தமிழை வாசிப்போம்! நேசிப்போம்! சுவாசிப்போம்!

குறிஞ்சி
முத்தமிழ்ச் சங்கம்

Kurinji Muthamizh Sangam

குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம் & கல்விக் கூடம்
Kurinji Muthamizh Sangam & Academy

நிகழினி இதழ்

NIGAZHINI MAGAZINE

பதிப்பாசிரியர் : திருமதி. சந்திரா ஸ்ரீதர்

இணை பதிப்பாசிரியர்:
திருமதி. திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்

பதிப்பு : 10/2025/3

குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம் & கல்விக் கூடம்
Kurinji Muthamizh Sangam & Academy

குறிஞ்சி உறுதி மொழி

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேல்
தொன்மையான நம் தமிழ் மொழி,
தமிழ் கலாச்சாரம் மற்றும் தமிழ்ச் சமுதாயத்தில்
நானும் ஒரு அங்கமாக இருப்பதில்
பெருமைக் கொள்கிறேன்!
தமிழில் பேசவும்,
எழுதவும், படிக்கவும்
நான் என்றும்
முயற்சி செய்வேன் என்று
உறுதி எடுக்கிறேன்!
தமிழை வாசிப்போம்!
நேசிப்போம்!
சுவாசிப்போம்!
வணக்கம்!

பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	ப.எண்
1	ஆசிரியர் பக்கம்	2
2	இணை ஆசிரியர் பக்கம்	3
3	திருக்குறள்	4
4	கண்ணதாசன் காவிய வரிகள்	4
5	உணவே மருந்து	5
6	திருக்குறளில் "மருந்து" பற்றி	5
7	சிந்திக்க வைத்த சில வரிகள்	6
8	நிஜத்தின் நிம்மதி	7
9	எழுத்தோவியம்	7
10	பெருந்தலைவர் காமராஜர்	8
11	திருவள்ளுவர் ஓவியம்	9
12	நம்பிக்கை வரிகள்	10
13	கோட்டை வாயில்	10
14	வேறுபட்ட எழுத்தை வட்டமிடுக	11
15	மறைந்திருக்கும் தமிழ் மாதங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும்	11
16	காமராஜர் - சில தகவல்கள்	12
17	என் அப்பாவும் திருக்குறளும்	14
18	புதுமைப்பெண் (பாகம் - 4)	16
19	குறிஞ்சி சங்கத்தின் யோகா தின நிகழ்ச்சி ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் ஒரே மேடையில்!	17
20	சூரிய நமஸ்காரம்	19

பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	ப.எண்
21	மீண்டும் மாயா	20
22	பறை (இசைக்கருவி)	22
23	வேர்களை நோக்கி தமிழர் பண்பாடு மற்றும் வரலாறு	23
24	இலக்கணம் கற்போம்	24
25	தலைமைப் பண்புகள்	25
26	அமெரிக்க வாழ் தமிழ் மக்களில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது அம்மாக்களே, அப்பாக்களே ,பிள்ளைகளே அதிரடியான அரட்டை அரங்கம்	26
27	வண்ணம் தீட்டி மகிழ்க	27

குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம் & கல்விக் கூடம்
Kurinji Muthamizh Sangam & Academy

Editor : Mrs.Chandra Srithar
ஆசிரியர் :திருமதி. சந்திரா ஸ்ரீதர்

Co-editor : Mrs. Dhivya Sankarasubramanian
இணை ஆசிரியர்:
திருமதி. திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்

ஆசிரியர் இலாகா விளம்பரம் முகவரி
5252 E 130th circle
Thornton
Colorado 80241,USA.
kurinjimuthamizhsangam@gmail.com

குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம், "நிகழினி இதழ்" தமிழ் சமூகத்திற்காக டிஜிட்டல் வடிவில் வெளியிடுவதில் பெருமை அடைகிறது.

நிகழினி என்றால் மங்கா அறிவொளி பொருந்தியவள், பிரகாசமாக சொலிப்பவள் என்று பொருள்.

இந்த இதழ் தொன்மையான நம் தமிழ்மொழியை நேசிக்கும் மக்களின் சுயப்படைப்புகள் மற்றும் நிர்வகிக்கப்பட்ட படைப்புகளை உங்கள் வாசிப்புக்காகக் கொண்டு வரும்.

இந்த இதழில் நிர்வகிக்கப்பட்டப் படைப்புகள் அனைத்தும் வாசகர்கள் நல்லத் தமிழ் படிக்கும் நோக்கத்தில் இடம் பெறுகின்றன.

பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக் கட்டுரையாளர்களின் கருத்துக்கள் அதை எழுதியவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளே!

எந்தவொரு நகல் உரிமைச் சிக்கலுக்கும் உண்மைத்தன்மைக்கும் குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம் பொறுப்பல்ல.

ஆசிரியர் பக்கம்

உங்களாலும் முடியும்

இந்த யானையின் காலில் சங்கிலி கட்டியுள்ளீர்களே அதை அது அறுத்துக் கொண்டு போக முடியாதா? என்று சிறுவன் கேள்வி கேட்டான். அதற்கு யானைப் பாகன் கூறினார்... அதனால் அறுத்துக் கொண்டு போக முடியும் ஆனால் அப்படிப் போகாது என்றார். ஏன் என்று கேட்ட போது அந்த யானைக் குட்டியாக இருந்த போதும் இதே போலொரு சங்கிலியால் அதனைக் காலில் கட்டிப் போடுவார்களாம்.

அந்த குட்டியும் அதை அறுத்துக் கொண்டு ஓட எத்தனிக்குமாம். ஆனால் முயன்று முயன்று போதிய வலு இல்லாதக் காரணத்தினால் நாளடைவில் அதன் முயற்சியைக் கைவிட்டு விடுமாம்.

நம்மால் முடியாது என்றொரு மனநிலைக்கு வந்து விடுமாம். அதே குட்டி வளர்ந்து பெரிய யானையாக ஆன பிறகு அதனுடைய இப்போதைய வலிமையை உணராமல் தன்னால் முடியாது, என்ற பழைய மனநிலையிலேயே இப்பொழுதும், சங்கிலியை அறுக்க முயலாதாம். சங்கிலிக்குப் பதிலாக ஒரு கயிறு காலில் கட்டப்பட்டிருந்தாலும் அதனை அறுக்க முயலாதாம்.

காலில் கட்டப்பட்டிருந்தால் அங்கேயே நின்று கொள்ள வேண்டும் என்ற மனநிலைக்கு அது பழகிவிட்டது. இந்த உதாரணம் யானைக்கு மட்டுமல்ல... நமக்கும் பொருந்தக்கூடியதே. எத்தனையோ முயற்சிகளை நாம் நம்முடைய வாழ் நாளில் எடுத்திருப்போம். அதில் ஒரு சிறு தோல்வி கிடைத்திருந்தாலும், "போச்சு", "அவ்வளவு தான்", என்ற நம்பிக்கை இழப்பு தான் நாம் அதில் வெற்றியை அடைய முடியாமல் விட்டு விடுகிறோம்.

ஒரு வகையில் நாமும் அந்த யானையை போலதான். எளிதாக அறுத்து விடக்கூடிய கயிற்றை எப்படி தன்னால் அறுக்க முடியாது என்ற தன்னுடைய பழைய நம்பிக்கை குறைவிலேயே இருந்து விடுகிறதோ... அதே போல நாமும் பல சந்தர்ப்பங்களில் நம்மால் முடியாது, நமக்கு சரிப்பட்டு வராது, நமக்கெல்லாம் அது ரொம்ப பெரிய விஷயம் என்ற அவநம்பிக்கையே, நாம் மேலே வர பெருந்தடையாக அமைந்து விடுகின்றன.

காவியத் தலைவன் கண்ணதாசன், கருவியாய் ஊன்றிய கீழ்கண்ட இந்த வரிகள் போன்று, இக்கதை வலுவானது.

போற்றுவார் போற்றட்டும்
புழுதிவாரித் தூற்றுவார் தூற்றட்டும்
தொடர்ந்து செல்வேன்
ஏற்றதொரு கருத்தை
எனதுள்ளம் என்றால் எடுத்துரைப்பேன்!
எவர் வரினும் நில்லேன்!
அஞ்சேன்!!!

இங்ஙனம்
திருமதி.சந்திரா ஸ்ரீதர்
ஆசிரியர்

இணை ஆசிரியர் பக்கம்

ஒழுக்கத்தின் எய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின் எய்துவர் எய்தாப் பழி.

சமீப கால நிகழ்வுகளில், உலகளவில் தனி மனித உரிமை மீறல்கள் மனதை மிகவும் பாதிப்பதாகவே உள்ளது.ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் ஏதோ ஒரு வகையில் மனித உரிமை மீறல் சம்பவங்களைச் சந்தித்தே வருகின்றான்.

யுத்தம் இல்லை என்பதால் மனித உரிமை மீறலும் இல்லாமல் போய் விட்டது என்று நினைக்கக்கூடும். ஆனால், யுத்தம் முடிந்தாலும் மனித உரிமை மீறல் முடிவதில்லை. தனக்கு துன்பம் தராத செயல்களைச் செய்ய விரும்பி அடுத்தவர்க்கு இடையூறு விளைவித்து விடுகின்றனர் சிலர்.

பொது நிகழ்வு ஒன்றிற்கு சென்றிருந்தபோது அங்கே இலவசமாக இனிப்புகள் வைத்திருந்தார்கள். 'ஒன்று எடுத்துக் கொள்ளவும்' என எழுதப்பட்டு இருந்தது. தோழியின் மகன் "இங்க தான் கேமரா இல்லையே! நம்ம எத்தனை எடுத்தோம்னு தெரியவா போகுது?!" என கூறியது ஒரு நிமிடம் நெஞ்சைப் பதற வைத்தது.குழந்தை இன்னொரு இனிப்பு எடுப்பது பற்றியது அல்ல இந்தச் செயல்.யாராவது நம்மைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் தான் நாம் சரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு எப்படி வந்தது?!

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் குழந்தைகள் முதல் அனைவரும் சுய மரியாதையை எதிர்ப்பார்க்கும் நேரத்தில்,நம் முன்னோர்கள் மனசாட்சி என்ற பெயரில் கொண்டிருந்த சுய கட்டுப்பாடு, சுய ஒழுக்கம் குறைந்து விட்டதோ என்ற எண்ணம் தோன்றுகிறது.

வாழ்க்கையின் நிகழ்வுகளை ஒரே நாளில், ஒரே நொடியில் மாற்றி அமைக்க முடியாது. சில பழக்கவழக்கங்கள் மனதிலும், உடலிலும், செயலிலும் வேரூன்றி இருக்கலாம். அதை ஒரே நொடியில் மாற்ற முடியாது.

சுய கட்டுப்பாடு குணம் இருக்கும்போது நோக்கத்தை சரியாக மேலாண்மை செய்கிறோம். நேரம் போதவில்லை என்று கூறுவதை தவிர்த்து விடுகிறோம். முடிவெடுக்கும் திறன் சிறப்படைகிறது. நம் மீது நமக்கு நம்பிக்கை வளர்வதால் தேவையற்ற உந்துதல்களாலும், உணர்ச்சிகளாலும் திடீர் முடிவு எடுப்பது தவிர்க்கப்படுகிறது. தவறான வழிகாட்டுதலினால் திடீர் முடிவுகள் எடுக்க மாட்டோம். தீர்க்கமான சிந்தனையைத் துணையாகக் கொண்டே முடிவுகள் எடுக்கிறோம். இது தேவையற்ற பின் விளைவுகளில் இருந்து நம்மை காப்பதுடன் நம் வெற்றிகள் தவறான திடீர் முடிவுகளால் பாதிக்கப்படுவதும் இல்லை.முடிவுகள் எடுக்கும்போது அம்முடிவுகளில் உறுதியாக இருப்பது இன்னும் அதிகரிக்கிறது.உணர்ச்சி வசப்பட்டு மனக்கிளர்ச்சியால் செய்யும் தவறான செயல்கள் குறையும். கடும் சொற்கள் கட்டுக்குள் இருக்கும்.இக்கட்டான அபாயகரமான சூழல்களிலும் , எதிர்பாராத வகையில் தேவையற்ற செயல்கள் செய்வது தடுக்கப்படும்.சுய கட்டுப்பாடு இருக்கும்போது கவனம் செலுத்தும் திறன் உயர்வடைகிறது. எதை எப்படி எப்போது செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து செயல்களை செய்வதால் அச்செயலில் முழு கவனமும் இருக்கிறது.

இன்று குழந்தைகளிடம் புத்தக வாசிப்பு என்பது ஓரளவுக்கு இருந்தாலும் நீதிக்கதைகள் படிப்பது, பெருந்தலைவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றிப் படிப்பது குறைவாகவே உள்ளது. தன்னலமற்ற பெருந்தலைவர் கர்மவீரர் காமராஜர் அவர்களின் 123-வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடிக்கொண்டிருக்கும் இந்த ஆண்டில், நம் குழந்தைகளுக்கு உலகத் தலைவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பற்றி அறியச்செய்வதன் மூலம் வாழ்வின் இக்கட்டான வேளையிலும் அறநெறி தவறாது நடக்கும் பண்பை வளர்க்கலாம்.

புத்தகங்களை வாசிப்போம் !
உயிர்களை நேசிப்போம்!!

இங்ஙனம்
திருமதி.திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்
இணை ஆசிரியர்

திருக்குறள்

செயற்கரிய செய்வார் பெரியர் சிறியர்
செயற்கரிய செய்கலா தார்.

பொருள் : பெருமை தரும் செயல்களைப் புரிவோரைப் பெரியோர் என்றும், சிறுமையான செயல்களையன்றிப் பெருமைக்குரிய செயல்களைச் செய்யாதவர்களைச் சிறியோர் என்றும் வரையறுத்துவிட முடியும்

Meaning : Great people take on difficult tasks; Small people avoid them.

திருக்குறள் எண்: 26
பால்: அறத்துப்பால்
அதிகாரம்: நீத்தார் பெருமை

கண்ணதாசன் காவிய வரிகள்

கவிஞர் - கண்ணதாசன்

உணவே மருந்து

திருமதி.ரேவதி சுகுமாறன்

நான் என் பிள்ளைபருவத்திலிருந்தே உணவுக்கு மிகவும் விருப்பம் உடையவள். இந்த ஆர்வம் என் அம்மாவின் சமைப்பதிலிருந்து துவங்கியது. என் அம்மா ஒரு அருமையான சமையல்கலைஞர்.

உணவு சாப்பிடுவது மட்டும் அல்ல; சமைப்பது, பரிமாறுவது, உணவைப் பற்றி பேசுவது என அனைத்தும் எனக்கு பிடித்த விசயம். அதில் அதிகம் பிடித்தது அரிசி. அரிசியுடன் எந்தவிதமான உணவையும் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

எனக்கு தைராய்டு பிரச்சனை வரும் வரை,அனைத்து உணவுகளையும் நன்றாக உண்டு மகிழ்ந்தேன். அதற்குப்பின் எனது உணவுப் பழக்கங்களில் ஒரு பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. நாம் சாப்பிடுகின்ற அரிசி சத்தியமாகவே உடலுக்கு நல்லதல்ல என்பதை உணர்ந்தேன். நாம் சாப்பிடும் அரிசியில் கார்போஹைட்ரேட் தவிர மற்ற சத்துகள் எதுவும் இல்லாமல் போனது.

அதன் பிறகு, நான் வெள்ளை அரிசியை குறைத்து கீனோவா(quinoa), கேரளா அரிசி (மட்டா), சிவப்பு அரிசி, பிரவுன் ரைஸ் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்தேன். அப்போதே உணவை நோய்களுக்கு மருந்தாக எடுத்துக்கொள்ளும் சிந்தனை எனக்கு உருவாயிற்று. இல்லையென்றால், ஒருநாள் மருந்தே நம்முடைய உணவாகி விடும்.அந்த நிலைதான் என் ஆரோக்கிய உணவுப் பயணத்திற்கான தொடக்கமாக அமைந்தது.

நான் என்னுடைய தினசரி உணவில் முழுமையாக தவிர்க்க நினைக்கும் மூன்று விஷயங்கள்: வெண்அரிசி, பால் மற்றும் மைதா. அதற்குப் பதிலாக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்க ஆரம்பித்தேன்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் நான் தினமும் செய்யும் ஒரு பழக்கம், அது எனது நீண்டகால பிரச்சனையை சரிசெய்துவிட்டது. அதைப் பற்றி என் அடுத்த கட்டுரையில் விரிவாகப் பகிர்கிறேன்.

திருக்குறளில் "மருந்து" பற்றி

திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் "**மருந்து**" என்ற அதிகாரத்தில் (அதிகாரம் 95) மருந்து, மருத்துவம் மற்றும் உடல்நலம் குறித்து விரிவாக எடுத்துரைக்கிறார்.

இங்குள்ள முக்கிய கருத்துக்கள்:

நோய்க்கான காரணங்கள்: உணவும் செயல்களும் அளவுக்கு மேல் கூடினாலும் அல்லது குறைந்தாலும் வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற மூன்று தோஷங்கள் உடலில் நோய்களை ஏற்படுத்தும் என்று மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.

உடல்நலத்தைப் பேணுதல்: முன்னர் உண்ட உணவு செரித்த பிறகு, பசி உண்டான பிறகு உணவை உட்கொண்டால், உடம்புக்கு வேறு மருந்து தேவையில்லை. இது நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவும் உணவு முறைகளை வலியுறுத்துகிறது.

நோய்க்கான தீர்வு: நோயை அறிந்து, அதன் காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அதை நீக்கும் சரியான வழியைக் கண்டறிந்து, சரியாகச் செயல்பட வேண்டும்.

திருவள்ளுவர், நோய்கள் வருவதற்கான காரணங்களையும், நோய் இல்லாமல் வாழ்வதற்கான உணவு முறைகளையும், நோய் வந்த பிறகு பின்பற்ற வேண்டிய மருத்துவ நெறிமுறைகளையும் வலியுறுத்துவதன் மூலம், தமிழ் மருத்துவத்திற்கு ஒரு சிறந்த அடித்தளத்தை அமைத்துள்ளார்.

பாரதிதாசன் பகுத்தறிவு வரிகள்

சிந்திக்க வைத்த சில வரிகள்

நான் கோவம் கொண்டால் உன்னை வெட்டி
விடுகிறேன்
நீ சிறு அடி தாங்காமல் உடைந்து போகிறாய்
உன் கோவம் பொய் என்று மீண்டும் வளருகிறாய்
நகம்

தலை குனிய வைக்கிறாய் என்று
பலர் உன்னை தவிர்த்தனர்,
உன்னை நேசித்தவர்களை
நீ தலை நிமிர செய்தாய்
புத்தகம்

அசைகின்ற இதழ்கள் ,
இன்பத்தின் மொழிகள் !
துன்பங்கள் மறையும் ,
கவலைகள் கரையும் !
புன்னகை

-திருமதி ப்ரீத்தி வெ ராமன்

நிஜத்தின் நிம்மதி

திருமதி - வனதுர்கா வெங்கட்

அணியாமல் அணியும்
முக கவசத்தை நீக்கி,
உள்ளத்தின் ஒலியை
பிரதிபலிப்போம் —
உலகிற்காக அல்ல,
உண்மைக்காக!

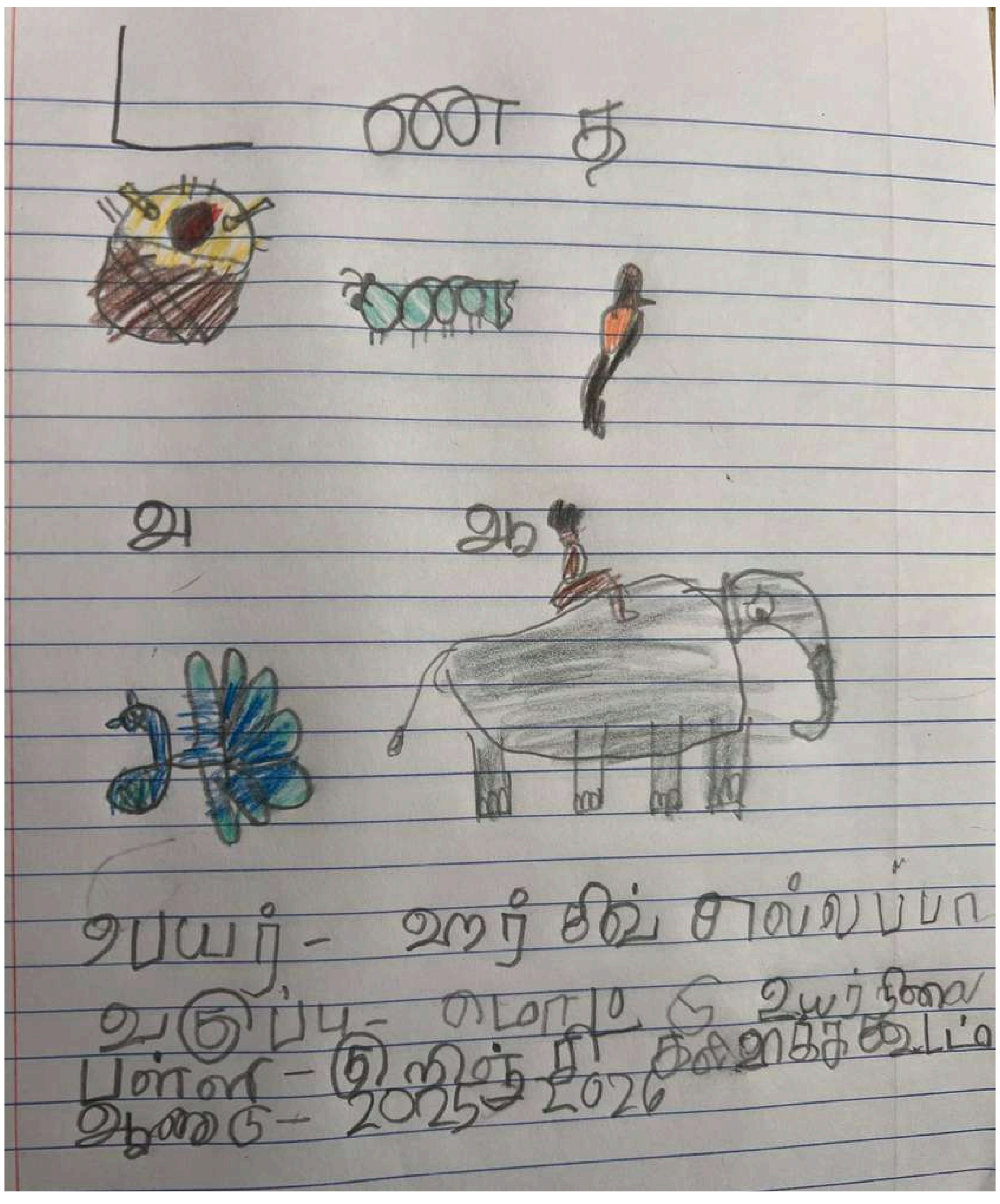
உள்ளத்தில் உண்மை,
உதடுகளில் இனிமை,
மனதில் நல்ல எண்ணங்கள்,
செயலில் நன்மை நிரம்பி வாழ்ந்தால்,
நம் பயணம் தெளிவான ஒளியில் தொடரும்.

வாழ்க்கை என்ற பாதையில்
நாம் தடுமாறலாம், தவறலாம்;
ஆனால் உண்மை மட்டும்
நமக்கு நல்ல தோழனாய் நிலைத்திருக்கும்.

பொய்களை மறைக்கும் புன்னகையும்,
இதயங்களை காயப்படுத்தும் பாராட்டுகளும் வேண்டாம்.
‘உண்மை’ எனும் விளக்கில்,
மகிழ்ச்சி எனும் ஒளியை
ஏற்றி வாழ்வோம் வளமாக...!

-வனதுர்கா வெங்கடேஸ்வரன்

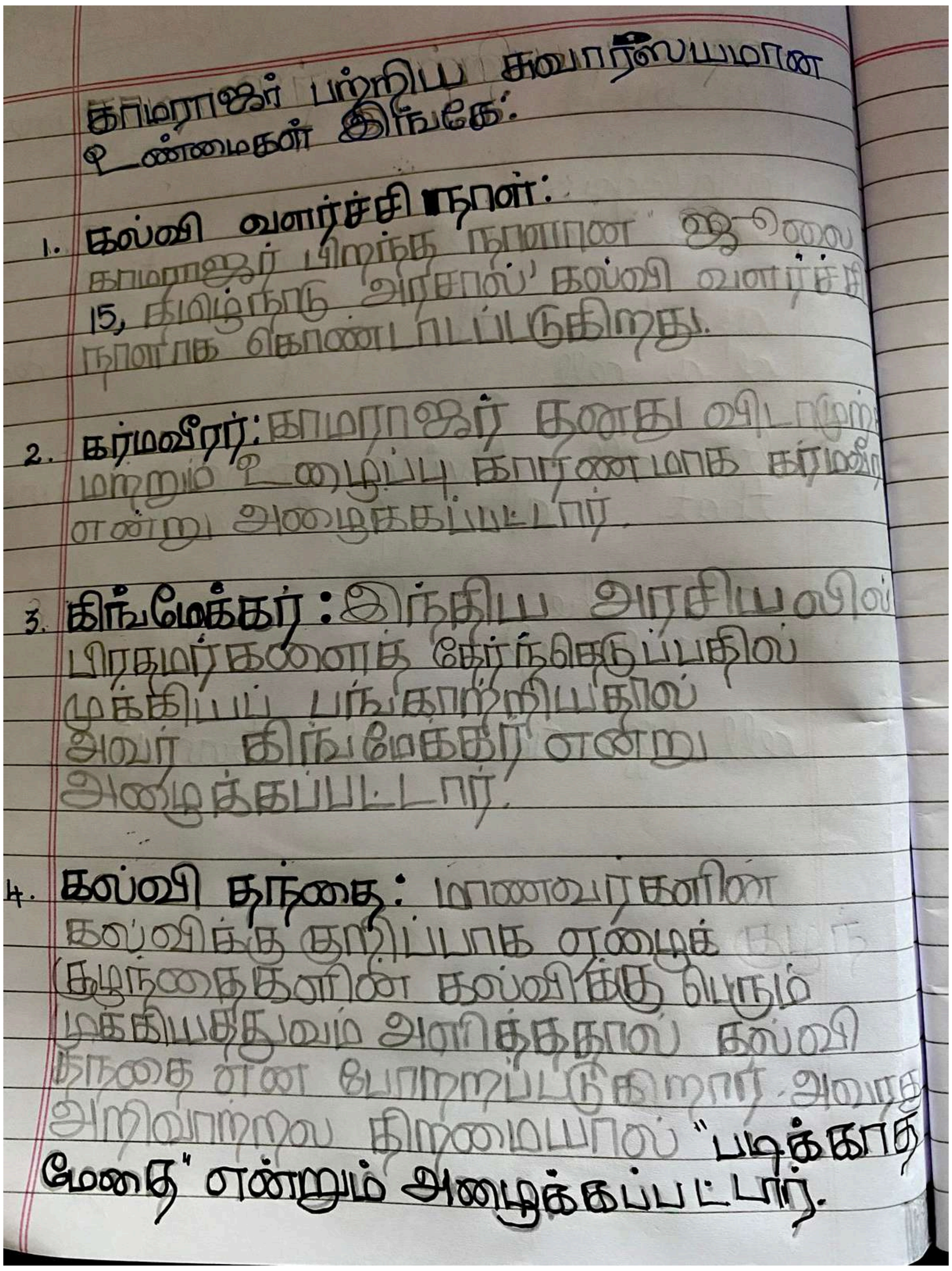
எழுத்தோவியம்



செல்வன் - ஹர்ஷிவ் எல்லப்பா சந்திரா ஸ்ரீதர்

பெருந்தலைவர் காமராஜர்

செல்வி.அமண்டா லினெட் பிரின்ஸ் லியோ



காமராஜர் பற்றிய சுவாரஸ்யமான உண்மைகள் இங்கே:

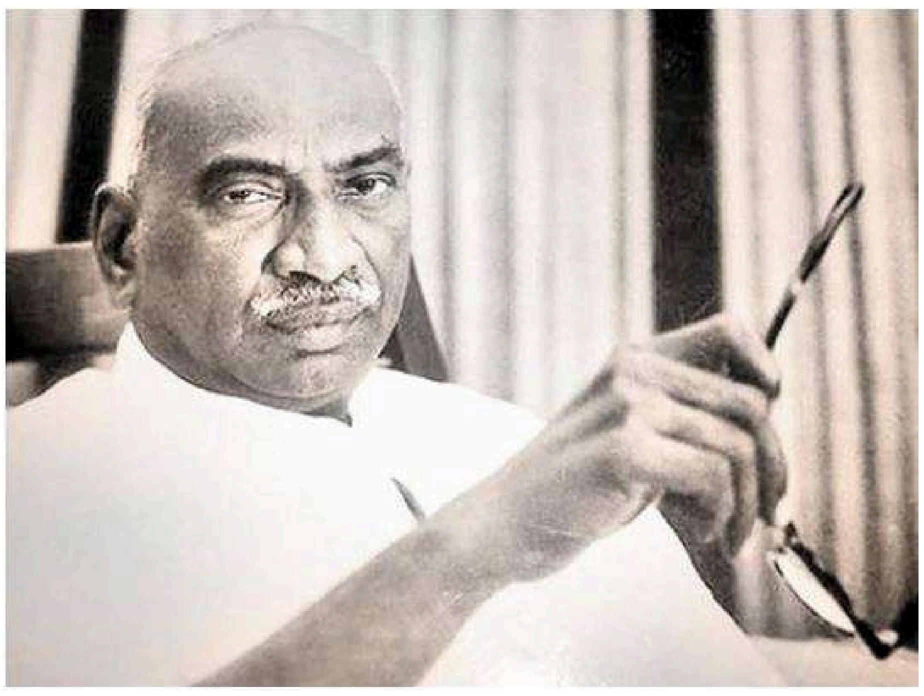
1. கல்வி வளர்ச்சி நாள்: காமராஜர் பிறந்த நாளான ஜூலை 15, தமிழ்நாடு அரசால் கல்வி வளர்ச்சி நாளாக கொண்டாடப்படுகிறது.

2. கர்மவீரர்: காமராஜர் தனது விடாமுயற்சி மற்றும் உழைப்பு காரணமாக கர்மவீரர் என்று அழைக்கப்பட்டார்.

3. கிங்மேக்கர்: இந்திய அரசியலில் பிரதமர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் முக்கியப் பங்காற்றியதால் அவர் கிங்மேக்கர் என்று அழைக்கப்பட்டார்.

4. கல்வி தந்தை: மாணவர்களின் கல்விக்கு குறிப்பாக ஏழைக் குழந்தைகளின் கல்விக்கு பெரும் முக்கியத்துவம் அளித்ததால் கல்வி தந்தை என போற்றப்படுகிறார். அவரது அறிவாற்றல் திறமையால் "படிக்காத மேதை" என்றும் அழைக்கப்பட்டார்.

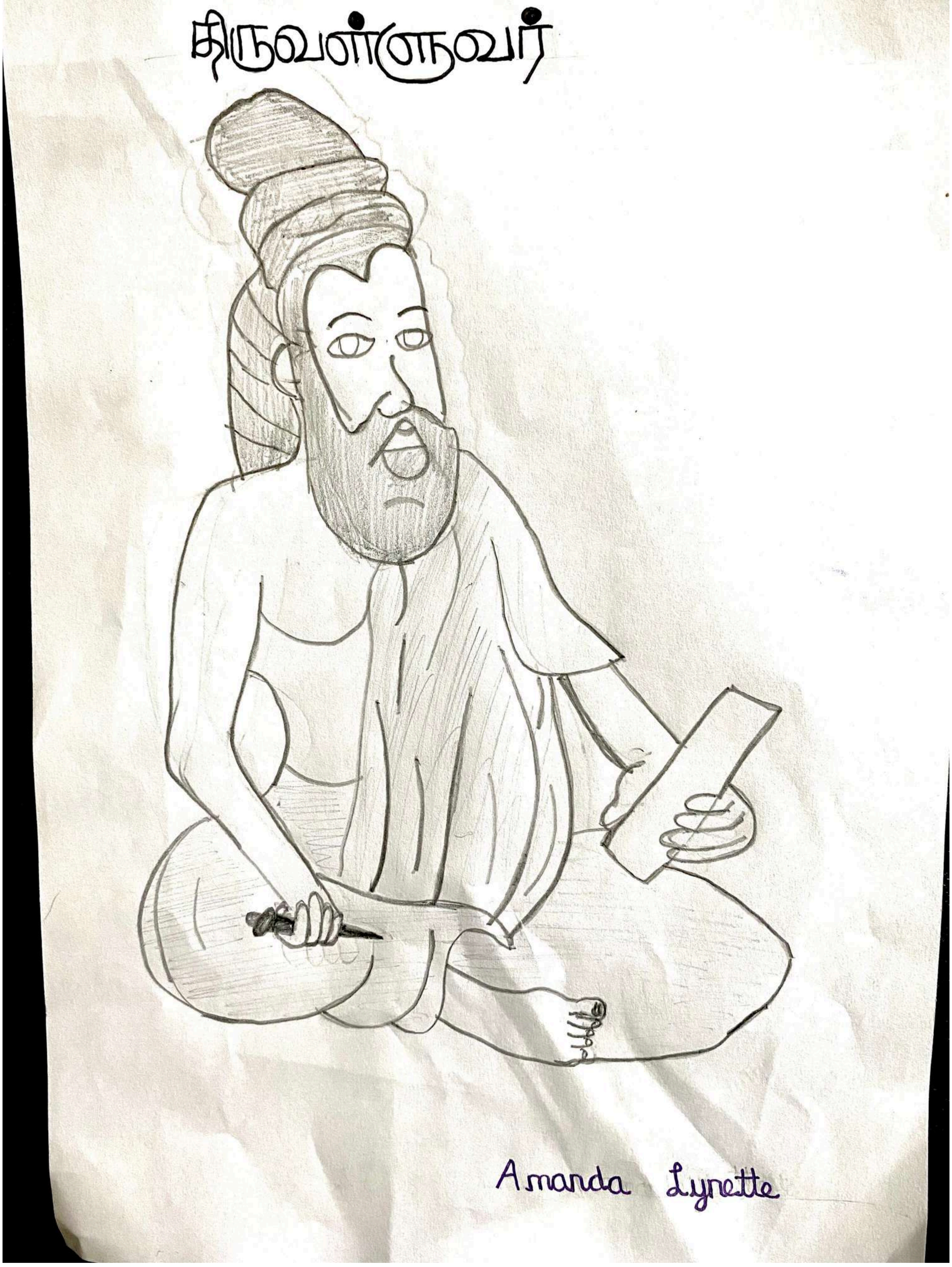
பெருந்தலைவர் என்றும், கிங் மேக்கர் என்றும், கல்விக் கண் திறந்தவர் என்றும் போற்றப்படும் தமிழகத்தின் முன்னாள் முதல்வர் பெருந்தலைவர் காமராஜர் தனக்கென்று வாழாமல் பிறருக்காகவே வாழ்ந்து, நாட்டு மக்கள் உள்ளத்தில் நிரந்தர இடத்தைப் பெற்றவர். விருதுபட்டி என்னும் விருதுநகரில் குமாரசாமி நாடார் - சிவகாமி அம்மாள் தம்பதிக்கு 1903 ஜூலை 15 அன்று மகனாகப் பிறந்தவர் காமராஜர். எளிய குடும்பத்தில் பிறந்தவர், 6 வயதுச் சிறுவனாக இருந்தபோதே தந்தையை இழந்தார். 6-ம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தபோதே பள்ளிச் செல்வதை நிறுத்த வேண்டிய நிலைமைக்கு ஆளானவர். தன் முழு நேரத்தையும் நாட்டுப் பணிக்கு அர்ப்பணிப்பதற்காக திருமணம் செய்து கொள்ளவும் மறுத்தவர். எளிய தொண்டனாக அரசியல் வாழ்க்கையைத் தொடங்கி, உண்மையான உழைப்பால், அடக்கமான எளிய வாழ்க்கையால், உயர்ந்த பதவிகளைப் பெற்று, வரலாற்றுப் புகழை அடைந்தார்.



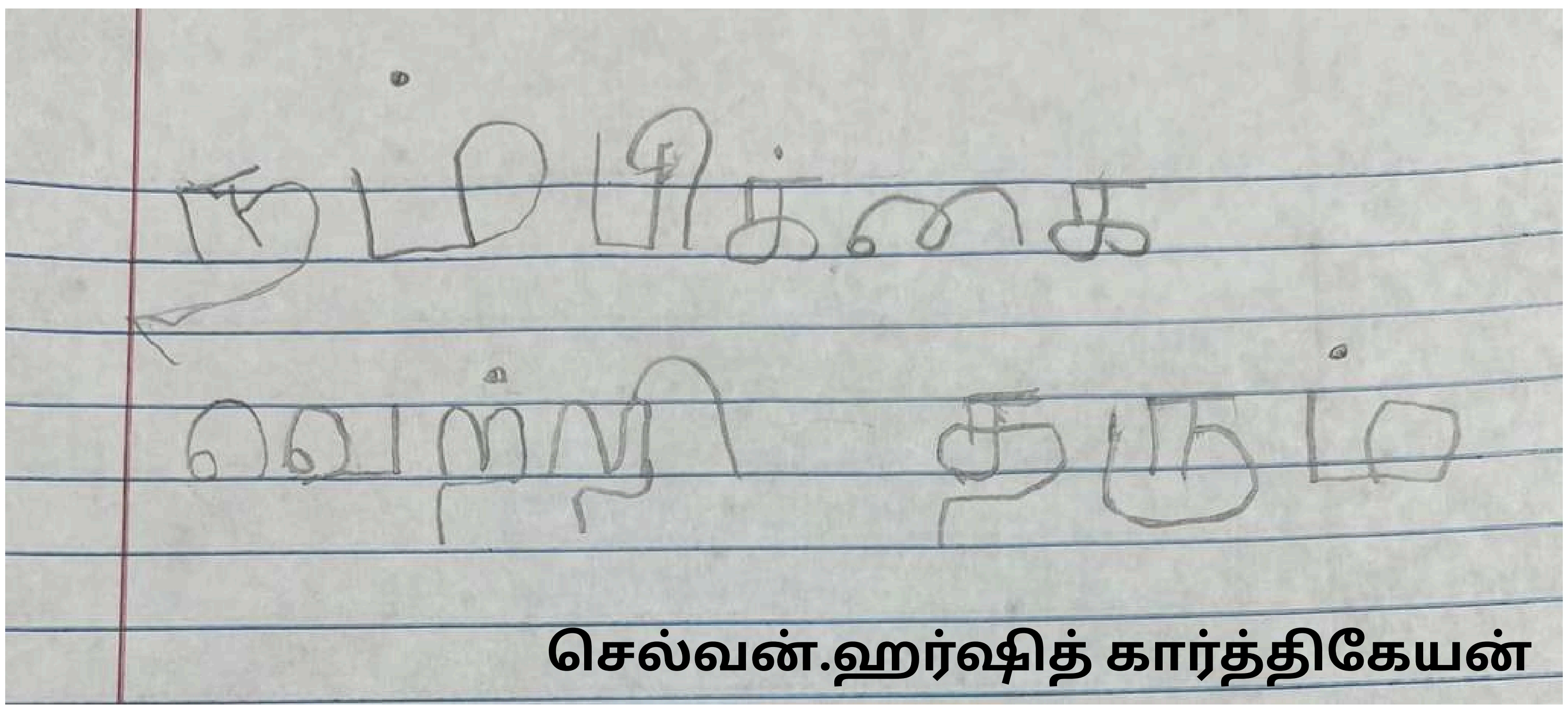
பெயர் : காமாட்சி
மருவிய பெயர் : காமராஜர் (அ) காமராசர்
தோற்றம் : ஜூலை 15, 1903
பிறந்த இடம் : விருதுநகர், தமிழ்நாடு
மற்ற பெயர்கள் : கர்மவீரர், பெருந்தலைவர், தென்னாட்டு காந்தி, படிக்காத மேதை
பெற்றோர் : குமாரசாமி நாடார், சிவகாமி அம்மை
மறைவு : அக்டோபர் 2, 1975

ஓவியம்

செல்வி.அமண்டா லினெட் பிரின்ஸ் லியோ



நம்பிக்கை வரிகள்



செல்வன்.ஹர்ஷித் கார்த்திகேயன்

கோட்டை வாயில்

செல்வன்.ஹர்ஷித் கார்த்திகேயன்

வேறுபட்ட எழுத்தை வட்டமிடுக

கை கை கை கை சை கை

ஙை ஙை ஙை ஞை ஙை ஙை

சை சை கை சை சை சை

ஞை ஞை ஞை ஞை ஙை ஞை

ணை ணை ணை ணை ணை னை

தை தை நை தை தை தை

நை நை நை தை நை நை

பை பை டை பை பை பை

மை மை மை மை மை யை

லை வை வை வை வை வை

மறைந்திருக்கும் தமிழ் மாதங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும்

சி	வ	டி	த்	அ	மா	ழி	டா
வை	ல	மா	ஆ	பு	ர்	ப	க
ஐ	கா	டா	வ	ர	க	மா	ப
சி	ப்	சி	ணி	ட்	ழி	கா	ங்
ஆ	த்	ப	ரை	டா	ஐ	ர்	கு
னி	தை	தி	சி	சி	தி	த்	னி
சி	மா	வை	ரை	னி	ழ	தி	சி
சி	தி	சி	ன	ஆ	டி	கை	ஆ

விடை - பக்கம் 15 இல்

<u>காமராஜர் - சில தகவல்கள்</u>

காமராஜர், தமிழ்நாட்டில் முதலமைச்சராக இருந்தபோது, கல்விக்கு பல முன்னோடி திட்டங்களை அமல்படுத்தியுள்ளார். காமராஜர் தொடங்கி வைத்த மதிய உணவு திட்டம் மேம்படுத்தப்பட்டு, காலை உணவு திட்டமாகமும், சத்துணவு திட்டமாகவும் செயல்படுத்தப்படுகிறது.தமிழ்நாட்டில் **கல்வி கண் திறந்தவர் காமராஜர்**.

அனைத்து மாணவர்களும் எந்தவித வேறுபாடுமின்றி கல்வி கிடைக்க வேண்டும் என காமராஜர் நினைத்தார். 1960-ம் ஆண்டு பள்ளி படிப்பை கட்டாயம் ஆக்கினார். அதன்படி, 1 வகுப்பு முதல் 8 வகுப்பு வரை அனைத்து மாணவர்களும் கட்டாயம் கல்வி கற்க வேண்டும் என கொண்டு வந்தார். மேலும் இதனை 11ஆம் வகுப்பு வரை விரிவுப்படுத்தினார். 1962- ஆண்டு மாநிலம் முழுவதும் இதனை அமல்படுத்தினார். மதிய உணவு திட்டம், கட்டாயக் கல்வி என்பது, பள்ளியில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தது.

1956 ஆம் ஆண்டு மாநில மறுசீரமைப்பு ஆணையத்தின் பரிந்துரையில், மெட்ராஸ் மாகாணம், கேரளா பகுதிகள், கர்நாடக பகுதி மற்றும் ஆந்திரவை ஒன்றிணைத்து ஒரு ஆட்சி நிர்வாகமாக மாற்ற முன்மொழியப்பட்டது. இதற்கு முதலமைச்சராக இருந்த காமராஜர் கடும் எதிர்ப்பு தெரித்தார். இதன் மூலம் இந்த முயற்சி கைவிடப்பட்டது. மேலும் காமராஜர் காலத்தில் தமிழ்நாட்டில் முறையான எல்லை வரையப்பட்டது.

காமராஜர் ஆட்சியில் இருக்கும்போது டிசம்பர் 27, 1956ஆம் ஆண்டு தமிழ் அதிகாரப்பூர்வ மொழியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது. கி.ஏ.பி. விஸ்வநாதம் தலைமையில், தமிழ் மொழியை மேம்படுத்த குழு அமைத்தார் காமராஜர். 1957-58 ஆம் ஆண்டுக்கான பட்ஜெட்டை முதன் முதலில் தமிழில் தாக்கல் செய்ய வைத்தவர் காமராஜர். 1959-ம் ஆண்டு தமிழ் மேம்பாடு மற்றும் ஆராய்ச்சி குழு தொடங்கினார். தமிழில் புத்தகங்கள் அச்சிட **தமிழ்நாடு பாடநூல் கழகம்** தொடங்கினார்.

காமராஜர் ஆட்சிக்காலத்தில் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் 1958-ம் ஆண்டு மணிமுத்தாறு அணை கட்டப்பட்டது. தாமிரபரணி நதியின் துணை நதியான மணிமுத்தாற்றில் இந்த அணை கட்டப்பட்டது. சுமார் 118 அடியில் 3 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இந்த அணை கட்டப்பட்டது. மழை நீரை சேகரித்து, விவசாயத்திற்கு உதவிடம் வகையில் கட்டப்பட்ட இந்த அணை மூலம் திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் மிகப்பெரிய அளவிலான நிலத்திற்கு நீர் வசதி செய்து தரப்பட்டது. மேலும், அப்பகுதியில் முக்கிய சுற்றுலா தளமாக இந்த அணை பார்க்கப்படுகிறது.

ராஜாஜிக்கு பின்பு, 1954-ம் ஆண்டு முதலில் முதலமைச்சராக பதவியேற்ற காமராஜர், 1957-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற தேர்தலில் வெற்றி பெற்று, இரண்டாம் முறை முதலமைச்சர் ஆனார்.

தொடர்ந்து, 1962-ம் ஆண்டு நடைபெற்ற தேர்தலில் வெற்றி பெற்று, மூன்றாம் முறை முதலமைச்சர் ஆனார். என மொத்தம் 1954 முதல் 1963 வரை **9 வருடங்கள் முதலமைச்சர்** பதவியில் இருந்துள்ளார். 1963-ம் ஆண்டு அக்டோபர் 2-ம் தேதி காமராஜர் முதலமைச்சர் பதவியை ராஜினாமா செய்தார்.

1964-ம் ஆண்டு அகில இந்திய காங்கிரஸ் கட்சியில் தலைவராக தேர்வு செய்யப்பட்டார் காமராஜர். நேருவின் இறப்பிற்கு பின், கட்சியில் தலைமை பொறுப்பில் இருந்த அவர், அடுத்த பிரதமரை தேர்வு செய்யும் முக்கிய முடிவை எடுத்தார். லால் பகதூர் சாஸ்திரியை பிரதமராக முன்மொழிந்தார். அவரின் இறப்பிற்கு பின், இந்திரா காந்தியை பிரதமராக ஆக்கினார். **இந்தியாவின் முதல் பெண் பிரதமர் இந்திரா காந்தியை பிரதமர் பதவியில் அமர வைத்தவர் காமராஜர்.** இரண்டு பிரதமர்களை உருவாக்கிய பெருமை வாய்ந்தவர்.எனவே அவரை **கிங் மேக்கர்** என நாம் அழைக்கின்றோம்.

தொழில்துறையில் தமிழ்நாட்டை முன்னோடி மாநிலமாக கொண்டு வந்தவர் காமராஜர்.சென்னை பெரம்பூரில் ரயில் பெட்டித் தயாரிப்புத் தொழிற்சாலை, ஆவடியில் பீரங்கி தொழிற்சாலை, அனல்மின் நிலையம் காமராஜர் ஆட்சி காலத்தில் அமைக்கப்பட்டன.

ஆவடி கனரக வாகன தொழிற்சாலை, கல்பாக்கம் அணுமின் நிலையம், மேட்டூர் காகிதத் தொழிற்சாலை, அரக்கோணம் இலகுரக எஃகு ஆலை ஆகியவை காமராஜர் ஆட்சி காலத்தில் உருவாக்கப்பட்டன.திருச்சியில் பாரத் மிகுமின் நிறுவனம்(பெல்), துப்பாக்கித் தொழிற்சாலை நிறுவப்பட்டன.

ஊட்டி நகரில் இருந்து சற்றுத் தொலைவில் உள்ள வனப்பகுதியில் 320 ஏக்கர் பரப்பளவை குத்தகைக்குப் பெற்று 1960-ம் ஆண்டு காமராஜர் ஆட்சிக் காலத்தில் தொடங்கப்பட்ட தொழிற்சாலை ஹெச்.பி.எஃப் எனப்படும் மத்திய அரசின் கச்சா பிலிம் தொழிற்சாலை. பல்வேறு கட்டுமான வசதிகளுடன் பல்லாயிரக்கணக்கான பணியாளர்களுடன் தொடங்கப்பட்ட இது, தெற்காசியாவின் புகழ்பெற்ற போட்டோ ஃபிலிம் தொழிற்சாலையாகக் கொடிகட்டிப் பறந்தது.

அனல்மின் நிலைய மின் உற்பத்திக்கான மூலப்பொருளான நிலக்கரி எடுக்க, காமராஜர் ஆட்சி காலத்தில் நெய்வேலியில் நிலக்கரி சுரங்கம் அமைக்கப்பட்டது.
காமராஜர் ஆட்சிக்கு முன் 3 ஆக இருந்த சர்க்கரை ஆலைகளின் எண்ணிக்கை, பொறுப்பேற்ற பின்னர், 8 ஆக உயர்த்தப்பட்டது.

தொழிற்சாலைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்ததால், நாட்டிலேயே தொழில்துறை வளர்ச்சியில் 2வது இடத்தை பிடித்தது தமிழ்நாடு.

காமராஜர் 1975 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 2 ஆம் தேதி தனது வீட்டில் உறக்கத்தில் இறந்தார், இந்திய அரசாங்கம் காமராஜருக்கு 1976 இல் மிகவும் மதிப்புமிக்க “**பாரத ரத்னா**” விருதை வழங்கி கௌரவித்தது.அவரின் பிறந்தநாள் தமிழ்நாட்டில் கல்வி வளர்ச்சி நாளாக 2006-ம் ஆண்டு முதல் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

காமராஜர் சிந்தனை வரிகள் :

- “எல்லாம் போய்விட்டாலும் வெல்ல முடியாத உள்ளம் இருந்தால் உலகத்தையே கைபற்றலாம்”
- “உன் பிள்ளை ஊனமாய் பிறந்தால் சொத்து சேர்த்து வை. சொத்து சேர்த்து வைத்து பிள்ளையை ஊனமாக்காதே”
- “நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு உழைக்காதவன் பிணத்திற்கு சமமானவன்”

என் அப்பாவும் திருக்குறளும்

திருமதி.திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்

என் தோழியின் வீட்டிற்குச் சென்றுவிட்டு சற்று கவலையாகவே வீடு திரும்பினேன்.முகத்தைப் பார்த்ததும் "என்ன?" என்பது போல் அப்பா நோக்கினார். "ஒன்னும் இல்ல... நித்யா வீட்டுக்கு போயிருந்தனா... அவங்க பாட்டி இனிப்புப் பணியாரம் கொடுத்து, சாப்பிடுதியா?னு ஒரு மாதிரி முகத்தை வச்சுட்டு கேட்டாங்க. எனக்கு என்னவோ சாப்பிடணும் போலே இல்லை.ஏதோ சரி இல்லை.என்னனு தான் புரியல.வந்துட்டேன்".அப்பா சிரித்துக் கொண்டே
'**மோப்பக் குழையும் அனிச்சம் முகந்திரிந்து**
நோக்கக் குழையும் விருந்து' னு வந்துட்ட போல என்றார்.

அர்த்தம் ஓரளவே புரிந்த நிலையில் ‘என்ன சொன்னார் அப்பா? திருவள்ளுவர் இதைப் பற்றி சொல்லி இருக்கிறாரா?’ யோசனையில் ஆழ்ந்தேன். அம்மா அர்த்தம் சொல்லி சிறு புன்னகை செய்தாள்.

பிறிதொரு நாளில், பள்ளியில் அறிவியல் சார்ந்த கேள்வி-பதில் போட்டியில் அனைவருமே என்னை விட 2 அல்லது 3 வயது பெரிய மாணவர்கள்.நான் எப்படி அவங்க கூட போட்டி போட முடியும் என நான் பயந்து, மனம் கலங்கி நின்றபோது என் அப்பா சொன்ன திருக்குறள்
பரியது கூர்ங்கோட்டது ஆயினும் யானை
வெரூஉம் புலிதாக் குறின்."நீ உன்ன நல்லா தயார் பண்ணி இருக்கியா?" எனக் கேட்டார்."ஆமாம்" என்றேன்.
தெய்வத்தான் ஆகா தெனினும் முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்
என ஊக்குவித்து அனுப்பினார். ‘தெய்வ அனுகூலமோ’ என்பது போல் முதல் பரிசு கிடைத்தது.இன்று வரையில் எனக்குத் தன்னம்பிக்கை தரும் நிகழ்வு என் வாழ்வில்!

கல்லூரிக் காலத்தில் , குழுவாக இணைந்து செய்யவேண்டிய ஒரு திட்ட வேலை கொடுக்கப்பட்ட போது, "என் குழுவில் நான் யாருக்கு எதை எப்படி பிரிச்சு கொடுக்க?!எனக்குத் தெரியல!" னு சொன்ன போது என் அப்பா சொல்லிக் கொடுத்தத் திருக்குறள்:
இதனை இதனால் இவன்முடிக்கும் என்றாய்ந்து
அதனை அவன்கண் விடல்.

1330 திருக்குறளையும் மனப்பாடமாகச் சொல்பவரோ அல்லது தமிழாசிரியரோ அல்ல என் அப்பா. இருப்பினும் என் வாழ்வில் இன்றளவும் திருக்குறளின் மேல் பற்று ஏற்பட என் அப்பாவே காரணம்.

அலுவலகப் பணிக்கு செல்ல ஆரம்பித்த நேரம்.ஒரு உயர் பணிக்கு என்னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டிருந்தேன்.மனதில் சிறு குழப்பம்.மிக விரைவில் மிகவும் ஆசைப்படுகிறோமோ?!தேர்வு செய்யப்படுவோமா என்ற பதற்றத்தைப் பகிர்ந்த போது, “ஏன் பேராசை என்று நினைக்க வேண்டும்?
வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனையது உயர்வு
என்று கூட நினைக்கலாமே!” என்று சொன்னது, என் மேலதிகாரி என்னை அந்த பொறுப்புக்குத் தேர்வு செய்தபோது தான் புரிந்தது.

பணியில் சேர்ந்து ஓரிரு மாதங்கள் சம்பளம் வாங்கியபிறகு ஒரு நாள் என் பெற்றோரைக் காண ஊருக்குப் போயிருந்த போது, நான் என் அப்பாவிடம் "நான் உங்களுக்கு ஏதாவது செய்யணும்.என்ன உதவி பண்ண?" என்று கேட்டேன்.நான் ஏன் உதவி என்ற சொல்லை உபயோகப்படுத்தினேன் என இன்றளவும் எனக்குத் தெரியவில்லை.

என் அம்மா உடனே , "எங்களுக்குத் தான் கடமை இருக்கு. பிள்ளைங்க என்ன உதவி பண்ணிட முடியும் பெத்தவங்களுக்கு!!"என்றார்."ஏன் பண்ண முடியாது? உதவி யார் வேண்டுமானாலும் யாருக்கும் பண்ணலாம் தானே?!"என்றேன். உடனே என் அப்பா "ஆமாம், பண்ணலாம்.ஒரு மகனோ மகளோ அவங்க பெற்றோருக்குப் பண்ண வேண்டிய உதவி என்று திருவள்ளுவர் இதைச் சொல்கிறார்,

மகன்தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி இவன்தந்தை
என்நோற்றான் கொல்எனும் சொல்

இதையே நீயும் பண்ணிரு" என்றார்.செய்தேனா? செய்யமுடியுமா? எனக்குத் தெரியாது. மூச்சு இருக்கும் வரை முயன்று கொண்டேயிருப்பேன் என் அப்பாவின் அன்பு மகளாக..!

-திருமதி.திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்

பக்கம் 11 -க்கான விடை

கை கை கை கை **சை** கை

ஙை ஙை ஙை **ஞை** ஙை ஙை

சை சை **கை** சை சை சை

ஞை ஞை ஞை ஞை **ஙை** ஞை

ணை ணை ணை ணை ணை **னை**

தை தை **நை** தை தை தை

நை நை நை **தை** நை நை

பை பை **டை** பை பை பை

மை மை மை மை மை **யை**

லை வை வை வை வை வை

சி	வ	டி	த்	அ	மா	ழி	டா
வை	ல	மா	ஆ	பு	ர்	ப	க
ஜ	கா	டா	வ	ர	க	மா	ப
சி	ப்	சி	ணி	ட்	ழி	கா	ங்
ஆ	த்	ப	ரை	டா	ஜ	ர்	கு
னி	தை	தி	சி	சி	தி	த்	னி
சி	மா	வை	ரை	னி	ழ	தி	சி
சி	தி	சி	ன	ஆ	டி	கை	ஆ

புதுமைப்பெண் (பாகம் - 4)

சாந்தா: என்ன சார் சொல்றீங்க நீங்களும் எங்கம்மாவும் பாலிய சிநேகிதர்களா? எங்கம்மா உங்கள பாத்ததே இல்லன்னு சொன்னாங்க.

நாராயணன்: ஹா ஹா ஹா! உங்க அம்மா தானே, எப்படி இருந்தவள், எப்படி இருக்க வேண்டியவள், எப்படி மாறிப்போனான்னு நினைக்கவே கஷ்டமா இருக்கு.

சாந்தா: எனக்கு ஒன்னும் புரியலையே! எங்க அம்மாவா? அவங்க வெகுளி உலகம் தெரியாதவர்.

நாராயணன்: உனக்கு இருக்கும் தைரியம், திமிர், தன்னம்பிக்கை, எல்லாமே உங்க அப்பாகிட்ட கிட்ட இருந்து வந்ததுன்னு நினைச்சியா? எல்லாமே உன் அம்மாவின் பிம்பங்கள்!

எதுவும் புரியாமல் திருதிருவென முழித்தாள். நாராயணன் தொடர்ந்தார், சொன்னா நம்புவியானு கூட தெரியல, நானும் உங்க அம்மாவும் பூவேலின்னு ஒரு சின்ன கிராமத்துல ஒன்றாக பிறந்து வளர்ந்தோம். சின்ன கிராமம் அப்படிங்கறதனால யார் வீட்ல என்ன குழம்பு அப்படின்னு கூட எல்லாருக்கும் தெரியும்.

அந்த ஊரிலேயே பன்னிரண்டாம் வகுப்பு வரை படித்த முதல் பெண் உங்க அம்மா தான். டூவீலர் ஓட்டி ஊர் பூரா சுத்தி வந்த ஒரே பொண்ணு உங்க அம்மா தான். நிறைய பொண்ணுங்க அவள பாத்ததுக்கு அப்புறம் தான் தைரியமா வெளிய வந்தாங்க.

பார்த்து பார்த்து அரசாங்க உத்தியோகத்துல வாத்தியாராய் இருந்த உங்க அப்பாவை கல்யாணம் பண்ணி வச்சாங்க. ஒரு பெண்ணையே ஆண் மாதிரி வளர்த்த வீட்டில் இருந்து ஆணாதிக்கம் நிறைந்த வீட்டுக்கு மருமகளாய் போனாள்.

ஏழு எட்டு வருடம் கழித்து உங்க அம்மாவை இந்த ஊருல பார்த்தப்போ கையில ஒன்னு இடுப்புல ஒன்னு மற்றும் ஆறு ஏழு மாசம் முழுகாமல் இருந்தா எப்படி இருக்க என்று கேட்டதற்கு, நடுரோட்டில் எல்லாம் இப்படி பேசாதீங்க என் வீட்டுக்காரருக்கு பிடிக்காது என்று சொல்லிட்டு போயிட்டா.

எனக்குத் தெரிந்த கலையரசி தானா என நானே நொந்து கொண்டேன். எல்லாம் அவள் தலையெழுத்து என விட்டுட்டேன். உங்கள் அலுவலகத்திலேயே பல வருடமா வாட்ச்மேன் வேலை பாக்குற சின்னசாமியும் எங்க ஊர் காரர் தான். அவர் மூலமா தான் உன் அப்பா இறந்த விஷயத்தை தெரிந்து கொண்டேன். அதுக்கப்புறமாவது அவள் வெளியே வருவாள் என நினைத்தேன். ஆனால் முடங்கியவள் முடங்கியே போய்விட்டாள் வெளியே வரவே இல்லை.

அப்புறம் உங்க அம்மாவை போயி பாக்கணும்னு நெனச்சாலும் அவள் நடுரோட்டில் என்னை அவமானப்படுத்தி, என்கிட்ட பேச வேண்டாம் என்று சொன்னது தான் ஞாபகத்துக்கு வந்தது. அதனால போய் பேசணும்னு கூட எனக்கு தோணல.

நீ என் அலுவலகத்திலேயே எனக்கு கீழே வேலை பார்க்க வந்தப்போ வந்த முதல் நாளே தெரிஞ்சுகிட்டேன் நீ கலையரசின்னுடைய மகள்தான்னு. அதே தைரியம் அதே திமிரு அதே சாயல் எல்லாமே அவளையே நியாபகப்படுத்துச்சு. ஆனால் உங்க அம்மா எல்லோரிடமும் அனுசரணையா சிரிச்சுக்கிட்டே பேசுவா. அந்த சிரிப்பு தான் உன்கிட்ட இல்ல. அது ஏதோ உங்க அப்பா கிட்ட இருந்து வந்துச்சா என்னமோ தெரியல.

பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே சந்தோஷ் தேநீருடன் மேலே வர, சம்பிரதாயத்திற்கு அவரிடமும் நான்கு வார்த்தை பேசி விட்டு வேகமாக கிளம்பிச் சென்றாள், அம்மாவை பற்றி தெரிந்து கொள்ள!

தொடரும்...

அன்புடன்,
பத்மா தினேஷ்.

குறிஞ்சி சங்கத்தின் யோகா தின நிகழ்ச்சி ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமும் ஒரே மேடையில்!

கடந்த ஜூன் மாத ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலைப்பொழுதில்,நமது குறிஞ்சி சங்கம் உறுப்பினர்களும் அவர்களது குடும்பத்தினரும் அழகிய வானேகா ஏரி பூங்காவில் ஒன்றுகூடி, ஒரு ஆரோக்கியமான யோகா நிகழ்ச்சியை சிறப்பாக நடத்தினோம்.

யோகா என்பது எளிமையான உடற்பயிற்சி மட்டுமல்ல; அது மனதையும் உடலையும் ஒரே சமயத்தில் பராமரிக்கக்கூடிய ஆழமான வாழ்க்கை நடைமுறையாகும். இந்த யோகா நிகழ்ச்சியை திருமதி.அனுரேகா மோகன் அவர்கள் வழிநடத்தினார். உறுப்பினர்கள் ஆர்வமுடன் மூச்சுப் பயிற்சி, உடல் நெகிழ்வுப் பயிற்சி, அஷ்டாங்க யோகா மற்றும் குழந்தைகளுக்கான மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும் விளையாட்டுகளில் கலந்துகொண்டனர். அமைதியான தியானம் மூலம் அந்தக் காலை நேரம் அனைவருக்கும் ஆனந்தமாகவும் அமைதிகரமாகவும் அமைந்தது.

மேலும், நிகழ்ச்சியின் சிறப்பம்சமாக, குழந்தைகளுக்காக புதையல் வேட்டை போட்டி நடத்தப்பட்டது. தன்னார்வ இளைஞர்கள் திட்டமிட்டு அதை மிகச் சிறப்பாக நடத்தினர்.குழந்தைகள் பூங்காவில் உள்ள பயிற்சி உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி உடற்பயிற்சி செய்து மகிழ்ந்தனர்.தங்களது குழுக்களுடன் இணைந்து, தமிழ் மொழியில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து சுறுசுறுப்பாகப் பங்கேற்றனர்.

இந்த யோகா நிகழ்வின் வாயிலாக உறுப்பினர்கள் யோகாவின் பலன்கள் குறித்த பல பயனுள்ள கேள்விகளைக் கேட்டு, தகவல்களைப் பெற்றனர்.

யோகா பயிற்சிகளைப் பற்றி நமது குறிஞ்சி சங்க உறுப்பினர்களுக்காக திருமதி. அனுரேகா மோகன் அவர்கள் வழங்கிய சிறப்பு வழிகாட்டல்களை இங்கு பகிர்கிறோம்.

யோகாவின் பல்வகை நடைமுறைகள்:
யோகாவில் பல வகையான பயிற்சிகள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனி நன்மைகள் உண்டு. திருமதி அனுரேகா மோகனுக்கு அதிகம் பிடித்த யோகா முறை '**ஹத யோகா**' மற்றும் '**அஷ்டாங்க யோகா**' ஆகும். இந்த இரண்டு முறைகளும் உடல் மற்றும் மன நலத்திற்கு சிறந்த பலன்களை வழங்குகின்றன.

ஹத யோகா என்பது ஒரு வகை யோகா பயிற்சி. இதில் உடல் அசைவுகள் (ஆசனங்கள்), பிராணாயாமம் (மூச்சு பயிற்சிகள்) மற்றும் தியானம் ஆகியவை அடங்கும். இது உடலையும் மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்த உதவும் ஒரு பழமையான பயிற்சி முறையாகும். ஹத யோகா முறையை பின்பற்றினால் மன அழுத்தம் குறையும், உடலின் வலிமை மற்றும் சமநிலை அதிகரிக்கும்.மேலும் நல்ல தூக்கத்தையும், நிலையான உடல் அமைப்பையும் அளிக்கும். ஹத யோகா முறையில் நீட்டிப்புப் பயிற்சிகள் மற்றும் நிலைத்தன்மை பயிற்சிகள் உள்ளன.

அஷ்டாங்க யோகா உடல், மனம், மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த முன்னேற்றத்திற்கு உதவுகிறது.அஷ்டாங்க யோகத்தின் பலன்கள் உடல் வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் மன வலிமை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது. இவ்வகை யோகா முறையில் மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் நெகிழ்வுப் பயிற்சிகள் அடங்கும்.

மேலும், பிராணாயாமம் என்பது மூச்சை கட்டுப்படுத்தும் ஒரு பயிற்சி ஆகும். இதில் ஆழமான அல்லது வேகமாக மூச்சுவிடல் போன்ற பலவகையான மூச்சுப் பயிற்சிகள் அடங்கும்.

மொத்தமாக, யோகா மற்றும் பிராணாயாமம் மன அழுத்தத்தை குறைத்து, சிக்கல்களை அமைதியாக எதிர்கொள்வதற்கும், மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தவும், உடலின் உறுப்புகளை சுத்தமாக்கவும் உதவுகிறது.

குழந்தைகள் சிறிய வயதிலிருந்து யோகா பழகத் தொடங்கினால், அவர்களின் கவனம் அதிகரிக்கும். கல்வித் திறனில் முன்னேற்றம் காண முடியும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.அவர்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் வலிமையாக இருக்கும்.
யோகாவைப் புதிதாகத் தொடங்க விரும்புகிறீர்களா? திருமதி அனுரேகா அவர்களின் முக்கியமான பரிந்துரைகள்:
முதலில் நீங்கள் உங்கள் உடல் நலத்தை குறித்து, மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். யோகாவும் பிராணாயாமமும் பாதுகாப்பாக செய்யக்கூடிய நிலைமை உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

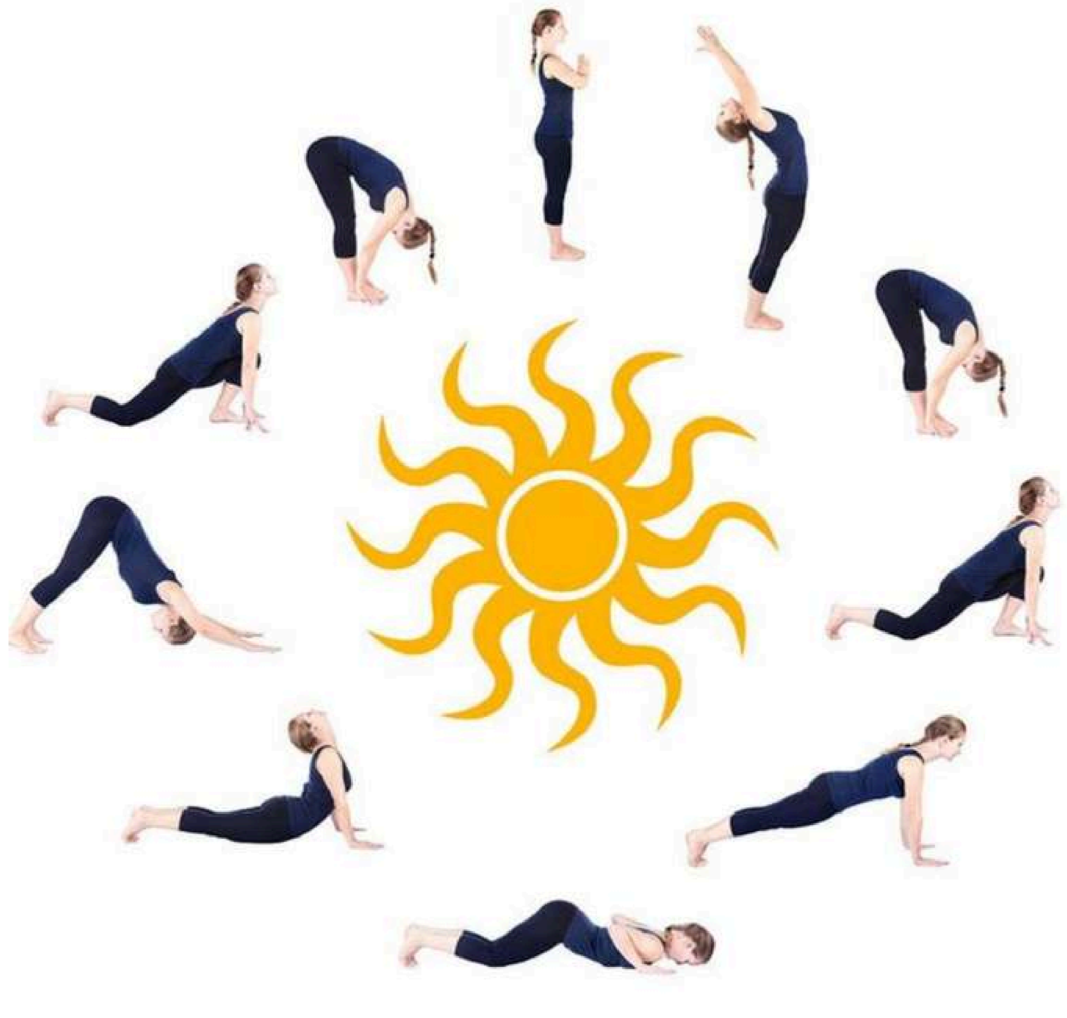
பின், தினமும் 30 நிமிடங்கள் யோகா செய்யத் தொடங்கலாம்; பின்னர், நேரத்தை மெதுவாக அதிகரிக்கலாம். காலை நேரம் யோகாவுக்கு சிறந்தது எனினும், எந்த நேரத்திலும் ஒழுங்காக செய்யும் பழக்கம் இருந்தால் போதும். முழுமையான யோகா நேரத்தை ஒதுக்குவது சவாலாக இருந்தாலும், சிறிது நேரமாவது தினமும் யோகா செய்தாலே நாளை நன்றாகத் தொடங்க முடியும், ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை உருவாக்க முடியும். தினசரி நடைமுறையில் யோகாவை நிலைநிறுத்தும் மன உறுதி இருந்தால், உடல்நலம் சீராக இருக்கும்.
இந்த வழிகாட்டுதல்கள் உங்கள் யோகா பயணத்திற்கு சிறந்த தொடக்கமாக அமையும் என நம்புகிறோம்!

தந்தையர் தினக் கொண்டாட்டம்

பின்னர், தந்தையர் தினத்தை சிறப்பிக்கும் வகையில், கேக் வெட்டும் நிகழ்வும் நடைபெற்றது. இது அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை அளித்தது.
ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் ஒருங்கிணைந்த இந்த நிகழ்ச்சி, எங்கள் சங்கத் தந்தைகளுக்கு ஒரு மறக்க முடியாத இனிய நினைவாகப் பதியப்பெற்றது.

சூரிய நமஸ்காரம்

உடலுக்கு பலவிதத்திலும் நன்மைகளை தருவது சூரியன், இதில் உள்ள வைட்டமின் டி உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை கொடுக்கிறது. இதை நீங்கள் காலை மற்றும் மாலையில் செய்வது நல்லது.
சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் செய்யலாம். கர்ப்பிணி பெண்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இந்த உடற்பயிற்சியை செய்வது நல்லது.



மீண்டும் மாயா

செல்வி.யாழிசை சந்திரா ஸ்ரீதர்

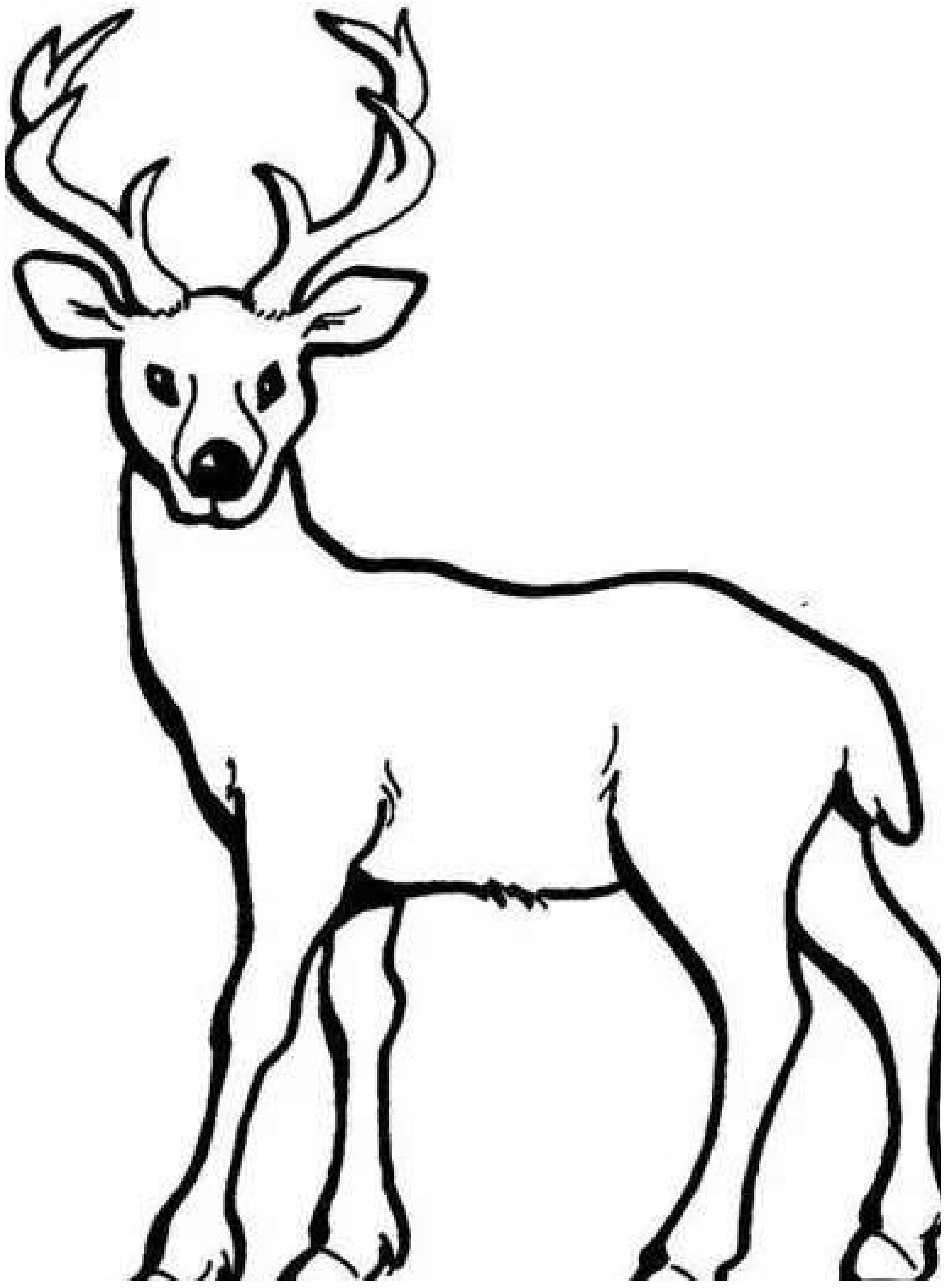
நாகரீக உலகில் பழையவை அனைத்தும் காணாமல் போய் இருக்கலாம். ஆனால் என் மனதில் பதிந்த நான் எப்பொழுதோ படித்த அந்த மாயா கதை மறையவில்லை. நான் படித்த அந்த கற்பனை கதையில் என் கற்பனையும் கலந்து உருவாக்கப்பட்ட படைப்பு இது.

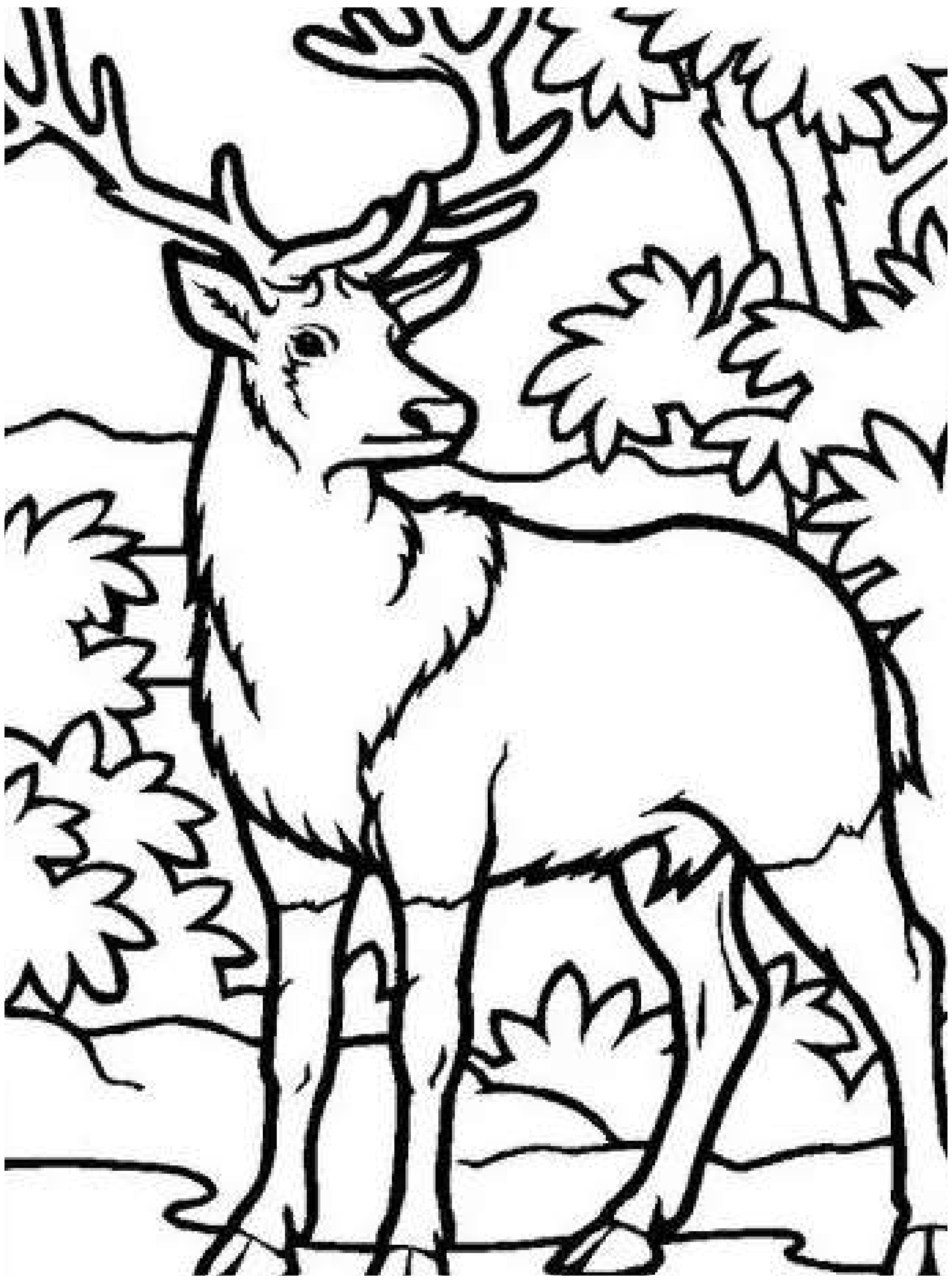
ஒரு பெரிய காட்டின் நடுவில் மாயா என்னும் பெயர் கொண்ட ஒரு சிறிய பெண்ணும், அவள் தாயாரும் வசித்து வந்தார்கள். சுற்றப்புறத்தில் வெகு தூரத்திற்கு ஒரு குடிசை கூட கிடையாது.

எங்கு பார்த்தாலும் ஓங்கி அடர்த்தியாய் வளர்ந்த மரங்கள். ஓடைகளின் சலசலப்பும், காட்டு மிருகங்களின் கத்தல்களும், பறவைகளின் ஒலியும்தான் அவள் காதில் படும் ஓசைகள்.

வேலை செய்யும் வயது வந்தவுடன், மாயா நாள் தோறும் மாலையில் பல வலைகளை அங்கங்கே விரித்து வைப்பாள். காலைக்குள் ஏதாவது ஒரு வலையில் ஒரு கஸ்தூரி மான் சிக்கியிருக்கும்.

இரண்டு மூன்று நாளுக்கு ஒருமுறை, தொலைவிலிருந்து ஒரு வியாபாரி வருவான். அவன் மான்களை எடுத்துக் கொண்டு, பதிலுக்கு உணவும் துணிமணிகளும் கொடுத்துவிட்டுப் போவான். மாயா படிப்பதற்கு ஏதாவது ஓலைச்சுவடிகளும் அவன் கொண்டு வருவான்.





எப்போதாவது தொலைதூர கிராமத்திலிருந்து, மாயா வயதையொத்த சிறுவர்கள், காட்டில் பழங்களும், வேர்களும், மயில் இறகுகளும் சேகரிக்க வருவார்கள். அவர்களுக்கு மாயா மீது வெகு பிரியம்.

ஒருநாள் அவளிடம், “உன்னோடு தினமும் ஆடிப்பாடி விளையாட எங்களுக்கு ஆசையாய் இருக்கிறது. ஆனால், நினைத்தால் காட்டுக்கு வந்துவிட முடியாது. தூரமும் அதிகம், அபாயமும் அதிகம். நீதான் எங்களோடு வந்து வசியேன். இங்கே தனித்திருந்து வாழ்வதன் அர்த்தம் என்ன?” என்று கூறினார்கள்.

நண்பர்கள் சென்ற பிறகு அன்னையிடம் ஓடினாள். “அம்மா, அம்மா ! நாம் ஏன் இந்த இருட்டுக் காட்டில் வசிக்க வேண்டும்? என் சினேகிதர்கள் எல்லாம் ஊருக்கு உள்ளே கிட்டக்கிட்ட வசிக்கிறார்கள். நாமும் அங்கே போய்விட்டால் என்ன?” என்று கேட்டாள்.

மாயாவின் வேட்டை தொடரும்.........

பறை (இசைக்கருவி)

பறை ஒரு தமிழிசைக் கருவியாகும். இது தோலால் ஆன மேளமாகும். 'பறை' என்ற சொல் பேச்சைக் குறிப்பதாகும். 'பேசு' எனப்பொருள்படும் 'அறை' என்ற சொல்லினின்று 'பறை' தோன்றியது. (நன்னூல் : 458).

பேசுவதை இசைக்கவல்ல தாளக் கருவி 'பறை' எனப்பட்டது.
பன்னெடுங்கால வரலாற்றைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள பறை, ஓர் இசைக் கருவி மட்டுமல்ல தொல்குடித் தமிழ்ச் சமூகத்தின் சொத்து, தோலிசைக் கருவிகளின் தாய். தமிழினத்தின் தொன்மையான அடையாளம். உழைக்கும் மக்களின் இசைக் களஞ்சியம். தமிழர் வாழ்வியலின் முகம் என வருணிக்கப்படுகிறது. "பறை" என்பது ஓடும் இசையை ஒழுங்கு பெற நிறுத்தி ஓர் அளவோடு சீரோடு, ஒத்த அழகோடு நடக்க, இசைக்கு நடை கற்பிக்கும் கருவி என முனைவர் வளர்மதி தன்னுடைய "பறை' ஆய்வு நூலில் விளக்குகிறார்.

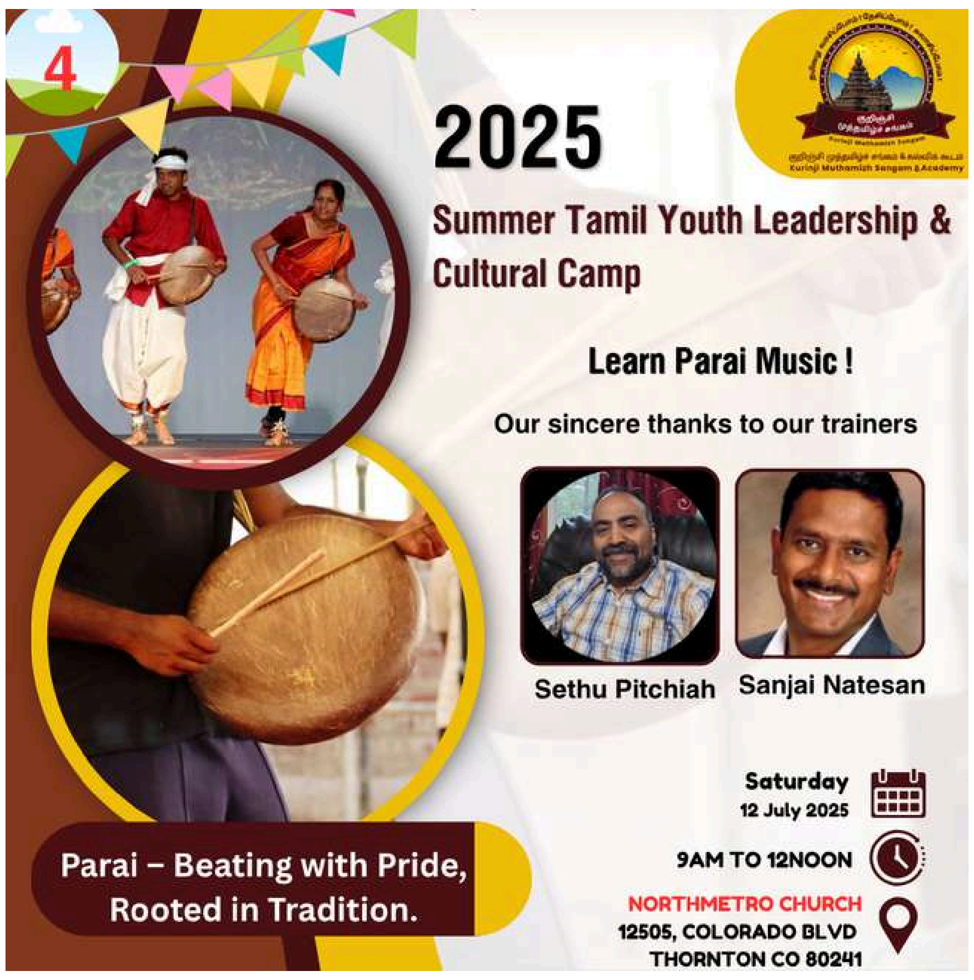
வரலாறு

பறையின் மறுபக்கம்

தமிழகத்தில் பன்னெடுங்காலமாக இருந்து வரும் முக்கிய இசைக்கருவி பறை. அதன் மற்றொரு பெயர் தப்பு. இது தோல் இசைக்கருவி. எந்தக் காலத்தைச் சேர்ந்தது என்று உறுதியாகத் தெரியவில்லை. கற்காலத்தின் முதல் தகவல் தொடர்பு சாதனமாக இருந்து வந்துள்ளது. பறையடித்து தகவல் சொல்லுதல் பழங்காலத்தில் ஒரு முக்கிய தகவல் பரப்பு முறையாகவும், பறையர்குடியின் குறயீடாகவும், தொழிலாகவும் அமைந்தது. பண்டைய காலத்தில் வாழ்ந்த தொல்குடித் தமிழர்களின் நிலவியல் பாகுபாட்டின் அடிப்படையிலும் 'பறை' பயன்படுத்தப்பட்ட வரலாறு உண்டு. குறிஞ்சிப்பறை, முல்லைப்பறை, மருதப்பறை, நெய்தற்பறை, பாலைப்பறை என ஐந்திணைகளிலும் பறை முழக்கிய செய்திகள் காணக் கிடைக்கின்றன. 'பறை' என்ற சொல்லே இசைக் கருவியையும், செய்தி அறிவிக்கும் முறையையும் குறித்தது எனத் தொல்காப்பியம் கூறுகிறது. ஆனால் தற்போதும் நாட்டுப்புற இசையில் இந்தக் கருவி பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

தோற்கருவிகளின் பொதுப் பெயராகப் பறை என்பது வழங்கபட்டுள்ளது. பறை என்ற சொல்லுக்குக் கூறு, சொல் என்ற பொருள்களில் இருக்கின்றன. மலையாளத்தில் பறைதல் என்பது சொல்லுதல் என்ற பொருளில் வழங்கி வருவதை இன்றும் காணலாம். தீட்டைப்பறை, தொண்டகச் சிறு பறை, தொண்டகப்பறை, அரிப்பறை, மன்றோல் சிறுபறை, மென்பறை, இன்னிசைப்பறை, பொருநர்பறை, ஆடுகளப்பறை எனப் பல பெயர்களில் சங்க இலக்கியங்களில் பறை குறிப்பிட்டப்பட்டுள்ளது.

இவற்றினை மாற்றி மாற்றி அடிப்பதன் மூலம் புதிய மெட்டுக்கள், சொற்கட்டுக்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் தனித்தனி அடியென வைத்திருக்கின்றார்கள். சப்பரத்தடி, டப்பா அடி, பாடல் அடி, சினிமா அடி, ஜாய்ண்ட் அடி, மருள் அடி, சாமி சாட்டுதல், மாரடித்தல், வாழ்த்து அடி என ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஏற்ப தாளங்கள் மாறுகின்றன. எனினும் இசைக்கப்படும் இசைக்கருவி ஒன்றுதான்.



குறிஞ்சி முத்தமிழ் சங்கத்தின் இயல் இசை நாடகம் பிரிவில், இசைக்கான ஒரு தேடல் தான் பறை இசை. ஜுலை 12, 2025 ஆம் ஆண்டு,குறிஞ்சிக் கல்வி கூட மாணவர்கள் இதில் கலந்துகொண்டு பயிற்சி பெற்றனர்.

பறையின் மகத்துவத்தை நம் பண்பாட்டோடு கலந்து பறைசாற்றிய திரு.சேது பிச்சையா அவர்களுக்கும், திரு. சஞ்சய் நடேசன் அவர்களுக்கும் மகத்தான நன்றி!

வேர்களை நோக்கி தமிழர் பண்பாடு மற்றும் வரலாறு

ஜுன் 28 இல் நடைபெற்ற வேர்களை நோக்கி தமிழர் பண்பாடு மற்றும் வரலாறு, என்கிற தலைப்பில் திரு. சுகுமாறன் மாரியப்பன் அவர்களின் உரையாடல் அனைத்து தலைமைப் பண்பாளர்களுக்கும் வேராகவும் உறுதுணையாகவும் இருந்தது.

இலக்கணம் கற்போம்

சொற்கள் சரியாக அமைகின்ற போது தான் அச்சொற்கள் அர்த்தமுள்ளதாக அமைந்து காணப்படும். சொற்கள் சரியான இலக்கணத்துடன் அமையாது காணப்படும் போது அங்கு சந்திப்பிழை ஏற்படும். இதன் போது சந்திப்பிழையை நீக்கி எழுதுதல் அவசியமாகும்.

சந்திப்பிழை என்றால் என்ன?
சந்திப்பிழை என்பது வல்லினம் மிக வேண்டிய இடத்தில் மிகாமலும் மிக கூடாத இடத்தில் வல்லினம் மெய் இட்டு எழுதுவதும் தவறாகும் இதனையே சந்திப்பிழை என குறிப்பிடலாம். அந்த வகையில் சந்தி எழுத்துக்களாக க், ச், ட், த், ப், ற் போன்றனவற்றை எழுத்துக்களாக கொள்ளலாம். சந்திப்பிழையை ஒற்றுப்பிழை எனவும் அழைப்பர்.

சந்திப்பிழையின் அவசியம்
நாம் சொல்ல வந்த பொருளினை அனைவரும் பிழையின்றி சரியாக விளங்கிக் கொள்ள சந்திப்பிழை அவசியமானதாகும். மேலும் வாக்கியத்தில் பிழை ஏற்படும் பட்சத்தில் அதனை தவிர்த்து சரிவர எழுதுவதற்கும் அவசியமாகும். தமிழை பிழையின்றி எழுதிக் கொள்வதற்கும் துணை புரிகின்றது.

சந்திப்பிழைகளை நீக்கி எழுதுதல்
சொற்கள் சிறப்புற அமைய வேண்டுமாயின் சந்திப்பிழையின்றி எழுதுதல் அவசியமாகும். அந்த வகையில் வல்லினம் மிகும் இடங்கள், வல்லினம் மிகா இடங்கள் பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அதனை பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

சந்திப்பிழையும் பொருள் வேறுபாடும்

வேலை தேடினான் - வேலைத் தேடினான் இந்த வசனத்தினூடாக வேலை தேடினான் என்பது தனது பணியினை தேடுவதனையும் வேலைத் தேடினான் என்ற வசனமானது வேலையினைத் தேடுவதாகவும் பொருளினை தருகின்றது.

கத்தி கேட்டான் - கத்திக் கேட்டான் இந்த வசனத்தினூடாக கத்தி கேட்டான் என்பது கத்தியினை சுட்டுவதாகவும் மற்றைய வசனமானது உரக்க கேட்டான் என்ற பொருளிலும் வேறுபட்டு காணப்படுவதை நோக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

நிலா சோறு உண்டான் - நிலாச் சோறு உண்டான் இந்த வசனத்தில் ஒரு நிலாவானது பெயரினையும் மற்றைய வசனத்தில் அமைந்துள்ள நிலாவானது நிலவினை பார்த்து சோறு உண்பதனையும் குறிப்பிடுகின்றது.

தலைமைப் பண்புகள்

ஜூன் 21 ஆம் தேதி 2025 ஆம் ஆண்டு திரு. சுகுமாறன் மாரியப்பன் அவர்களின் தலைமையில் எதிர்கால தூண்கள், இளம் தலைமுறைகள் திரைப்படம் மூலமாக தலைமை பண்புகளை கற்க வேண்டும் என்று செயல்படுத்தி மாணவர்கள் அதில் வெற்றியும் கண்டனர்.

கண்டுபிடி

ராட்சஸ மாமனே...
ராத்திரியின் சூரியனே...
கோவைப்பழம் போல நீ கோபம் கொள்ளாதே...
உன் ஆறாம் புத்தி தேர புத்திதான்... ஓஹோ...

இந்த பாடல் இடம் பெற்ற திரைப்படத்தின் பெயர் என்ன?

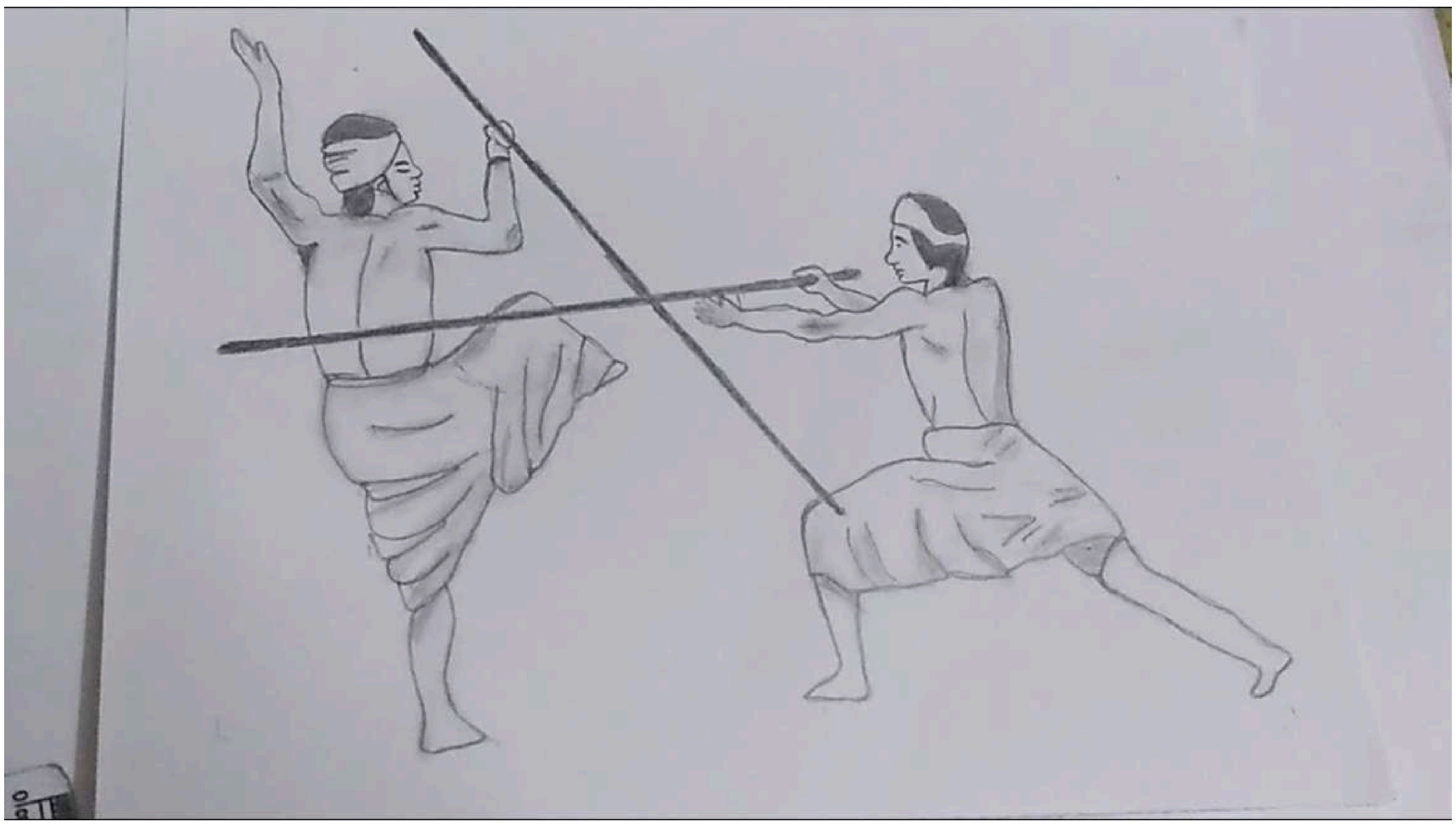
அமெரிக்க வாழ் தமிழ் மக்களில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது அம்மாக்களே, அப்பாக்களே ,பிள்ளைகளே அதிரடியான அரட்டை அரங்கம்

சிகரம் போற்றும் நம் சிறப்பு விருந்தினர்,
இவர் வருகையால் வானிலையில் மாற்றம்
நம்ம ஊருக்கு வந்ததொரு ஏற்றம்
இவரது கண்ணுக்குழி சிரிப்பால்
கன்னிப்பெண்கள் ஏக்கம்!
உலகெங்கும் பரவட்டும் இவரது தமிழின் தாக்கம்!
எதிர்காலத்தை நம் தமிழால் வடிவமைக்கும் சிற்பி ,செல்வன் முத்துக்குமரன் அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி!

அவர் நடுவராகவும், குறிஞ்சி கல்விக்கூடத்தின் மாணவர்கள் பேச்சாளராகவும் கலந்து கொண்ட அரட்டை அரங்கம் அதிரடியாக இருந்தது.

குறிஞ்சி கல்விக் கூடத்தின் மொட்டு ஆரம்ப நிலை புத்தக வெளியீட்டு விழாவாகவும் இந்த நாள் அமைந்தது. இந்த புத்தகம் உருவாக காரணமாக அமைந்த திரு சுகுமாறன்மாரியப்பன், திருமதி சந்திரா ஸ்ரீதர், திருமதி தேவி பிரவீன் பாபு அவர்களுக்கு நன்றி. மேலும் குறிஞ்சி கல்விக் கூடத்தின் தலைமை ஆசிரியர், திருமதி பத்மா தினேஷ், துணைத் தலைமை ஆசிரியர், திருமதி. நந்தினி மாணிக்கவேல் அவர்களுக்கு நன்றி.

வண்ணம் தீட்டி மகிழ்க



விழாதோரும் அழகை, உலா கொண்டுவரும் இன் கிரியேட் ஸ்டுடியோஸ் (Increate Studios) நிறுவனத்திற்கு நன்றி!

நிகழ்ச்சிகளில் புதுமை கொண்டுவரும், அழகிய புதுமைகள் பவித்ரா லக்ஷ்மி மனோகரன் மற்றும் ஸ்ருதி ராஜன் அவர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி!

INCREATE STUDIOS

EVENT PLANNING, DECOR AND DESIGNS

At Increate Studios, we craft unforgettable experiences by blending tradition with modern aesthetics. Rooted in culture yet designed for today, our bespoke event decor transforms spaces into stories. With creativity at our core, we curate magic tailored just for you.

Contact us

- 9495298797
- increate studios
- increate_events
- increatestudios@gmail.com