



# பெண்மை.காம் மின் இதழ் புதுமையைத் தேடி...

**Breastfeeding  
Exclusive Guide**

**ஆண் குழந்தை வளர்ப்பு  
வழிமுறைகள்**

**ஸ்மார்ட்  
சோம்பேறிகள்**

**சிக்கன் ரெசிபீஸ்**

சரண்யா ராஜ்வின...

**மந்திரப்புன்னகையோ!!  
மஞ்சள் நிலவோ!!!**



## புதுமையைத் தேடி...



அன்பு பெண்மை தோழமைகளுக்கு வணக்கம்,

இந்த ஆண்டின் முதல் இதழோடு உங்களை சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி.

“உழவுக்கும், தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம்”



மலர் 2

இதழ் 4

இயற்கையோடு பின்னிப்பிணைந்த நம் உலகத்தில் அறுவடைத் திருநாளை கொண்டாடாத நாடுகளே இல்லை எனலாம். ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அவர்கள் பண்பாட்டு மற்றும் பருவநிலைக்கு ஏற்ப பல்வேறு வகைகளில் கொண்டாடுகின்றனர். ஜாதி, மத பேதமின்றி தமிழர் என்கிற ஒரு குடையின் கீழ் தமிழர் திருவிழாவாகக் கொண்டாடப்படுகின்ற பெருவிழா பொங்கல் திருநாள். உயர்ந்த பண்பாட்டைக் கொண்ட நம் தமிழ் சமூகம், முதல்நாள் உழவுக்கு பேருதவி செய்த தூரியனுக்கு நன்றி செலுத்தும் நாளாகவும், அடுத்தநாள் உழவுக்கு அடிப்படையான கால்நடைகளுக்கு நன்றி செலுத்தும் நாளாகவும், மூன்றாம் நாள் சுற்றமும் நட்பும் கூடிக் கொண்டாடும் நாளாகவும் கொண்டாடுகிறது.

“தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்” விவசாயிகளுக்கு மட்டுமல்ல. உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனித உயிர்களுக்கும் தான். நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு கவள உணவிலும் நம் மண்ணிற்கும், விவசாயத்திற்கும், இயற்கைக்கும் நமக்கும் இருக்கும் நெருங்கிய தொடர்பை உணர உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பண்டிகையே அறுவடைத் திருநாளான தை மாதத்தில் கொண்டாடப்படும் பொங்கல் பண்டிகை. கழனியெல்லாம் பெருகி, அறுவடை மென்மேலும் அதிகரிக்கும் என்பதே இந்தப் பண்டிகையின் மேலோங்கிய தத்துவமும், தொன்றுதொட்டு வரும் நம்பிக்கையுமாகும்.

பாலோடு சேர்ந்து நம் வாழ்வும், வளமும் பொங்கிச் சிறக்கட்டும்!  
வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளுமே திருநாளாக மலரட்டும்!!  
பொங்கும் மங்களம் என்றும் பொங்கட்டும்... எங்கும் தங்கட்டும்!!!

அனைவருக்கும் தமிழர் திருநாள் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!!!

– உங்கள் சோழி இளவரசி



பொங்கும் மங்களம்  
என்றும் பொங்கட்டும்!!  
எங்கும் தங்கட்டும்!!!

17



31



19



07



10



Increase Breastmilk Naturally 05

Diet Plan During Pregnancy 11

Face Care Tips 12

Crafts Gallery 16

Wedding Collections 14

Penmai's Kitchen Queen 37

19 பொங்கல் பண்டிகை

23 சுப்ரமண்ய தியானம்

51 புதிய தொடர் கதை

25 திரை விமர்சனம்

41 ஸ்மார்ட் சோம்பேறிகள்

45 நீயா நானா

## The Penmai's Team


**Administrator** (நிர்வாகி) - E. Ilavarasi Johnson

**Super Moderator** (தலைமை வழிகாட்டி) - K. Parasakthi, Sumathi Srinivasan & G. Karthiga.

**Moderators** (வழிகாட்டிகள்) - Adhidhi, Angu Aparna@Aparna, GKarti@Kartiga, JV\_66@Jayanthy, Lali@Lalitha, Rudhraa, Silentsounds@Guna and Surya.



*Designing: Karthikeyan*

 **Shared contents.**  
credits goes to the rightful owner.

*For Advertisement Please contact,  
support@penmai.com or call us at 8344143220*

*Write us your feedback to admin@penmai.com*



MY

ANGADI

.com



**BUY NOW**

Free shipping across India

International Shipping  
also Available

Call us @  
**83441 43220**

**TRADITIONAL TANJORE  
PAINTINGS COLLECTION**



## How to increase breast milk naturally?



### ...Rudhraa

- The first step to increase the breast milk production is to increase the feeding the baby, i.e feeding frequency of the baby should be increased.
- Add fenugreek in to your foods. It contains phytoestrogens, which increase breast milk production. Soak a spoonful of fenugreek seeds for 3 hours in water, after soaking drink the water with the soaked fenugreek seeds.
- Don't get stressed out while feeding your baby. Be relaxed.

### ...Suji

- Allow baby to suck more frequently and for longer periods of time. When your baby sucks it gives the message to mothers body that it needs to produce more milk.
- Mother should take at least 1/2 to 1 liter of milk per day.

### ...Radhika

- Fenugreek may be the most effective herbal for breast milk production. Soak fenugreek overnight in water and eat in the morning and evening.
- Consume boiled garlic either with milk or with any greens possibly with fenugreek leaves (Venthaya Keerai).

### ...Simran

- Allow baby to suck as much as he need.
- This will make milk secretion.
- And still if it is not working then pumping is also a good idea. The breast pumps are available in market. So you can give a try to this also.
- But it is better to drink milk and have good diet as much as you can.
- You can consult your doctor also as everyone is having different body and hormones structure.

### ...Marsiay

- Yes feed your baby for the long period. You feel internally more milk you are producing for your baby. If you think mentally, it will help to produce milk.

### ...Jv\_66

- To increase your breast milk supply, first you should have enough sleep and healthy food.
- You may add OAT - MEAL, BARLEY and lots of GARLIC in your food. These foods will certainly increase the supply. Crushed garlic can be boiled in milk and you can drink that.
- Foods that help to increase breast milk production.



### ...Parasakthi

- Increase the intake of garlic in your regular diet. Poondu Kuzhambu is a good recipe.
- If you are a non-vegetarian, then you can take Karuvadu recipe twice or thrice in a week.
- Karuppatti & vellam also very much helpful for increasing breast milk production.



- If you are a non veg eater take suraputtu, Ayilai meen, and liver preparations.

- In veg greens one

var iety, especially Arai kerrai and Murungai keerai.

### ...Chitramumbai

- Garlic intake will increase your secretion. Take daily with whatever vegetable you are taking as side dish. Mix four or five pieces as it is and it will work out.
- Drink mother horlicks by 11 am and 4 pm along with your regular diet. Even you can mix it with hot water, if you don't like the smell, bear it for your child.
- If you like to take non-veg you can take mutton. But give suitable digestive additive to your baby. Elder people know what to do.
- I followed these things when I gave birth and it worked out well.

- Avarakkai, tomato, sweet lime, badam, honey, brown rice, and garlic boiled in milk, cod liver oil tablet, egg, raisins, beetroot, & beans.
- In soups, veg soups / non veg soups, not the ready cooked ones.
- Grains - groundnut, karamani, mochai & wheat.
- Porridge - health mix alone.
- Milk products - milk & curd.
- Don't keep fragrant flowers in your head. Avoid coconut.



### ...Beula

- Get lactonic granules and mix 1 spoon in milk and drink it 4 times a day.

# ஆண் குழந்தை வளர்ப்பு வழி முறைகள்...



...JV\_66@Jayanthy

நாம் இந்தக் காலத்தில் பெண் குழந்தைகளை, ஆண் குழந்தைகளுக்குச் சமமாக படிப்பு, விளையாட்டு இன்னும் பலவற்றில் சிறக்க வளர்க்க ஆர்வம் கொள்கிறோம்.

ஆணுக்குப் பெண் இளைப்பில்லை என்று மார்தட்டுகிறோம்.

இதே போல், வீட்டில் ஆண் குழந்தைகளையும், சிறு வயதிலிருந்தே வீட்டு வேலை அனைத்தையும், வீடு பெருக்குதல், சுத்தம் செய்தல், சமையலில் உதவுதல், துணி துவைத்து, மடித்து வைத்தல், எடுத்த பொருட்களை அதனதன் இடத்தில் வைத்தல் போன்ற எல்லா வேலைகளையும் செய்யப் பழக்கினால், கீழ்க்கண்ட நன்மைகள் கிடைக்கும்.

பெண்கள்தான் இந்த மாதிரி வேலைகள் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் அறவே இருக்காது. அம்மாவுக்கு உதவியாக இருந்துப் பழகுவதால், பின்னர் தனியாக இருக்க நேரும்போது (படிப்பு விஷயமாக), மிகவும் சௌகர்யமாக உணர்வார்கள். திருமணமான பின்னரும், மனைவிக்கு உதவியாக இருக்கத் தயங்காமல், எல்லா வேலைகளையும் பங்கு போட்டுக் கொண்டு செய்வார்கள்.

அதனால், சிறு வயதிலிருந்தே ஆண்களை இப்படிப் பழக்கப்படுத்தினால், அனைவருக்கும் நலம்.





## Breastfeeding - Advantages to your baby

### Complete nutrition

The human brain has to grow very fast in the first years of life. Breast milk is ideally suited to fuel this growth. It provides complete nutrition for your baby in the first 6 months. Quickly and easily digested, it contains the most suitable protein and fat for your baby and in the right quantities; more lactose (milk sugar) which a human baby needs; enough vitamins and iron; enough water for your baby even in an extremely hot climate; the correct amount of salt, calcium and phosphate and a special enzyme which digests fat.

The absorption of zinc and iron from breast milk is unsurpassed by any other source in early infancy. This protects the baby against early zinc deficiency and iron deficiency anemia.

In later infancy, the ideal balance of amino acids provided by breast milk adds to the quality of protein in the total diet, which is frequently deficient in other sources of protein. That is why breastfeeding is recommended well into the second year of your baby's life.

Being a rich source of Vitamin A, breast milk reduces the risk of Vitamin A deficiency and blindness.

Breastfed babies do not need multivitamins and Vitamin C drops. Take these vitamins yourself if you are not taking enough fruits, vegetables and sprouts in your diet. Your breastfed baby also does not need digestive enzyme preparations, carminative mixtures and gripe water. Moreover, some of these preparations contain alcohol, which is not good for your child's health.

### Protection against infections

Research has shown that, in developing countries, a non-breastfed infant is 14 times more likely to die from diarrhea, 4 times more likely to die from respiratory diseases, and 2.5 times more from other infections when compared to an exclusively breastfed infant. Breastfed babies also have less risk of cholera, newborn sepsis and meningitis, amoebiasis, giardiasis, ear infections and appendicitis. Breast milk also enhances the infant's immune response to certain vaccines.

Breastfeeding during diarrhea and







other infections helps a baby to recover much more quickly. This protection against infections is provided by a host of substances present in your milk, like antibodies, white blood cells, bifidus factor, lactoferrin and several others. They protect the baby against many bacterial and viral infections.

### Fewer allergic disorders

Allergic diseases like asthma and eczema are less common in breastfed babies. If you have a family history of allergy on your or your husband's side, it is important to avoid adding on artificial milk, egg, cocoa and wheat and peanut preparations to your baby's diet until she completes 6 months.

### Reduced risks of cancer

There is evidence to show that the risk of certain cancers (like lymphoma) is reduced in breastfed babies.

### Better teeth

Other factors being equal, your breastfed baby is likely to have a better configuration of the face and alignment of teeth. Caries in the teeth are also less in breastfed children.

### Lowered risk of diabetes

There is a reduced risk of insulin-dependent diabetes mellitus among breastfed children.

### Protection Against Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), also called cot death, is ascribed to deaths that take place suddenly in healthy infants without any obvious cause. The risk of this tragic condition is probably reduced in breastfed babies and babies put to sleep on their backs.

### Enhanced intelligence

Recent research appears to suggest that babies who are breastfed attain their milestones of development earlier and turn out to be more intelligent than those who are not.

### Catering to unique needs

Recent research has shown that the milk of mothers who deliver prematurely (before the expected time) has a different composition compared to that of mothers who deliver at the expected time. Nevertheless, in both cases, the milk is ideally suited to their babies, as if matched for each other.



# Calcium Rich Foods during Pregnancy!

...Gkarti @ Karthiga



- Milk, especially skim, and other dairy products are top sources, as are calcium-fortified foods and canned fish.
- Food that is rich in calcium ought to be consumed. This includes dairy food (milk, yogurt, cottage type cheese, cream soups, pudding, cheese, frozen treats and frozen yogurt).
- Particular foods such as juices, cereals and breads are in times prepared with calcium. Likewise incorporate a variety of food sources in meals and snacks to be able to acquire ample quantity of calcium along with a wide range of nutrients and vitamins.
- Calcium rich foods also include vegetables such as spinach and broccoli, seafood, dried peas, and beans.
- Good quality sources /non dairy products of calcium include tofu, black eyed peas, soy milk, baked beans, collard greens and oranges. These may act as substitutes for those dairy products which are considered to be great causes of calcium.



## Non-Dairy Sources of Calcium

## Serving Size

Calcium-enriched fruit juice  
Roasted almonds  
Dried peas and beans  
Tofu (calcium enriched)  
Greens (kale, collard, mustard, turnip)  
Broccoli  
Bok Choy  
Spinach  
Mackerel  
Canned salmon with soft bones  
Sardines  
Shrimp

1 cup (8 oz.)  
4 1/2 oz.  
1 cup  
2 1/2 oz.  
1 cup  
1 cup  
1 cup  
4 oz.  
4 oz  
6 medium  
6 medium





# Indian Diet Plan during Pregnancy!

*...Parasakthi*



- Strict advice for pregnant women is an intake of Vitamin A must be controlled since it may cause damage to embryo.
- Green veggies and greens should be included in your regular diet. Cabbage, Cauli-flower and greens should be used alternately.
- Must reduce an intake of brinjal, yam, onion, chilli, garlic, ginger, pepper, asafoetida, mustard, Pearl millet, carom seeds, jaggery from your diet. If you have any previous history of abortion, you must avoid these.

Pregnant ladies who are suffering from constipation, gas problem must avoid peas, potato and other cereals which are heavy to digest. You can intake green gram as it is easy to digest and gives protein.

Intake of black grapes, banana, ripe mango, dates, and cashew nuts, apricot are very beneficial during pregnancy. Butter, milk, honey, fennel seeds, sweets made from jaggery can be taken in very small quantity.

- Intake of food items which are made from wheat and rice are very much beneficial.
- Try to avoid items such as sandwich, bun, dhokla, pizza, pancake, steamed rice cake, curd, tomato, tamarind, burger as these increases swellings and acidity.
- It is better to avoid fasting during pregnancy.
- Do not eat left over, frozen & deep-frozen food.
- Also avoid cold drinks, mutton, and Country chicken and half-boiled egg.
- Tea, coffee and ice-creams can be taken in small quantity.

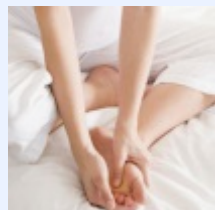
## Leg cramps during Pregnancy *...Rudhraa*

Leg cramps are due to the extra weight or the pressure of the uterus on the blood vessels or even the shortage of calcium content.

The problem may start during the second trimester and mostly in the midnight during sleep.

### Prevention:

- Take your vitamin supplements regularly as prescribed by the doctor.
- Avoid standing or sitting long time.
- Avoid cross legs during sitting.
- Stretch calf muscles regularly especially before going to bed.
- Sleep on your left side to improve the blood circulation to and from the legs.
- Drink plenty of water throughout the day.





### Face Cleansing Tips

- Take a thick slice of cucumber. Rub in a circular motion all over the face and neck areas. Wash after 15 minutes.
- Take a half slice of tomato and gently rub over face and neck. Wash after 15 minutes.

### Beauty tips for glowing skin

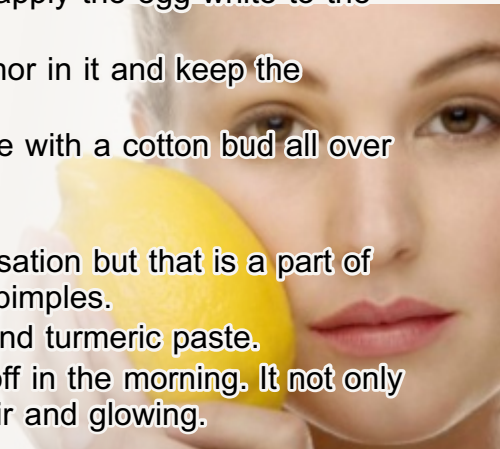
- Apply the mixture of Papaya, Honey & Orange paste on your face and massage your face with the paste for 15 mins.
- Then wash your face with cold water.
- Do it once in a day. You will get bright and glowing face.
- Cut Orange into 2 slices. Massage your skin with sliced orange for 15 mins.
- Then wash your face with cold water. Do it every day.
- You will get glowing and shiny skin in a month.



## How to get rid of pimples?

...Gkarti @ Karthiga

- Apply fresh lemon juice to the pimple before going to bed.
- Apply a dab of lavender oil to the pimple before going to bed.
- Mix some cinnamon and honey into a paste.
- Wash your face and apply the mixture to the infected areas before going to bed. Wash your face thoroughly in the morning.
- If you tend to toss and turn in your sleep, lay a towel on your pillow to prevent it from getting on your pillow case.
- Separate the white of an egg from the yolk and apply the egg white to the pimple.
- Boil neem leaves in water. Add a pinch of camphor in it and keep the mixture in fridge.
- Every time you wash your face, apply the mixture with a cotton bud all over your face.
- Apply paste of clove on the pimples tropically.
- Please note that you will feel strong burning sensation but that is a part of healing. It only means that they are curing your pimples.
- Before going to bed, apply a mixture of sandal and turmeric paste.
- Keep it on your face the whole night and wash off in the morning. It not only cures pimples but also makes the complexion fair and glowing.







இன்றைய இளைஞர்களுக்கு உள்ள ஒருசில பிரச்சனைகளில் இளநரையும் ஒன்று. இதற்கு மருதாணியைக் கொண்டு இயற்கை முறையில் எளிதாகத் தீர்வு காணலாம். மருதாணி இலையை அரைத்து அதன் விழுதை ஒரு கப்பில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு, 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் 2 ஸ்பூன் நெல்லி முல்லி பொடி ஆகியவற்றை, ஒரு கப் தயிருடன் கலந்து கொள்ளுங்கள். இந்தக் கலவையை இரவு முழுவதும் ஒரு பாத்திரத்தில் மூடி வைத்துவிட வேண்டும். பின்னர், இதனைக் காலையில் எழுந்து தலை முடியில் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



சுமார் ஒன்று முதல் ஒன்றரை மணி நேரம் வரை காய வைத்துவிட்டு, பின்னர் சீயக்காய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். இப்படி வாரத்திற்கு ஒருமுறை செய்து வந்தால், தலையில் உள்ள இளநரை மறைந்துவிடும். இதன் தைலம் முடி வளர்க்கும் இள நரையை அகற்றும்.

இரும்பு வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் 500 மி.லி. விட்டு, மருதாணி இலை 100 கிராம் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். இலையின் சாறு எண்ணெயில் சேர்ந்து சிவப்பாக மாறிவிடும்.

நறுமணத்திற்காக 10 கிராம் சந்தனத்தூள் போடலாம். அரைத்துப் போட்டுக் காய்ச்சலாம். இந்தத் தைலத்தை நாளும் தலைக்குத் தேய்க்க முடி வளரும், நரை மாறும்.







# Cone Caps

Deepa bala

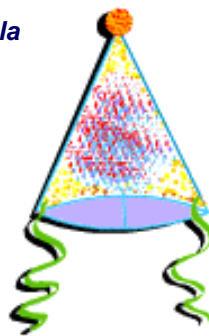
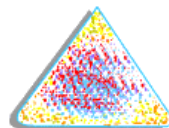
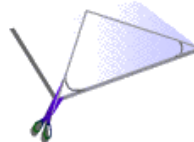
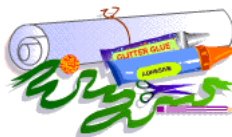


Whether it's your birthday party or your grandfather's, it's an ideal occasion to make the conical caps at home. Making them can be more exciting than buying them.

- Scissors
- Glitter glue
- Cotton ball
- Ribbon
- Pencil
- 

## Things needed:

- Chart paper (12 inches x 18 inches)
- Glue



## Method:

Step 1: Use the 12 inch side of the chart paper as the height and the 18 inch side as the base. Draw a wide triangle to get the cone shape.

Step 2: Round the base as shown in the figure. Cut out the triangle.

Step 3: Decorate the caps with glitter glue. If you do not have glitter glue then you can do spray painting or stick cutouts from old greeting cards.

Step 4: Put a line of glue on one side of the triangle. Roll it in a cone shape. Stick the cotton ball on top of the cone.

Step 5: Make two holes on the opposite ends at the base of the cap. Tie ribbons two each of the holes.

Make caps of different colors for all the friends you are planning to invite at your party.

## Kararavindena Sloka

Karaara Vindena Padaravindam Mukharavinde  
Viniveysayantham Vatasya Pathrasya Pute  
Sayanam Balam Mukundam Manasa Smaraami

## Meaning

I remember the infant Mukunda, Who sleeps inside a hollow Banyan leaf, and Who, by His lotus-hands, is putting His lotus-feet in His lotus-mouth.







Priz's Crochet Square



Durgasakthi's Glass Painting

Dayamalar's Peepal Leaf Painting







அன்றாட உணவில் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளும் காய்கள், கீரைகள், பழங்களின் மருத்துவக் குணங்களை நம் ஒவ்வொரு இதழிலும் அறிந்து வருகிறோம். அந்த வகையில் நாம் அடிக்கடி உபயோகிக்கும் முட்டைகோஸ் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.



முட்டை கோஸ் கீரை வகையைச் சேர்ந்தது. இதன் கொழுந்து உருண்டையாகக் காணப்படும். இதனையோ உணவாகப் பயன்படுத்துகிறோம். இதில் உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன. உடலுக்கு ஊட்டம் தரும் உணவாகும். உடல் வளர்ச்சிக்கு முட்டை கோஸ் மிகவும் சிறந்தது.

முட்டைகோஸின் மேல் பகுதியில் மூடியிருக்கும் முற்றிய காய்ந்த இலைகளை நீக்கிவிட்டு சிறிதாக நறுக்கி பாசிப்பயறுடன் சேர்த்து கூட்டாகவோ அல்லது பொரியலாகவோ செய்து சாப்பிடலாம்.

**முட்டைகோஸ் உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்:**

கண் பார்வைக் கோளாறுகளைப் போக்கும். கண் பார்வை நரம்புகளை சீராக இயங்கச் செய்யும். இதில் உள்ள வைட்டமின் ஏ சத்து கண் பார்வைக்குச் சிறந்தது.

மூல நோயின் பாதிப்பைக் குறைக்கும். அஜீரணத்தால் உண்டாகும்

Nutritional Value of Cabbage (For 100 gms)

#### Nutrients

Energy	25 Kcal
Carbohydrates	5.8 g
Protein	1.3 g
Total Fat	0.1 g
Cholesterol	0 mg
Dietary Fiber	2.50 g

#### Vitamins

Folates	53 µg
Niacin	0.234 mg
Pantothenic acid	0.212 mg
Pyridoxine	0.124 mg
Riboflavin	0.040 mg
Thiamin	0.061 mg
Vitamin C	36.6 mg
Vitamin A	98 IU
Vitamin K	76 µg

#### Electrolytes

Sodium	18 mg
Potassium	170 mg

#### Minerals

Calcium	40 mg
Iron	0.47 mg
Magnesium	12 mg
Manganese	0.160 mg
Phosphorus	26 mg
Zinc	0.18 mg

Angu Aparna

# முட்டைகோஸின் உடல் நலப் பயன்கள்



வயிற்றுவலியை நீக்கும்.

சரும வறட்சியை நீக்கும். சருமத்திற்கு பொலிவைக் கொடுக்கும். வியர்வைப் பெருக்கியாக செயல்படும். சிறுநீரை நன்கு பிரித்து வெளியேற்றும்.

எலும்புகளுக்கு வலு கொடுக்கும். இதில் சுண்ணாம்புச்சத்து அதிகமிருப்பதால் எலும்புகளும் பற்களும் உறுதியாகும்.

பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் காலங்களில் உண்டாகும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இழப்பை முட்டைகோஸ் ஈடுசெய்யும்.

நரம்புகளுக்கு வலு கொடுக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும்.

தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

முட்டைகோஸை நீரில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊறவைத்து அந்த நீரைக் கொண்டு முகம் கழுவினால் வறட்சியான சருமம் பளபளப்படையும்.

உடல் தூட்டைத் தணிக்கும். நாள்பட்ட மலச்சிக்கலைப் போக்கும். குடல் சளியைப் போக்கும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

- தலைமுடி உதிர்வதைக் குறைக்கும். மயிர் கால்களுக்கு பலம் கொடுக்கும்.



## Granny Remedies

...Parasakthi



**ஜலதோஷம் மற்றும் தொண்டைப் புண்ணுக்கு**

கொள்ளை சுத்தம் செய்து தண்ணீர் விட்டு நன்கு வேகவைத்து அவித்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்பு அதை வடிகட்டி அந்தத் தண்ணீரை எடுத்து ரசம் செய்து சோற்றுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஜலதோஷம் குறையும்.

1 தேக்கரண்டி மிளகுத்தூள் மற்றும் கிராம்புத்தூள் எடுத்து 1 டம்ளர் நீர் விட்டு சிறிது துடேற்றி எடுத்து அதில் சிறிது தேன் கலந்து வெதுவெதுப்பான தூட்டில் குடித்து வந்தால் தொண்டைப்புண் மற்றும் தொண்டை வலி குறையும்.

**உடல் தூட்டைத் தணிக்க**

மருதாணியை அரைத்து உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களில் பூசினால் உடல் துடு குறையும்.





# பொங்கல் திருநாள்

...Sumathisrini

பொங்கல் பண்டிகை தட்சிணாயனத்தில் முதல் பண்டிகை ஆகும். ஆறு மாதங்கள் சேர்ந்தது ஒரு அயனம். இரண்டு அயனங்கள் சேர்ந்தது ஒரு ஆண்டு.

தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி மாதங்கள் வரை உத்திராயணம்.

ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை, மார்கழி, மாதங்கள் வரை தட்சிணாயனம்.



ஆகாயத்தை இரண்டாகப் பிரித்தால் சூரியன் பகுதி, சந்திரன் பகுதி என்றும் கூறுவதுண்டு. அதில் மகரத்தில் இருந்து கடகம் வரை சந்திரனுடைய பகுதிக்குள் வரும், அவைகள் சந்திராதிக்கத்திற்குரியன. இந்த மாதத்திலிருந்து சூரியன் பகுதி துவங்குகிறது. இந்த மாதத்தில் சூரியப் பகுதி வலிமையடைகிறது.

தகஷணாயணம் (தெற்கு), உத்திராயணம் (வடக்கு) என்பவை. மகர மாதத்திற்குள் உத் திரப் புண்ணியக்காலம் துவங்கக் கூடிய முதல் நாள் தான் தை பொங்கல்.



பொங்கல் பண்டிகை என்றதுமே தமிழர்களின் நெஞ்சமெல்லாம் மகிழ்ச்சியில் தாண்டவமாடும். அந்த அளவுக்கு அனைத்துத் தரப்பினராலும் ஆனந்தத்தோடு கொண்டாடப்படுவது பொங்கல் திருநாள். இது தொடர்ச்சியாக நான்கு நாட்கள், நகரம் முதல் கிராமங்கள் வரை பரவலாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. எனினும் கிராமங்களில்தான் இந்தப் பண்டிகையில் கொண்டாட்டங்கள் அதிகம். போகிப் பண்டிகையோடு தொடங்குகிறது பொங்கல் திருநாள்.

**போகிப் பண்டிகை:**

தமிழ் ஆண்டின் மார்கழி மாதத்தின் கடைசி நாளன்று கொண்டாடப் படுகிறது. பொங்கல் திருநாளின் முதல்நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. இதுநாள் 'பழையன கழித்து, புதியன புகவிடும்' நாளாகக் கருதப்படுகிறது. பழையவற்றையும், உபயோகமற்றவையும் விட்டெறியும்





நாளாகக் கருதப்படுகிறது.

பழந்துயரங்களை அழிப்பதான இப்பண்டிகையைப் 'போக்கி' என்றனர். அந்தச் சொல் நாளடைவில் மருவி 'போகி' என்றாகிவிட்டது. அக்கால வழக்கப்படி வருடத்தின் கடைசிநாள் என்பதால் நடந்து முடிந்த நல் நிகழ்வுகளுக்கு நன்றி கூறும் நாள் போகி என்போரும் உண்டு. கடந்த வருடத்திற்கு நன்றி சொல்லும் நாள் போகிப்பண்டிகை.

இந்திரனுக்கு 'போகி' என்றொரு பெயர் உண்டு. எனவே இந்நாள், 'இந்திர விழா' வாகவும் இருந்திருக்கக்கூடும். மழை பொழிய வைக்கும் கடவுள், வருணன். அவனுக்கு அரசனாகத் திகழ்ந்து இயக்குபவன் இந்திரன். வேதத்தில் இந்திரனைப் பற்றிய துதிகள் பல இடம் பெற்றுள்ளன. மழை பெய்தால்தான் பயிர்கள் செழிக்கும்! உயிர்கள் வாழும்! எனவே பண்டைய நாட்களில் வருணனின் அதிபதியான இந்திரனை 'போகி' யன்று பூஜிக்கும் வழக்கமிருந்தது. பொங்கலுக்கு முன்னரே வீட்டை வெள்ளையடித்துச் சுத்தம் செய்வார்கள். அப்போது தேவையற்ற பழம்பொருட்களை ஓரத்தில் ஒதுக்கி வைப்பார்கள். போகியன்று அந்தப் பழைய பொருட்களைத் தீயிலிட்டுக் கொளுத்துவது வழக்கம். அப்போது குழந்தைகள், சிறு பறை கொட்டிக் குதூகலிப்பர்.

ஆனால் இப்போதெல்லாம் போகியன்று டயர்களைக் கொளுத்தும் மூடத்தனம் பரவலாக நடக்கின்றது. இதனால் வளி மண்டலம் மாசுபடுவதோடு, மனிதர்களுக்கு நோயும் உண்டாகின்றன. ஏற்கெனவே சுவாசக் கோளாறு உள்ளவர்கள், டயர்கள் வெளியிடும் நச்சுப் புகையால் மேலும் பாதிப்புக்குள்ளாவார்கள்.

எனவே நாம் சமுதாயக் கட்டுப்பாட்டோடும், அறிவியல் விழிப்புணர்வோடும் இருந்து, நோய்கள் தரும் டயர் கொளுத்தும் வழக்கத்தினை முற்றிலுமாக ஒழிக்க வேண்டும்.

**பொங்கல் பண்டிகை:**

ஆடிப் பட்டம் தேடி விதைப்பது தமிழர் மரபு. அவை தை மாதம் பிறப்பதற்கு முன் அறுவடையாகின்றது. அந்தப் புத்தரிசியை மண் பானையில் வைத்து (இதற்காகவே புதிய பானை வாங்கப்பட்டு, அதில் திருநீறும் குங்குமமும் இட்டு, அப்பானையை தெய்வீகமாகக் கருதுவது வழக்கம்) சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்வது மரபு.

பெரும்பாலும் கிராமப்புறங்களில், வாசலிலே வண்ணக் கோலமிட்டு, அதன் நடுவே பொங்கல் பானையை வைத்து, பானையின் கழுத்தில் மஞ்சள் கிழங்கை இலையோடு கட்டி, மணம் பரப்பும் பொங்கல் சோறு பொங்கியெழும் போது,







'பொங்கலோ பொங்கல்' என்று கூறி மகிழ்வார்கள். இப்படித் திறந்த வெளியில் பொங்கல் வைப்பதால், சூரிய பகவான் அதை நிவேதனமாக ஏற்று மகிழ்கிறார். இதற்காக கூடவே கரும்பும் வைத்து, கடவுளுக்குப் படைப்பார்கள். நகரங்களில் உள்ளோர், சமையலறையிலேயே பொங்கல் தயார் செய்துவிடுவார்கள். சந்து, பொந்துகளில் கூட வாகன நெரிசல் வளைத்துக் கட்டும்போது, சமையலறை பொங்கலே நகரங்களில் சாத்தியம். ஆயினும் பால்கனியிலிருந்தோ, மொட்டை மாடியிலிருந்தோ அந்தப் பொங்கலை சூரியனுக்குப் படைத்து மகிழ்வார்கள்; தூபம், தீபம் காட்டி ஆதவனை ஆராதனம் செய்வார்கள். இங்கும் கட்டாயம் கரும்பு நிவேதனம், முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

கிராமங்களில் தீபாவளிக்கு புத்தாடை வாங்காது போயினும், பொங்கலுக்கு எப்படியும் புதிய ஆடைகளையே அணிவார்கள். நகரங்களில் ஏனோ தீபாவளியின் இடத்தை பொங்கல் பண்டிகை பிடிக்கவில்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது. எது எப்படியோ... பொங்கல் பண்டிகை தரும் மகிழ்ச்சி, நகரங்களுக்கும் கிராமங்களுக்கும் பொதுவானதே!

### மாட்டுப் பொங்கல்:

மூன்றாம் நாள் மாட்டுப் பொங்கல் உழவர்களின் உற்ற நண்பர்கள் கால்நடைகள் தான். நிலத்தை உழுவதிலிருந்து உழுத நிலத்திற்கு தனது சாணத்தை இயற்கை உரமாகத் தந்தும், அடுப்பெரிக்க, (வீட்டுக்கு வெளிச்சம் தர பயன்படும் எரிவாயு அளிப்பதிலிருந்து) எண்ணற்ற விதங்களில் பயன்படும் கால்நடைகளை கௌரவிக்கும் வகையில் மாட்டுப் பொங்கல் கொண்டாடப் படுகிறது.

கால்நடைகளே நமது நாட்டில் செல்வத்தின் அடையாளமாக ஒரு காலத்தில் திகழ்ந்தன. 'ஆயிரம் பசுவடைய கோ நாயகர்' என்ற பட்டப் பெயர்களெல்லாம் புழக்கத்தில் இருந்தன. 'ஏரின் பின்னால்தான் உலகமே சுழல்கின்றது' என்றார் திருவள்ளுவர். அந்த ஏர் முனையை முன்னேந்திச் செல்பவை மாடுகளே. இதன் மூலம் மாடுகளே உலகை உயிர்ப்போடு வைத்துள்ளன எனக் கூறின் மிகையில்லை.

அந்த மாடுகளைக் கடவுளாகவே கருதி வழிபடுவதுதான் மாட்டுப் பொங்கலின் தத்துவம். பசுவின் உடலில் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் உறைவதாகப் பெரியோர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே பசுவை வணங்குவதன் மூலம், அனைத்து தேவர்களின் ஆசிகளும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. மாட்டுப் பொங்கலன்று பசுக்களுக்கு மஞ்சள் பூசி, திருநீறிட்டு, குங்குமம் வைத்து, மாலை போட்டு வணங்குவர். அதன் பசிக்குத் தேவையான உணவையும் படைப்பர். காளைகளுக்கு கொம்புகளில் வர்ணம் பூசி, காலில் சலங்கை கட்டி, வீர நடை நடக்க வைப்பர்.

பல வீடுகளில் அன்று காளை மாடுகளுக்கு அங்க வஸ்திரம் போர்த்தி, மரியாதை செய்வார்கள். ஜல்லிக்கட்டு என்ற வீர விளையாட்டின் நாயகர்களும்



காளைகளே. ஆனால் அக்காளைகளுக்கு செயற்கையான முறைகளில் வெறியூட்டுவது தவறு. தக்க மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டுப் பெற்று, அதன் வீரத்தை வளர்ப்பதே விவேகமான செயலாகும்.

மாட்டுப் பொங்கலன்று திருவள்ளுவர் தினமும் வருகின்றது. நாத்திகர்களாலும் மறுக்க முடியாத தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர். கடவுள் வாழ்த்தோடு திருக்குறளைத் தொடங்கும் வள்ளுவப் பெருந்தகை, காதலுடன் அவ்வரிய நூலை நிறைவு செய்கின்றார். திருக்குறளில் சொல்லப்படாத விஷயமே இல்லை. 'உண்டது செரித்ததை உணர்ந்து உண்போர்க்கு மருந்தே தேவையில்லை' என்று அன்றே சொன்ன மருத்துவ வல்லுநர் திருவள்ளுவர். நீதி, நேர்மை, உண்மை, துறவு, அரசு நீதி, காதல் என்று அவர் பாடாத விஷயமே இல்லை. திருவள்ளுவர் தினத்தன்று வள்ளுவர் கூறிய அறநெறிப் பாடல்களை நாமும் ஒதி, இளைய சமுதாயத்தினருக்கும் அவற்றின் பொருட்களை உணர்வித்தலே உண்மையான வள்ளுவ பூஜையாகும். இந்நன்னெறியை தமிழர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

### காணும் பொங்கல்:

பெண்கள் தங்கள் சகோதரர்களின் நலனுக்காகச் செய்வது கணுப்பொங்கல். அன்று காலை நீராடி, வெறும் வயிற்றுடன், வெட்ட வெளியில் சூரியக் கோலமிட்டு, அதில் பொங்கல், கரும்பு போன்றவற்றை வைத்து, ஆதவனுக்கு அர்ப்பணிப்பார்கள். காணும் பொங்கலும் இந்த நன்னாளே! அன்று புத்தாடை அணிந்து சுற்றத்தாரையும், நண்பர்களையும் பார்த்து அளாவி மகிழ்வது வழக்கம். சிலர் இன்பச் சுற்றுலாவும் சென்று களிப்பர். ஒரு காலத்தில் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலுமே சொந்தமும், நட்பும் அடிக்கடி சந்தித்து மகிழும் பண்பாடிருந்தது.

இன்றைய 'சீரியல்' உலகில், வீட்டுக்கு வரும் சிநேகங்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பதுகூட அரிதாகிவிட்டது. இந்த அவல நிலையை மாற்ற இந்தக் காணும் பொங்கல் நாளில் சபதமேற்போம்! வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளுமே திருநாளாக மலரட்டும்! ஜாதி, மத, இன, மொழி வேறுபாடுகள், சூரியனை கண்ட பனிபோல விலகட்டும்! அதற்கு அந்த ஆதவனே நல்வழி காட்டட்டும்!

### பிரார்த்தனை:

நம் நாடு ஒரு விவசாய நாடு ஆகும். நம் நாட்டின் முதுகெலும்பே விவசாயிகள் தான். அவர்கள் சேற்றில் கை வைத்தால் தான் நாம் எல்லோரும் சோற்றில் கை வைக்க முடியும். எனவே, அவர்கள் வாழ்வு சிறக்க, நாமும் இந்த நன்னாளில், நல்ல நீர்வளம் பெறவும், அண்டை மாநிலங்களுடன் ஒரு நல்ல உறவு அமைந்து, தண்ணீர் பற்றாக்குறை இல்லது இருக்கவும், வேளாண் தொழில் சிறந்து விளங்கவும் இறைவனை ஒன்றாகப் பிரார்த்திப்போம்.  
வாழ்க வையகம்...! வாழ்க வளமுடன்....!!



“ஸிந்தூராரூணமிந்துகாந்தி வதனம் கேயூரஹாராதிபி:  
திவ்யைராபரணைர் விபூஷிததனும் ஸ்வர்காதி ஸௌக்யப்ரதம்  
அம்போஜாபய சக்திக்குக்டதரம் ரக்தாங்கராகோஜ்வலம்  
ஸுப்ரமண்யமுபாஸ்மஹே ப்ரணமதாம்”

பீதிப்ரணாசோத்யதம் & பிரம்மன் பாடிய சுப்ரமண்ய கவசம்.

பொருள்: பொதுப் பொருள்: சிந்தூரம் போல்  
செம்மையான தோற்றம் கொண்ட  
சுப்ரமண்யரே நமஸ்காரம். சந்திரன் போல்  
பேரெழிலுடன் விளங்கும் சுப்ரமண்யரே  
நமஸ்காரம். தோள்வளை, முக்தாரம் போன்ற  
அழகுமிகு ஆபரணங்களை அணிந்தவரே  
நமஸ்காரம். சுவர்க்க லோகம் போன்ற சுகமான  
வாழ்வை, இம்மையிலேயே அருளும்  
சுப்ரமண்யரே நமஸ்காரம். தாமரை,  
அபயஹஸ்தம், சக்திவேல், கோழி ஆகியன  
தாங்கியவரே, வாசனைப் பொடிகளால்  
நறுமணம் வீசும் நாயகனே நமஸ்காரம். உன்  
பாதம் பிடித்தோரின் பயத்தைப் போக்கி,  
அவர்கள் எண்ணியதை எல்லாம் ஈடேற்றித்  
தரும் சுப்ரமண்யரே நமஸ்காரம்.



## தமிழ் மந்திரம்

தொந்தி வயிற்றுடனே ஆனை முகத்துடனே  
முச்சந்தியெங்கும் வீற்றிருக்கும் விநாயகரை  
முந்தி வழிபட்டால் தீர்ந்திடும் மூவினை  
இத்தந்திரத்தினை கடைபிடிப்பவர்க்கே!

### SPIRITUAL NOTEBOOK

#### ஜனவரி

- 13 - பிரதோஷம், போகி
- 14 - பொங்கல், மிலாடி நபி
- 15 - மாட்டுப்பொங்கல், பெளர்ணமி
- 17 - தைப்பூசம்
- 19 - சங்கடஹர சதுர்த்தி
- 22 - சஷ்டி
- 27 - ஏகாதசி
- 28 - பிரதோஷம்
- 30 - அமாவாசை

#### பிப்ரவரி

- 3 - ஏகாதசி
- 5 - சஷ்டி
- 6 - ரதசப்தமி



## Tnkesavan

அப்பாவும் மகனும் பேசிக்  
கொண்டது:

அப்பா: நேத்து ராத்திரி படிச்சேன்னு  
சொன்னியே... ஆனா உன் ரூம்ல  
லைட்டே எரியலையே?

மகன்: ஸாரிப்பா... படிக்கிற  
இன்ட்ரஸ்ட்ல அதை நான்  
கவனிக்கல

அப்பா: ஆ... ஆ...!



## Aparna.g

**Maths teacher:** Ram, if  
you have 12 chocolates  
and you give 5 to Priya, 3  
to Kripa, and 2 to Supriya, then what will  
you get?



**Ram:** 3 New girl friends Mam!

## Sriramajeyam @ S. Viswanathan

டாக்டர்: கொசு கடிக்காம இருக்க இந்த  
க்ரீமைத் தடவுங்க...!

சர்தார்ஜி: அதெப்படி  
டாக்டர், ஒவ்வொரு  
கொசுவையும் பிடிச்சி  
இந்தக் க்ரீமைத்  
தடவுறது?



## Honey rose @ Divya

உன் ஓர பார்வையில்  
உனக்கு இருப்பது கிட்டப்  
பார்வையா தூரப்  
பார்வையா என்பதில்  
குழம்பிப் போகிறேன்.



## Selvipandiyan

**ஆசிரியர்:** ஏண்டா வீட்டுப்பாடம்  
எழுதலை?

**மாணவன்:** எங்க வீட்ல கரண்ட்  
இல்ல சார்.

**ஆசிரியர்:** மெழுகுவத்தி ஏத்தி  
வெச்சு படிக்க வேண்டியது தானே?

**மாணவன்:** வத்திப்பெட்டி சாமி  
ரூம்ல இருந்தது சார், நேத்து நான்  
குளிக்காததுனால சாமி ரூமுக்குள்ள  
போகல சார்.

**ஆசிரியர்:** ஏன் குளிக்கலை?

**மாணவன்:** தண்ணியில்ல சார்...  
மோட்டார் ஓடலை.

**ஆசிரியர்:** ஏன் மோட்டர் ஓடலை?  
**மாணவன்:** எத்தனை முறை சார்  
சொல்றது? எங்க வீட்ல கரெண்ட்  
இல்லைன்னு.

**என்னோட அட்வைஸ்:**

மை டியர் :.பிரண்ட்ஸ்  
வீட்டுப்பாடம்  
எழுதலைன்னா  
கவலைப்படாதீங்க...  
இது மாதிரி எதுனா  
டயலாக் சொல்லி  
ஏமாத்திடலாம்.



## Porkodit

தண்ணி அடிச்சா மப்பு வரும்னு  
சொன்னாங்க... நானும் ஒரு பக்கட்ல  
தண்ணி ஊத்திவச்சு ஒரு குச்சி எடுத்து  
அடிச்சேன்... எனக்கு மப்பே வரல, ஏன்...?

பூமிய விட தூரியன் பெரிசு அப்படின்னு  
எப்படி கண்டுபிடிச்சாங்கன்னு  
தெரியுமா?  
சப்ப மேட்டர்... ஏன்னா பூமி  
இரண்டு எழுத்து, தூரியன்  
நாலு எழுத்து!







அன்புள்ள நண்பர்களே,

வணக்கம். நலம்தானே? ஒவ்வொரு முறையும் தமிழ் படத்தின் திரைவிமர்சனத்தை சமர்ப்பித்தேன். இம்முறை என்னைக் கவர்ந்த ஒரு ஹிந்தித் திரைப்படத்தை உங்களுடன் பகிர் ஆசைப்படுகிறேன். நமது வாழ்வில் உணவு என்பது இன்றியமையாத ஒரு விஷயம். அது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. அதே உணவு மிக அன்போடும், அக்கறையோடும் தயாரிக்கப்பட்டு பறிமாறப்பட்டால் எப்படி இருக்கும். மிகச் சுவையாக இருக்கும். ஆக அந்த அன்பு என்ற ஒன்று ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் எவ்வளவு முக்கியம் என்று சொல்லும் படம்தாங்க இது. வாங்க லன்சுக்குப் போகலாம்... இல்ல படத்துக்குப் போகலாம்.

படத்தோட பேர கண்டு பிடிச்சிட்டங்கன்னு நினைக்கிறேன். அட ஆமாங்க The Lunchbox (தி லன்ச்பாக்ஸ்) படத்தைத்தான் நாம இப்பப் பார்க்கப் போறோம்.

இந்தப் படம் முழுக்க முழுக்க மும்பையில் நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு. அதுவும் டப்பாவாலா என்பது மிகவும் பிரசித்தி பெற்ற ஒன்று. இளா என்கிற குடும்பத் தலைவி தன் கணவனுக்காக தினமும் லன்சு கொடுத்து அனுப்புகிறார். ஆனால் அது தவறுதலாக வேறொருவருக்கு போகிறது. அந்த நபர் மனைவியை இழந்து தனிமையில் இருப்பவர். அந்த உணவின் சுவையும் மணமும் அவர் மனதையும், நாவையும் கட்டி இழுக்கிறது. தினமும் டப்பா காலியாக வருவது மிகவும் சந்தோசத்தை எழுப்புகிறது இளாவிற்கு. அதைக் கணவனிடம் கேட்கும் பொழுது

THE  
LUNCHBOX





வேறொரு உணவைச் சொல்லி நன்றாக இருந்தது என்று கணவன் சொல்கிறார். அதிலிருந்து அவருக்குத் தெரிந்து விடுகிறது உணவை வேறு யாரோ உண்ணுகிறார்கள் என்று. இவரின் மேல் வீட்டில் உள்ளவர் தேஷ்பாண்டே என்ற வயதான முதியவள். அவளிடம் கேட்டுக் கேட்டு தினமும் இளா உணவு தயாரிப்பார். அவரிடம் இவர் இந்த விஷயத்தைச் சொல்ல, அவர் கடிதம் எழுதி டப்பாவில் வைக்கச் சொல்கிறார். அதன் மூலம் இருவரும் நல்ல நண்பர்களாகிறார்கள். இளாவின் கணவன் இவளிடம் சரியாகப் பேசுவதுக் கூட கிடையாது. இதை வைத்து இளா கண்டுபிடித்து விடுகிறார் கணவருக்கு வேறு ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு இருக்கிறது என்பதை. அது அவரின் மனதை மிகவும் பாதித்து தற்கொலை வரைக் கூட முயற்சிக்கிறார், தன் குழந்தையுடன். அந்த நண்பர் சஜன் பெர்னாண்டஸ், இவருக்கு பல்வேறு யோசனைகளும் கூறுகிறார். நாளடைவில் இவர்களின் முகம் பார்க்காத நட்பு மெல்லக் காதலாக உருமாறுகிறது. இருவரும் வயது வித்தியாசமின்றி அன்பினால் இணைந்தார்களா என்பதே முடிவு.

மிகவும் குறைந்த கதாபாத்திரங்கள்; வலிமையான கதை; அதில் ஆழமான பெண் மற்றும் ஆணின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திய இயக்குநர் ரித்தேஷ் பாட்ரா (Ritesh Batra) அவர்களுக்கு பாராட்டுக்கள். மிகவும் அமைதியாக நகர்கிறது கதை. ஒரு டப்பா எங்கெங்கோ சுற்றி எப்படி ஒரு இடத்தை அடைகிறது என்பது மிகவும் ஆச்சர்யம் கலந்த உண்மை. சின்னச் சின்ன கதாபாத்திரமும் நமக்கு நல்ல விஷயத்தைச் சொல்கிறது.

பெர்னாண்டஸ் ஆக இர்பான் கான் அமைதியும் அழுத்தமுமாக மிக நன்றாக நடித்திருக்கிறார். இளாவாக நிம்ரட் எதிர்பார்ப்போடு சமைப்பதாகட்டும், கணவனின் வருகைக்காக தன்னை அலங்கரித்துக் கொண்டு காத்திருந்து ஏமாறுவதாகட்டும் மிக அழகு + யதார்த்தம். அவரின் விதவிதமான சமையல் நாவில் நீர் ஊறவைத்து விட்டது.

பெண் என்பவள் பாத்திரம் கழுவி, சமைப்பதற்கு மட்டும் அல்ல. அவள் எண்ணமும், சிந்தனையும் கொண்டவள். தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகள் கொண்டவள் என்பதை நம் நாட்டில் எத்தனை கணவன் புரிந்து வைத்திருக்கிறார்களோ தெரியாது. ஆனால் இந்த படத்திற்குப் பிறகு ஒரு சிலர் மனதாவது மாறும் என்று நம்புவோம்.

மொத்தத்தில் லன்சீபாக்ஸ் என்றென்றும் கெடாததும் + நாவில் நீர் ஊறவைப்பதும்.



வழக்கம் போல தமிழ் சினிமால வர மாதிரி இங்கயும் ஹீரோ, ஹீரோயின், வில்லன்னு எல்லாரும் இருக்காங்க. படம் முதலில் ஆரம்பிக்கிறது சட்டக் கல்லூரியில தான். நம்ம எல்லாருக்கும் தெரிஞ்ச உண்மை சம்பவம் தான் அது. சட்டக் கல்லூரி வாசல்ல வச்ச ஒரு பிரிவு பசங்க ஒரு சாதாரண மாணவனே அடிச்சே கொல்கிற அளவு போய்டாங்க. போலீஸ் எல்லாரும் அங்க இருந்தும் பேசாம வேடிக்கை பார்த்துட்டு இருந்தாங்க. யாரும் தடுக்கலை. இது டிவி, பேப்பர் எல்லாத்துலயும் பரபரப்பா வந்த விஷயம் தான். அதை மையமா வச்சி எடுக்கப்பட்ட படம் தான் இது.

ஒரு மந்திரி சட்டக் கல்லூரியில் வந்து மந்திரி கோட்டாவிற்கு (quota) வழக்கத்தை விட 10 சீட் அதிகம் வேண்டும் என்று கேட்கிறார். கல்லூரி முதல்வர் அது முடியாது என்று மறுத்து விடும் பட்சத்தில்

அவரை மிரட்டிவிட்டு கல்லூரியில் ஏற்கனவே அவர் சிபாரிசில் படிக்கும் மாணவர்களை வைத்து கலவரத்தை தூண்டி விடுகிறார் மந்திரி. அந்த கலவரத்தில் 3 மாணவர்கள் கொல்லப்படுகின்றனர். இது மக்களிடையே பல அதிருப்திகளை ஏற்படுத்துகிறது. இந்நிலையில் நாயகன் (விக்ரம் பிரபு), ரௌடி ஒருவனை அவனுக்குத் தெரியாமல் அவன் பின்னால் சென்று நோட்டமிடுகிறான். பலநாள் அவனைக் கண்காணித்து ஒரு நாள் அவனை அவனுக்கேத் தெரியாதவாறு அடித்து, ஒரு பாதி கட்டப்பட்ட நிலையில் இருக்கும் கட்டிடத்தில் கை, கால், வாயைக் கட்டி அடைத்து வைத்து விடுகிறான். மறுநாள் வந்து அவனிடம் முகத்தைக் காட்டாமல் பேசுகிறார் நாயகன்.



**இவன் வேற மாதிரி**



அதிலிருந்து அந்த ரவுடி மந்திரியின் தம்பி என்றும் அவன் பரோலில் 15 நாள் நிபந்தனை ஜாமீனில் வந்தவன் என்றும் தெரிகிறது. அவன் பதினைந்து நாள் கழித்து போலீசில் சரணடையவில்லை என்றால் அவனை ஜாமீனில் அழைத்து வந்த அவன் அண்ணன் மந்திரியின் பதவியே பறி போக நேரிடும். எனவே உன் அண்ணன் பதவி விலகும் வரை நீ இங்கு தான் இருப்பாய் எனக் கூறி விட்டு சென்று விடுகிறார். மந்திரியின் தம்பி அங்கிருந்து தப்பிக்க பல முயற்சிகள் எடுக்கிறான். அனைத்தும் தோல்வியே. நாயகன் அவனுக்கு சாப்பாடு, தண்ணீர் எதுவும் தராமல் ஆறு நாள் பட்டினியாய் போடுகிறான். இங்கு மந்திரி தன்னால் முடிந்த அனைத்து நடவடிக்கை எடுத்தும் தன் தம்பியை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. எனவே அவரைப் போலீஸ் கைது செய்கிறது. மந்திரியின் மேல் பல வழக்குகள் தொடுக்கப்படுகிறது. இந்த விஷயம் அறிந்து நாயகன் மந்திரியின் தம்பியை விடுவிக்கிறான். அவன் மருத்துவனையில் சீரியஸான நிலையில் அனுமதிக்கப்படுகிறான். பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவன் தேறி வருகிறான். தன்னை கடத்தியவன் யார் என கண்டறிய பல வழிகளில் முயற்சி செய்கிறான். பின் ஒரு குறிப்பை வைத்து நாயகியைக் கடத்திச் சென்று விடுகிறான். அவ்வாறு செய்தால் நாயகன் நிச்சயம் வருவான் என எண்ணினான். தன்னை அவன் எவ்வாறு கொடுமை செய்தானோ அதே போல் நாயகிக்கும் சாப்பாடு, தண்ணீர் எதுவும் வழங்காமல் கொடுமை செய்கிறான். இந்நிலையில் நாயகன் நாயகியை காப்பாற்றினானா? மந்திரியும் அவன் தம்பியும் தண்டிக்கப்பட்டார்களா? என்பதே கதையின் கிளைமாக்ஸ்.

திரைப்படம் முதலில் இருந்து கடைசி வரை மிகவும் சுவாரஸ்யமாக செல்கிறது. நாயகன் விஸ்காம் முடித்து நண்பர்களுடன் இணைந்து ஒரு ஸ்டூடியோ வைத்துள்ளார். நாயகி பொறியியல் படிப்பு. நாயகன், நாயகி வரும் காட்சிகள் அனைத்தும் இனிமையாக மனதை வருடிச் செல்கிறது. வெளிநாடு டூயட் எல்லாம் எதுவும் இல்லாமல் எதார்த்தமான காதல் இருவருக்கும் இடையில். நாயகி சுரபிக்கு முதல் படம் என்றாலும் நன்றாகவே நடித்திருக்கிறார். கதையில் இன்னும் நிறைய கதாபாத்திரங்கள் சேர்ந்து ஒரு அழகிய விருந்தே படைத்திருக்கிறது. போலீசாக வரும் கணேஷ் ஒரு சில காட்சிகளில் வந்தாலும் அவரின் நடிப்பு மெச்சும் அளவு உள்ளது.

இயக்குனர் சரவணனுக்கு மிக பெரிய பாராட்டுகள் தெரிவிக்கலாம். முதல் படம் 'எங்கேயும் எப்போதும்' சமுதாயத்திற்கு ஒரு நல்லக் கருத்தை சொல்லிச் சென்றது. அதே போல் இதிலும் ஒரு தனி மனிதன் நினைத்தால் எதுவும் செய்யலாம் என நிரூபித்திருக்கிறது. அவர் தந்த இரண்டு படங்களும் தரமானவை. பாடல்கள் அனைத்தும் ஒவ்வொரு விதமாக வித்தியாசமாக உள்ளது. இசையமைப்பாளர் சத்யாவிற்கும் பாராட்டுகள். ஆக மொத்தம் 120 ரூபாய்க்கும், 1 பாக்கெட் பாப்கார்ன்க்கும் வொர்த் ஆன படம் தான் இவன் வேற மாதிரி.





...Sriramajayam @ Viswanathan

-பிரியாணி எங்கே போடுறாங்க என்று ஆவலுடன் பார்க்க போனேங்க... அய்யகோ, எங்குமே பிரியாணி காணுமே, ஒரே இடத்தில் தவிர. ஆங்... மறந்து விட்டேன்... படத்தின் பெயர் பிரியாணினு வெச்சாச்சு. அதை எப்படி படத்தில் லிங்க் பண்ணலாம் என்று திரு. வெங்கட் பிரபு எங்கள் ஊரில் பக்கத்தில் உள்ள ஆம்பூரில் கதையை ஆரம்பித்துவிட்டார். ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரியுமே ஆம்பூர் என்றால் பிரியாணி நகரம். சரி, கதைக்கு வருவோம்.

வழக்கம் போல் கார்த்தி தன் நண்பர் பிரேம்ஜியுடன் ஒரு தண்ணி பாட்டுடன் ஆரம்பித்து படம் ஆரம்பமாகிறது. மத்த படங்கள் மாதிரியே குடி மற்றும் பொண்ணுகளுடன் போகிறது. பார்க்கிற பெண்களை எல்லாம் ரூட் விடும் பிளேபாயாக கார்த்தியும் இன்னும் கன்னிப் பையனாகவே இருக்கும் பிரேம்ஜி செய்யும் சில காமெடிகளுடன் முதல் அரைமணி நேரம் நகர்கிறது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், கார்த்தி செய்யும் காமெடித் தப்புக்கள், பிரேம்ஜியிடம் கார்த்தி மாட்டி விடுவார். பிறகு ஆம்பூரில் மகிந்திரா ட்ராக்டர் ஷோ ரூமில் வேலைக்குச் சேருகிறார்கள். அங்கே தொழில் அதிபர் நாசரைச் சந்திக்கிறார்கள். பிறகு தொழில் அதிபர் நாசர் காணாமல் போகிறார் (உண்மையில் கொலை செய்யப்படுகிறார்). கடத்தின பழி கார்த்தி மற்றும் பிரேம்ஜி மேல் விழுகிறது. அப்புறமென்ன, கார்த்தி மற்றும் நண்பர்களுடன் அந்த கொலையாளி யாரு தேடி கண்டுபிடிக்கிறார்கள் எப்படி மீண்டார்கள் என்பதே கதை.

மற்றபடி கதாநாயகி ஹன்ஷிகா நம் டி.வி என்ற பெயரில் பேட்டியாளராக குளு குளுவாக வருகிறார். மற்றபடி, காவல் அதிகாரி ஜெயபரகாஷ் ஒகே. இனி எதிர்காலத்தில் ஒரு வில்லி அல்லது கூலிப்படை கொலைக்காரியாக உமா ரியாஸ்கான் அவர்கள் வருவார்.

**படத்தின் மைனஸ் பாயிண்ட்ஸ்:**

முதல் பாதி கொஞ்ச ஸ்லோ கதை மற்றும் மொக்கை. தண்ணி அடிக்கும் காட்சி ரொம்ப ஓவர்.

**படத்தின் பிளஸ் பாயிண்ட்ஸ்:**

படத்தின் த்ரில் கதை.

புதிய வில்லி உமா ரியாஸ்கானின் நடிப்பு.

கடைசி காட்சிதான் படத்தின் திருப்பு முனை.

ஆக மொத்திலே பத்துக்கு எழு மார்க் போடலாங்கோ.



MY

ANGADI



Online Tamil Book Store

CDs / DVDs

Tamil & English Books

Educational Books

Parenting Books



Literature Books

Competitive Exams Books

Historical Novels

www.myangadi.com



Motivational Books

Favourite Author's Books &  
Most Popular Books



Pregnancy Books

Stories & Novels

Free shipping across India  
for purchase above ₹ 500\*

BUY NOW  
@ one place

www.MyAngadi.com



## Chicken Pepper Fry ...Amkill @ Anu

### Ingredients:

Chicken - 1/2 kg boneless  
Salt - To taste  
Turmeric powder - 1/4 tsp  
Lemon juice - 1/2 no.  
Oil - 3 tsp  
Cinnamon - 2 sticks  
Cardamom - 2 nos  
Bay leaves - 2 nos  
Cloves - 3 nos

Onion chopped – 3 nos (big)  
Ginger paste - 1/2 tsp  
Garlic paste - 1/2 tsp  
Chilli powder - 1/2 tsp  
Coriander powder - 1 tsp  
Tomato - 2 nos (small)  
Pepper powder - 2 tsp  
Tamarind juice - 1/2 cup  
Coriander leaves - 1/4 bunch (washed and chopped)

### Method:

- Marinate chicken with salt, turmeric powder and lemon juice.
- Heat oil; add cinnamon, cardamom, cloves, and bay leaves once it crackles add chopped onions.
- Saute till the onions change color and ginger garlic paste.
- Saute till it gets cooked and add chilli powder, coriander powder, and tomatoes.
- Cook till the tomatoes mashed up thoroughly.
- Add chicken; saute for some time till the masala coats the chicken.
- Add till water as chicken will shed a lot of water while it starts to cook.
- Cover and cook.
- Add pepper powder and tamarind juice after it is fully cooked otherwise the gravy will become bitter.
- Serve hot garnished with chopped coriander leaves.
- Taste good with chappatis, dosas and idlis.





## Oven Baked Chicken

...Priya Gautham



### Ingredients:

Chicken - 3/4 kg

### Marinade - 1

Plain red chilly powder - 1 1/4 tsp

Kashmiri chilly powder - 1/4 tsp

Lemon - 1 big (juice it)

Ginger garlic paste - 1 tsp

Thick Sour curd - 1 1/2 tbsp

Salt - To taste

### Marinade - 2

Corn flour - 1 tbsp

Pottukadalai flour - 1 tbsp

Salt - less than 1/4 tsp

Egg white - From 2 eggs

Melted butter - 1tbsp

Optional Plain chilly powder- less than 1/4 tsp

### Method:

- To the clean chicken add the ingredients listed in marinade 1.
- Mix well and smear into the slashes too. Marinade for minimum 4 hrs. Best if done overnight.
- In that case refrigerate. Note no artificial colors used.
- The Kashmiri chilly powder will impart the color.
- After the initial marinating time is over, now to this chicken add all ingredients listed in marinade 2.
- Again mix well and smear into slashes. Marinade for at least 4 hrs.
- Preheat oven at 200\*c.
- Place the chicken in a lined baking tray.
- Transfer to oven and bake until juices run clear.
- Remember to turn in between.
- It took around 20 mins in our oven. So adjust cooking time according to your oven.
- If using skinless chicken initially bake by covering with aluminium foil. It retains the moistness.



### Note:

- Chicken with bone tastes better.
- You can use chicken thighs alone or drumsticks too.
- If not too health conscious (once in a while) use chicken with skin on, but make deep slashes in skin so marinade penetrates.
- Chicken with skin keeps the meat moist when baking. You can discard it without consuming.
- I have used skinless chicken.
- Instead of butter can use olive oil or any vegetable based spread too.





## Chicken Kothu Kari

...*Prema Barani*



### Ingredients:

Minced Chicken - 1/2 kg  
Big onion - 2 (finely chopped)  
Oil - 3 tsp  
Sambar powder - 2-3 tsp ( according to your spiciness, sambar powder is a mix of chilli powder & Dhaniya powder in 1:2 ratio)  
Salt - To taste

### Seasoning:

Bay leaves  
Cinnamon  
Cardamom  
Cloves

### Make a paste:

Grated coconut- 4 tsp  
Saunf - 1 tsp  
Make a fine paste of it.



### Method:

- In a pan, add oil, season with the spices, add onion & cook until it turns the color.
- Now add the chicken, chilli powder & saute for 5 mints.
- Then add the coconut paste, salt & little water. Keep cooking it in low flame until it turns out dry and like parrupusili texture.

### Note:

- In India, in the shop itself they'll give you minced chicken if you ask for it, abroad we get minced chicken frozen or you can just steam cook the chicken with little salt and turmeric powder and smash it with your hands once it is cool.

## Chicken Chukka

...*Anu Rajesh*

### Ingredients:

Chicken - 1 kg  
Big onion – 6 (you can use small onion, taste will be more)  
Tomato - 4  
Ginger garlic paste - 4 tsp  
Cinnamon  
Cloves  
Chilly powder  
Coriander powder  
Salt

### For marinate:

Chilly powder - 3 tsp  
Pepper powder - 1 tsp  
Cumin powder - 2 tsp  
Coriander powder - 2 tsp  
Garam masala - 3 tsp  
Salt  
Turmeric powder - 1 tsp  
Oil - 1 tsp

### Method:

- Mix Chicken with the items given for marinate, 3 hours before cooking chicken.
- Pour oil in pressure cooker and saute it with cinnamon, clove and ginger garlic paste.
- Then add chopped onion and saute it. Then add chopped tomato.
- Now add marinated chicken with them.
- Add chilly powder and coriander powder.
- Add salt and water.
- Leave it for 6 whistles.
- Now open the pressure cooker and saute it until water disappears.
- Now Chicken Chukka is ready to serve.
- You can eat with rice or chapathi.





**தேவையானப் பொருட்கள்:**

சிக்கன் - 1/2 கிலோ  
 இஞ்சி - 2 இன்ச்  
 பூண்டு - 1 (மிதமான அளவு)  
 சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன்  
 உப்பு - தேவையான அளவு  
 கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை  
 கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்  
 கருவேப்பிலை - 1 கொத்து  
 மிளகாய் தூள் - காரத்திற்கு ஏற்ப  
 மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை  
 எண்ணெய் - தேவையான அளவு



**செய்முறை:**

- சிக்கனை நன்றாக சுத்தம் செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு இந்த மூன்றையும் மிக்சியில் போட்டு மைய அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பின் சிறிதளவு மஞ்சள் தூள், கேசரி பவுடர், தேவையான அளவு மிளகாய் தூள் போட்டு சில நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
- பிறகு இதனுடன் சிக்கன் துண்டுகளைப் போட்டு நன்றாக பிரட்டிவிட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேகும் வரை மூடி வைத்து வேக வைக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்கத் தேவை இல்லை. சிக்கனில் இருக்கும் தண்ணீரிலேயே வெந்துவிடும் (தேவை என்றால் மட்டும் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கலாம்).
- சிக்கன் வெந்தவுடன் இறக்கி சூடாகப் பரிமாறலாம்.

**குறிப்பு:**

இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு இவற்றுடன் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்தும் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.



## Italian style baked Chicken – A simple dish to put together

...Priya Gautham



### Essential Ingredients:

Chicken Thighs - 3/4 kg  
Tomato pasta sauce - 1 bottle ( 300gms)  
Chopped Fresh herbs - 1 tbsp  
Crushed Chopped Garlic – 2 tsp  
Salt – To taste  
Pepper  
Olive oil - 1 tbsp

### Optional ingredients:

Mushroom - 5  
Boiled potatoes - 2 (Quartered)  
Sliced red onion - 1  
Capsicum - 1 (sliced into chunks)  
Wine or stock - 1/4 glass  
Grated Cheese - 2 tbsp

### Method:

- Preheat oven to 200\*c.
- Heat a dish (use one that can be both stove top and oven proof) add the Olive oil.
- Add the chicken skin side down and let it get some color (browning chicken), ensure you turn the other side too.
- Now if using the optional veggies layers them over the browned chicken along with the chopped herbs and the garlic.
- Pour over the store bought pasta sauce. Add 1/4 glass hot water or if using any wine or stock (optional) of choice.
- If using the cheese, layer it finally.
- Cover it with a ovenproof lid.
- Place in preheated oven. Cook at 200\*c for 20-30 mins. Serve with Italian rolls.
- Makes a change from our usual gravies.
- 

### Notes:

- Use chicken with skin on. You can use thighs, legs, drumsticks or even whole chicken cut into pieces. Slash the skin; rub with some salt and a generous dash of pepper powder.
- Any shop bought tomato sauce will do. Can be just tomato, basil or arrabiata, puttanesca etc. If your sauce has onions, mushrooms, peppers etc you can avoid adding them in addition.



- I have mentioned mushroom, boiled potatoes, onions, cheese etc as optional as their presence or absence does not affect the taste greatly. I use this to make it a complete meal with protein/carbohydrate/veggies.
- Use basil, rosemary, bay leaf, parsley etc - can use just one variety or a little of all these.



# Chicken Leg Fry

...Anu Rajesh



## Ingredients:

Chicken leg piece – 8 nos  
 Ginger garlic paste - 2 tsp  
 Chilly powder - 3 tsp  
 Cumin powder - 2 tsp  
 Pepper powder - 1 tsp  
 Coriander powder - 2 tsp  
 Garam masala - 2 tsp  
 Lemon - half  
 Salt – To taste  
 Oil - 1 tsp

## Method:

- Keep Chicken leg piece mixing with ginger garlic paste, chilly powder, cumin powder, pepper powder, coriander powder, garam masala, lemon juice and salt for 3 hours.
- Pour small amount of oil in a kadai and saute chicken pieces.
- Chicken leg fry ready







## கடலைக் கறி

**தேவையானப் பொருட்கள்:**

மூக்குக் கடலை (கருப்புக்  
கொண்டைக்கடலை) - 1/2 கப்  
வர மிளகாய் - 2  
மஞ்சள் தூள் - 1/4 டீஸ்பூன்  
பச்சை மிளகாய் - 2  
புளி - நெல்லிக்காய் அளவு (அல்லது)  
தக்காளி - 1  
உப்பு - தேவையான அளவு (சுமார் 1/2  
ஸ்பூன்)

**வறுத்து அரைக்க:**

சின்ன வெங்காயம் - 4  
தனியா - 1/2 ஸ்பூன்  
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்  
தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்  
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு  
விருப்பமிருந்தால் பூண்டு - 2 பல்  
கடுகு, எண்ணெய், பெருங்காயம் -  
தாளிக்க

**செய்முறை:**

- கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்து, மறுநாள் குக்கரில் வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.
- அடுப்பை சிம்மில் வைத்தால் நன்றாக வேகும்.
- அரைக்க வேண்டியவற்றை பச்சை வாசனை போக வெற்று வாணலியில் வறுத்து, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- இப்போது வாணலியில் எண்ணை விட்டு, கடுகு வெடித்ததும், அதிலேயே பெருங்காயத்தைப் போட்டு, பச்சை மிளகாயைக் குறுக்காகக் கீறிப்போடவும்.
- புளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், இப்போது புளித்தண்ணீரை அதில் விட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும்.
- ஒரு 5 நிமிடம் கொதித்த பிறகு, அதில் வேக வைத்த கொண்டைக்கடலையைப் போடவும். நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.
- உப்பைப் போடவும். ஒரு வேளை, கொண்டைக்கடலையை வேக வைக்கும் போது, உப்புப் போட்டிருந்தால் இப்போது குறைத்தோ அல்லது போடாமலோ இருக்கவும்.
- தக்காளி உபயோகித்துச் செய்வதானால், அரைக்கும் பொருட்களோடு தக்காளியையும் (வறுக்காமல்) சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- இப்போது இந்த அரைத்த விழுதினைப் போட்டு, மேலும் ஒரு 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, நல்ல கிரேவி பதத்தில் எடுத்து, நறுக்கி வைத்துள்ள கொத்தமல்லியைத் தூவவும்.

**குறிப்பு:**

இது கேரளா ஸ்பெஷல். அவர்கள் ஆப்பம், புட்டு இரண்டிற்கும் இதை சைட் டிஷ்வாக பயன்படுத்துவார்கள்.

கொண்டைக்கடலை வேக வைத்தத் தண்ணீரை வடிக்காமல், அதை அப்படியே இதில் உபயோகப்படுத்தி விடலாம். கொண்டைக்கடலை ஊற வைப்பதற்கு முன்னரே, 2 முறை நன்றாக அலசி விட்டு, ஊற வைக்கவும். அந்த ஊற வைத்தத் தண்ணீரையே, வேக வைக்கவும் உபயோகிக்கவும். இது எதற்கென்றால், அந்த ஊற வைத்த, வேக வைத்தத் தண்ணீரில் அதன் சத்து முழுவதும் இறங்கி இருக்கும். தக்காளி உபயோகித்தால், கிரேவி பதம் வருவதற்கு மேலும் சிறிது தண்ணீர்தேவையென்றால் சேர்த்துக் கொள்ளவும் (புளித்தண்ணீருக்கு பதில்).



**தேவையானப் பொருட்கள்:**

துவரம் பருப்பு - 1 கப்  
 மஞ்சள் பொடி - சிறிதளவு  
 பெருங்காயப்பொடி - சிறிதளவு  
 சின்ன வெங்காயம்(உள்ளி) - 3  
 பச்சை மிளகாய் - 1  
 புளி - 2 அல்லது 3 கொட்டை  
 தேங்காய்(துருவியது) - 1 கப்  
 சீரகம் - சிறிதளவு  
 மிளகாய் பொடி - 1 ஸ்பூன்  
 எண்ணெய் - தாளிக்க  
 தேங்காய் எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்  
 பூண்டு - 1 பல்



**செய்முறை:**

- துவரம் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, சின்ன வெங்காயம், 1 பல் பூண்டு, சேர்த்து குக்கரில் நன்கு வேக வைத்து எடுக்கவும். சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து வேகவிட்டால் நன்றாக மசிந்து விடும். ஆறியதும் கரண்டியால் நன்கு கடையவும்.
- தேங்காய் மற்றும் சீரகத்தை மிக்சியில் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.
- கடைந்த பருப்புடன் புளி, மிளகாய் பொடி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கரண்டியால் நன்கு கலக்கவும்.
- கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து தாளித்து, கடைந்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் சேர்க்கவும். குழம்பு நன்றாக கொதிக்கும் போது, தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு இறக்கவும் (தாளிப்பதற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் கடைசியாக சேர்க்க வேண்டாம்).

**குறிப்பு:**

பாதி தக்காளி வேண்டுமானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இது கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் ரொம்ப பிரபலம். திருமண நிகழ்ச்சிகளில் இந்தக் குழம்பு தான் முதலில் பரிமாறுவார்கள். பின்னர் தான் சாம்பார், ரசம் என்று பரிமாறுவார்கள்.



தேவையானப் பொருட்கள்:

சிக்கன் - 1/2 கிலோ  
பெரிய வெங்காயம் - 2 (மிதமான அளவு)  
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 4 டீஸ்பூன்  
வரமிளகாய் - 6 to 8 (காரத்திற்கு ஏற்ப)  
மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்  
கொத்தமல்லி இலை - அரை கப்  
கறிவேப்பிலை - சிறிது  
எண்ணெய் - தேவையான அளவு  
உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை:

- சிக்கனை சிறிய துண்டங்களாக வெட்டி, சிறிது மஞ்சள் தூள் போட்டு நன்றாகக் கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- கழுவிய பின்பு உப்பு போட்டு நன்றாக கலந்து அரை மணிநேரம் ஊற வைக்கவும்.
- பெரிய வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
- பின் வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து, பின் இஞ்சி பூண்டு விழுது, நறுக்கி வைத்த பெரிய வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும்.
- வெங்காயம் நன்கு வெந்ததும் சிக்கனைப் போட்டு நன்றாக வதக்க வேண்டும். பின் இதனுடன் லேசாக மஞ்சள் தூள் போட்டு நன்கு கிளற வேண்டும்.
- இப்பொழுது வரமிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு நன்கு பிரட்டிவிட்டு லேசாக தண்ணீர் தெளித்து மூடி போட்டு 20 நிமிடம் வேக வைக்கவும் (சிக்கனை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி இருப்பதால் சிக்கன் நன்றாக சுருண்டு வெந்திருக்கும்).
- இப்போது அடுப்பை மிதமான சூட்டில் வைத்து மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் தூவி ஒரு 5 நிமிடங்கள் கிளறி கொத்தமல்லி இலை தூவி இறக்கவும்.
- சுவையான, சூடான சிக்கன் சுக்கா ரெடி.





# பங்குச் சந்தை ஆவணம்! கிரயப் பத்திரம்!

Guna @ Silentsounds



**பங்குச் சந்தை ஆவணம்!**

**யாரை அணுகுவது?**

சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்தின் பதிவாளர்.

**என்னென்ன ஆவணங்கள் தர வேண்டும்?**

காவல் துறை சான்றிதழ், பங்கு ஆவணத்தின் நகல் அல்லது ஃபோலியோ எண்.

**எவ்வளவு கட்டணம்?**

தனியாக கட்டணம் கட்டத் தேவையில்லை; ஆனால், பங்குகளின் சந்தை மதிப்பிற்கு ஏற்ப முத்திரைத்தாள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டும்.

**கால வரையறை:** விண்ணப்பித்த 45 நாட்களிலிருந்து 90 நாட்களுக்குள்.

**நடைமுறை:** முதலில் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்திற்கு கடிதம் எழுதவும். இதன் அடிப்படையில் காவல் துறையில் புகார் அளித்து சான்றிதழ் வாங்க வேண்டும். பங்குகள் மதிப்பிற்கு ஏற்ப நிறுவனம் குறிப்பிடும் தொகைக்கு முத்திரைத்தாளில் ஒப்புதல் கடிதம் தர வேண்டும். சில நிறுவனங்கள் செய்தித்தாள்களில் விளம்பரம் வெளியிட வலியுறுத்தும்.

**கிரயப் பத்திரம்!**

**யாரை அணுகுவது?**

பத்திரப்பதிவுத் துறை துணைப் பதிவாளர்.

**என்னென்ன ஆவணங்கள் தர வேண்டும்?**

காவல் துறை கடிதம், பத்திரிகையில் வெளியிடப்பட்ட விளம்பரம், யாரிடமும் இருந்து ஆட்சேபனை வரவில்லை என்பதற்கான நோட்டரி பப்ளிக் ஒருவரின் உறுதிமொழி, சர்வே எண் விவரங்கள்.

**எவ்வளவு கட்டணம்?**

ஆவணக் கட்டணம் 100 ரூபாய். இது தவிர, கூடுதலாக ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 20 ரூபாய்.

**கால வரையறை:** ஒரு சில நாட்களில் கிடைக்கக்கூடும்.

**நடைமுறை:** கிரயப் பத்திரம் தொலைந்த பகுதியில் உள்ள

காவல் நிலையத்தில் புகார் அளித்து

அவர்களிடமிருந்து சான்றிதழ் வாங்க வேண்டும்.

தொலைந்த விவரம் குறிப்பிட்டுப்

பத்திரிகையில் விளம்பரம் செய்ய

வேண்டும். இதற்குப் பிறகு சார்பு பதிவாளர்

அலுவலம் செல்ல வேண்டும்.







“சோம்பேறிகளை வேளையில் அமர்த்துங்கள் அவர்களால் மட்டுமே சுலபமான வழிகளைக் கண்டறிய முடியும்-மைக்ரோ ஷாஃப்ட்”. இது என் நண்பருக்கு வந்த ஒரு குறுஞ்செய்தி. இதை என்னிடம் மகிழ்ச்சியாக பகிர்ந்து கொண்டார். இதில் மகிழ்ச்சியடைய என்ன இருக்கிறது என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர் “நானும் சோம்பேறிதான்! என்னாலும் சுலபமான வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்” என்றார். இதை தனி ஒரு மனிதனின் கருத்தாக எடுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அந்தக் கருத்தை அந்த நிறுவனம் சொன்னதா அல்லது யாரோ ஒருவர் தன் கருத்தை இப்படி அறிவிக்கிறாரா என்று தோன்றியது. எது எப்படியோ என் நண்பரைப் போலவே பலரும் இப்படிச் சிந்திக்கிறார்கள் என்பது புரிந்தது.

கூர்ந்து கவனித்தால் எல்லோருமே ஒரு வகையில் சோம்பேறிகள் தான். குப்பைக் கூடைக்கு ஒரு அடி முன்னமே எட்டி நின்றே குப்பையை எறிவது. செருப்பை அதன் இடத்தில் உதறிவிடுவது என்று சிறு சிறு விசயத்தில் தொடங்கி பெரிய விஷயம் வரை நீடிக்கிறது.

வெகு சாதாரணமாக சோம்பேறித்தனம் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தி விடுகிறோம். ஆனால் நீங்கள் அனுபவிக்கும் இந்த வினாடி வரை உங்கள் வாழ்வில் அதற்கு ஒரு பங்கு உண்டு.

சோம்பேறித்தனத்திற்கு ஒரு குணம் உண்டு. அது எப்போதும் திருப்தி அடைவதில்லை. உடலுக்கு வேலை கொடுக்காமல் வைத்திருக்கும் போது அது மேலும் ஓய்வு கேட்குமே தவிர, போதும் என்று சொல்வதில்லை. உடலுக்கு வேலை கொடுத்து பழக்கிப் பாருங்கள்... பின் சும்மா இருக்க அது உங்களை விடாது. உடல் மட்டுமல்ல, மனமும் இதே குணம் கொண்டது தான்.

“ஸ்மார்ட் வொர்க்” என்ற சொல் தற்போது அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதாவது புத்திசாலித்தனமான உழைப்பு. இவர்களைப் பொருத்தவரையில் “கடினஉழைப்பு” என்பது அநாவசியமானது. தேவையற்றது.

முருகனும் விநாயகரும் மாம்பழத்திற்காக சண்டையிட்ட பொழுது, முருகன் உலகைச் சுற்றி வந்தது “கடினஉழைப்பு”. அம்மாவையும் அப்பாவையும் விநாயகர் சுற்றிவந்தது “ஸ்மார்ட் வொர்க்”. மாம்பழம்தான் இங்கு இலக்கு. இலக்கை அடைய இரண்டு வழிகள் கையாளப்பட்டது. இது “ஸ்மார்ட் வொர்க்” கிற்கு மிகச்சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.

இப்போது சொல்லுங்கள்... இக்கட்டுரையின்





துவக்கத்தில் சொன்ன வாசகம் சோம்பேறித்தனத்தின் அடையாளமா அல்லது ஸ்மார்ட் வொர்க்கின் அடையாளமா?

ஒன்றை அறியுங்கள், கடின உழைப்பின் முதிர்ச்சி பெற்ற வடிவம் தான் ஸ்மார்ட் வொர்க் (புத்திசாலித்தனமான உழைப்பு).

புத்திசாலித்தனமாக உழைக்கப் போகிறேன் என்று சோம்பேறியாய் இருப்பவர்கள் உலகத்தில் பலர். நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாக உழைத்து முன்னுக்கு வர எண்ணுகிறீர்களா? தவறில்லை. ஆனால் கசப்பான அனுபவங்களைத் தாண்டி வராமல் உங்களால் ஜெயிக்க முடியாது. துவக்கத்திலேயே ஸ்மார்ட் வொர்க் என்று சொல்லி தோற்றவர்கள் பலர் உண்டு. காரணம் சோம்பேறித்தனம் ஸ்மார்ட் வொர்க் என்னும் போர்வையைப் போர்த்திக்கொண்டு வரும். இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் உண்டு.

ஸ்மார்ட் வொர்க் என்பது “உழைப்பிற்குப் பின்” வரும் அனுபவம். கடின உழைப்புதான் வேலையின் நெளிவு சுளிவை உங்களுக்கு அறிய வைக்கும். தவறுகளைக் குறைக்கும். உழைப்பின்றி நெளிவு சுளிவைக் கற்றுக்கொள்ள சோம்பேறித்தனம் சொல்லும். அதற்கான முயற்சியையும் செய்யச் சொல்லும். இங்கு தான் கவனம் வேண்டும். திருடர்கள் செய்வதும் ஸ்மார்ட் வொர்க் தான். வெற்றிகரமான ஸ்மார்ட் வொர்க் தான். ஆனால் அது சரியானதா? நிலையானதா? கௌரவமானதா? நிச்சயம் இல்லை.

உடலின் சோம்பேறித்தனமும் கொஞ்சம் அறிவும் சேர்வது ஆபத்தானது. காரணம் அது குறுக்கு வழிகளையே காட்டும். அரைகுறை திட்டங்களையே தீட்டும்.

அறிவு, உடல் உழைப்பை தேவையற்றதாக ஆக்கிவிடும் என்று தவறாக எண்ணிக்கொண்டிருகிறார்கள். அது மிகத் தவறு. அறிவு உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் திறன் வாய்ந்தது... அவ்வளவே. அறிவு இருந்தால் போதும் எதையும் செய்யாமலே சந்தோஷமாக வாழலாம் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த உலகம் அந்த வாய்ப்பை யாருக்கும் அளிக்கவில்லை. அறிவாளிகளும் வேலை செய்யத்தான் வேண்டும்.

உழைக்காமல், துன்பத்தைக் கடக்காமல், வலிகளைத் தாங்காமல் வாழ்வை வென்றவர் உலகில் ஒருவரும் இல்லை. ஆனாலும் அறிவு சொல்லும் ‘வலியின்றி ஜெயிக்கமுடியும் என்று.’ அது ஒரு மாயை. அரைகுறை அறிவின் அடையாளம்.





தெளிவான அறிவு உழைக்கச் சொல்லும். பகலில் தூங்க விடாது. சும்மா இருக்க அனுமதிக்காது. அறிவீனம் அறிவைப் போல வேடம் அணிவதாலேயே இந்தக் குழப்பம். உங்களைச் சும்மா இருக்க அறிவு தூண்டினால் நிச்சயம் அது அறிவீனத்தின் வேலை. சிறுபிள்ளைத்தனத்தின் அடையாளம்.

எந்த ஒரு வேலையும் துவங்காமல், எடுத்த எடுப்பிலேயே “ஸ்மார்ட் வொர்க்” என்பதைப் போல முட்டாள்தனம் வேறொன்றுமில்லை. வெற்றிக்கான மந்திரங்கள் அனைத்தும் வீதியில் கொட்டிக் கிடக்கிறது. சோம்பேறித்தனம் வீட்டை விட்டு வெளியே வர அனுமதிப்பதில்லை. முதலில் நீங்கள் அடைய விரும்பும் இடத்தை முடிவு செய்யுங்கள். அந்த இடத்திற்குச் சென்று பாருங்கள், ஆராயுங்கள், ஆலோசியுங்கள், முடிந்தால் வேலை செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்யும் போது உங்களுக்காக ஒரு அதிர்ச்சி காத்திருக்கும். அது: உங்களை விட புத்திசாலிகள் உலகில் உள்ளனர் என்றும், நீங்கள் போட்டியிடப்போவது அவர்களோடுதான் என்றும், அதோடு அவர்கள் நீங்கள் மனதில் போட்டு வைத்த திட்டத்தைச் செயல்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்றும் புரியும்.

நான்கு சுவற்றுக்குள் நாம் நிச்சயம் புத்திசாலிகள் தான். காரணம் அங்கு ஒப்பீடு கிடையாது. வெளியே வாருங்கள். ஒருவேளை நீங்கள் ஸ்மார்ட் வொர்க்கர் என்று சொல்லிக்கொண்டு விட்டிற்குள் இருப்பதற்கு பயமும் காரணமாய் இருக்கலாம். சமாளிக்க முடியுமா என்ற கேள்வி கூட காரணமாய் இருக்கலாம். பயத்தை விடுங்கள். வெளியே வாருங்கள். ஒருவேளை ஆச்சர்யமாய், உங்களை விட புத்திசாலியாக திறமைசாலியாக உங்கள் களத்தில் யாரும் இல்லாமலும் இருக்கலாம். யாருக்கு தெரியும்!

அறிவீனமோ, சோம்பேறித்தனமோ, பயமோதான் ஆரம்பத்திலேயே, பிள்ளையார் சுழி போடும் முன்னரே ஸ்மார்ட் வொர்க் என்று சொல்ல வைக்கும். ஆங்கிலத்தில் ஒரு வாசகம் கண்டேன். அது ‘தினமும் பல மைல்கள் பயணம் செய்த பிறகு தான் ஊரின் குறுக்கு வழிகளை கண்டறிந்தேன்’. ஒரு வேலையைச் சுலபமாக செய்வதற்கு, அதில் அதிக உழைப்பை செலவழித்திருக்க வேண்டும் என்பது அதன் பொருள்.

தொடக்கம் யாருக்கும் சுலபமானது என்பதே எல்லா வெற்றியாளர்களின் ஆரம்ப கால ஒற்றுமை. தேனீக்களுக்கு பயந்தவர்கள் எப்போதுமே தேனை ருசிப்பதில்லை.

உழைப்பு உங்களை மட்டுமல்ல, குடும்பத்தையும், ஏன் நாட்டையும் கூட தூக்கி நிறுத்தும் சக்தி படைத்தது. இந்த புத்தாண்டில் நாம் எடுக்க வேண்டிய உறுதிமொழி ஆயிரம் இருந்தாலும் “நேர்மையான உழைப்பை” விடாமல் செய்தால் எந்த உறுதிமொழியும் நமக்கு அவசியப்படாது.



குறள் பால்: அறத்துப்பால்  
குறள் இயல் : இல்லறவியல்  
அதிகாரம்: அன்புடைமை

76. அறத்திற்கே அன்புசார் பென்ப அறியார்  
மறத்திற்கும் அஃதே துணை.

விளக்கம் :

அறத்திற்கு மட்டுமே அன்பு துணையாகும் என்று கூறுவோர் அறியாதவரே; மறத்திற்கும் கூட அதுவே காரணம் ஆகும்.

**Explanation:**

The ignorant say that love is an ally to virtue only, but it is also a help to get out of vice.

77. என்பி லதனை வெயில்போலக் காயுமே

அன்பி லதனை அறம்.

விளக்கம் :

எலும்பு இல்லாத புழுவை வெயில் காய்ந்து கொள்வது போல அன்பு இல்லாத உயிரை அறக்கடவுள் காய்ந்து கொல்லும்.

**Explanation :**

Virtue will burn up the soul which is without love, even as the sun burns up the creature which is without bone, i.e. worms.

78. அன்பகத் தில்லா உயிர்வாழ்க்கை வன்பாற்கண்

வற்றல் மரந்தளிர்ந்த தற்று.

விளக்கம் :

மனத்தில் அன்பு இல்லாமல் குடும்பத்தோடு வாழும் வாழ்க்கை, வறண்ட பாலை நிலத்தில் காய்ந்து சுக்காகிப் போன மரம் மீண்டும் இலை விடுவது போலாம்.

**Explanation :**

The domestic state of that man whose mind is without love is like the flourishing of a withered tree upon the parched desert.

79. புறத்துறுப் பெல்லாம் எவன்செய்யும் யாக்கை

அகத்துறுப்பு அன்பி லவர்க்கு.

விளக்கம் :

குடும்பத்திற்கு அக உறுப்பாகிய அன்பு இல்லாவதற்களுக்கு வெளி உறுப்பாக விளங்கும் இடம், பொருள், ஏவல் என்பன என்ன பயனைத் தரும்?

**Explanation :**

Of what avail are all the external members (of the body) to those who are destitute of love, the internal member.

80. அன்பின் வழியது உயிர்நிலை அஃதிலார்க்கு

என்புதோல் போர்த்த உடம்பு.

விளக்கம் :

அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்டதே உயிர் நிறைந்த இந்த உடம்பு, அன்பு மட்டும் இல்லை என்றால் இந்த உடம்பு வெறும் எலும்பின்மேல் தோலைப் போர்த்தியது போன்றது ஆகும்

**Explanation :**

That body alone which is inspired with love contains a living soul: if void of it, (the body) is bone overlaid with skin.





தமிழும்! அழகும்!!!

# நீயா நானா

...Surya



கடந்த மாதம் நடைபெற்ற நீயா நானாவின் தீர்ப்பும், அவற்றில் சிறப்பாய் பேசியவற்றின் மேற்கோள்களும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சைவ உணவு வகையா? அசைவ உணவு வகையா? எது சிறந்தது? ஆரோக்கியமானது?

“ஆற்றில் நின்று அரோகரா சொன்னாலும் சோற்றில் இருக்கிறான் சொக்கப்பான்” என்பது நம் தமிழ் வழக்கு. “அண்டத்தில் உள்ளது தான் பிண்டத்தில் உண்டு” என்பது நம் தமிழ் சமூகம் கொண்டுள்ள சிந்தனை.

“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு” என்பதும் நம் சித்தர்களின் சித்தாந்தமே. அத்தகைய உணவைக் கொண்டு இந்த நீயா நானாவில் தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவித்த தோழமைகளுக்கு என் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். மிக அழகான தலைப்பு, உணவு குறித்த நாம் கொண்டுள்ள கொள்கைகளை பல இடங்களில் உரசிச் செல்லும் மிக ஆழமான கருத்தையும் இந்த நீயா நானாவில் கண்டுள்ளேன். நம் ஆரோக்கியம் குறித்த நம் தேடலை மிக அழகாக பூர்த்தி செய்துள்ளது.

கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி எல்லா உயிரும் தொழும். விளக்கம்: ஒருயிரையும் கொல்லாமல் புலால் உண்ணாமல் வாழ்கின்றவனை

உலகத்தில் உள்ள எல்லா உயிர்களும் கைகூப்பி வணங்கும். சைவத்தின் மேன்மையை சொல்லும் வள்ளுவனின் வாக்கு இது. மேலும் எளிதில் ஜீரணம், எல்லோருக்கும் ஏற்றது, எல்லாவித சத்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன இவை சைவத்தின் பக்கம்.

நாட்டின் தட்ப வெட்ப தூழ்நிலை, அமைவிடம் கணக்கில் கொண்டே ஒருவரை சைவம் அல்லது அசைவ உணவு முறையை ஏற்று கொள்ள வைக்கிறது.\

உதாரணம், சைபீரியா உறை பனி குளிரில் ஒருவரால் உயிர்வாழ முடியும் என்றால் அவர் நிச்சயம் கொழுப்புச் சார்ந்த உணவை உட்கொண்டு வாழ்ந்தால் தாம் முடியும். ஆகவே தான் மீன் மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை பனிப் பிரதேச மக்கள் உணவாகக் கொள்கின்றனர். மேலும் பாலைவனப் பகுதிகளில் விளை நிலமோ அல்லது வேளாண்மையே சாத்தியம் இல்லை. எனவே இருக்கின்ற கொஞ்ச மேய்ச்சல் நிலத்தை வைத்து மேய்ச்சல் விலங்குகளை உண்டால் மட்டுமே உண்டு. அவர்களுக்கு என்றுமே அசைவம் சிறந்தது. மேலும் அந்த உணவே நிறைவானச் சத்தைத் தருகிறது.

இந்த நீயா நானாவில் தன் முதல் கருத்துடன் பதிவைத் தொடங்கி வைத்து சைவத்தின் சிறப்பைக் கூறி சிறப்பு செய்துள்ளார் தோழர் விஸ்வநாதன். மேலும்



Non-Vegetarian

vs

Vegetarian Diet



இன்றைய மக்களின் பெரிய பிரச்சனையான நீரிழிவு நோய் குறித்த அவர் பதில் நாம் என்ன சைவ உணவுகள் உட்கொண்டால் இந்தக் குறைபாட்டிலிருந்து மீளலாம் என்று சொல்லி அசத்திவிட்டார்.

மேலும் தன்னுடைய இன்னொரு கருத்தில், “சைவம், அசைவம் என சரி பாதி அளவு மக்கள் நம் தேசத்திலே வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் பெரும்பான்மையானவர்கள் வாரத்தில் ஒரு நாள் அல்லது விசேஷ நாட்களில் மட்டும் தான் அசைவம் சாப்பிடுவார்கள், அவர்கள் பாதி நாளில் சைவர்கள். மீதி உள்ள நாளில் அவர்கள் பகுதி நேர அசைவர்களே. மேலும் இந்தியச் சூழல் மனிதனை எளிதில் ஜீரணம் செய்யும் சைவ உணவுக்கே மீண்டும் அழைத்துக் கொள்கிறது” என்ற தன் வாதத்தை முன்வைத்துள்ளார்.

“சைவ உணவுகள் செய்பவர்களுக்கும், பரிமாறப் பெற்றவர்களுக்கும் ருசியைத் தரும், ஆனால் அசைவ உணவு அப்படி இல்லை, செய்பவர்களுக்கு ருசி அளிப்பதில்லை” என்ற தன் அனுபவக் குரலை இங்கே ஒலித்து இருக்கிறார் தோழி **பிரேமலதா**.

தோழி **பேகம்** தான் வாழ்வில் சந்தித்த உணவுக்கொள்கையில் இரு வேறு துருவங்களாக உள்ள மனிதர்களைச் சொல்லும் இருவரின் உடல்நலமும் நல்ல முறையிலே உள்ளது. மேலும் தன் கருத்தில் “சைவம், அசைவம் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களைப் பற்றி சொல்லியிருக்கிறேன். அதனால் என் கருத்து, சைவம், அசைவம் இரண்டையும் அளவோடு சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்பதுதான்” என்று அழகாகச் சொல்லி முடித்து விட்டார்.

“எடை பருமன் என்ற விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் எடை அதிகரிப்பதற்கு காரணம் அசைவ உணவு முறைகளே” என்ற கருத்தை தோழி **காயத்ரி** முன்வைத்துள்ளார்.

“சைவம் அசைவம் இரண்டுமே சிறந்ததுதான். அவை அதன் எல்லைகளைக்

கடக்காத வரை, அளவுக்கு மிஞ்சினால் இரண்டுமே கெடுதி தான். அவை உணவில் உள்ள அறிவியல் மற்றும் சமூக பார்வை. இரண்டிலும் உள்ள கேடுகளையும், மேலும் அதன் தன்மை அறிவியல் கண் கொண்டு பார்த்தால் என்ன பொருட்களின் கூட்டுச் சேர்க்கை என்பதை நாம் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும். அவை சைவமா அல்லது அசைவமா என்று அல்ல” என்று கூறி மேலும் உணவின் மீதான நம் பரிணாமத்தை இந்தப் பதிவின் மூலம் நம்மையெல்லாம் மாற்றி இருக்கிறார் தோழி **சித்ரா**.

தோழி **ஜெயந்தி** தன் கருத்தில் சைவத்தின் மீதான பார்வை வெறும் உணவு சார்ந்ததாக அல்லாமல் உயிர் வதைச் சார்ந்ததாக கணக்கில் கொண்டு சைவத்திற்கு மாறியதாகத் தன் சொந்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து அசத்தி விட்டார்.

தோழி **பவானி** தன்னுடைய கருத்தில் சைவ உணவுதான் அசைவ உணவை விட ஆரோக்கியமானது. ஆனால் அசைவ உணவில் உள்ள சில சத்துக்கள் நம் உடம்புக்கு தேவைப்படுகிறது என்று அறிவியல் ஆதாரத்துடன், அசைவமும் நமக்கு இன்றியமையாதது. உதாரணமாக மீன், முட்டை, இறைச்சி இவை யாவும் நமக்குத் தேவை என்றும் அதில் உள்ள முக்கியச் சத்தினையும் பட்டியலிட்டுள்ளார்.

மேலும் **அமிர்தா பாபு** மற்றும் **விஸ்வநாதன்** அவர்களின் சைவ உணவில் உள்ள நன்மை தோழி **பவானி** கூறிய அசைவ உணவின் சிறப்புகள் அவரவர் வாதத்திற்கு பலம் சேர்த்துள்ளன.

மேலும் **gvc** தன் கருத்துக்களை சுருங்கக் கூறி மிகத் தெளிவான கருத்துக்களை முன்வைத்துள்ளார். “**ஊனைத் தின்று ஊனை வளர்க்காதே, என் வயிறு ஒன்றும் சவக்குழி இல்லை, இறந்த உடல்களை புதைப்பதற்கு**” என்றக் கவிதை வரிகளை நினைவுபடுத்துகிறது தோழியின் வார்த்தைகள்.

“சைவ உணவுகளே நமக்கு ஆரோக்கியம்



அளிக்கின்றன சைவ உணவுகள் தேவையான எதிர்ப்பு சக்தி அளிக்கின்றன. மேலும் ஆராய்ச்சி முடிவுகள் அசைவத்தை முற்றிலும் தவிர்த்தோர் ஆரோக்கியமானவர்கள் என்று தெரிவிக்கிறது. இதய நோய் போன்றவை அசைவம் உண்பவர்களுக்கே அதிகம் வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன என்று தோழி ஜீவிதா தன் வாதத்தை முன்வைத்துள்ளார்.

“எந்த உணவு நல்ல உணவு என்பது அதன் தரத்தைக் கொண்டும், அது உட்கொள்ளும் அளவைக் கொண்டும், தயாரிக்கப்படும் முறைக் கொண்டும் தான் அளவிட முடியும் இன்று நாம் உண்ணும் உணவு அனைத்தும் கலப்படம் கொண்டுள்ளதாகத் தான் உள்ளது. steroid hormones செலுத்தப்பட்ட அசைவ வகைகள், ஹைபிரிட் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், உரம் மற்றும் பூச்சி மருந்து செலுத்தப்பட்ட செடிகள், இவை மனித உடலுக்கு கேடு விளைவிப்பவை” என்று தன் கருத்தை தெளிவுபடக் கூறியுள்ளார் தோழி ப்ரியா ரவி.

தோழி கௌரி மோகன் “குழந்தை வளர்நிலை முடிந்தவுடனும், வயது முதிருமும் முன்பும் சைவமே உட்கொள்ள பரிந்துரை செய்கின்றனர். காரணம் அதுவே எளிதில் ஜீரணம் அடையக் காரணம் ஆகின்றது. அசைவ உணவில் உடலுக்குக் கேடுதரும் கொழுப்பு நிறைந்து காணப்படுகிறது. இவை ரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு ஆகியவற்றை எதிர்பாராத நேரத்தில் தந்துவிடும். எனவே அவற்றை அளவோடுதான் உண்ணவேண்டும். ஆனால் மரக்கறி, கீரை வகைகளை வேண்டிய அளவு, கூடுதலாகவும் உண்பதால் நன்மையே அன்றி தீமை இல்லை” என்று சொல்லி தன் கருத்தை முடித்துள்ளார்.

சைவத்தின் சிறப்பைக் கூற தோழி கிருஷ்ணவேணி, “எல்லா வகைச் சத்துக்களும் இதில் அடங்கி உள்ளது என்றும், சைவ உணவே சிறந்த உணவு என்றும், மேலும் இதனால் விளையும் நன்மைகள் குறித்து தோழி கூறிய வாதங்கள் அருமை.

தோழி சித்ரா, “உங்கள் கூற்று எவ்வளவு தூரம் உண்மை நண்பர்களே, சைவ உணவு சாப்பிடும் அனைவரும் எந்த நோயினாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லையா? எல்லோரும் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதைப் போல பேசுகிறீர்கள்?” என்ற தன் கேள்வியுடன் தன் பதிவைத் தொடங்கியுள்ளார். மேலும் “உண்ணும் உணவின் அளவைப் பொறுத்து தான் ஒருவரின் உடல் நலம் மாற்றம் அடையுமே தவிர, அவர் எடுத்துக்கொள்ளும் வகையில் இல்லை” என்று தன் வாதத்தை முன்வைத்துள்ளார். மேலும் மெடிட்டேரேயன் உணவின் பரிந்துரையும் நாம் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும். அது சைவம் மற்றும் அசைவ உணவின் கலவையே என்பது தோழியின் வாதம்.

**விஜி வேதசாலம்** தன் கருத்தில் இரண்டிலும் சத்துக்கள் உண்டு. எது சிறந்தது என்று கொள்ளும் போது இவை இரண்டையுமே நாம் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

“அசைவ உணவின் சுத்தம், அவை பராமரிக்கப்படும் இடங்கள், கறிக்கடைகள் இவை மிகவும் மோசம். செரிமானம் ஆவதற்கும் மிகவும் கடினம். சைவமே ஆரோக்கியம்” என்பது **செல்வி பாண்டியனின்** கருத்து. மற்றும் அவற்றின் பன்முகத்தன்மை குறித்து தோழி கூறியது மிகவும் சிறப்பான வாதம்.

இந்த நீயா நானாவில் பங்கு கொண்டு தத்தம் கருத்துக்களை முன்வைத்த அனைத்துத் தோழமைகளின் கருத்துக்களும் அருமை. இதில் சிறப்பாக விவாதம் செய்து சைவத்தின் தன்மை, சைவத்தின் நன்மை, அசைவத்தின் தன்மை, அவற்றின் தீமைப் பற்றி தெளிவாக விவாதித்துப் பரிசு வென்ற தோழர் **விஸ்வநாதன்** அவர்களுக்கு பெண்மையின் வாழ்த்துக்களும், பாராட்டுக்களும்.





# திருப்பமுனை

...Subasreemurali



“வணக்கம்ங்க...  
நல்லா

எல்லாரும்  
இருக்கீங்களா?

வீட்ல எப்படி இருக்காங்க? என்னங்க  
அப்படி யோசிக்கறீங்க...?

என்னைத் தெரியல...? சரியா போச்சு  
போங்க! நா உங்கள தினமும்  
பாக்கறேனே!” “நாதாங்க சாரதா தெரு  
திருப்பமுனைல இருக்கிற குட்டிச்  
சுவர்ங்க... என்னடா இப்ப இதுகூட  
பேச வந்துடுச்சான்னு  
யோசிக்காதீங்க...!

உங்கக்கிட்ட ஒரு சேதி சொல்ல  
வந்திருக்கேன்”

“முப்பது வருஷத்துக்கு முன்னாடி  
நான் ஒரு பெரிய வீடா இருந்தேன்.  
அந்த வீட்ல சொக்கலிங்கம் ஐயா...  
அவங்க சம்சாரம்... இவங்களுக்கு  
நாலு பிள்ளைங்க. எல்லாரும்  
சந்தோசமாத்தான் இருந்தாங்க. ஆனா  
தொழில் நஷ்டத்துனால  
சொக்கலிங்கம் ஐயா நிறைய கடன்  
வாங்கிட்டாரு. அதத் திருப்பித்தர  
முடியல. அதனால வீட்டவிட்டு  
எல்லாரும் எங்கயோ போயிட்டாங்க.  
இப்படியே காலி வீடாவே இருந்து,  
மிச்சம் இருக்கிறது நான்தான்.

மத்ததெல்லாம் பாழாப்போச்சு”.

“இங்க ஒரே பாம்பு தேளுனு  
இருந்துச்சு. எல்லாரும் குப்பைய  
போட்டாங்க. ஆறாம் நம்பர் வீட்டுல  
இருக்கற ரமேசு குப்பைய  
கொண்டுவந்து இங்க போட்டாரு.  
இத்தனைக்கும் அவரு பெரிய படிப்பு  
படிச்சவரு... வெளிநாட்டுக்கு வேற  
போயிட்டு வந்திருக்காறாமா...!

ம்ம்ம்... என்ன படிச்சு என்ன  
பிரயோசனம். குப்பைய  
குப்பைத்தொட்டில போடனும்னு  
தெரியலையே... இவருன்னு  
இல்லைங்க நிறைய பேரு  
இப்படித்தான் பணறாங்க”.

“ஆனா சும்மா சொல்லக்கூடாது...  
இருபதாம் நம்பர் வீட்டுல குடி  
இருக்கற வக்கீல் ரங்கநாத ஐயா  
வீட்ல மக்கும் குப்பை மக்காத  
குப்பைன்னு பிரிச்சி குப்பை லாரி  
வரும்போது அதுல போடுவாங்க.  
அவங்க குட்டிப் பொண்ணு மூணாவது  
படிக்குது. அன்னிக்கு பாலு ரோட்டுல  
சிகரெட்டு துண்டு போட்டாருன்னு  
சண்டைக்கே போயிடுச்சன்னா  
பார்த்துக்கங்களேன். வீதிய சுத்தமா  
வெச்சிக்கணும்... குப்பை  
போடக்கூடாது... அப்படி இப்படின்னு  
பாடமே எடுத்துடுச்சு. சின்னக்  
குழந்தைக்கு தெரிஞ்சது  
பெரியவங்களுக்குத் தெரியல.

வயசு பசங்களெல்லாம், படிச்சது,  
படிக்காதது, வேலைக்குப்போகாம ஊர்  
சுத்தறது, இப்படியிருக்கறது எல்லாம்  
காலைலயிருந்து சாயங்காலம் ஆறு  
மணிவரைக்கும் என்மேல  
உட்கார்ந்துக்கிட்டு போற வரப்





# திருப்புமுனை



பொண்ணுகளையெல்லாம் கேலி, கிண்டல் பண்ணுவாங்க. யார் சொன்னாலும் கேட்கறதில்லை. பெத்தவங்களையும் மதிக்கறதில்லை. நம்ம தெருவுல ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர் கிருஷ்ணன் இருக்காரே, அவருக்கு இதெல்லாம் கொஞ்சங்கூட பிடிக்கல. "என்னப்பா இதெல்லாம் உங்களுக்கு எவ்வளோ சொன்னாலும் புத்தி வராதா? போய் உருப்படற வழியப் பாருங்கப்பான்னு" சத்தம் போட்டாரு.

"ஏ! பெரிசு பேசாம உன் வேலையப் பாரு... இதிலெல்லாம் நீ வராத". "இல்லடா இவருக்கு நம்மமேல பொறாமைடா. இவரால செய்யமுடியாததை நாம செய்யறோம்ல"... இப்படி ஒண்ணு ஒண்ணா அவரையே எல்லாம் சண்டைப்போட்டு கிண்டல் பண்ணிச்சிங்க.

"இதுக்கெல்லாம் ஒரு முடிவு கட்டறேன்னு" கோபமா சொல்லிட்டு போனாரு. ஆசிரியர் அவரோட நண்பர்கள்கிட்ட பேசிட்டு ஒரு முடிவுக்கு வந்தாரு. ரெண்டு நாள் கழிச்சி சாயங்காலம் அவரோட நண்பர்கள்கூட வந்தாங்க. போக்கிரி பசங்க கிளம்பினதும் இந்த இடத்த சுத்தம் பண்ணினாங்க. நாலு பக்கம் கம்பு வெச்சுக்கட்டி ஒரு கூரையப் போட்டாங்க. ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இங்கு இலவசக் கல்வினு போர்டுல எழுதி வெச்சாங்க. முதல் கட்டமா பக்கத்துல இருக்கிற அனாதை ஆசிரமக் குழந்தைகளுக்கு பாடம் ஆரம்பிச்சாங்க. மறு நாள் காலை, அந்தப் பசங்க வந்துப் பார்த்தப்ப அதுங்களுக்கு ஆச்சரியமா இருந்துச்சு. அந்த இடம் சுத்தமாவும், நிறைய

சின்னக் குழந்தைங்க பாடம் படிச்சிட்டு இருந்துச்சு. கிருஷ்ணன் சார் பாடம் நடத்திக்கிட்டு இருந்தாரு. அவரோட நண்பர்களும் உதவியா இருந்தாங்க. இந்தப் பசங்களை பார்த்தும், "என்னப்பா ரோடு ரோமியோக்களே... குப்பமேடா இருந்த இடத்தை கோயிலா மாத்திட்டோம்... நீங்களும் உங்க மனசுல இருக்கிற குப்பைய... ஓ ஐயாம் சாரி... சாரி உங்களுக்கு அட்வைஸ் பிடிக்காது இல்லையா?"

அப்ப வக்கீல் ரங்கநாத ஐயா அங்க வந்தாரு. பசங்கலப் பார்த்து "இங்க ஏதாவது ரகளை செஞ்சா நியூசன்ஸ் கேஸ்ல உள்ள போட்டுடுவேன் ஜாக்ரதைன்னு" மிரட்டினாரு. அதுங்களுக்கு பயங்கர கோபம். எல்லாம் போயிடுச்சங்க.

கிருஷ்ணன் சார் வக்கீல் ஐயாக்கிட்ட "இந்த இடத்தோட ஒனர் வந்ததும் நாங்க இங்கிருந்து கிளம்பிடுவோம்".

"அதுதான் சரின்னு" சொல்லிட்டு வக்கீல் ஐயாவும் அங்கிருந்து கிளம்பிட்டார். "இப்ப குப்பைமேடா இருந்த இந்த இடம் தெய்வீகமா இருக்கு. சாரதா தெரு திருப்புமுனைல இருக்கிற குட்டிச்சுவராகிய என் வாழ்க்கையிலும் ஒரு நல்ல இன்பமான திருப்புமுனை வந்திருக்கு".

சொல்ல மறந்துட்டேனே அந்த போக்கிரி பசங்க இருக்குதே, அதுல ரெண்டு கூட வந்து இங்க பாடம் சொல்லித் தருது. அதுங்க வாழ்க்கையிலும் ஒரு திருப்புமுனை.



**ANGADI**



**Traditional Tanjore  
Paintings Collection**



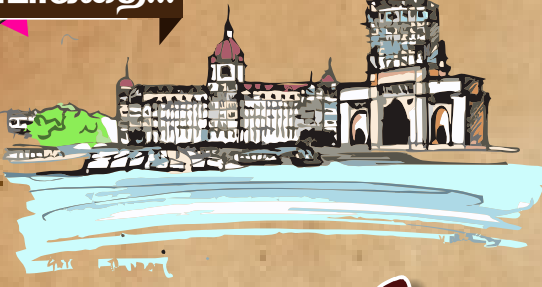
**Call us @  
83441-43220**

**Free shipping  
across India.**

**International Shipping  
also Available.**

**Traditional Paintings  
@ [www.MyAngadi.com](http://www.MyAngadi.com)**

**Buy Now ►►**



# மந்திரப்பன்னகையோ!! மெச்சு நீலவோ!!!

- சரண்யா ராஜா

இக்கதை காலத்தால் அழியாத காதல் கொண்டு காலத்தை வென்று காதலைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் ஆதித்தனின் தேடல், தனது பிறப்பை பற்றிய உண்மைகளை அறிய விழையும் ஆராதனாவோடு இணைக்கிறது. இவர்கள் இருவரும் சேர்ந்து தங்களது தேடல்களுக்கான பதில்களை பெறுகிறார்களா? இல்லையா? எனக் கதையின் ஒட்டத்தில் பார்க்கலாம்.

இக்கதையில் வரும் ஒரு பாதி கதாபாத்திரங்களும், காலக்கட்டமும், அதையொட்டிய பேச்சு வழக்கும் என் கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்டவையே எனினும் என்னால் இயன்றவரை இக்கதையைப் படைக்கிறேன்.

சுமார் 600 வருடங்களுக்கு முன்பு...

இடம்: பவளத்தீவு ஆரண்மனை.

“இளவரசே... இளவரசே...” என கத்திக் கொண்டு சேவகன் மதியழகன், இளவரசன் வீரவர்மனைத் தேடிக் கொண்டிருந்தான்.

இளவரசன் வீரவர்மன், பேருக்கு ஏற்றார் போல் வீரத்தில் சிறந்தவன். சிறந்த அரசருக்கான அனைத்துத் திறன்களும் பெற்றிருந்தாலும், அவனிடம் இருக்கும் ஒரே குறை... அது பெண்கள். அதுவும் அழகான பெண்களைப் பார்த்துவிட்டால், அடுத்த நொடியே அவர்கள் இருக்க வேண்டிய இடமென அவன் நினைப்பது அவனின்

அந்தப்புரம்.

அவனின் தனிப்பட்ட இடம் பல பெண்களின் கண்ணீரைக் கொண்டு எழுதப்பட்டிருந்தது. என்னதான் அவனின் தந்தை, அரசர் வீரகேசவன் எத்தனைச் சொல்லியும் மாற்றிக் கொள்ளாத, அவனால் மாற்ற இயலாத பழக்கம் இது.

அவனைப் பற்றி முழுதாய் அறிந்து கொள்ளும் முன், இதோ மதியழகன் அவனைக் கண்டுவிட்டார்...

“அரசே...” எனக் கத்திக் கொண்டு வந்தவன், அவனைப் பார்த்ததும்,

“வணக்கம் இளவரசே...” என





மென்மையாய் கூறி, தனது  
வணக்கத்தை முதலில் செலுத்தினான்.

வீரவர்மன், கண்களால் தனது  
ஆமோதிப்பை செலுத்தி, சேவகனை  
மேலே சொல்லச் சொன்னான்.



அவன் சொல்லும்  
முன், நம் முன்  
நின்ற வீரவர்மனை  
நாம் பார்ப்போம்.  
நல்ல  
திடகாத்திரமான  
உடலமைப்பைப்  
பெற்றவன். ஆறடி  
உயரத்தில்  
முறுக்கு மீசையும்,  
கழுத்துவரை  
நீண்ட முடியையும்  
கொண்டிருந்தான்.  
உடம்பிலுள்ள  
நரம்புகள்  
அனைத்தும்  
முறுக்கேறி  
அவனுக்கு அழகு  
சேர்த்தது.  
மாநிறமாய், கூரிய  
கண்களை  
கொண்டிருந்தவன்,  
சிரித்தால்  
வெண்முத்து  
பற்கள் சீராய்  
சிப்பியில் இருப்பது  
போல் தெரியும்.

அரசு பரம்பரை எனச் சொல்லும்  
வகையில் அவனின் உடலில் தேஜஸ்  
மிளிர்ந்தது. சந்தனமும், ஜவ்வாதும்  
கலந்த நறுமணம்  
அவனுக்குமிடத்தில் எப்போதும்  
அள்ளித் தெளிக்கும். அவன்  
போட்டிருந்த ஆபரணங்கள் அனைத்தும்  
தங்கம், வைரம், பவளம், முத்துக்களென

ஜொலித்தது.

அதோடு வீரவர்மனை பார்ப்பவருக்கு  
இயல்பாய் மரியாதை செலுத்தத்  
தோன்றும். அதிகார ரத்தமென்பது இது  
தானோ!! பார்த்தவர்கள் பார்த்தபடி  
நிற்பர்!! எதிரிகளை ஒரு அடியில்  
வீழ்த்தும் திறன் வாய்ந்தவன் தான்,  
தன் மனவலிமையை பெண்களைப்  
பார்த்தால் தவற விட்டுவிடுகிறான்...  
பார்ப்போம் காலம் இவனுக்கு என்ன  
வைத்திருக்கிறதென்று...!!

“அரசே... இப்போது தான் நமது ஒற்றன்  
முலம் தகவல் கிடைத்தது... இறால்  
தீவு அரசர் நம்மோடு போர்புரிய கப்பல்  
ஏறி வருகிறாராம்...  
மேலும் பல சூதுவாதுகளை இங்கே  
நிகழ்த்தப் போகிறார்களாம்... இதைப்  
பற்றி உடனே விவாதிக்க அரசர்  
உங்களை வரச் சொல்லி இருக்கிறார்...”  
என்றான்.

“ஓ... அப்படியா செய்தி...!! உடனே  
வருகிறேனென்று தந்தையிடம்  
கூறிவிடு... அப்படியே என்னால் இன்று  
ஆடலவைக்கு வர இயலாது என்பதைச்  
சொல்லி விட்டு நீ உன் வேலையைப்  
பார்க்கச் செல்லலாம்...” என்று  
கட்டளையிட்டுவிட்டு விரைந்தான்.

அவன் அரசரைப் பார்க்க பயணப்படும்  
முன் நாம் பவளத்தீவைச் சுற்றி விட்டு  
வரலாம்.

பவளத்தீவு, சுற்றிலும் வெண்மணல்  
கொட்டிக் கிடக்கும் அழகிய  
கடற்கரையைக் கொண்ட  
இயற்கையின் கொடை. சுமார் நூறு  
ஏக்கர் பரப்பளவே கொண்டே  
நகரமெனினும் அழகெல்லாம் ஒரே  
இடத்திலிருக்க வேண்டுமென  
இவ்விடத்தை படைத்தானோ





இறைவனென நினைக்க செய்யும்  
நகரம்.

பார்க்கும் இடமெல்லாம் பசுமை...  
அதோடு கடல்பரப்பு அள்ளித் தெளித்த  
நீலம், இடையே இணைக்கும்  
வெண்மணல்... இதோடு துள்ளிக்  
குதிக்கும் மீன்கள், ஓடும் மான்களென  
மெய்மறக்கச் செய்யும் உலகம்.

அது மட்டுமில்லை... சுற்றி இருக்கும்  
தீவுகளில் செல்வ வளத்திலும்  
நிறைந்து அமைதியோடு காணப்படும்  
நகரம்.

இரவானால் இருளைப் போக்க  
ஏற்றப்படும் நெருப்பில் தகதகவென  
தங்கத்தை இறைத்தார் போல்  
ஜொலிக்கும் அரண்மனை, கலங்கரை  
விளக்காய் தூரத்தில் வரும்  
கப்பல்களுக்கு வழிகாட்டும்.

வீதிகள் இரவென்பதை மறந்து  
கேளிக்கைகளுக்கு  
பஞ்சமில்லாமலிருக்கும்.  
தெருக்கூத்தும், கோவிலில் நடைபெறும்  
ஆடலும் பாடலும், அதோடு மக்களை  
மகிழ்விக்கும் தேனமுது பானமென  
களைக் கட்டும்.

பகல் முழுதும் உடல் உழைப்பைத்  
தரும் மக்கள், இரவானதும் தங்களின்  
மனதிற்கு ஊக்கத்தை தந்து  
கொண்டிருந்தனர்.

என்ன தான் கேளிக்கைகளில் மக்கள்  
தங்களைத் தொலைத்தாலும்,  
அரசருக்கும், அந்நகர குலதெய்வம்  
அம்மையப்பனுக்கும் மிகவும்  
பயந்தவர்கள். தவறு செய்துவிட்டால்  
ஏதாவது ஒரு வகையில்  
அம்மையப்பன் தண்டித்து விடுவார்  
என மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டு

வாழ்ந்து வந்தனர்.

அதே போல் தான் இதுவரையில்  
நடந்து வந்திருக்கிறது. அதனால் தான்  
திருடர் பயமின்றி, கொலைக் குற்றம்  
எதுவுமின்றி சொர்க்கபுரியாய் அந்நகரம்  
விளங்கியது.

ஆனால் இன்றோ, கடவுளின் கோபம்  
கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சீற்றம்  
கொண்டு இயற்கையில் பிரதிபலித்துக்  
கொண்டிருக்கிறது.  
எதனாலென கேள்வி வருமெனில்  
அதை பின்வருவது முன் தெரியும்  
என்பது போல் சொல்லலாம்.

சொர்க்கபுரியாய் இருக்கும் நகரம் இனி  
என்னென்ன சீற்றங்களைக் காணுமோ?  
பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க  
வேண்டும்...!

அரசர் அழைக்கிறார் என்றதும் நாட்கல்  
வேகத்தில் விரைந்த வீரவர்மன், அரசர்  
வீரகேசவனை அவர்களது அரண்மனை  
ஆலோசனை மன்றத்தில்  
அமைச்சருடன் சந்தித்தான்.

“வணக்கம் தந்தையே...” என்றவன்,  
அவனுக்குரிய ஆசனத்தில் அமர்ந்தான்.

“வணக்கம் வர்மா... விவரம்  
கேள்விப்பட்டிருப்பாயென்று  
நினைக்கிறேன்... இறால் அரசன்  
மின்னார்த்தான் பல வருடங்களாய்  
திட்டமிட்டு இதைத் தீட்டி  
இருக்கிறான்... அவர்களின் கப்பல் பலம்  
மிக அதிகமாய் இருப்பதாய் கேள்வி...  
மேலும் வீரர்களுக்கும் நீரில் மூழ்கி  
தாக்கப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருப்பதாய்  
முதல் கட்ட தகவல் வந்திருக்கிறது...  
இன்னும் இரு வாரங்கள் பிடிக்கும்  
அவர்கள் இங்கே வருவதற்கு... அதற்கு  
முன் நாம் நமது கடற்கரையை



வலுப்படுத்த வேண்டும்.

அதோடு அவர்கள் மூங்கில் காட்டு பக்கம் தான் தாக்குதலை தொடங்குவார்கள். தெற்கு கடற்கரை வழியே தான் உள்ளே நுழைய முடியும். அங்கே நமது வீரர்களின் எண்ணிக்கையை பலப்படுத்தவும், அதோடு எரிவிறகை எறியும் சாதனங்களை தயார் நிலையில் வைக்கும்படியும் ஆணையிட வேண்டும்.

மேலும் மூங்கில் காட்டின் மைய பகுதியை நாம் கண்டிப்பாய் காக்க வேண்டும்... அது தான் இத்தனை நாள் நம்மை வாழ வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அதோடு அங்கே நம் அம்மையப்பனுக்கு பெளர்ணமி பூஜை செய்யும் நாளும் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது... அவர்களின் படையெடுப்பும் நாம் பூஜை செய்யும் நாளும் ஒருங்கே வருவதைப் போல் தான் இருக்கிறது... அதனால் நாம் இருவேறு விதமாய் நமது தாக்குதலை நிகழ்த்த வேண்டும். ஒன்று நமது நாட்டின் பெருமையைக் குறிக்கும் குலதெய்வம் இருக்கும் மூங்கில் காட்டின் ஒவ்வொரு அடியையும் அந்நிய ஆளின் காலடிபடாமல் காக்க வேண்டும்... அதே போல் அவர்களில் ஒருவர் கூட மிஞ்சக்கூடாது... அப்போது தான் இன்னொரு முறை இது போல் மற்றவருக்கு படையெடுத்த வரத் தோன்றாது..." என்று சொல்லி முடித்தார்.

"நீங்கள் சொல்வதெல்லாம் சரியே தந்தையே... நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்பே தெற்கு பக்கம் பலப்படுத்தச் சொல்லிவிட்டு அதோடு

கடற்கரையைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து பகுதிகளையும் பலப்படுத்தச் சொன்னதோடு, இருபத்துநான்கு மணிநேரமும் கண்காணிப்புக்கும் ஏற்பாடு செய்யச் சொல்லி இருக்கிறேன்.

மேலும் ஊரில் அடையாளம் தெரியாதவர், சந்தேகப்படும் வகையில் யாராவது தென்பட்டால் உடனே தகவல் தெரிவிக்கும்படி தண்டோரா போடச் சொல்லி இருக்கிறேன்..." என்றான்.

அதற்கு வீரகேசவன் சிரித்துக்கொண்டே,

"இது தான் வர்மன் என்பது... சந்தோசம்... அப்போது எந்தவிதமான அசம்பாவிதமும் நடைபெறாது என நம்பலாம் அல்லவா...?" என்றவர், அவனின் தலையசைப்பைப் பெற்றவுடன்,

"அதோடு மூங்கில் காற்றையும் பார்த்துக் கொள்... நான் சொன்னது நினைவிலிருக்கட்டும்... எந்த அந்நிய மனிதனும் மூங்கில் காட்டுக்குள் பிரவேசிக்கக் கூடாது... அதுவும் இந்த சித்ரா பெளர்ணமி மிகவும் விசேசமானது.

நமது அம்மையப்பன் அங்கே குடிகொண்டு ஆயிரம் வருஷங்கள் நிறைவு பெற்றது. ஆதலால் இந்த முறை பூஜை மிக சிறப்பாய் நடைபெற வேண்டும்... அப்போது தான் இயற்கை அன்னை நமக்கு அத்தனை செல்வங்களையும் வாரி வழங்குவாள்..." என்று சொல்ல,

"தந்தையே... கவலையை விடுங்கள்... நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்னே



அனைத்தையும் செய்ய ஏற்பாடு செய்துவிட்டேன்... ஆனால் இந்த சமயம் இப்படி ஒரு எதிர்பாராத ஆபத்து வருவது மட்டுமே ஒரு கவலை... அதையும் பார்த்துக் கொள்ளலாம்... இப்போதைக்கு எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள்.

நானிருக்கும் வரை எந்தவித ஆபத்தையும் இந்த பவளத்தீவை நெருங்க விட மாட்டேன்..." என்று சொல்ல,

அவர் தலையசைத்து அமைதியாய் இருந்தார்.

அதன் பின் அந்த அமைதி நிலைக்கவே,

"பிறகு தந்தையே... வேறு விசயம் எதுவுமில்லையென்றால் நான் விடைபெறுகிறேன்..." என்று சொல்ல,

"வர்மா... எல்லாவற்றிலும் நெருப்பாய் இருக்கும் நீ அனைத்திலும் அப்படியே இருக்க ஆசைப்படுகிறேன்..... நான் கேள்விப்படும் விசயம் எதுவும் உகந்ததாய் இல்லை... உனக்கு புரிந்திருக்குமென்று நினைக்கிறேன்.

அரசனின் மீது மக்களுக்கு நம்பிக்கை வேண்டும்... பயம் மட்டுமே இருக்கக்கூடாது... அப்படி இருக்குமானால் நாடு நாடாய் இருக்காது...

சொல்லிப் புரிய வைக்கும் வயதில் நீயுமில்லை... அறிவுரை சொல்லும் காலமும் கடந்துவிட்டது..." என்றார்.

அவர் சொல்ல வருவது புரிந்ததும், எதுவும் பேசவில்லை வீரவர்மன்.

அவன் என்ன செய்வான், அவன் வேண்டாமென்று தான் நினைக்கிறான்... ஆனால் அவனின் மனம் அதை ஒப்பவில்லை... அவனால் பெண்களின் மணம் உணராமல் உறக்கம் கொள்ள முடியவில்லை... இதை எப்படி தந்தையிடம் சொல்லிப் புரியவைப்பது? அமைதியாய் இருந்தவன்,

"புரிகிறது தந்தையே... வேறு எதுவும் இல்லையென்றால் செல்கிறேன்... உத்தரவு கொடுங்கள்..." என்று சொல்லிவிட்டு வெளியேறினான்.

அவன் சென்றதும் பெருமூச்சு விட்ட வீரகேசவன், அருகில் இருந்த மந்திரி மற்றும் நண்பர் அமுதரசனிடம்,

"நான் என்ன செய்வது அமுதா... நாட்டைப் பற்றி கவலைப்படுவதை விட இவனைப் பற்றிய கவலையே எங்களுக்கு அதிகமாய் இருக்கிறது.

உனக்கே நன்றாய் தெரியும் ஒழுக்கம் கொண்டவனால் தான் அம்மையப்பன் கோவிலுக்குள் அடியெடுத்து வைக்க முடியும்.

என் காலத்திற்குப் பிறகு இவனால் பூஜை செய்ய முடியுமா...? முதலில் அங்கே இவனால் காலடி எடுத்து வைக்க முடியுமா...?

அனைத்தும் தெரிந்தும், ஒரு பிள்ளையென்று இவன் அன்னையோடு சேர்ந்து நானும் கண்டிக்காமல் போனது பெரும் பிழையே..." என வழக்கம் போல் கவலையைச் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

அமுதன், வழக்கம் போல் மௌனமாய் அவர் பேசுவதைக் கேட்டுக்





கொண்டிருந்தார்.

வெளியே சென்ற வீரவர்மனுக்கு தன் தந்தைக் கூறியதைக் கேட்டவுடன் அவன் மேலே மிகுந்த கோபம் உண்டானது... அதைத் தணிக்க அவனுக்குத் தேவைப்பட்டது போதை... அவனுக்கு போதை தருவது ஒன்றே ஒன்று தான்... அங்கே செல்ல விழைந்தான்.

அந்நகரின் மையப் பகுதியில் அம்மையப்பனின் கோவில் நிறுவப்பட்டிருந்தது. மூங்கில் காட்டின் மத்தியப் பகுதியும், ஊரின் மத்தியப்பகுதியும் ஒரே நேர்கோட்டில் இணைந்திருந்தது... அதிக சக்தி வாய்ந்த அந்தக் கோவிலின் உள்ளே தப்பு செய்தவர்கள் எளிதாய் நுழைய முடியாது.

இந்நாள் வரை நகர் உலா வரும் போதும் கூட அக்கோவில் இருக்கும் தெருவில் வீரவர்மன் வரமாட்டான்.

ஆனால் இன்று...

தனது தந்தை முகத்திற்கு நேராய் தன்னைப் பற்றி சொல்லியதைக் கேட்டவன், அதன் தாக்கத்தில் மறந்து அந்த திசையில் பயணித்தான்... விதியும் பயணிக்க தொடங்கியது.

கி.பி 2020

இடம்: லண்டன் பல்கலைக்கழகம்.

“அர்னா... திஸ் இஸ் மைக்... sandy லுக் போர் யு... மீட் தூன்...” என ஆராதனாவின் வாய்ஸ் கால் கத்தியது. இரண்டு நாட்களாய் உணவு கொடுக்கப்படாத, அலைபேசி திடீரென்று கொடுக்கப்பட்ட அவசிய கால்

உணவைக் கொண்டு, செய்ய வேண்டியவற்றை செய்ய ஆரம்பித்து இருந்தது.

மைக் குரலை கேட்டவுடன் தலையில் கை வைத்தபடி அமர்ந்தாள் ஆராதனா. இவள் இருபத்துநான்கு வயது இளஞ்சிட்டு... பார்ப்பதற்கு பஞ்சவர்ணக்கிளி போலிருக்கும் அவளின் குரல் வானம்பாடி பறவையின் அழகுக் குரல்... பிறந்தது தமிழ் மண் என்றாலும் வளர்ந்ததெல்லாம் வெளிநாட்டில்... அதனால் வெண்புறா போல் பஞ்சு தேகம்... ஆறடிக்கு சற்று குறைந்த உயரம்... கண்கள் இரண்டும் வெண்ணிலா ஐஸ்கிரீமில் இடப்பட்ட கருந்திராட்சை போலிருக்கும்...





முகம் மட்டும் நான் தமிழ்ச்சி என்பதை  
மறைக்காமல் சொல்லும்...  
அன்னையின் வளர்ப்பினால் தமிழ்  
நன்றாகவே பேசவும் படிக்கவும்  
தெரியும்.

இதுநாள் வரை தந்தையைப் பற்றி  
அவளுக்கு எதுவும் தெரிந்ததில்லை.  
தாய் அன்புக்கரசி தான் அனைத்துமாய்  
இருந்து வளர்த்து வருகிறாள்...  
வெளிநாட்டில் இருப்பதால்

தந்தை இல்லாமல் வளர்ந்ததில்  
பெரிதாய் கவலைப்படவில்லை... தாய்  
ஒரு பெரிய மென்பொருள் குழுமத்தில்  
மேலாண்மை அதிகாரியாய்  
இருப்பதால் பெரிதாய் எந்த வித  
கஷ்டத்தையும் பட்டதில்லை...  
சொந்தம் என்பதை அறியாத அவளுக்கு  
சிறுவயதிலிருந்து பறவைகள் தான்  
உலகம்.

அதனால் தான் மேற்படிப்பை  
மேலாண்மையில் முடித்தாலும்,  
பறவைகள் பற்றிய ஆராய்ச்சிப்  
படிப்பை தனியே தொடர்கிறாள்.

இதற்கு மேல் அவளைப் பற்றி  
கதையில் தொடரலாம்.

இப்போது அவள் கவலைப்பட்டு  
அமர்ந்திருப்பதற்குக் காரணம் sandy @  
Richard Winchester. ஆம்... அவர் அவளின்  
ஆராய்ச்சி வழிகாட்டி.  
இரண்டு நாட்களாய் அவரின் கண்ணில்  
படாமல் தப்பிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

காரணம்... அவர் ஆராய்ச்சிக்காய்  
போகச் சொன்ன இடம்.

அப்படியென்ன இடமென்று நீங்கள்  
கேட்டால், அது தமிழகத்தின்  
தென்கிழக்கில் இருக்கும் ஒரு தீவு...

மக்களின் நடமாட்டம் மிகக்  
குறைவாய், இயற்கையின் சீற்றம்  
அதிகமாய் இருக்கும் அந்த இடத்தில்  
அபூர்வ ரகப் பறவைகள் இருப்பதாய்  
பல தகவல்கள். அதனால்  
இவளின் பூர்வீகம் தமிழ்நாடென  
அறிந்த அவளின் வழிகாட்டி இவளைச்  
செல்லச் சொல்கிறார்.

முதலில் இவ்விசயத்தைப் பற்றி  
அறிந்த ஆராதனா மிகுந்த சந்தோசம்  
கொண்டாள். அதுவும் அவளின் பிறந்த  
மண்ணிற்கு ஒருமுறையாவது செல்ல  
வேண்டுமென்று எண்ணிக்  
கொண்டிருந்தவளுக்கு சொர்க்கமாய்  
இனித்தது இந்தச் செய்தி.

சந்தோசமாய் சம்மதம் சொல்லி  
வந்தவளுக்கு, முதன் முறை தாயின்  
மறுப்பு வித்தியாசமாய் தெரிந்து, எதற்கு  
மறுக்கிறார்கள் என்று காரணமும்  
சொல்லவில்லை... முதலில் மறுத்தவர்  
இவள் மிஞ்சவும் உயிரை விடுவேன்  
என மிரட்ட ஆரம்பித்து விட்டார்.

அன்பைக் கொட்டி வளர்த்த தாயின்  
மறுப்பு, அவளின் ஆசைக்குத் தடை  
போடுகிறது.

சம்மதம் தெரிவித்துவிட்டு எப்படி  
மறுப்பது எனத் தெரியாமல் மகளாய்  
விழிக்கும் பேதையின் மனம்  
தனிப்பட்ட முறையில் அங்கே செல்ல  
விழைகிறது.

அன்புக்கும் ஆசைக்கும் இடையில்  
சிக்கித் தவிக்கும் ஆராதனா விதியின்  
வழியில் செல்வாளா...? அந்த  
விதியென்ன...?

நிலவு விடியும்...!



Gowrymohan

வேகம்

வேகம் வேகம் வேகம்!  
ஏன் இந்த வேகம்?  
எதற்கு இந்த அவசரம்?  
எத்தனை பார்த்திருக்கிறாய்!  
புரியவில்லை?  
உன் வாழ்க்கையைத் தொலைக்கப்  
போய்க் கொண்டிருக்கிறாய்!  
பயணத்தைத் திட்டமிடு!  
நிதானமாகச் செல்!  
உன்னை மட்டுமல்ல...  
அடுத்தவரையும்  
காப்பாற்றியவனாவாய்!

Marudhani

பிறந்தநாள் வாழ்த்து

என் பிறந்தநாளுக்காக காத்திருக்கிறேன்,  
உனது வாழ்த்துக்கள் பெற, நான் பிறந்ததற்கு...  
உனது வாழ்த்துக்கள் பெற நான் பிறந்ததற்கு...!

படக்கென்று நீ கூறி முடித்துவிடும்  
அந்த ஒரு நிமிட வாழ்த்துக்காகத் தான்  
வருடந் தோறும் காத்திருக்கிறேன்.

நான் பிறந்ததற்காக வாழ்த்துவதாக தான்  
நீ நினைக்கிறாய்...!

உன் வாழ்த்து பெற மட்டுமே  
வருடந்தோறும் பிறக்கக் காத்திருக்கிறேன்  
என்பதை ஏன் புரிய மறுக்கிறாய் என்  
கணவா...!

என் பிறந்தநாளுக்காக காத்திருக்கிறேன்,  
உனது வாழ்த்துக்கள் பெற, நான் பிறந்ததற்கு....



Saranyaraj

நான், என் நண்பன், என்னவன்  
ஒரு நாள் அருகினில் இருக்க  
என் நண்பன் கேட்டான்...  
காதலின் சுவை என்ன?  
இனிப்பா இல்லை கசப்பா...?

நான் கூறினேன்...  
இனிக்கும் பாதுஷாவை விட  
கசக்கும் வேப்பங்காய் சிறந்தது.  
அதனால் கசப்பு என்று...!

என்னவனோ சிரித்துக் கொண்டே...  
என் தலையைக் கலைத்து...  
என்னவளே! என் இனியவளே...  
காதல் என்பது கசப்பு மட்டுமா...  
ஹ்ம்ம்... அதோடு...  
உவர்ப்பை உறைத்து  
துவர்ப்பை நுழைத்து  
கார்ப்பைக் கலந்து செய்த  
கூட்டுக் கலவை இனிப்பு...!

நானோ விழிக்க...  
அவனோ...  
இன்னும் புரியவில்லையா...?

காதல் என்பது  
அறியக் கூடிய சுவை அல்ல...  
அது உணரக் கூடியது...!

இப்போது நீ சொல்...  
காதல் என்பது என்ன சுவை என்று?

Vijivedachalam

காயம் இல்லாத வலிகள் உண்டு!  
ஆனாலும் அந்த வலிகள் தருகின்ற  
சுகங்கள் ஆயிரம் உண்டு!!!  
கனவு தேசத்தின் நாயகனாக நீ!  
என்றும் உன்னை நினைத்து ஏங்கும்  
நாயகியாக நான்!!!



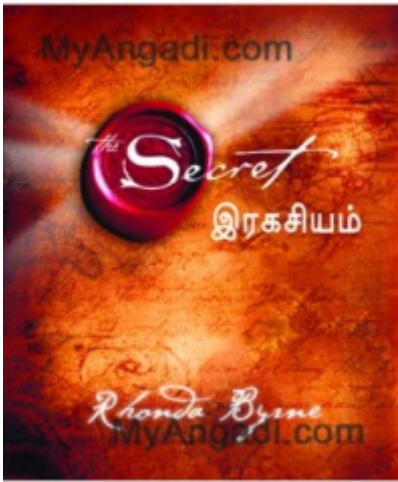




## December Month Contest Winners

### 1. Penmai Special Contest:

#### New Year Contest - Rameshshan

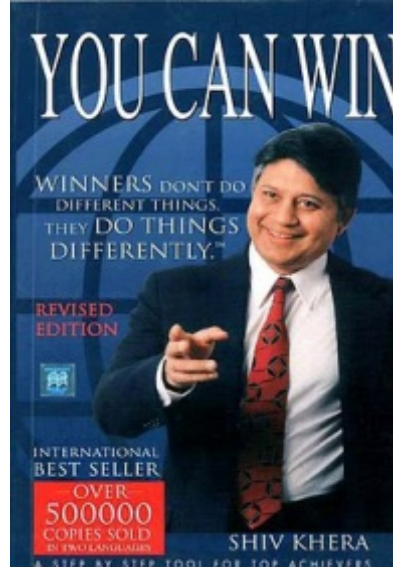


### 2. Neeya Naana Winner - Sriramajayam



### 3. Penmai's Super Star:

#### Best Craft Maker - Nalini Selva



## January Month Contest

### Penmai's Special Contest - Kolam Contest

**Neeya Naana - January Month contest.**  
இணையப் பயன்பாடு வரமா? சாபமா?

### Penmai's super star of the Month.

Penmai Panel will select the best player of Penmai every month, it may be like, **Best Motivator, Best Poet, Best writer, Best Creator, Best Adviser** etc. You can play any role like this, the thing you have to do is to give your best.

**For Advertisements Please Contact**

**support@penmai.com** or  
call us at **8344 143 220**

**Submit your works  
or questions to**

**Penmai.com**

**Write us  
your feedback to**

**admin@penmai.com**

**For advertisement  
please contact**

**8344 143 220**