங்கள்: 96

வெயிலோடு விளையாடி

கோடை வெப்பத்தை தணிக்கும் சூப்பர் டிப்ஸ்கள் பற்றி இங்கு தெரிந்துகொள்வோம்...

➡ அடர் நிறம் கொண்ட துணிகள் அணிவதை தவிர்க்கவும், வெளிர் நிறத்திலும் வெள்ளை நிற ஆடைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்.

➡ கோடை காலத்தில் காபின் அதிகம் கொண்ட பானங்களை அறவே தவிர்த்துவிடுவது நல்லது. மதுப்பழக்கத்தையும் தவிர்க்கவும். மது அருந்தினால் உடலில் உள்ள நீர்ச்சத்து வேகமாகக் குறைந்து மயக்கம் ஏற்படலாம். இதனால் மரணமும் சம்பவிக்கலாம்.

➡ எலுமிச்சை ஜூஸ், இளநீர், மோர், தர்பூசணி, வெள்ளரி ஆகியவை கோடை கால உணவில் அவசியம் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும்.

வெயிலோடு விளையாடி

கோடை வெப்பத்தை தணிக்கும் சூப்பர் டிப்ஸ்கள் பற்றி இங்கு தெரிந்துகொள்வோம்...

- நேரடி சூரியத் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும். காலை 11 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை வெளியே செல்வதை கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்

- புரதம் மற்றும் கொழுப்பு கொண்ட உணவுகள் செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். மேலும் அவை உடலின் அடிப்படை வெப்பநிலையையும் அதிகப்படுத்திவிடும்.

- மூன்று வேளை சாப்பிடும் உணவுகளை கோடை காலத்தில் ஐந்து முறையாக பிரித்து சாப்பிடலாம். அப்படி சாப்பிடுவது செரிமானம் இலகுவாக நடைபெற உதவும். நாள் முழுவதும் உடல் ஆற்றலுடன் செயல்படவும் உதவும்.

தமிழ் களஞ்சியம்

PIANO		**கின்னரப்பெட்டி**
SAXOPHONE		**கூம்பிசைக்கருவி**
VIOLIN		**விழையாழ்**
SHEHNAI		**நாதஸ்வரம்**
CONCH		**சங்கு**

அனைத்து தமிழ் நெஞ்சங்களுக்கும் நன்றி !!!

6374666300

tqizhagaram@gmail.com

இந்த இதழ் பற்றிய தங்களின் கருத்துக்களும் விமர்சனங்களும் வரவேற்கப்படுகின்றன