தென்றல் முல்லை

வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்க வெளியீடு

Thenral Mullai

A Publication of Tamil Sangam of Greater Washington Inc.

திருவள்ளுவர் ஆண்டு - 2055 | நவம்பர் 2025 மலர்: 21 இதழ் : 11

உள்ளே...

வாசகர் குரல்: முந்தைய இதழைப் பற்றிய பார்வை 6
இது சுட்டிகளின் பக்கம் 7
அறிவோம்! தெரிவோம்! 8
சொல் விளையாட்டு! 9
கல்வி மற்றும் பணியிடங்கள் முறைகளில்
ஜெனரேஷன் Z ஏற்படுத்தும் புரட்சி 10
வட அமெரிக்கத் தமிழ்ச்சங்கப் பேரவையின் 38 வது
தமிழ் விழா தமிழ் இலக்கிய விநாடி வினா 2025 11
பழமொழியும் பொருளும் '13
குறளோடு ஒரு கதை: யார் அறிவுடையவர்? 14
வார்த்தை விளையாட்டு 16
குழந்தைகளின் ஓவியங்கள் 18
மெகனீசியம் உடல் நலத்திற்கு உறுதுணை 22
மனச்சோர்வு (Burnout): ஒரு சமூகப் பிரச்சனை
மற்றும் அதை எதிர்கொள்ளும் வழிகள் 24
சமீபத்திய திரைப்படங்கள்: ஒரு சிறப்புப்பார்வை 26
ஆண்டு விழா - 2025, பிரடெரிக் தமிழ்ப்பள்ளி 28
வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்க
முத்தமிழ் விழா நிகழ்வு 30
பாவண்ணன் அவர்களின் "சாம்பல்" 32
பெண்மை.... பெருமை,,,, 34
உதயமாகிறது "ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான
திருமூலர் தமிழ் இருக்கை"
அமெரிக்க மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில்! 38
கோடை மகிழ்வுச் சுற்றுலா 2025 – நிகழ்வு 45

குழந்தைகள் நாள் விழா வாழ்த்துகள்

Balagan Business & Tax Service

Balagan Business & Tax Services can provide you with assistance in all your tax, financial, and business affairs - assistance that will improve your total financial well-being.

We want you to get the best financial and tax help possible. If you have a question which is not addressed here, please contact us via
e-mail: questions@balaganfinancials.com
or by phone:

(301) 931-1040/ (703) 723-9471

Please visit our website for more information:

http://balaganfinancials.com/mobile/

தமிழ்ச்சங்கச் செயற்குழு 2025

தலைவர்
திரு. செந்தில் மலைக்கொழுந்து குமார்

துணைத்தலைவர்
திரு. சீனிவாசன் சண்முகம்

செயலாளர்
திரு. அறிவுடை நம்பி புகழேந்தி

துணைச் செயலாளர்
திரு. பாலாஜி துரைசாமி

பொருளாளர்
திரு. மணிமாறன் பாலசுப்பிரமணியன்

துணைப் பொருளாளர்
திருமதி காமேஷ் வரி சந்திரசேகர்

செயற்குழு உறுப்பினர்கள்:
திரு. கொழந்தவேல் இராமசாமி
திரு. எழில்வாணன் கலைவாணன்
திருமதி தீபா செந்தில்நாத்
திரு. பிரகாஷ் மாதேஷ்
செல்வி சுபஸ்ரீ சுசீந்தரன்
செல்வன் அஸ்வின் பாபுவிநாயகம்
திரு. அறிவுமணி இராமலிங்கம்

தலைவர் உரை

அன்பு நிறை வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச் சங்க அன்பர்களுக்கு செயற்குழுவின் சார்பில் இனிய வணக்கம். விழாக்காலம் நெருங்கிவரும் இவ்வேளையில் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தாரும் நலமுடனும், மகிழ்வுடனும் வாழ வாழ்த்துகிறோம். அனைவருக்கும் இனிய பண்டிகைக்கால வாழ்த்துகள்.

நமது சங்கத்தின் முத்தமிழ் விழா கடந்த ஜீலை மாதம் மிகச் சிறப்பாக நடந்தேறியது. தமிழகத்திலிருந்து வந்திருந்த சிறப்பு விருந்தினர்கள் பலர் நமது விழாவைச் சிறப்பித்தனர். பெரும் எண்ணிக்கையில் கலந்துகொண்டு நிகழ்ச்சியை வெற்றிபெறச் செய்த உங்கள் அனைவருக்கும் மிக்க நன்றி. தொடர்ந்து ஒவ்வொரு விழாவிலும் உங்கள் குடும்பத்தோடு கலந்துகொண்டு சிறப்பிக்க அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

தமிழகத்திலிருந்து வந்திருந்த தாய்த்தமிழ்ப் பள்ளி நிர்வாகிகளைச் சந்தித்து உரையாடியது மகிழ்ச்சியான நிகழ்வாக அமைந்தது. இந்தச் சந்திப்பில் கலந்துகொண்டவர்களுக்கும், பொருளுதவி செய்து உதவிய நல்ல உள்ளங்களுக்கும் தமிழ்ச் சங்கத்தின் சார்பில் மிக்க நன்றி.

நமது சங்கத்தின் கோடைக்காலக் கொண்டாட்டம் ஏராளமான புதுமுகங்களின் பங்கேற்போடு வெற்றிகரமாக நடந்தேறியது. சுடச்சுடத் தோசை, கேழ்வரகுக்கூழ், வாட்டிய கறிவகைகள், பல்வேறு விதமான விளையாட்டுகள் எனப் பல்வேறு வகையான உணவுகளோடும், சிறப்புகளோடும் விமரிசையாக நடந்தேறியது. இந்த வெற்றிக்குப் பல வகைகளிலும் உதவிய தன்னார்வலர்களுக்கும், அரிய பொருளுதவி செய்த நன்கொடையாளர்களுக்கும், நல்ல உள்ளங்களுக்கும், கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் செயற்குழுவின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

சங்க இலக்கியச் சிறப்புகளை நம் மக்களிடம் கொண்டுசேர்க்கும் ஒரு முயற்சியாக, நமது தமிழ்ச் சங்கத்தின் சார்பில் முதல்முறையாக "சங்க இலக்கியத் தொடர்ச் சொற்பொழிவு" நிகழ்ச்சி தொடங்கப்பட்டு இணைய வழியாக நடைபெற்று வருகிறது. முன்னாள் தலைவர் திரு. இரா. பிரபாகரன் அவர்களின் சீரிய முயற்சியில் நடைபெறும் இந்த நிகழ்ச்சியில், திருமதி. மணிமேகலை வழங்கிய "நற்றிணை - ஒரு அறிமுகம்" நிகழ்ச்சியும், திருமதி. ஜெயா மாறன் அவர்கள் வழங்கிய "குறுந்தொகை - ஒரு அறிமுகம்" என்ற நிகழ்ச்சியும் இதுவரை அரங்கேறியுள்ளன. நீங்களும் இந்தச் சிறப்பு நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டு பயனடைய அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

பொறுப்புத் துறப்பு: புலம் பெயர்ந்த தமிழர்களின், தமிழ் ஆர்வலர்களின் தமிழ் மீது உள்ள ஆர்வத்தை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு அவர்களின் படைப்புகள் தென்றல் முல்லை இதழில் வெளியிடப் படுகின்றன. ஆகவே, இந்த இதழில் வந்துள்ள படைப்புகளின் கருத்துகள் யாவும் படைப்பாளிகளின் கருத்துகள் ஆகும். எனவே, அந்தக் கருத்துகளுக்கு வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச் சங்கமோ அல்லது தென்றல் முல்லை ஆசிரியர் குழுவோ பொறுப்பேற்க இயலாது.

Disclaimer: The views and opinions expressed in articles published in ThenRal Mullai are those of the authors and do not necessarily reflect the official policy or position of Tamil Sangam of Greater Washington Inc or ThenRal Mullai editorial board.

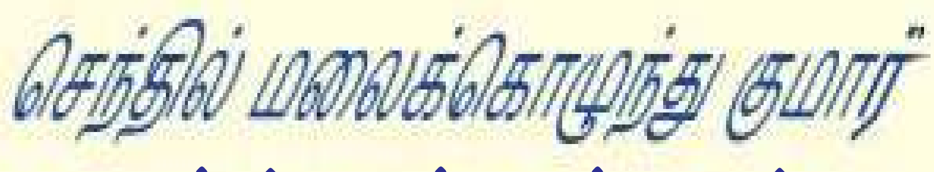
விளையாட்டை ஊக்குவிக்கும் விதமாக, நமது சங்கத்தின் சார்பில் பிக்கிள்பால் போட்டி (Pickleball Tournament) நவம்பர் மாதம் 1-ஆம் தேதியன்று வெகுசிறப்பாக நடந்தேறியது. இதில் கலந்துகொண்ட பல்வேறு அணியினருக்கும், ஏற்பாடு செய்து நடத்தியதில் பெரும்பங்காற்றிய திரு. அறிவுடைநம்பி புகழேந்தி, திரு. வெங்கட்ராமன் கிருஷ்ணசாமி உள்ளிட்ட செயற்குழுவினருக்கும், தன்னார்வலர்களுக்கும் நெஞ்சார்ந்த நன்றி.

நமது தமிழ்ச் சங்கத்தின் அடையாளங்களுள் ஒன்றான "தமிழிசை நிகழ்ச்சி - பாட்டுப்போட்டி" வழக்கம்போல இந்த ஆண்டும் டிசம்பர் மாதம் 6-ஆம் தேதி வட அமெரிக்க முருகன் ஆலயத்தில் நடைபெற இருக்கிறது. ஆர்வமுள்ளவர்கள் தங்களது பிள்ளைகளைப் பதிவுசெய்து அவர்களின் திறமையை வெளிக்கொணர முன்வருமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

இந்தச் சிறப்பான இதழைச் சரியான நேரத்தில் கொண்டுவருவதற்கு இடைவிடாது உழைத்த தென்றல் முல்லை ஆசிரியர்க் குழுவிற்கும், தன்னார்வலர்களுக்கும் மற்றும் தொடர் ஆதரவளித்து வரும் விளம்பரதாரர்களுக்கும், நன்கொடையாளர்களுக்கும் தமிழ்ச் சங்கத்தின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றியை உரித்தாக்கிக் கொள்கிறோம்.

இது நமது தமிழ்ச்சங்கம்! நாம் அனைவரும் அதன் அங்கம்!!
வாழ்க தமிழ்! வளர்க நம் ஒற்றுமை!!

நன்றி வணக்கம்! அன்புடன்,



செந்தில் மலைக்கொழுந்து குமார்

தலைவர், வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கம்

Email: president@washingtontamilsangam.org

வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கத்துடன் தொடர்ந்து இணைந்திருங்கள்...

சமூக ஊடகத்தில் உள்ளவர்கள் நம் வாசிங்டன் தமிழ்ச்சங்கத்தின் தமிழ்ச்சங்க முகநூல் (FACEBOOK)/ புலனம் (WHATSAPP) குழுமத்தில் இணைந்திருங்கள். நம் செய்திகளை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பகிருங்கள்.

இணையத்தளம் : WWW.WASHINGTONTAMILSANGAM.ORG

யூடுப் சேனல் : HTTPS://YOUTUBE.COM/C/TSGWTAMILSANGAM

மின்னஞ்சல் : INFO@WASHINGTONTAMILSANGAM.ORG

Instagram

TSGWDC

WhatsApp

Social Media Q.R Code Connect with Us

Tamil Sangam of Greater Washington Inc.

தென்றல் முல்லை ஆசிரியர்க்குழு 2025

முதன்மை ஆசிரியர்:
முனைவர் பாலா குப்புசாமி

இணை ஆசிரியர்கள்:
திருமதி விஜயா சிவப்பிரகாசம்
திருமதி ரஹீமா அலாவுதீன்
திருமதி அனிதா மதனகுரு
திருமதி அபிநயா மோகன்குமார்
திரு. கமலபாரதி பச்சியப்பன்
திரு. மோகன்ராஜ் பாலசுப்ரமணியன்
திருமதி மோனிகா ஜெரால்டு
திருமதி பானு கணேஷ்
திருமதி புவனேஸ்வரி இராஜேஷ்குமார்

இளம் துணை ஆசிரியர்கள்:
செல்வி இலக்கியா பாலமுருகன்
செல்வன் ரக்ஷன் சீனிவாசன்
செல்வி கீர்த்தனா கணேஷ்
செல்வி தியா கமலபாரதி
செல்வி சாதனா திலக்
செல்வன் விநாயக் பாபு கணேஷ்
செல்வன் சூர்யா அறிவுமணி
செல்வி ரோஷினி செல்வம்
செல்வி ஆராதனா அருண்
செல்வி மான்சி சந்திரசேகரன்
செல்வி இனையா நிசாமுதீன்

சிறப்பாசிரியர்கள்:
திரு. நாஞ்சில் இ பீற்றர்
முனைவர் மீனாட்சி சந்திரசேகரன்
திரு. இளவழுதி வீரராசு
திருமதி சுமித்ரா பாபு கணேஷ்

செயற்குழு தொடர்பாளர்கள்:
திரு. செந்தில் மலைக்கொழுந்து குமார்
திரு. அறிவுடை நம்பி புகழேந்தி
திரு. பாலாஜி துரைசாமி

முன் அட்டைப்பட ஓவியம்:
செல்வி இனையா நிசாமுதீன்

இதழ் அச்சீடு நன்கொடை:
திரு. குமார் சிவலிங்கம், ipaatti Inc.

வடிவமைப்பு
திரு. இசக்கி, esakki2006@gmail.com
+91 9710755689, +91 9962505384

ஆசிரியர் உரை

தாயிற் சிறந்ததோர் கோயிலுமில்லை!
தமிழை விட...
இலக்கிய வளங்களில்
நிறைந்ததோர் மொழியுமில்லை!

தமிழன்னைக்கும், தமிழுறவுகளுக்கும் வணக்கம்!

கோடை விடுமுறையை அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடி இருப்பீர்கள். இக்குழந்தைகள் நாள் விழா இதழ், வழக்கம் போல இளம் எழுத்தாளர்களின் ஆக்கத்தாலும் சிந்தனையாலும், சுட்டிகளின் அருமையான படைப்புகளினாலும், மிகச் சிறப்பாய் வந்துள்ளது. குழந்தைகள் என்றாலே குதூகலம் தான்.

குழந்தைகள்...
குடும்ப விழுதுகள்!
குழந்தைகள்...
குறும்புகளின் பிறப்பிடம்!
சுறுசுறுப்பின் இருப்பிடம்!
மகிழ்ச்சியின் உறைவிடம்!

அனைத்துக் குழந்தைச் செல்வங்களுக்கும், குழந்தைகள் நாள் நல்வாழ்த்துகள்.

பல்சுவை இதழாய் இவ்விதழையும் தந்துள்ளோம், உங்களின் கருத்துகளை எங்களுக்குத் தெரிவியுங்கள். "வாசகர் குரல்" பகுதியில் உங்கள் கருத்துகள் அடுத்த இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். இதழை சிறப்பாகக் கொண்டு வர உழைத்த தென்றல் முல்லை சக ஆசிரிய நண்பர்களுக்கும், சிறப்பான படைப்புகளைத் தந்த படைப்பாளிகளுக்கும் என் நன்றிகள். தொடர்ந்து உங்களின் சிந்தனைகள், படைப்புகள் மற்றும் கருத்துகளை THENRAL.MULLAI@GMAIL.COM எனும் மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்புமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். நமது தென்றல் முல்லை இதழுக்கு தொடர்ந்து ஆதரவு தந்து வரும் நமது வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்க உறுப்பினர்கள், கொடையாளர்கள், விளம்பரதாரர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கு எங்கள் தென்றல் முல்லை ஆசிரியர்க் குழுவின் சார்பாக மனமார்ந்த நன்றிகள்.

தொடர்ந்து தமிழ்ப்பணி செய்து வரும் உலகின் அனைத்து தமிழ் அமைப்புகளுக்கு, பாராட்டுகளும், நன்றிகளும்!. ஏனெனில்,

தமிழின் தொன்மை!
அதன் வளமை, பெருமை!,
அனைவரின்...
உள்ளங்களிலும் இல்லங்களிலும்
தமிழ் ஒலிக்கட்டும்!
கவின்மிகு தமிழின் புகழ்
தரணியெங்கும் பரவட்டும்!
மனிதம் தழைக்கட்டும்!

இறுதியாக,
இந்த இலையுதிர்காலமும்...
செடிகளும், மரங்களும்
தங்களை புதுப்பித்துக்கொள்ளவே!
தீமைகள் விலகி
நல்லன விளையட்டும்!.

தீப ஒளித்திருநாள் வாழ்த்துகள்.
மீண்டும் அடுத்த இதழில் உங்களோடு பேசுகிறேன்.

தோழமையுடன்...

முனைவர் பாலா குப்புசாமி
முதன்மை ஆசிரியர்

வாசகர் குரல்: சென்ற இதழ் பற்றிய பார்வை

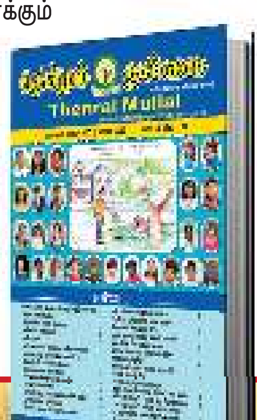
திரு. சம்பத்குமார் துரைராஜ், பிரடெரிக், மேரிலாந்து.

“தென்றல் முல்லை இதழ் ஜூலை 2025” கையில் கிடைத்தபோது, அது ஒரு சாதாரண இதழாக உணர வில்லை; தமிழின் மணம் வீசும் ஒரு அற்புத அனுபவமாக உணர்ந்தேன்.

இதழின் தொடக்கத்தில் சங்கத் தலைவரின் உரை, விழாக்களின் வெற்றிகளையும் சமூகத்தின் பங்களிப்பையும் நன்றியுடன் பகிர்ந்திருந்தது. வாசிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் “நானும் இந்த சங்கத்தின் ஓர் அங்கம்” என்ற பெருமையையும் பொறுப்பையும் விதைத்தது. அதேபோல், ஆசிரியரின் உரை, சமூக ஒற்றுமையையும், தமிழின் வளர்ச்சியையும் வலியுறுத்தியது. அந்த உரை, “இது நமது சமூகத்தின் சக்தி” என்று உணர்த்தியது.

சிறுவர்களுக்கான பகுதி, இதழின் சிறப்பாக அமைந்தது. “தாய்மண்ணைத் தாண்டியும் தமிழை வளர்க்கும்” புஷ்பராணி வில்லியம்ஸ் அவர்களின் நேர்காணல் மிகவும் ஊக்கமளித்தது. இந்த இதழில் இடம்பெற்ற கட்டுரைகளில் “இந்தியாவின் எடிசன் ஜி.டி. நாயுடு” வாழ்க்கை வரலாறு மிகுந்த ஊக்கத்தை அளித்தது. மிகக் குறைந்த கல்வியோடு அவருடைய கண்டுபிடிப்புகள் எவ்வளவு பெரும் தாக்கத்தை உலகத்தில் ஏற்படுத்தின என்பதை அறிய முடிந்தது. “முயற்சிக்கும் திறமைக்கும் எல்லையே இல்லை” என்ற உண்மையை அவர் வாழ்வு வலியுறுத்தியது. அதேபோல், விண்வெளி வீராங்கனை சுனிதா வில்லியம்ஸ் பற்றிய கட்டுரை, இந்திய வேர்கள் கொண்ட ஒருவர் விண்மீனைத் தொட்ட சாதனை, “நானும் என் கனவுகளைத் தொட்டுப் பார்க்க முடியும்” என்ற நம்பிக்கையை விதைத்தது. “அறிவோம்! தெரிவோம்!” என்ற பகுதியில், பாலம் கட்டுமானம் பற்றிய அறிவியல் விளக்கம் மிகுந்த சுவாரசியமாக இருந்தது. சிக்கலான செய்திகளை எளிய தமிழில் சொல்லும்போது, அது குழந்தைகளுக்கும் புரியும்படி இருந்தது. இதன் மூலம், அறிவியலையும், தமிழையும் ஒருங்கிணைக்க முடியும் என்பதை உணர்ந்தேன்.

அதேபோல, பழமொழிகள் தொகுப்பு நம்மைத் தலைமுறைகளைக் கடந்து வரும் ஞானச் சொற்களை நினைவூட்டியது. சிறு வரிகளில் வாழ்வின் பெரிய உண்மைகள் சொல்லப்பட்டிருந்தன. தாய்மொழியைப் பாதுகாப்பது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை அவர் சொற்கள் உணர்த்தின. புதிர்கள், சொல் விளையாட்டு, குறளோடு ஒரு கதை போன்றவை குழந்தைகளுக்குத் தமிழில் ஆர்வத்தை வளர்க்கும் விதமாக இருந்தன. அதேபோல, சிறுவர்களின் ஓவியங்கள் வண்ணங்களின் வழியே பெரிய கனவுகளையும் கற்பனைகளையும் வெளிப்படுத்தின. “கலைக்கும், தமிழுக்கும் வயது தடையல்ல” என்ற உணர்வை அவை ஏற்படுத்தின. இயற்கை கற்றுக்கொடுக்கும் பாடங்கள் கட்டுரை, இயற்கையின் அவசியத்தையும், இயற்கை பாதுகாப்பு குறித்தும் மிகத் தெளிவாகப் பிரதிபலித்தன. அதேபோல், மகாகவி பாரதியாரைப் பற்றிய கட்டுரை, அவரது சிந்தனைகளை மீண்டும் உயிரோட்டமாக்கியது. சுதந்திரம், சமத்துவம், பெண்களின் வலிமை ஆகியவற்றை பாரதியார் பாடல்களும், கவிதைகளும் மீண்டும் நினைவூட்டின. பிரடெரிக் தமிழ்ப்பள்ளியின் கலை இலக்கியப் போட்டி நிகழ்வு, சிறுவர்களின் திறமையை வெளிப்படுத்திய அற்புத மேடையாக அமைந்தது.



பாடல்கள், பேச்சு, கதை சொல்லல், தமிழில் பேசலாம் வாங்க என அனைத்துப் போட்டிகளிலும் குழந்தைகள் தமிழின் பண்பாட்டைப் பெருமையுடன் வெளிப்படுத்தினார்கள். பெற்றோர்களின் பெருமையும், ஆசிரியர்களின் அர்ப்பணிப்பும் அந்த நிகழ்ச்சிகளில் தெளிவாகப் பிரதிபலித்தன.

மேரிலாண்ட் தமிழ்க் கல்விக் கழகத்தின் 19-வது ஆண்டு விழா சிறப்பாகச் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விழா சமூக ஒற்றுமையின் அருமையான காட்சி. பெற்றோர்கள், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக அங்கத்தினர் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து தமிழின் அழகையும் பெருமையையும் கொண்டாடினர். “தமிழைக் கற்றல் என்பது புத்தகப் பாடமாக மட்டும் அல்ல, அது ஒரு அனுபவம், ஒரு பெருமை” என்ற செய்தியை இவ்விழா வெளிப்படுத்தியது.

நம் வட்டாரத்தில் நடைபெற்ற தமிழிசை நிகழ்வுகள், சமூகத்தையே ஒன்றிணைத்த ஒரு இனிமையான அனுபவமாக இருந்தது. பாடல்கள், இசைக் கச்சேரிகள், கலைஞர்களின் அர்ப்பணிப்பு – அனைத்தும் தமிழின் அழகை மேலும் உயர்த்தின. இந்த நிகழ்வுகள், “இசை என்பது மனிதர்களை இணைக்கும் பாலம்” என்பதை நினைவூட்டின. வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கம் நடத்திய சித்திரைத் திருவிழா, நிறங்களால் மலர்ந்த ஒரு அற்புதக் காட்சியாக அமைந்தது. சிறுவர்கள் தீட்டிய ஓவியங்கள், அவர்களின் கற்பனை உலகத்தையும் தமிழின் அழகையும் ஒருங்கிணைத்தன. பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக அங்கத்தினர் அனைவரும் பங்கேற்று, விழாவை உயிரோட்டமாக்கினர். இந்த நிகழ்வு, “கலைக்கும் மொழிக்கும் எல்லைகள் இல்லை” என்பதை உணர்த்தியது. வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கம் மற்றும் குறள் கூடல் செம்மொழி அறக்கட்டளை இணைந்து நடத்திய உலக சாதனையின் ஒரு பகுதியான 60 நொடிகளில் திருக்குறள் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. இதில் 4 வயது முதல் 91 வயது வரை உள்ளவர்களின் பங்களிப்பு, தமிழின் எதிர்காலம் உறுதியான கைகளில் இருக்கிறது என்பதை உணர்த்தியது.

பெண்ணியவாதி சல்மா கட்டுரையின் மூலமாக, சல்மா அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு, அவர்களின் சாதனைகள் மற்றும் அவர் தமிழ் மீது கொண்ட பற்றும் தமிழ் மொழிக்காக அவரின் பங்களிப்பையும் பறை சாற்றியது. மொத்தத்தில், இந்த இதழ் ஒரு இலக்கியம், அறிவியல், கலை, பண்பாடு, சமூக ஒற்றுமை – அனைத்தையும் ஒரே இடத்தில் இணைத்து வழங்கிய ஒரு தமிழ்ப் பெருவிழா எனச் சொல்லலாம். ஒவ்வொரு பக்கமும் “தமிழ் ஒரு மொழி மட்டுமல்ல; அது நம் வாழ்வின் மூச்சு” என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தியது.

வாழ்க தமிழ்! வளர்க தமிழ்ச்சங்கம்! வளர்க “தென்றல் முல்லை”!

சுட்டிகளுக்காக... சுட்டிகளோடு.... சுட்டிகளால்...

இது சுட்டிகளின் பக்கம்

(இளம் துணை ஆசிரியர்களால்)

60 வருடங்களின் தமிழ்ப் பெயர்கள்

அறிவோம்! தெரிவோம்!

தொகுப்பு: செல்வி மான்சி சந்திரசேகரன்

வணக்கம்,

தமிழ் ஆண்டுகளை சமஸ்கிருத பெயரில் மட்டுமே அறிந்திருப்பீர்கள்..

இதோ சமஸ்கிருதத்திற்கு இணையான நம் முன்னோர்கள் வகுத்த அறுபது தமிழ் ஆண்டுகளின் தமிழ்ப்பெயர்கள்.

வாங்க அறிவோம்! தெரிவோம்!! பகுதியில் அறிந்து, தெரிந்து கொள்ளலாம்.

1. பிரபவ - நற்றோன்றல்
2. விபவ - உயர்தோன்றல்
3. சுக்கில - வெள்ளொளி
4. பிரமோதூத - பேருவகை
5. பிரசோத்பத்தி - மக்கட்செல்வம்
6. ஆங்கீரச - அயல்முனி
7. சிறிமுக - திருமுகம்
8. பவ - தோற்றம்
9. யுவ - இளமை
10. தாது - மாழை
11. ஈசுவர - ஈச்சுரம்
12. வெகுதானிய - கூலவளம்
13. பிரமாதி - முன்மை
14. விக்ரம - நேர்நிரல்
15. விச - விளைபயன்
16. சித்திரபானு- ஓவியக்கதிர்
17. சுபானு - நற்கதிர்
18. தாரண- தாங்கெழில்
19. பார்த்திப - நிலவரையன்
20. விய - விரிமாண்பு
21. சர்வசித்த - முற்றறிவு
22. சர்வதாரி - முழுநிறைவு
23. விரோதி - தீர்பகை
24. விகிர்தி- வளமாற்றம்
25. கர - செய்நேர்த்தி
26. நந்தன - நற்குழவி
27. விசய - உயர்வாகை
28. சய - வாகை
29. மன்மத - காதன்மை
30. துன்முகி - வெம்முகம்
31. ஏவிளம்பி - பொற்றடை
32. விளம்பி - அட்டி
33. விகாரி - எழில்மாறல்
34. சார்வரி - வீறியெழல்
35. பிலவ - கீழறை
36. சுபகிருது - நற்செய்கை
37. சோபகிருது - மங்கலம்
38. குரோதி - பகைக்கேடு
39. விசுவாவசு - #உலகநிறைவு
40. பராபவ - அருட்டோற்றம்
41. பிலவங்க - நச்சுப்புழை
42. கீலக - பிணைவிரகு
43. சவுமிய - அழகு
44. சாதாரண - பொதுநிலை
45. விரோதி கிருது - இகல்வீறு
46. பரிதாபி - கழிவிரக்கம்
47. பிரமாதீச - நற்றலைமை
48. ஆனந்த - பெருமகிழ்ச்சி
49. இராட்சச - பெருமறம்
50. நள - தாமரை
51. பீங்கள - பொன்மை
52. காளயுக்தி- கருமைவீச்சு
53. சித்தார்த்தி - முன்னியமுடிதல்
54. ரவுத்ரி- அழலி
55. துன்மதி- கொடுமதி
56. துந்துபி- பேரிகை
57. உருத்ரோத்காரி - ஒடுங்கி
58. இரக்தாட்சி- செம்மை
59. குரோதன்- எதிரேற்றம்
60. அட்சய - வளங்கலன்

அவ்வளவுதாங்க! காற்று வாக்கில் இணையத்தி லிருந்து என் அம்மா படித்துக் காண்பித்தது. எனக்குப் பிடித்து, உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பினேன்.

மீண்டும் அடுத்த தென்றல் முல்லையில் வேறு ஒரு சுவையான செய்தியுடன் சந்திக்கலாம்.

நன்றி, வணக்கம்!

சொல் விளையாட்டு!

செல்வி இலக்கியா பாலமுருகன்

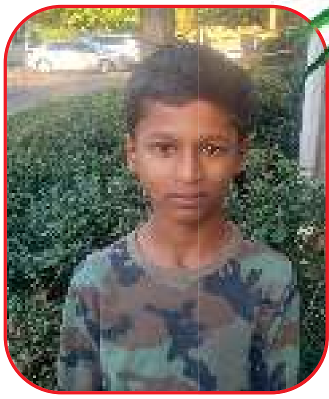
ஓர் எழுத்து குறில், அதே எழுத்தின் மற்றோர் எழுத்து நெடில்.

1. _ ண் _ டு
2. _ டி _ ரம்
3. _ ற்றி _ல்
4. _ண்_ட்சி
5. _ம்_டு
6. _டைப்_ற்றல்
7. _ந்த_சி
8. _ர_ட்டம்
9. _லர்_லை
10. _த்து_ட்டு

விடுகதை

மித்ரன் மாரிமுத்து நிலை: 4, MTA.

1. பச்சையாக இருப்பேன், நீளமாகவும் இருப்பேன், பறக்கவும் செய்வேன். நான் யார் ?
2. காற்றைவிட வேகமானது எது?



விடைகள் பக்கம் 15 -ல் பார்க்கவும்

கல்வி மற்றும் பணியிடங்கள் முறைகளில்

ஜெனரேஷன் Z ஏற்படுத்தும் புரட்சி

செல்வன் கனிஷ்கர் இராஜசேகரன், பிரடெரிக் தமிழ்ப்பள்ளி, மேரிலாந்து.

ஒவ்வொரு தலைமுறையும் உலகத்தில் தங்களது தனித்துவமான தடயங்களைப் பதித்துச் செல்கின்றன. ஆனால் *1997* முதல் *2012* வரை பிறந்த ஜெனரேஷன் Z, பாரம்பரியக் கோட்பாடுகளை சவாலுக்கு உட்படுத்தும் வகையில் வேலை மற்றும் கல்வி உலகத்தில் கவனிக்கத்தக்க மாற்றங்களை உருவாக்கி வருகிறது.

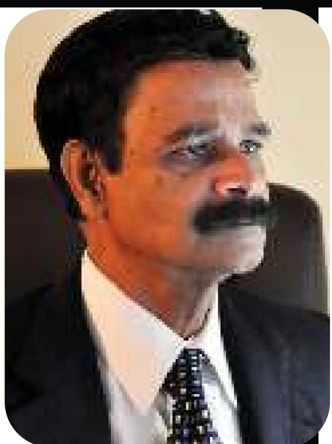
இவர்கள் ஸ்மார்ட்போன்கள், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் உலகளாவிய தகவல்களை உடனடியாக அணுகும் சூழலில் வளர்ந்தவர்கள். இந்த டிஜிட்டல் வளர்ச்சி, வேலை, கல்வி மற்றும் வெற்றியைப் பற்றிய அவர்களின் பார்வையை மாற்றியுள்ளது. இப்போது பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் வேலை இடங்களில் அவர்கள் அதிகளவில் உள்ளதால், பழைய விதிகளை மீட்டெழுதுகிறார்கள்.

- கல்வியை மீளாய்வு செய்வது *(Rethinking Education)*
- ஜெனரேஷன் Z க்கு கற்றல் என்பது வகுப்பறையில் முடிவடையாது.
- *YouTube, TikTok* மற்றும் ஆன்லைன் பாடநெறிகள் போன்ற தளங்களை அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்.
- நினைவுபடுத்தும் கல்வியை விட திறன்களை அதிகம் மதிக்கிறார்கள்.
- திட்ட அடிப்படையிலான கற்றல், உண்மையான உலக நிகழ்வுகள் மற்றும் சமூகப் பிரச்சனை களைப் பற்றிய பாடங் கள்—இவை அவர்களுக்கு முக்கியம்.
- AI, டிஜிட்டல் கருவிகள் மற்றும் மெய்நிகர் வகுப் பறைகள் —இவை அவர்களுக்குச் சாதாரணம் அல்ல, எதிர்பார்ப்பு.
- கல்வி என்பது நெகிழ்வானதும், தனிப்பயனாக்கப்பட்டதும், வேகமான வாழ்க்கைக்கு ஏற்ப மாற்றக்கூடியதுமாக இருக்க வேண்டும்.
- வேலைவாய்ப்பை மீட்டெழுதுவது *(Redefining Work)*
- ஜெனரேஷன் Z க்கு சம்பளத்தை விட நோக்கம் முக்கியம்.
- பலர் பள்ளியில் இருக்கும்போதே பக்க வேலைகள், சுயதொழில் அல்லது சிறு வணிகங்களைத் தொடங்குகிறார்கள்.
- தொழில்நுட்பம் என்பது சாதனமாக மட்டுமல்ல, வாய்ப்புகளுக்கான தளமாகவும் பார்க்கிறார்கள்.
- மாற்றத்தின் தலைமுறை *(A Generation of Change)*
- சிலர் ஜெனரேஷன் Z-க்கு எதிர்பார்ப்புகள் அதிகம் எனக் கூறுகிறார்கள். ஆனால் மற்றவர்கள், அவர்களைச் சமுதாயத்தை முன்னேற்றும் சக்தியாகப் பார்க்கிறார்கள்.
- அவர்கள் பழைய முறைகளை சவாலாக எதிர்கொள்வது, புதிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.
- வெற்றியைப் பற்றிய பார்வையை அவர்கள் மாற்றுகிறார்கள்.
- பழைய திட்டங்களை விட புதிய, துணிச்சலான யோசனைகள் மூலம் வேலை மற்றும் கல்வியின் எதிர்காலம் கட்டமைக்கப்படும்.

வட அமெரிக்கத் தமிழ்ச்சங்கப் பேரவையின் 38 வது தமிழ் விழா

தமிழ் இலக்கிய விநாடி வினா 2025

ஆக்கம்: திரு. நாஞ்சில் இ. பீற்றர் தொகுப்பு: செல்வி ஆராதனா அருண்



"வாழ்க வாழ்க தமிழன்னாய்!
வணங்கி மகிழ்வோம் உன்முன்னே!
சூழ்க நலமே தமிழ்த் தாயே!
சுடரொளி வீசித் திகழ்வாயே!"

வட அமெரிக்கத் தமிழ்ச்சங்கப் பேரவையின் 38வது தமிழ் விழா ஜூலை மாதத்தில் வட கரோலினாவில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. அதில் நாம் பெருமை கொள்ளும் பெருஞ்சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக "தமிழ் இலக்கிய விநாடி வினா" நிகழ்ச்சி அமைந்தது. தாய்மொழியாம் தமிழை, அதன் சிறப்பை நாம் கற்று நம் உணர்வில், உயிரில் கலந்திட திரு. நாஞ்சில் இ. பீற்றர் தலைமையில், திருமதி கோதை ஜெயராஜ் (ஒருங்கிணைப்பாளர்) அவர்களும், திருமதி சுஜாதா மோகன் (துணை ஒருங்கிணைப்பாளர்) அவர்களும், திரு. கொழந்தவேல் இராமசாமி அவர்களும் வெகு நேர்த்தியாக இந்நிகழ்ச்சியை வழிநடத்தினர்.

அணிகளின் பெயர்கள்:

உவமை பாடுவதில் வல்லவராம் "காக்கைப்பாடினியார்" என்ற பெயரில் ஓர் அணியும், "யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர்" என்னும் புறநானூற்றுப் பாடலைப் பாடிய "கணியன் பூங்குன்றனார்" பெயரில் மற்றொரு அணியும் களமிறங்கினர். காக்கைப்பாடினியார் அணிக்கு வித்யா சுரகண்டர் அணித் தலைவியாகவும், தேன்மொழி இராஜேந்திரன் துணைத் தலைவியாகவும் பொறுப்பேற்றனர். கணியன் பூங்குன்றனார் அணிக்கு நளினி சுந்தரராஜன் அணித் தலைவியாகவும், இராமலெட்சுமி நடராசன் துணைத் தலைவியாகவும் பொறுப்பேற்றனர்.

பாடத் திட்டம்:

இரு அணிகளும் கீழ்க்கண்ட பாடத்திட்டத்தைப் படித்தறிந்து, பல முனைவர்களின் பயிற்சிப் பட்டறையில் பங்கேற்றுத் தங்களை மெருகேற்றிக் கொண்டனர்.

1. ஆதிச்சநல்லூரும் கீழடியும்: தொப்புள்கொடி
2. வீரயுக நாயகன் வேள்பாரி
3. அடிப்படை தமிழ் இலக்கணம்
4. திருக்குறள்
5. ஐம்பெரும் காப்பியம்: குண்டலகேசி
6. சாகத்திய அகாதமி விருதுகள் (1955-2024)
7. நீதி நூல்கள்: விவேகசிந்தாமணி, அறநெறிச் சாரம், நீதிநெறி விளக்கம், நீதி வெண்பா
8. எட்டுத்தொகை நூல்கள்: புறநானூறு, குறுந்தொகை
9. பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள்: நாலடியார், நான்மணிக் கடிகை, இன்னா நாற்பது, திரிகடுகம்
10. சமய இலக்கியம்: தேவாரம், திருவாசகம்
11. சிறுகதைகள்: ஜெயகாந்தன், அம்பை, புதுமைப்பித்தன், ஆர். சூடாமணி
12. நாட்டு நடப்பு, சமூக ஊடகங்கள், திரைப்படங்கள்

விநாடி வினாவின் சில வினாக்கள்:

திரு. நாஞ்சில் இ. பீற்றர் தலைமையில், முத்துக் குளிப்பது போன்று, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இலக்கியங்களில் சில வினாக்களை வடிவமைத்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

வினா: “பறம்பின் வீரர்கள் செய்த பிழையும் ஒன்று இருக்கிறது,” என்றான் உதியஞ்சேரல். அந்தப் பிழை என்னவென்று கூற இயலுமா?

விடை: பறம்பின் ஊர்களோடு நல்லுறவு கொண்டிருந்த வெங்கல் நாட்டுத் தலைவன், மையூர்கிழாரின் மகன் இளமாறனின் தலையை வெட்டி வீசியது. அதனால் பறம்பின் மீது பழி தீர்க்க வெங்கல் நாட்டுத் தலைவர் சூளுரைத்துள்ளார்.

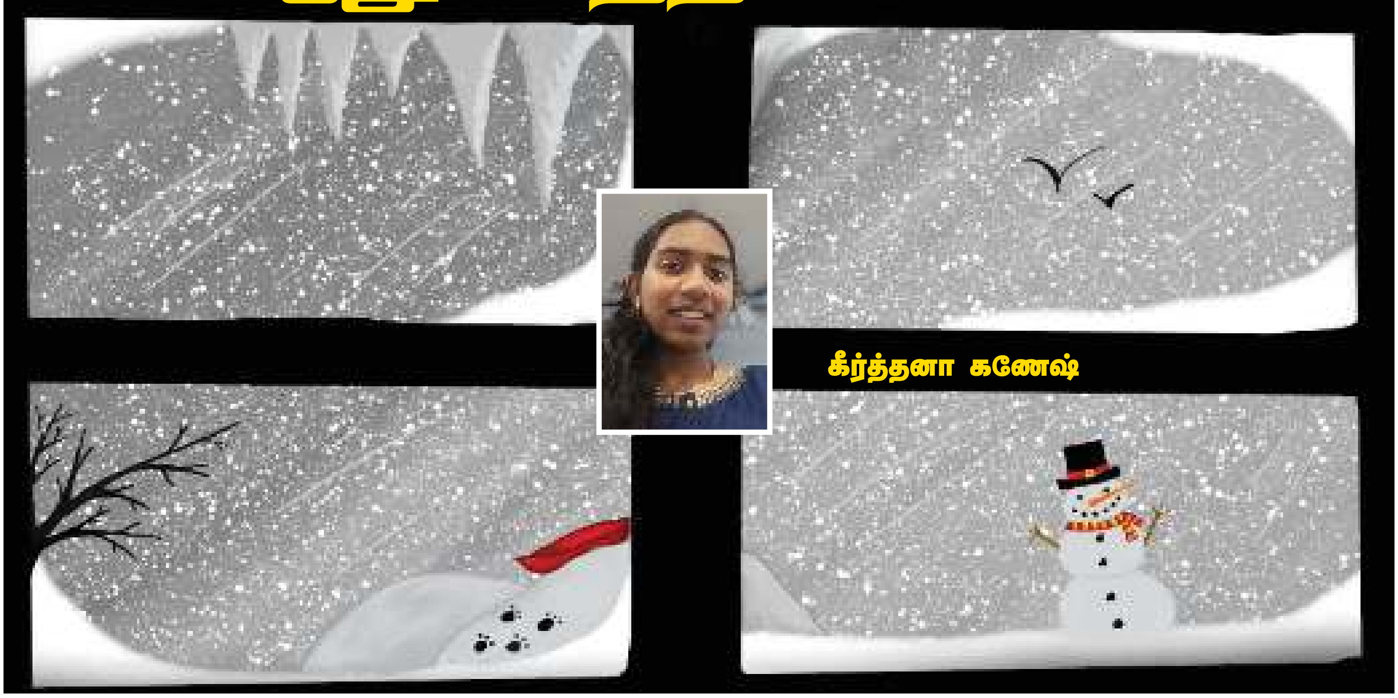
வினா: திரிகடுகம் பாடல் 80, எவை மூன்றும், புதரில் தூவிய வித்துக்களாகும் என்று கூறுகிறது?

விடை: முறையறிந்து செய்யாத தலைவனும், உறுதி இல்லாதவன் தவமும், ஒழுக்கமில்லாதவன் அழகும், ஆகிய இம்மூன்றும் புதரில் தூவிய வித்துக்களாகும்.

இரு அணியினரும் ஒருவருக்கொருவர் போட்டி போட்டு முன்னேறினர். இறுதியாக “காக்கைப்பாடினியார் அணி” 170 மதிப்பெண்கள் பெற்று வென்றனர். “கணியன் பூங்குன்றனார் அணி”யும் சளைக்காமல் மோதி 140 மதிப்பெண்களைப் பெற்றனர். மீண்டும் ஓர் இலக்கிய விநாடி வினா நிகழ்ச்சியில் உங்களைச் சந்திக்கிறோம்.

அழகாம் தமிழை அகத்தில் வைப்போம்!
உயிராம் தமிழை உள்ளத்தில் கொள்வோம்!

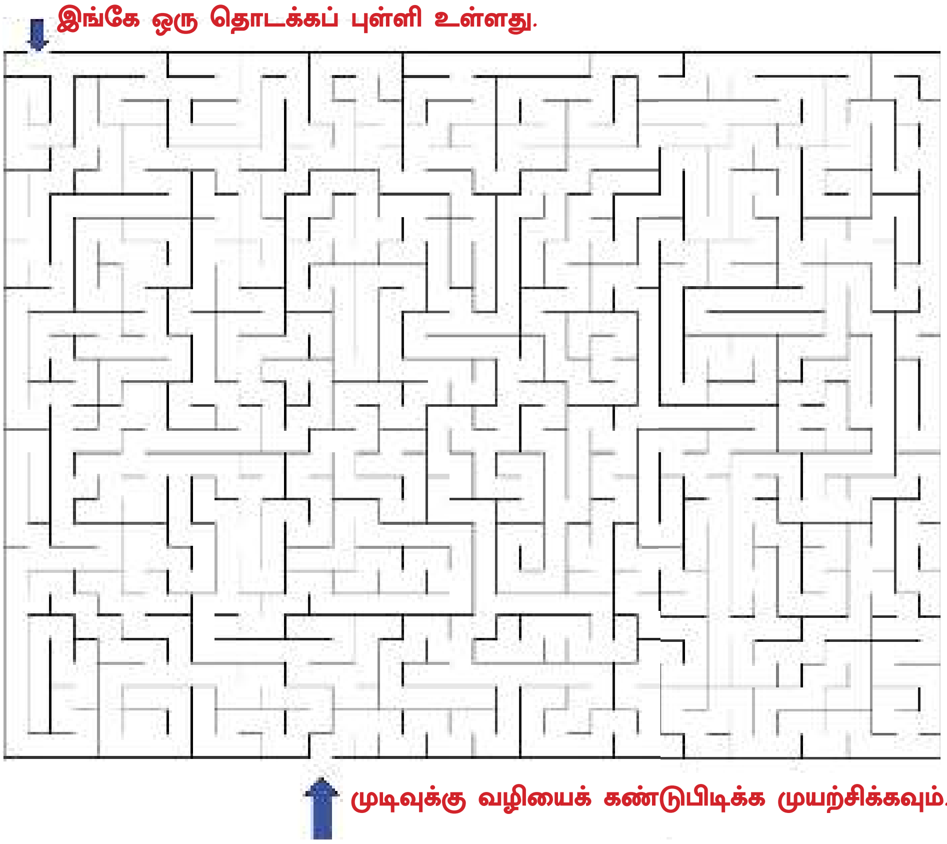
ஆறு வித்தியாசங்கள்



கீர்த்தனா கணேஷ்

செல்வன் ரக்ஷன் சீனிவாசன்

இங்கே ஒரு தொடக்கப் புள்ளி உள்ளது.



முடிவுக்கு வழியைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும்.

பழமொழியும் பொருளும்

1. அறிவில்லாதவன் அரிசி சோறும் கல்லு சோறும் ஒன்று

   பொருள்: அறிவு இல்லாதவனால் உணவின் நன்மையையும், கல்லின் தீமையையும் வேறுபடுத்த முடியாது.

2. அரசன் வந்தாலும் அம்படை யான் வேலை

   பொருள்: பெரியவர் வந்தாலும், தாழ்ந்த பணியைச் செய்ய வேண்டியவரே அதைச் செய்ய வேண்டும்.

3. அரசமரம் நிழல் தரும்

   பொருள்: அரசமரம் (பெரிய மரம்) எல்லோருக்கும் நிழல் தரும் அது போல, நல்ல தலைவரும் எல்லோருக்கும் நன்மை தர வேண்டும்.

4. அந்திப் புழுவும் ஆத்திரம் கொள்கிறது

   பொருள்: சிறிய புழுவாக இருந்தாலும், அது கோபம் கொள்ளும் திறன் கொண்டது.

5. அழுகும் தண்ணீரில் மீன் பிடிக்க முடியாது

   பொருள்: தூய்மையற்ற சூழலில் நல்ல விளைவுகள் கிடைக்காது.

யார் அறிவுடையவர்?

ஆக்கம்: செல்வி தியா கமலபாரதி

ஒரு காலத்தில், ஒரு பெரிய காடு இருந்தது. பல வருடங்களாக மழை பெய்யாததால், அந்தக் காட்டில் பெரிய பஞ்சம் ஏற்பட்டது. உணவு கிடைக்காததால் பல விலங்குகள் இறந்து போனது.

அந்தக் காட்டில் ஒரு வயதான சிங்கம், ஒரு வயதான கரடி, மற்றும் ஒரு நரி வாழ்ந்து வந்தன. சிங்கத்திற்கு வயதானதால் வேகமாக ஓடி வேட்டையாட முடியாது. கரடியும் பசியால் வலிமை குறைந்திருந்தது. நரி மட்டும் சுறுசுறுப்பாக இருந்தாலும், தனியாக வேட்டையாடி பெரிய உணவைப் பிடிக்க முடியவில்லை.

ஒருநாள் இந்த மூன்று விலங்குகளும் பேசிக்கொண்டன: “நாமெல்லாம் தனித்தனியாக வேட்டையாடினால் உணவு சரியாகக் கிடைக்கவில்லை. இனிமேல் மூவரும் சேர்ந்து வேட்டையாடி, உணவைப் பிரித்துக் கொள்வோம்,” என்று முடிவு செய்தன.

அடுத்த நாள் மாலை, ஒரு மெலிந்த மான் அந்தப் பக்கம் வந்தது. நரி ஒரு பக்கம் இருந்து மானை துரத்தியது, இன்னொரு பக்கம் கரடியும் மானை துரத்தியது. பயந்து போன மானோ அந்த சிங்கம் இருக்கும் குகைக்குப் பக்கத்தில் ஓடியது. அங்கு ஒளிந்திருந்த சிங்கம் மானை ஓங்கி அடித்துப் பிடித்தது. மான் நல்ல உணவாக மாட்டிக் கொண்டது.

பின்னர் சிங்கம் கரடியை நோக்கி, “இப்போது நீ உணவைப் பிரித்து வை” என்றது. தன்னை மிகவும் சாமர்த்தியமானவன் என்று நினைத்த கரடி, இப்படிப் பங்கு போட்டது:

“சிங்கமே, நீங்க தலைவன். மூளை எப்படி உடம்பு முழுவதையும் கட்டுப்படுத்துமோ அதுபோல நீங்க சொல்லும் கட்டளையை கேட்டுக் கட்டுப்படுபவர்கள் நாங்கள். சிங்கராஜா நீங்க தான் எங்க முதலாளி. அதனால் மானின் தலை உங்களுக்கே.”

“நரி துணிவானது, வேகமாக ஓடக்கூடியது. உருவத்திலும் உங்களையும், என்னையும் விட சின்ன பையன் இந்த நரி. அதனால் கால் பகுதி நரிக்கு.”

“நான் தான் உங்களோட தளபதி... அதனால் மிச்சம் இருக்கும் உடல், தொடைகள் எல்லாம் எனக்கு.”

இதைக் கேட்டு சிங்கம் கோபமடைந்து, கோபத்தைக் காட்டிக் கொள்ளாமல், “தளபதி கொஞ்சம் இங்க வாங்க” என கரடியைக் கூப்பிட்டது. பேராசை பிடித்த கரடி சிங்கத்தின் அருகில் சென்றது. “இது நியாயமில்லாத பங்கு!” என்று சொல்லி, சிங்கம் கரடியை ஓங்கி அடித்துக் கொன்றது.

பிறகு சிங்கம் நரியிடம் சொன்னது: “இப்போ நீ பங்கு போடு.”

நரி மிகவும் அமைதியாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும்:

“மன்னா, இந்த மானின் தலை உங்களுக்குத்தான்; ஏனெனில் நீங்கள் தான் எங்கள் தலைவன்.”

“முழு உடலும் உங்களுக்குத்தான்; ஏனெனில் இந்த வேட்டையில் உங்களின் வலிமையே முக்கியம். நான் என்ன பெரிதாக செய்தேன், சும்மா அந்த மானை ஒருபக்கம் இருந்து ஓட்டி விட்டேன். நீங்க தானே

அடித்துப் பிடித்தீர்கள்!"

"மானின் கால் பகுதியும் உங்களுக்குத்தான்," என மிக அடக்கமாகக் கூறி முடித்தது.

இதைக் கேட்ட சிங்கம் மகிழ்ச்சியாக, "சரியாகச் சொன்னாய்! சபாஷ்! நரி, நீ மிகவும் அறிவாளி. கரடிக்குத் தெரியாத பங்கு போடும் அறிவு உனக்கு இருக்கிறது. இதை எங்கே படித்தாய்?" என்று கேட்டது. நரி மெதுவாக பதிலளித்தது: "அந்தக் கரடி விழுந்தபோது முனகின சத்தமே எனக்குப் பாடமாக இருந்தது, மன்னா. அதிலிருந்தே நான் அறிவைப் பெற்றேன்."

சிங்கம் மகிழ்ச்சியடைந்து, "நாம் இருவரும் சேர்ந்து உண்போம்" என்று சொன்னது. ஆனால் சிங்கம் வயதானதால் அதிகம் உண்ண முடியவில்லை. அப்படியே நரிக்கும் போதுமான உணவு கிடைத்தது. தன்னுடைய நிலையையும் தகுதியையும் உணர்ந்து புத்திசாலித்தனமாக முடிவெடுத்ததால் நரி உயிரும் பிழைத்தது, உணவும் கிடைத்தது.

பால்: பொருட்பால்

அதிகாரம்/*Chapter:* அறிவுடைமை / *The Possession of Knowledge*

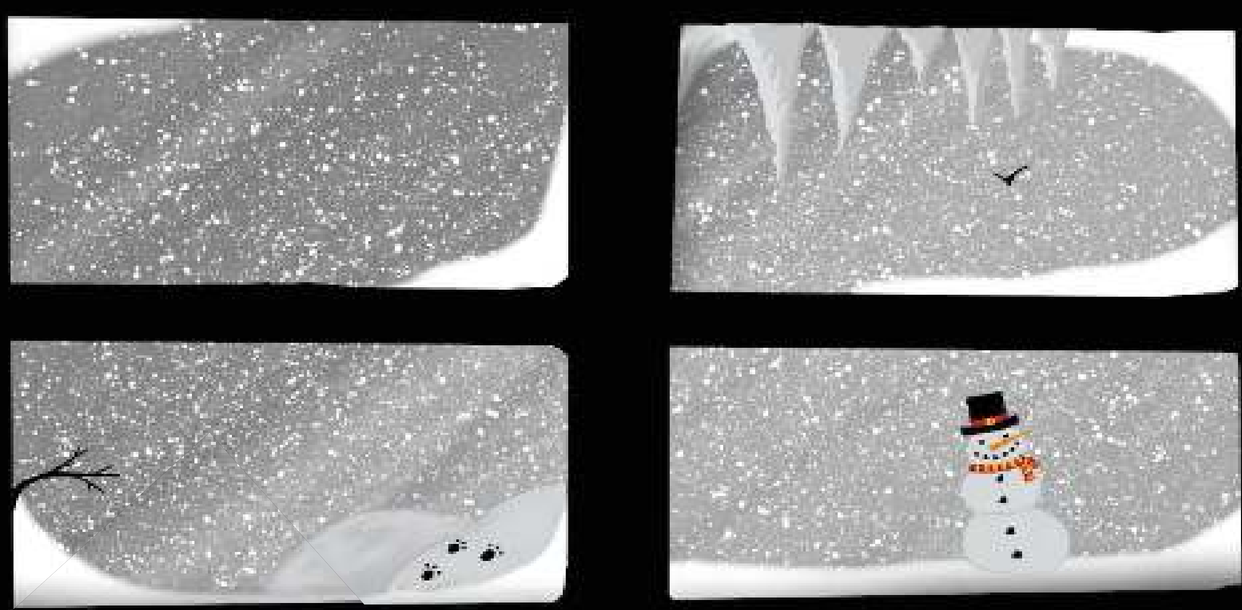
அறிவுடையார் ஆவ தறிவார் அறிவிலார்
அஃதறி கல்லா தவர்.

மு.வரதராசனார் உரை: அறிவுடையோர் எதிர்காலத்தில் நிகழப்போவதை முன்னே எண்ணி அறியவல்லார், அறிவில்லாதவர் அதனை அறிய முடியாதவர்.

சொல் விளையாட்டு!
விடைகள்

1. பண்பாடு
2. கடிகாரம்
3. வெற்றிவேல்
4. கண்காட்சி
5. நம்நாடு
6. படைப்பாற்றல்
7. வந்தவாசி
8. கரகாட்டம்
9. மலர்மாலை
10. வெத்துவேட்டு

ஆறு வித்தியாசங்கள் விடைகள்



விடுகதை விடை : 1. பச்சைப் பாம்பு, 2. மனம்.

வார்த்தை விளையாட்டு

தொகுப்பு: செல்வி கயல் சதீஷ்குமார்

1. அம்மா
2. தண்ணீர்
3. சட்டை
4. தங்கம்
5. அரசன்
6. கோவில்
7. கல்வி
8. குதிரை
9. மாதம்
10. குடும்பம்
11. வீடு
12. பள்ளி
13. வேலை
14. கண்
15. விளையாட்டு

கு	தி	ரை	பு	ஓ	ச	லை	வே
டு	ட்	யா	ளை	வி	இ	த	க
ம்	ன்	கோ	வி	ல்	ங்	ண்	மி
ப	ச	ணை	மா	க	ண்	ணீ	ட்
ம்	ர	ம்	ம்	த	கூ	ர்	வீ
ஊ	அ	த	டை	ட்	ச	டு	தா
ஞ்	ஸ	மா	ரா	ப	ள்	ளி	பூ
ந	தி	ம	கி	உ	சி	ள்	ஓ

Zillion Technologies
Thought beyond the DOT

CMMI Level 3 & ISO 9001:2008 Certified

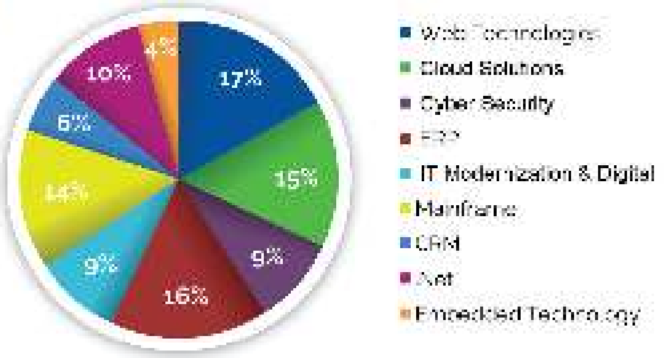
GLOBAL EXPERIENCE IN TECHNOLOGY SERVICES AND CONSULTING...

helping our customers reach beyond what they think is possible.

Zillion Technologies' innovative products bridge the gap between business and technology:

core expertise

- IT Modernization
- Digital Transformation
- Enterprise Mobility
- Cloud Solutions
- Cyber Security
- AI / ML / DL // Analytics
- Testing / QA
- Healthcare Management
- Project Management
- IT Outsourcing
- Software Architecture
- System Engineering



Call 703.579.6891

or visit us at zilliontechnologies.com

20745 Williamsport Place | Ashburn, VA 20147
Email: anthony@zilliontechnologies.com

குழந்தைகளின் ஓவியங்கள்

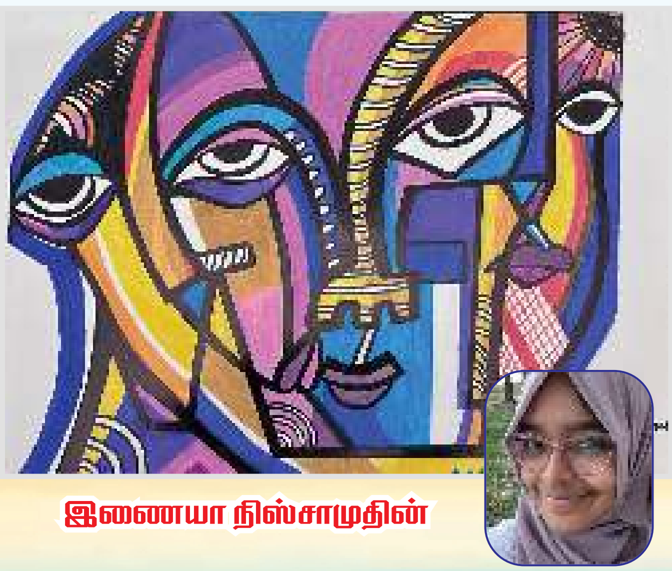
மோசிகா ராஜேஷ்குமார்

கவின் விஸ்வசாரதி

அவிக்னா கோபுளா முரளி ஆனந்த்

ஆதிரா விஜய்

ஆராதனா அருண்

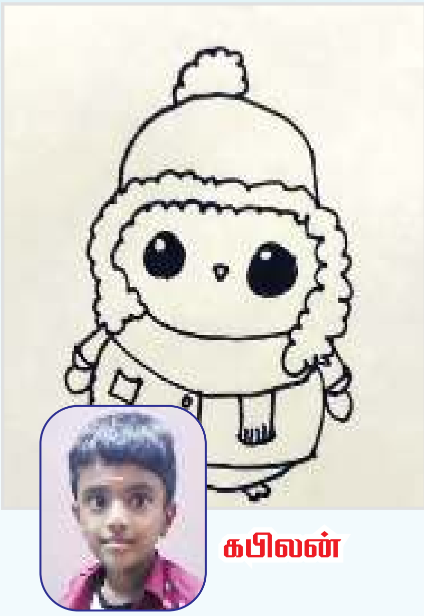


இணையா நிஸ்சாமுதின்

இனியாள் ஆனந்தகுமார்

இன்ஷா நிசாமுதீன்

சாம்ர்ட் டா கண்ணன்



கபிலன்

ஹாசினி
விஸ்வசாரதி

தக்ஷன் குமார்

தக்ஷா கணேஷ்

திவ்யஸ்ரீ குமரேசன்

நிக்ஷித் கணேசமூர்த்தி

நிவேதிதா மாரிமுத்து

நிறைமதி ராஜேஷ்குமார்

மிதுன் ஹர்ஷா

ஆத்விகா ராம்குமார்

ராம் பிரணவ் கணேஷ்

லயா செந்தில்குமார்

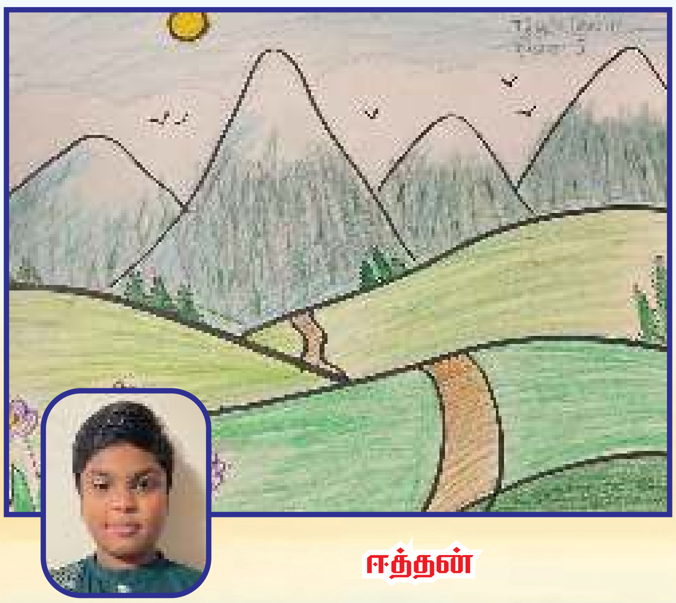
ராம் பிரணேஷ் ஜெயராமன்

ரேஹா சந்திரன்

லக்ஷிதா சிவகுமார்

விஸ்வா குருபிரசாத்

ஜசிகா வியோ ஆரோக்கியராஜ்



ஈத்தன்

சூர்யா

மெகனீசியம் (வெளிமம்)

உடல் நலத்திற்கு உறுதுணை

மருத்துவர் ப. ராதாகிருஷ்ணன்

உடல் நலம் என்பது பல்வேறு பகுதிகளைக் கொண்ட ஒரு புதிர்ப் பலகை எனலாம். சிலர் கொழுப்புச் சத்து குறைவாக, புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவு உட்கொண்டும், மற்றும் உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு இருப்பினும், இரத்தத்தில் சர்க்கரை, மற்றும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிக் கொண்டே போவதைக் காணலாம். இவ்வாறு நேர்வதற்கு, வைட்டமின் டி, மற்றும் மெக்னீசியம், துத்தநாகம் போன்ற நுண்ணூட்டச் சத்துக்களின் குறைபாடுகள் காரணமாக இருக்கலாம். வைட்டமின் டி பற்றி பிரிதொரு கட்டுரையில் காணலாம். இக் கட்டுரையில் நம் உடல் நலத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் மெக்னீசியம் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

மெக்னீசியம் ஒரு அத்தியாவசிய கனிம ஊட்டச் சத்து (*essential mineral*) ஆகும். இது நம் உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும், புரதச் சிதைவுகள், தசை மற்றும் இரத்த நரம்புச் செயல்பாடுகள், உணவை சக்தியாக மாற்றுவது மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம் போன்ற 300-க்கும் மேற்பட்ட செயல்பாடுகளுக்கு உறுதுணை புரிகிறது.

உடல் நலத்தில் மெக்னீசியத்தின் பங்கு

மெக்னீசியம் நம் உடல் இயக்கங்கள் சரிவர நடை பெறுதல் மூலம் உடல் நலம் சீராக பின்வரும் வழிகளில் உதவுகிறது:

- கால்சியத்துடன் சேர்ந்து எலும்புகளை வலுவாக்குதல்
- மூளை செயல்பாட்டை சரிநிலைப் படுத்தி, மனச் சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் தவிர்த்தல்
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- இரத்த அழுத்தம் சரிநிலையில் வைத்திருத்தலில் பங்காற்றுதல்
- ஹார்மோன் சமநிலைக் கட்டுப்பாடு மூலம் ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகித்தல்
- உணவு செரிமானம் சரிவர நடப்பதில் பங்கு வகித்தல்
- தோலின் ஈரப்பதம் மூலம் உடற் பொலிவை மேம்படுத்துதல்

மெக்னீசியம் குறைவின் அறிகுறிகள்

மெக்னீசியம் குறைவாக இருந்தால், ஆரம்ப கட்டத்தில் அறிகுறிகள் தெரியாமல் போகலாம். ஆனால் தொடர்ந்து குறைபாடு இருந்தால், இது இரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல், நீரிழிவு (*Type 2 Diabetes*), எலும்புப் புரை(*osteoporosis*) போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வழி வகுக்கும். மேலும் கீழ்க்கண்ட பல அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

மெக்னீசியம் மிகக் குறைவான நிலையின் அறிகுறிகள்:

1. வயிற்றுப்போக்கு
2. மலச்சிக்கல்
3. ஒற்றைத் தலைவலி (*Migranes*)
4. மாதவிடாயின் போது அதிக வலி (*Menstrual cramps*)
5. இரவு மற்றும் காலையில் கால் தசைகள் இறுக்கம் (*Leg cramps*)
6. கால்கள் அல்லது கைகள் மருத்துப் போதல்
7. உடற் சோர்வு
8. கை கால்கள் நடுக்கம்
9. சரிநிலை அற்ற இதயத் துடிப்பு (*Arrhythmia & heart palpitations*)

உங்கள் உணவில் போதுமான மெக்னீசியம் பெறுவது எப்படி

தினசரி ஆண்களுக்கு 400 மில்லி கிராம், பெண்களுக்கு 300 மில்லி கிராம் என்ற அளவில் மெக்னீசியம் தேவைப்படுகிறது. கீழ்க்காணும் உணவுப் பொருட்களை சரியானவாறு எடுத்துக் கொள்வதுமூலம் போதுமான மெக்னீசியம் பெற முடியும்.

மெக்னீசியம் நிறைந்த உணவுகள்:

1. கொட்டை வகைகள் (முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா)
2. விதைகள் (பூசணி, சியா, ஆளி விதைகள்)
3. முழு தானியங்கள்
4. பச்சை இலைக் காய்கறிகள்
5. அவகேடோ
6. பீன்ஸ்
7. பருப்பு வகைகள்

உதாரணமாக, ஒரு கப் பாதாம் அல்லது முந்திரி எடுத்தால் தினசரி பரிந்துரைக்கப்படும் மெக்னீசியத்தின் அளவில் சுமார் 20% கிடைக்கும்.

போதுமான சரிவிகித உணவு எடுத்துக்கொள்ளுதல் மூலம் நீங்கள் தேவையான மெக்னீசியத்தைப் பெறலாம். அவ்வாறு உணவு எடுத்துக் கொள்ள இயலாதவர்கள், மாத்திரை வடிவில் போதுமான மெக்னீசியத்தைப் பெற இயலும்.

மெக்னீசியம் மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

- குறைந்த அளவில் (100-200 mg) மெக்னீசியம் எடுத்தால் பக்க விளைவுகள் பற்றி கவலை கொள்ள வேண்டியதிருக்காது.
- சிறுநீரக நோய் மற்றும், இதய நோய்க்கான மருந்துகளை உட்கொள்பவர்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுதல் நல்லது.

மெக்னீசியம் மாத்திரை (Supplements) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியவர்கள்:

- குறிப்பாக மெக்னீசியம் குறைவு உறுதி செய்யப் பட்டவர்கள். மெக்னீசியம் குறைபாட்டை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் மட்டும் உறுதிப் படுத்துதல் கடினம். காரணம், இரத்தத்தில் மெக்னீசியம் குறையும்போது, திசுக்களிலிருந்து மெக்னீசியம் பெற்று, இரத்தத்தில் சரியாகக் காட்டும். ஆனால், திசுக்களில் மெக்னீசியம் குறைவதால், மேற்கண்ட அறிகுறிகள் தென்படும். எனவே அதிகப் படியான சோதனைகள் தேவைப்படும்.
- நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள்
- நீரிழிவு நோய்க்கு முந்தைய நிலை (*Pre-diabetes*) இருப்பவர்கள்
- சரிநிலை அற்ற இதயத் துடிப்பு (*Arrhythmia & atrial fibrillation*) உள்ளவர்கள்
- நெஞ்செரிச்சல் தணிய வயிற்று அமிலத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் (*Nexium, Prilosec-proton-pump inhibitors*) எடுத்துக் கொள்பவர்கள்

எவ்வித மாத்திரைகள் எடுக்கலாம்?

மெக்னீசியம் பல்வேறு வகைகளில் கிடைக்கின்றன: *Magnesium oxide, citrate, sulfate* ஆகியவை மிகக் குறைவாக (10-20%) உட்கிரகிக்கப் படக் கூடியவை. *Magnesium malate, threonate, glycinate* ஆகியவை அதிக அளவில் உட்கிரகிக்கப் பட்டு நன்மை பயப்பவை. *Magnesium threonate* வகை, மூளையின் இரத்த தடுப்பினை (*Blood-brain barrier*) தாண்ட வல்ல ஒரே கனிம வகையாகும். இதனால் தொடர்ந்து இவ்வகை மாத்திரைகள் எடுக்கும் 60 வயது தாண்டிய வர்களுக்கு மறதி நோய் வரும் வாய்ப்பு வெகுவாகக் குறைவதாக சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இரவில் தூக்கம் வராமல் அவதிப் படுபவர்களுக்கு தூக்க நிபுணர்கள் பரிந்துரைப்பது, *Magnesium glycinate* என்ற வகை மாத்திரையாகும்.

எனவே மெக்னீசியம் குறைபாட்டு அறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையுடன், பகலில் *Magnesium threonate*, மற்றும் இரவில் *Magnesium glycinate* மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொண்டு பயன் பெறலாம்.

மனச்சோர்வு (Burnout):

ஒரு சமூகப் பிரச்சனை மற்றும் அதை எதிர்கொள்ளும் வழிகள்

திருமதி பொன்மொழி திருநாதன்

வணக்கம் நண்பர்களே, அண்மைக் காலங்களில், "பர்ன் அவுட்" (Burnout) என்ற சொல் நம்மிடையே பரவலாகப் பேசப் பட்டு வருகிறது. சுமார் 15-20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஸ்ட்ரெஸ் (Stress) மற்றும் டிப்ரஷன் (Depression) போன்ற சொற்கள் புதுமையாக இருந்த நிலையில், தற்போது பர்ன்அவுட் என்ற புதிய சவாலை நாம் எதிர்கொள்கிறோம். இது வெறும் சோர்வு அல்ல, மாறாக எந்த ஒன்றிலும் ஆர்வம், சக்தி, மற்றும் பற்றுதல் இல்லாமல், "என்னை விட்டுவிட்டால் போதும்" என்று ஒதுங்கிப் போகும் மனநிலையே பர்ன்அவுட் ஆகும். இந்த நிலை உலகளாவிய ஒரு சமூகப் பிரச்சனையாக உருவெடுத்துள்ளது.

பர்ன்அவுட் ஏன் ஏற்படுகிறது?

பர்ன்அவுட்டிற்கான காரணங்கள் பல. இன்றைய சமூகத்தின் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த வேலை கலாச்சாரம் (Toxic Work Culture) ஒரு முக்கிய காரணியாகும். 9-5 மணி நேரத்துடன் வேலையை முடிப்பதைக் காட்டிலும், இரவு 11 மணி வரை உழைக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு நிலவுகிறது. இது தவிர, ஒரு சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ்வதைக் காட்டிலும், மேலும் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், நிறைய சாதிக்க வேண்டும், மிகவும் வெற்றிகரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற சமூக அழுத்தம் (Peer Pressure) பர்ன்அவுட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது. எமிலி மற்றும் அமிலியா நகோஸ்கி சகோதரிகள் எழுதிய "Burnout: The Secret of Unlocking the Stress Cycle" என்ற புத்தகம் பர்ன்அவுட்டைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுகிறது.

பெண்களும் பர்ன்அவுட்டும்

பெண்களே பர்ன்அவுட்டால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மனிதர்களை "Human Being" மற்றும் "Human Giver" என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். குழந்தைகள், ஆண்கள் பெரும்பாலும் "Human Being" வகையின் கீழ் வருகையில், பெண்கள் பெரும்பாலும் "Human Giver" ஆக இருக்கிறார்கள். வீட்டின் பொறுப்புகள், குழந்தைகளின் கல்வி, நிதி மேலாண்மை, சமூக உறவுகள் என அனைத்தையும் பெண்கள் தங்கள் மனதில் தாங்கிக் கொள்கிறார்கள். இந்த "Human Giver Syndrome" பர்ன்அவுட்டிற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. உதாரணமாக, முதியோர் பராமரிப்பு மையங்களில் (Geriatric Ward) பெண்களே அதிகமாக உள்ளனர் என்ற என்னுடைய மருத்துவ நண்பர் ஒருவரின் கூற்று, பர்ன்அவுட்டால் பாதிக்கப்படும் பெண்களின் எண்ணிக்கையுடன் தொடர்புடையது. ஒரு பெண் சரியாக இருக்க வேண்டும், அனைத்திலும் வெற்றிகரமாக இருக்க வேண்டும், வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலையைப் பேண வேண்டும், பணத்தையும் சேமித்து, பெரிய வீடு, கார், உலகப் பயணம் என அனைத்தையும் அடைய வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புகள் பர்ன்அவுட்டை மேலும் அதிகரிக்கின்றன.

பர்ன்அவுட்டை எதிர்கொள்ளும் வழிகள்: மன அழுத்தச் சுழற்சியை உடைத்தல்

உடலில் சேரும் கொழுப்பைக் குறைப்பது போல, மன அழுத்தத்தையும் படிப்படியாகக் குறைக்க வேண்டும். பர்ன்அவுட்டைக் குறைக்க உதவும் சில நடைமுறை வழிகள் இங்கே:

1. உடல் செயல்பாடு (Physical Activity): தினசரி 30 நிமிடங்கள், வாரத்திற்கு 4-5 நாட்கள் உடற் பயிற்சி செய்வது (நடைபயிற்சி, யோகா, வலிமைப் பயிற்சி, சூரிய ஒளியில் உடற்பயிற்சி செய்தல்) மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

2. மூச்சுப்பயிற்சி (*Deep Breathing*): பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் அல்லது மூச்சுப்பயிற்சி நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
3. சிரிப்பு: மனதை விட்டு வாய்விட்டுச் சிரிப்பது, குறிப்பாகக் குழுவாகச் சிரிப்பது, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
4. அழுகை: சில சமயங்களில் காரணம் தெரியாமல் வரும் எரிச்சல், நடுக்கம் போன்றவை பிடித்தவர்களிடம் பேசும்போதோ அல்லது கோவிலுக்குச் செல்லும்போதோ அழுகையாக வெளிப்படலாம். இவ்வாறு அழுவது மனதை இலேசாக்கி புத்துணர்ச்சி அளிக்கும்.
5. படைப்பாற்றல் (*Creative Expression*): கவிதை எழுதுவது, பாட்டுப் பாடுவது, கோலம் போடுவது, வரைவது போன்ற கலைப் படைப்புகளிலோ அல்லது ஒரு அலமாரியை ஒழுங்கமைப்பது போன்ற சிறிய திட்டங்களிலோ ஈடுபடுவது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து சாதனை உணர்வைத் தரும்.
6. பாசம் (*Affection*): பிடித்தவர்களுடன் நேரம் செலவிடுவது, குழந்தைகள் அல்லது செல்லப் பிராணிகளை அணைத்துக் கொள்வது, அவர்களுடன் விளையாடுவது போன்ற செயல்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

   இவை அனைத்தையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்யும்போதே பலன் கிடைக்கும். ஒரு நாள் மட்டும் அழுதால் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்தால் பர்ன்அவுட் மறைந்துவிடாது.
7. தன்னம்பிக்கையும் தன்நலப் பராமரிப்பும் (*Self-Compassion and Self-Care*):

   பெண்கள் தங்கள் நலனில் அக்கறை செலுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சமைக்கும்போது, குழந்தைகள் மற்றும் கணவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டு, மீதமுள்ளதை அல்லது எளிய உணவை உண்ணும் பழக்கம் பல தாய்மார்களிடம் உண்டு. அதற்குப் பதிலாக, நமக்கும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த, ஆரோக்கியமான உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உடல் நலன், உறவுகள், நட்பு வட்டாரங்கள் ஆகியவற்றிற்கு நேரம் ஒதுக்கி, வருடத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை உடல்நலப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிக அவசியம்.

முடிவுரை

உடல் செயல்பாடு, ஆழ்ந்த சுவாசம், சிரிப்பு, அழுகை, படைப்பாற்றல், அரவணைப்பு, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகள் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம் பர்ன்அவுட்டையும், அதனால் வரும் நாள்பட்ட நோய்களையும் குறைக்கலாம். இவை அனைத்தையும் மனதில் கொண்டு, முடிந்த போதெல்லாம் செயல்பட்டு, நம் வாழ்க்கை முறையில் ஒரு நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

குழந்தைகள் நாள் விழா வாழ்த்துகள்

ஆண்டி சாவித்திரி கிரி
& ஜெகதா கிரி
ஓவியா கிரி,
அகிலன் கிரி, நேயா கிரி

SOFTSQUARE LLC, CHENNAI / USA

சமீபத்திய திரைப்படங்கள்: ஒரு சிறப்புப்பார்வை

திரு. சுரேந்த் ஜேம்ஸ்

திருமணத்தையும் காதலையும் மையமாக வைத்து 'ஒரு நாள் கூத்து', ஜீவ காருண்யத்தை மையமாக வைத்து 'மான்ஸ்டர்' ஆகிய படங்களை இயக்கிய நெல்சன் வெங்கடேசன், இப்போது குழந்தைகள் கடத்தலை மையமாக வைத்து 'டி என் ஏ' உடன் வந்திருக்கிறார்.

காதல் தோல்வியினால் மது/கஞ்சாவிற்கு அடிமையாய், படித்த குடும்பத்தின் ஒரு உதவாக்கரை மூத்த மகன் என தமிழ் சினிமாவின் டெம்பிளேட் கதாபாத்திரம் ஆனந்தாக அதர்வா, (இன்னும் எவ்வளவு காலத்துக்குத்தான் காதல் தோல்வி என்றால் குடி போதையில் தமிழ் கதாநாயகர்கள் திளைப்பார்களோ தெரியவில்லை!) விளிம்புநிலை ஆளுமைக் கோளாறு (Borderline personality disorder) என்ற குறைபாடுள்ள திவ்யாவாக நிமிஷா சஜயன், இருவருக்கும் உள்ள குறைகளோடு மணம் முடித்து வைக்கிறார்கள் இவர்கள் பெற்றோர்கள்.

இல்லறத்தைக் காதலுடன் நடத்தும் இவர்களுக்கு, அதன் சின்னமாக ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது. மருத்துவமனையில் குழந்தை பிறந்த முப்பது நிமிடங்களில் குழந்தை தன்னுடையது அல்ல என தீர்க்கமாகக் கூறுகிறார் நிமிஷா. சில தீர்மானங்களுக்குப் பின் அதர்வாவைத் தவிர யாரும் நிமிஷாவுக்கு ஏற்கனவே உள்ள குறைபாடுகளை சுட்டிக்காட்டி நம்ப மறுக்கிறார்கள். நிமிஷாவின் குழந்தை உண்மையாக மாற்றப்பட்டதா? அதற்கான காரணங்கள் என்ன என்று நல்ல விவரிப்போடு அலசுகிறது திரைப்படம்.

கஞ்சா, குடிபோதை என காதல் தோல்வியில் திரிந்து அப்பாவிடம் திட்டுகளை வாங்கிக்கொண்டு எரிச்சல் கிளப்புவதிலும், காதலில் உருகுவதிலும் ஆக்ஷனில் ஆக்ரோஷத்தையும் வெளிப்படுத்தி கதாபாத்திரத்துக்கும் நியாயம் செய்திருக்கிறார் அதர்வா. விளிம்பு நிலை ஆளுமைக் கோளாறுள்ள பெண்ணாக, குழந்தையைக் காணாத பரிதவிப்பில் அந்த கோவத்தை கணவன் மீது காட்டுவதிலும், 'பட்டு இப்போ தூங்கிருப்பான்', 'பட்டுக்கு காலைல வயித்துவலி அவங்க கிட்ட சொல்லாம விட்டுட்டேன்' என்று தாய்மையின் பரிதவிப்பில் கலங்குவதிலும் தனது திவ்யா கதாபாத்திரத்தில் மிளிர்கிறார் நிமிஷா சஜயன்.

எஸ் ஐ சின்னசாமியாக படம் முழுவதும் அதர்வாவுடன் பயணப்பட்டு குழந்தைத் திருட்டை அம்பலப்படுத்தும் முயற்சியில் களமிறங்கும் 'காதல்' பட இயக்குனர் பாலாஜி சக்திவேல் தனது ஒன் லைனர்களால் தனது கேஷுவல் நடிப்பால் சுவாரஸ்யமாக்கு கிறார்.

ஜிப்ரானின் திகிலூட்டும் பின்னணி இசை, படத்தின் கதைக்கு பலம் சேர்க்கிறது. பாடல்கள் எதுவும் எடுபடவில்லை. பார்த்திபனின் உறுத்தாத ஒளிப்பதிவும், சாபு ஜோசப்பின் படத்தொகுப்பும் கதையின் ஓட்டத்தை தெளிவாகத் துலக்குகிறது.

இரண்டு வெவ்வேறு துருவங்களை இணைத்து அதன் பின்னணியில் குழந்தைக் கடத்தலை நல்ல டைலிங்காக விளக்கி இருக்கிறது நெல்சன் வெங்கடேசன் மற்றும் அதிஷா வினோவின் எழுத்துக் கூட்டணி. குழந்தைக் கடத்தல் நெட்ஓர்க்கின் விவரணை, அதன் பின்னே இருக்கும் மக்களின் மூட நம்பிக்கை, அதனைச் சார்ந்து நடக்கும் வியாபாரம், அதனை காவல்துறை கையாளும் வகை என விவரணைகள் தொடர்பான காட்சிகள் அவர்கள் ஆராய்ச்சிகள், அதன் சார்பான அவர்களின் உழைப்பு மலைக்க வைக்கிறது.

காதல் தோல்வி என்றாலே மது அருந்திவிட்டு மதுபான விடுதியில் ஆடுவது, வில்லன் வரும் இடத்தில் ஒரு ஐட்டம் டான்ஸ், வலிந்து திணிக்கப்பட்ட சில ஆக்சன் காட்சிகள், கதாநாயகன் சண்டைகள் போட உடன் வரும் எஸ் ஐ தேமே என விசாரணை மட்டும் மேற்கொள்வது, இரட்டையர்கள் என க்ளீஷே காட்சிகளால் படத்தின் தரம் குறைகிறது.

இருப்பினும், குழந்தைக் கடத்தலின் மையத்தையும் அதன் பின்னணியையும் தெரிந்து கொண்டு நாம் குழந்தைகள் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டியதற்கான அவசியத்தை தெரிந்துகொள்ளவும், நிமிஷாவின் சிறந்த நடிப்பிற்காகவும் டி என் ஏ படத்தைப் பார்க்கலாம்.

CYBERSECURITY
HEALTHCARE IT
CLOUD COMPUTING
BIG DATA

TRANSFORMING ORGANIZATIONS INTO HIGH-PERFORMANCE BUSINESSES » IS OUR COMMITMENT.

BUSINESSINTEGRA
TOGETHER » IT IS DONE

BUILDING HIGH-PERFORMANCE BUSINESS

PRATHIBA RAMADOSS, PRESIDENT & CEO
SELVA JAYARAMAN, EVP & CTO

6550 Rock Spring Drive
Suite 450
Bethesda, MD 20817
Telephone: 301-474-9600
www.businessintegra.com

Inc. 500
CMMI LEVEL 3
Certified ISO 9001:2008
Certified ISO 27001:2013
Certified ISO 20000:2011

ஆண்டு விழா - 2025, பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி

தொகுப்பு: முனைவர் இராஜாமணி இரத்தினம்

"யாமறிந்த மொழிகளிலே தமிழ் மொழிபோல்
இனிதாவது எங்கும் காணோம்"

- பாரதியார்

பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி பல ஆண்டுகளாக புலம் பெயர் தமிழர்களால், தன்னார்வலர்களால் மிகச்சிறப்பாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிரெட்ரிக் தமிழ்ப் பள்ளியோடு தொடர்பு கொண்டுள்ள பெற்றோர்கள், மாணவர்கள் ஆண்டு விழாவை மிகவும் ஆர்வமாகக் கொண்டாடி வருகி றார்கள். அந்த வகையில் ஜூன்-1, 2025-ம் ஆண்டு இந்த விழா மிகச்சிறப்பாகக் கொண்டாடப் பட்டது.

"திரைகடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு" என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப தாயகத்திலிருந்து கடல்கடந்து அமெரிக்காவில் பல இலட்சக்கணக்கான தமிழர்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். தமிழினத்தின் பண்பாடு காக்க தமிழ் மொழி காக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதாவது ஒரு தலைமுறையிலிருந்து மற்றொரு தலைமுறைக்குத் தாய்மொழி கடத்தப்பட வேண்டியது மிக முக்கியம்.

ஒவ்வொரு கல்வி ஆண்டிலும் வெள்ளிக் கிழமை தோறும் தன்னார்வலர் களும் மாணவர்களும் பிரெட்ரிக் தமிழ்ப் பள்ளிக்கு வருகைதந்து, தமிழ் மொழியை இயல், இசை, நாடகம் வழியாக ஆசிரியர் களால் மாணவர்களுக்கு கற்பிக்கப்படு கிறது. பள்ளியில் ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க ஆசிரியர் களோடு இணைந்து பெற்றோர்களும் செயலாற்றுவது போற்றுதலுக்கு உரியது. மாணவர்களின் பல்சுவை திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும், மேடை ஆளுமையை மேம்படுத்தவும் ஒவ்வொரு மாதமும் பொது நேரம் என்ற நிகழ்ச்சி நடத்தப்படுகிறது. இந்நிகழ்ச்சியில் மாணவர்கள் பாட்டு, நாடகம், இலக்கிய அறிவு, செய்தி வாசிப்பது மற்றும் பேச்சுத்திறமை இவைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு வாய்ப்பளிக்கப்படுகிறது. மேலும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தமிழர்களின் தலையாய பண்டிகையான தமிழர் திருநாள் எனப்படும் பொங்கல் பண்டிகையை பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி விமர்சையாக கொண்டாடுகிறது. இதில் குழந்தை களுக்குத் தமிழர்களின் இசைக்கலையை அறிமுகப் படுத்துவதில் மரபிசைக்குழு பெரும் பங்காற்றுகிறது.

மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் வகையில் பல போட்டிகளில் பங்கேற்க வாய்ப்புகள் அளிக்கப் படுகின்றன. விளையாட்டுப்போட்டி, பேச்சுப்போட்டி, பாட்டுப்போட்டி, சதுரங்கப்போட்டி மற்றும் கட்டுரைப்போட்டி போன்ற பல போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு வெற்றி பெறும் மாணவர்களுக்கு பரிசுப் பொருட்கள் மற்றும் சான்றிதழ்களும் வழங்கப் படுகின்றன. 2025-ம் ஆண்டு விழா பள்ளியின் செயலாளர் திருமதி ஷோபனா வெங்கடசாமி அவர்களின் வரவேற்புரை யோடு தொடங்கியது. முன்மழலை முதல், நிலை பத்து வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு

அவரவர் வகுப்பாசிரியர்களால் பட்டயம் வழங்கப்பட்டது. முனைவர் சங்கீதா சண்முகம் மற்றும் முனை வர் இராஜேஷ் தங்கப்பழம் ஆகிய இருவரும் இணைந்து பட்டயம் வழங்கும் நிகழ்வை நேர்த்தியாகத் தொகுத்தளித்தனர்.

திருமதி பிரியங்கா பொன்பாண்டியன் மற்றும் திரு. கார்த்திக் செல்லமுத்து அவர்கள் ஆசிரியர்கள் அங்கீகார நிகழ்வைச் சிறப்பாக நெறியாள்கை செய்தனர். திருமதி லாவண்யா ஆகிய இருவரும் அமெரிக்க தமிழ்க் கல்விக் கழக நெடுநாள் ஆசிரியர் விருது நிகழ்வைத் தொகுத்து வழங்கினார். தொடர்ந்து மாணவர்களுக்கான பரிசுப் பொருட்களை, அவந்திகா, லக்ஷிகா மற்றும் ஐஸ்வர்யா ஆகியோர் தொகுத்தளித்த னர். வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கச் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் வட்டாரத்து தமிழ்ப்பள்ளிகளின் நிர்வாகக்குழு உறுப்பினர்கள் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு விழாவைச் சிறப்பித்தனர்.

இப்பள்ளியின் ஆண்டு விழா தமிழ்மொழி மற்றும் பண்பாட்டின் பெருமையை மட்டுமின்றி, தலைமுறைகள் தொடர வாழ்த்தும் விதமாக நடத்தப்பட்ட மிகச் சிறப்பான நிகழ்வாக அமைந்துள்ளது. மாணவர்களின் கல்வித் திறன்களோடு கலை, விளையாட்டு, பேச்சுத் திறன் ஆகிய பல்துறை திறமைகளும் வெளிப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. பெற்றோர், ஆசிரியர், தன்னார்வலர்கள் அனைவரின் ஒற்றுமையான பங்களிப்பால் இவ்விழா சிறப்பாக முடிவடைந்தது. இவ்வாறு பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி, தமிழ்மொழியின் இனிமையையும், பண்பாட்டு மரபையும் காப்பதோடு, அடுத்த தலைமுறைக்கு தமிழின் பெருமையை பரப்பும் சிறந்த தளமாகத் திகழ்கிறது.

“தமிழைத் தாயாய் எண்ணி வளர்ப்போம்” என்ற நோக்கில், புலம் பெயர் வாழ்வில் நேரத்தை ஒதுக்கி, தன்னார்வலர்களாகப் பணியாற்றும் அனைவரும் இந்தத் தமிழ்ப்பள்ளியின் உயிர் சக்தியாக உள்ளார்கள். இந்த ஆண்டிலும் எங்கள் பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி ஆண்டு விழா - 2025 சிறப்பாக நடக்கக் காரணம், அவர்களின் அயராத உழைப்பும், தியாகமும் தான். “நன்றி கூறினால் நன்மை பெருகும்” என்று பழமொழி சொல்லும். பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி ஆண்டு விழா - 2025 சிறப்பாக நடைபெற உதவிய அனைவருக்கும் பள்ளியின் சார்பாக இதயங்கனிந்த நன்றியை தெரி வித்துக் கொள்கிறோம். தன்னார்வலர்கள் அனைவரின் ஒருமித்த ஒத்துழைப்பின்றி எந்த நிகழ்ச்சியும் வெற்றி யடையாது என்பதற்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டு இவ்விழா. மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டிய ஆசிரியர்கள், ஒழுங்கமைப்பில் பங்கு கொண்ட பெற்றோர்கள், நிகழ்ச்சி அலங்காரம் முதல் ஒலி அமைப்புவரை உழைத்த நம் தன்னார்வ நண்பர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த பாராட்டுகள்!

முக்கியமாக, நமது பள்ளியைத் தலைமை தாங்கி வழிகாட்டி வரும் முனைவர் பாலா அவர்கள், தன்னுடைய வழிகாட்டும் திறனாலும், கல்வி மேம்பாட்டில் காட்டும் அக்கறையாலும், அனைவருக்கும் ஊக்க மூட்டியாக இருந்து வருகிறார். அவரது தன்னலமற்ற சேவையும், ஒழுங்கும், தமிழ்மொழி மீதான அன்பும் நம் அனைவருக்கும் வழிகாட்டும் விளக்காகத் திகழ்கிறது. அதேபோல், நிகழ்ச்சி வடிவமைப்பில் பங்காற்றிய ஆசிரியர்கள், தன்னார்வலர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கிறோம். உங்களின் ஒற்றுமை, உற்சாகம், அன்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பே இந்த விழாவை வெற்றிகரமாக்கியது.

நிகழ்வில் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த விருந்தினர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றிகள். தமிழ்மொழியும் தமிழ்ப் பண்பாடும் தொடர்ந்து வளர, பிரெட்ரிக் தமிழ்ப்பள்ளி அடுத்த தலைமுறைக்கு ஒரு சிறந்த தளமாக நிலைத்து நிற்கட்டும்.

தமிழின் இனிமை என்றும் வாழ்க!
தமிழும் தமிழர்களும் வளர்க!

வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்க முத்தமிழ் விழா நிகழ்வு

தொகுப்பு: திரு. கிஷோர் சிங் மற்றும் திருமதி பானு கணேஷ்

தமிழ்ச்சங்கம் வருடந் தோறும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் முத்தமிழ் விழாவை கொண்டாடுகிறது. “முத்தமிழ்” எனப்படுவது இசை, நாடகம், இலக்கியம் என்ற மூன்று தமிழ் வடிவங்களையும் குறிக்கிறது. இம்மூன்றும் சேர்ந்து நம் பண்பாட்டு மரபின் பெருமையை உலகிற்கு எடுத்துரைக்கும் அடையாளங்களாக விளங்குகின்றன. பாடல், நடனம், கவிதை வாசிப்பு, நாடகங்கள், உரையாடல்கள் போன்ற பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் இவ்விழாவை சிறப்பாக்குகின்றன. தமிழ் மொழியின் இனிமையும் அதன் பண்பாட் டின் செழிப்பும் இவ்விழாவில் ஒளிர்கின்றன. இந்த ஆண்டு முத்தமிழ் விழா நிகழ்வு ஜூலை 12, சனிக்கிழமை, 2025, விர்ஜினியாவில் உள்ள ஜார்ஜ் மார்ஷல் உயர்பள்ளியில் நடைபெற்றது. எங்கள் அனுபவங்களை சங்க உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இவ் வாய்ப்பு மிகுந்த மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. இந்த நிகழ்வை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்காக, தமிழ்ச்சங்கத்தின் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்கள் மிக்க உழைப்புடன் பாடுபட்டனர்; சிறந்த விருந்தினர்களை அழைத்து, நிகழ்ச்சியைச் செம்மையாக ஒருங்கிணைத்தனர்.

முதலில், திரு. அரிமளம் பத்மநாபன் அவர்கள், தமிழ் இசை ஆராய்ச்சித் துறையில் சிறப்பாகப் பங்களித்த அறிஞர். அவர் தனது ஆழ்ந்த சொற்பொழிவின் மூலம், இந்திய துணைக் கண்டத்தின் அனைத்து இசைகளுக்கும் தமிழ் இசையே தாயின் மடி என்பதை வலியுறுத்தினார். பல பாடல்களைப் பாடி, தமிழ் இசையின் வேர்கள் சங்க காலத்திலிருந்தே தோன்றின என்பதை விளக்கினார். மேலும், சிலப்பதிகாரம் நூலிலிருந்து மேற்கோள்கள் காட்டி தனது கருத்துகளை

உறுதிப்படுத்தினார். இது நிகழ்ச்சியின் சிறந்த உரைகளில் ஒன்றாகப் பாராட்டப்பட்டது.

அடுத்து பேசிய திருமதி ஷைலா அவர்கள், திரு. ஆபிரகாம் பண்டிதர் எழுதிய கருணாமிர்த சாகரம் என்ற நூலை எடுத்துக்கூறினார். ஆபிரகாம் பண்டிதர், புகழ்பெற்ற தமிழிசைக் கலைஞர், சித்த மருத்துவர் மற்றும் கவிஞர். அவர் தமிழிசைக்கு ஆற்றிய பணி பெருமைக்குரியது. இன்றைய “ராகங்கள்” தான் அக்காலப் “பண்கள்” என்கிற இசைத் தத்துவத்தை தனது ஆய்வின் மூலம் நிரூபித்தார் என்பதை திருமதி ஷைலா அவர்கள் சுருக்கமாகவும் சுவையாகவும் விளக்கினார்.

அதன் பின்னர், பத்திரிகைத் துறையில் அச்சமற்றப் பணி செய்து வரும் திரு. நக்கீரன் கோபால் அவர்களுக்கு சங்கம் சார்பில் சிறப்புப் பாராட்டு தெரிவிக்கப்பட்டது. அவர் தனது உரையில், வீரப்பனுடனான நேர்காணல்கள், உண்மையை வெளிச்சம் போடும் தைரியம், மற்றும் பத்திரிகைத் துறையில் எதிர்கொண்ட சவால்கள் பற்றிய பல சுவாரசியமான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார். திருமதி நிர்மலா பெரியசாமி அவர்கள் நேரக் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக நீண்ட நேரம் பேச முடியாதிருந்தாலும், இந்நிகழ்வின் ஒரு பகுதியாக இருந்ததில் பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் தெரிவித்தார். நிகழ்ச்சியின் இறுதியில், கவிஞர் சினேகன் அவர்கள் நம் பகுதியில் இருந்து வந்த பல கவிஞர்கள் மற்றும் பேச்சாளர்களுடன் இணைந்து கவியரங்கம் எனும் சிறப்பு நிகழ்ச்சியை நடத்தினார். அத்துடன், “தென்றல் முல்லை” இதழும் இந்த விழாவில் வெளியிடப்பட்டது.

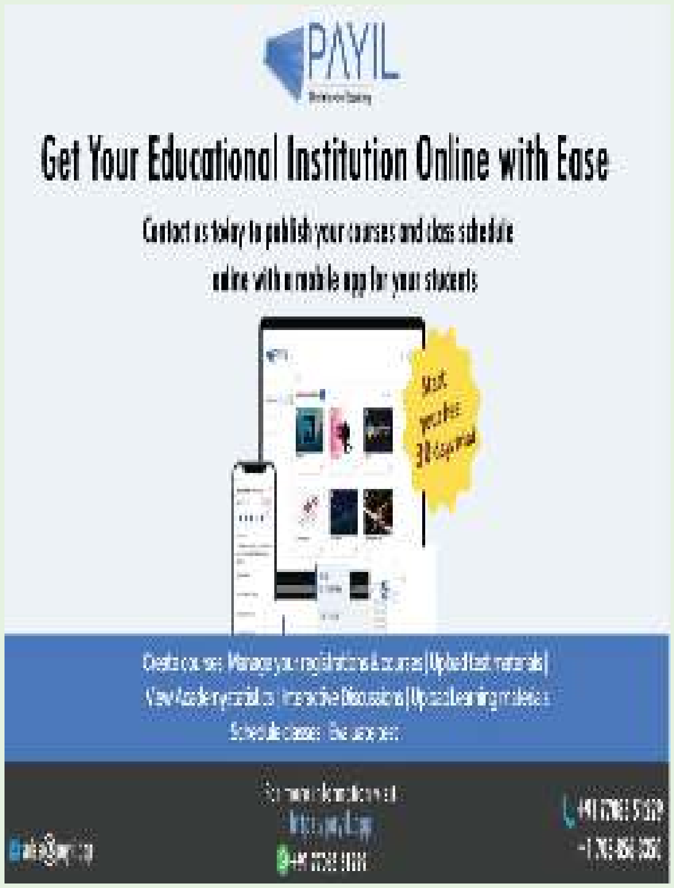
அதேபோல், ஐ-பாட்டி குழு நடத்திய மரபு இசை நிகழ்ச்சி, சிலம்பாட்டம், மற்றும் நாட்டுப்புறப் பாடல் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியனவும் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றன. இவை நம் தமிழ் மரபும், பண்பாடும் எவ்வளவு செழுமையானவை என்பதை உணர்த்தி, நமது பிள்ளைகளுக்கு பாரம்பரியத்தைப் பற்றி அறியும் சிறந்த வாய்ப்பாக அமைந்தன. மொத்தத்தில், இம்முறை நடைபெற்ற முத்தமிழ் விழா, நமது வாசிங்டன் தமிழ்சங்கத்தின் பண்பாட்டுப் பெருமையை வெளிப்படுத்திய, மறக்க முடியாத ஒரு நிகழ்வாக அமைந்தது. தமிழ் இலக்கியம், இசை, மற்றும் பண்பாட்டு மரபுகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கே இணைத்த இந்த விழா, அனைவரின் மனதிலும் இனிய நினைவுகளைப் பதித்தது.

குழந்தைகள் நாள் விழா
வாழ்த்துகள்

Protax & Accounting Services
701, Jackson Road, Silver Spring, MD 20904

Online Tax Consultation and Preparation services are available.
Individual • BUSINESS
Non-profit Organization
Please call me at (301) 573 8574 or send an email to peter.yeronimuse@gmail.com

Peter Yeronimuse M.com., EA., CFE.,
Enrolled Agent with Internal Revenue Service & Certified Fraud Examiner



பாவண்ணன் அவர்களின் "சாம்பல்"

நீல மையிட்ட எழுதுகோல் எடுத்தேன் இந்தக் கட்டுரை வரைய, ஆனால் உதிர்த்ததோ கரு-மை எழுத்துக்கள். எழுத எத்தனித்த இந்த செப்டம்பர் மாதம் பகுத்தறிவு மாதம் என்பதாலே பேனாவும் உணர்வுகளைப் பகுத்தறிகிறதோ? அண்ணலின் நீலத்திற்கும் பெரியாரின் கருமைக்கும் பெரும் வேறுபாடு இல்லை எனும் மெய் அறியாயோ என் மை(my) பேனாவே என்ற முணுமுணுப்புடன் இந்த இதழின் "படைப்பும் படைப்பாளியும்" பகுதிக்காக எழுதத் தொடங்கினேன்.

சமீபத்தில் கதைப்போமா என்ற நிகழ்வில் எழுத்தாளர் பாவண்ணனின் அறிமுகமும், அவருடைய சிறுகதை ஒன்றை வாசித்து கருத்துகளைப் பகிரும் ஒரு நல்ல வாய்ப்பும் கிடைத்தது. எழுத்தாளர் பாவண்ணண் அவர்களின் பூர்வீகம் விழுப்புரம் மாவட்டம் வளவனூர். இவர் கணிதப்பிரிவின் இளநிலை பட்டதாரி. பி.எஸ்.என்.எல். நிறுவனத்தில் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றவர். கவிதை, சிறுகதை, நாவல், மொழிபெயர்ப்பு, கட்டுரை, இலக்கியம், விமர்சனம் எனப் பல்வேறு துறைகளிலும் தீவிரமாக இயங்கி வருகிறார். கன்னட இலக்கிய வளத்தைத் தமிழுக்குக் கொண்டு வந்து சேர்த்த பெருமை உடையவர். இலக்கியச் சிந்தனை விருது, சாகித்திய அகாடமியின் சிறந்த மொழிபெயர்ப்பாளருக்கான விருது, தமிழக அரசின் சிறந்த குழந்தை இலக்கியத்துக்கான விருது, புதுமைப்பித்தன் விருது, கனடா இலக்கியத் தோட்டத்தின் இயல் விருது மற்றும் எண்ணற்ற விருதுகளை வாங்கிக் குவித்துள்ளார்.

நவீன இலக்கியங்களில் கொண்டாடப்படும் எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளைப் பேசுவது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைப் போன்றே மிகவும் முக்கியமானது எளிய தமிழில் பாமரர்களுக்காகப் பாமரனின் மொழியில் கதையை எழுதும் எழுத்தாளர்களைக் கொண்டாடுவது. சமூகத்தின் கடைவிளிம்பில் நிற்கும் எளிய மனிதனைக் கொண்டாடும் இலக்கியங்கள் தான் தமிழ் அன்னையின் மணிமுடியில் நவீன இலக்கிய இரத்தினங்களாக மிளிர்கின்றன என்றால் மிகையாகாது. அவருடனான சந்திப்பில் எழுத்தாளர் பாவண்ணனின் இலக்கிய இரசனையும், அவருடைய காந்திய கருத்துகளையும் கேட்கக் கேட்க மிகவும் அருமையாக இருந்தது. பொதுவாக இதுவரை தென்றல் முல்லை இதழில் எழுதிய கட்டுரைகளில் என்னுடைய சொந்தக் கருத்துகளை மட்டுமே எழுதியிருந்தேன்.

இந்த இதழில் நான் கற்றது மட்டுமல்லாமல் மற்றவரிடம் நான் பெற்றதையும் பகிரலாம் என முயல்கிறேன். நான் பங்கு கொண்ட நிகழ்வில், எழுத்தாளர் பாவண்ணன் அவர்கள் எழுதிய சாம்பல் என்ற சிறுகதையைக் குழுவில் உள்ளோர் படித்து தங்களுடைய கருத்துகளைப் பகிர்ந்தனர். ஒரு தேநீர் கடையில் தேநீர் அருந்தும் போது, அருகிலிருந்த இருவர் பேசிய உரையாடலிலிருந்து அறிந்த செய்தியை 'சாம்பல்' என்ற ஒரு புனைக் கதையாக எழுதியிருக்கிறார் எழுத்தாளர்

பாவண்ணன் அவர்கள்.

சாம்பல் சிறுகதையின் நாயகன் வேலு, அவன் பெங்களூரு நகரில் ஒரு கடையில் வேலை பார்க்கும் தொழிலாளி. அவனுடைய தந்தை மரணிக்கும் கடைசி தருவாயில், தன் சாம்பலைக் கங்கை நதியில் கரைக்குமாறு கேட்கிறார். பெங்களூரு நகரில் அன்றாட வாழ்வைக் கடத்தவே போராடும் தொழிலாளி, காசி நகரத்திற்குச் சென்று வர முயற்சிக்கும் ஒரு போராட்டமே இந்தக் கதையின் மையக்கரு.

திரு. கமலபாரதி பச்சியப்பன்

வேலுவின் குடும்பத்தில் காசி சென்று சாம்பலைக் கரைக்கும் வழக்கம் என்றுமே இருந்தது இல்லை. ஆனால் அவருடைய தந்தையின் முதலாளி வீட்டில் காசி யாத்திரை வழக்கம் இருந்தது. வேலுவின் தந்தை காசி சென்றால் மறுபிறவி இல்லாமல் புண்ணியம் அடையலாம் என்றும், அடுத்து வரும் சந்ததியினர் பொருளாதாரத்தில் மேம்பட்ட வாழ்வை அடைவார்கள் என்றும் நம்பும் முதலாளி வீட்டு வழக்கத்தைத் தானும் நம்புகிறார். அதனால் வேலுவின் தந்தை இறப்பதற்கு முன்பாக வேலுவை காசிக்குச் சென்று தன் சாம்பலைக் கரைக்கச் சொல்கிறார்.

இந்தக் கதையில் நாயகி வேலுவின் மனைவி சுந்தரி. மிகவும் யதார்த்தமான, நடைமுறைக்கு ஒத்துப் போகும் கருத்துகளைச் சுந்தரி என்ற பாத்திரம் மூலமாக நாம் காண முடிகிறது. கதையில் சுந்தரி பேச ஆரம்பிக்கும் பொழுது மைசூர் அருகே 'சீரங்க பட்டணத்தில் சாம்பலைக் கரைத்தால் கரையாதா?' என அசாதாரணமாகக் கேட்கும் கேள்வி முதல் பல்வேறு இடங்களில் அழுத்தமான விவாதங்களைச் சுந்தரி பாத்திரத்தின் மூலம் வாசகர்களின் உள்ளங் களில் எழுத்தாளர் பாவண்ணன் உருவாக்குகிறார் .

இந்தக் கதையில் வரும் மற்றுமொரு முக்கிய பாத்திரம் அல்சூர் ஏரியின் காவல்கார தாத்தா. ஆம்பூரிலிருந்து இடம்பெயர்ந்து தன் மகனோடு வாழ எத்தனிக்கும் ஒரு முதியவர் தான் இந்த காவல்கார தாத்தா. தான் 40 ஆண்டுகளாக உறவாடிய பாலாற்றின் நீரும், இந்த அல்சூர் ஏரியின் நீரும் ஒன்றே என்று நினைத்து தன் வாழ்வை மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதாக அவர் சொன்னாலும், ஒரு வாசகனாக அங்கே இழையோடும் மெல்லிய சோகத்தை எளிதில் கடந்து செல்ல முடியவில்லை.

வெர்ஜினியா கடற்கரையில் பேரலைகளைப் பரவசத்துடன் கொண்டாடினாலும், மெரினாவில் கிடைக்கும் சுண்டல் இங்கில்லையே என ஏங்கும் ஆழ்மனக் கேள்விகள் கண் முன்னே வந்து சென்றன. அந்த காவல்கார தாத்தா பாத்திரம் பேசும் ஒவ்வொரு சொல்லும் "சின்னச் சின்ன அன்பில் தானே ஜீவன் இன்னும் இருக்கு" என்ற வைரமுத்துவின் பாடல்களை நினைவுபடுத்துகின்றன.

நகரப்புறங்களில் இன்றைய சூழலில் பரவலாகப் பயன்படுத்தும் சொல்லான அஸ்தி என்பதைப் பயன்படுத்தாமல் சாம்பல் என்று பயன்படுத்தியிருப்பதிலேயே எழுத்தாளர் தன்னுடைய கதையின் விவாதப் பொருளைத் துவங்குகிறார் என்று நாம் கொள்ளலாம். கிராமப்புறங்களி லும் சிறிய நகரங்களிலும் இறந்தவர்களின் எரிந்த மிச்சங்களை ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு வீட்டுக்குக் கொண்டு வருவார்கள். அதை 'சாம்பல் சட்டி' என்று சொல்வது வழக்கம். ஆனால் சமீப காலங்களில் சில கலாச்சாரத் தாக்கங்களினால் அஸ்தி என்ற வார்த்தையை நாகரிகம் என்று எண்ணிப் பலர் பயன்படுத்துவதை நாம் காணலாம் என்று சில வாசகர்கள் குறிப்பிட்டார்கள்.

இந்தக் கதையின் முக்கிய அம்சம் என்று பல வாசகர்கள் குறிப்பிட்டது - எளிமையான தமிழ், தூய தமிழ், பாமரனுக்கான தமிழ். பாமரனுக்குப் புரியாத தத்துவப் பொருளையும், தர்க்க விவாதங்களையும் தவிர்த்து, அன்றாட மனிதர்கள் கதை முழுவதும் கதை மாந்தர்களாய் உலா வருவது இந்தக் கதையின் சிறப்பு என்பதை பெரும்பாலான வாசகர்கள் குறிப்பிட்டார்கள்.

திருவண்ணாமலை, தர்மபுரி, கிருஷ்ணகிரி போன்ற மாவட்டங்களிலிருந்து ஓரிரு தலைமுறைகளாகச் சொந்த ஊரை விட்டு வெளியேறி, பெங்களூரில் மெஜஸ்டிக் சந்தை, அல்சூர் போன்ற இடங்களில் கூலித் தொழிலாளிகளாகவும், சாலையோர வியாபாரிகளாகவும், வாழும் மக்களின் வறுமை நிலை மிகக் கச்சிதமாக இந்தச் சிறுகதையில் காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ளது.

கடன் வாங்குவதில் உள்ள சிக்கல், கந்து வட்டியின் கொடூரம், முதலாளிகளின் சுரண்டல், வறட்டு போதனைகள், எப்படியாவது நண்பனுக்கு உதவ வேண்டும் என்று துடிக்கும் மற்றொரு சக தோழனின் மனப்போராட்டம், இயலாமை என பல்வேறு நிகழ்வுகள் நேர்த்தியாகக் கோர்க்கப்பட்டு மிகவும் உணர்வுப்பூர்வமாக இந்தச் சிறுகதையில் விவரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இந்த சாம்பல் சிறுகதை, சமூகத்தில் தன்னை விட மேலானவர்கள் என்று ஒருவர் கருதுகிற அல்லது அப்படி ஒருவருக்குத் தெரியாமல் திணிக்கப்பட்ட ஒரு தாழ்வு மனப்பாங்கிலிருந்து வெளிவர தாங்கள் பழகிக் கொள்கின்ற புதிய பழக்கங்களை, ஆங்கிலத்தில் சொல்வதனால் *Conspicuous consumption and Social learning* பாதிப்பை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது என் பது பெரும்பாலான வாசகர்களின் கருத்தாக இருந்தது.

நான் 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் பள்ளிக்கூடக் காலங்களில் வாழ்ந்த சிறிய நகரமாக இருக்கட்டும், இல்லை நான் சென்று பழகிய கிராம மக்கள் ஆகட்டும் அவர்கள் பெரிய அளவில் பண்டிகைகளைக் கொண் டாடியதாக எனக்கு நினைவில்லை. ஆனால் இன்று, சக தமிழர்களின் பழக்கங்களில், குறிப்பாக இன்று இங்கு அமெரிக்காவில், பல புதுப் பண்டிகைகள் பர வலாகக் கொண்டாடப்படுவதைக் கவனிக்கின்றேன். அத்தகைய பண்டிகைகளைக் கொண்டாட, அனைவருக் கும் உரிமை உண்டு. ஆனால் அத்தகைய பண்டிகைகள் பலரின் குடும்ப வழக்கத்தில் முன்பு இருந்ததில்லை. இது ஒரு வகையான *social learning* என்பதை, இந்த மாதிரியான கதைகள் நன்கு அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன.

என்னுடைய கருத்துகள் இருக்கட்டும் வேலு காசிக்குச் சென்றானா? அவன் தந்தையின் கடைசி ஆசை நிறைவேறியதா? கொஞ்சம் படித்து தான் பாருங்களேன். *https://vallinam.com.my/version2/?p=8995*

எழுத்தாளர் திருமதி மதுமிதா அவர்கள் யூ டியூப் வலைத்தளத்தில் இந்த கதையை அருமையாக ஒலி வடிவில் பதிவு செய்திருக்கிறார்கள் வாசகர்கள் அந்தப் பதிவினையும் கேட்டு மகிழலாம்.

https://youtu.be/Z5-EP-uJKh8?si=ySZ9Y3E1LPqWNJk-

உங்களுக்கும் நவீன இலக்கிய விவாதங்களில் கலந்து கொள்ள விருப்பமிருந்தால், வாருங்கள் கதைப்போம்.

நீயே உனக்கு

எழுந்திரு, யார் வருவார் உனை தூக்கிவிட..
துணிந்திடு, யார் வருவார் உனை தடுத்திட..
புதைந்துவிட்டோம் என விதைகள் நினைத்துவிட்டால்?
விழுந்துவிட்டோம் என மழைத்துளிகள் வருந்திவிட்டால்?
தவறிவிட்டோம் வழியினை என நதிகள் சோர்ந்து விட்டால்?
இழந்துவிட்டோம் இலைகளை
என மரக்கிளைகள் நொந்துவிட்டால்?
கரைந்துவிட்டேன் என நிலவு நினைத்துவிட்டால்?
மறைந்துவிட்டேன் என்று கதிரவன் கருதிவிட்டால் ?
மண்ணில் உயிர் ஏது?
மானுடத்தில் உயர்வு ஏது?

முனைவர் திருவாய்மொழி
அபிமன்னன்

தமிழ் கொடுத்த தன்னம்பிக்கை...

தலைமுறை தலையெடுக்க...
கண்டம் தாண்டி கால் பதிக்க...
தமிழறிவால் மிடுக்காய் நடக்க...
எங்கும் தமிழ்ச்சொந்தம் காணக்கிடைக்க...
அங்கும் தமிழ்ப்பள்ளிகள் கைகொடுக்க...
நாம் வளர்ந்த சூழலின் சாயல் தோள் கொடுக்க...
நம் விழுதுகளின் எதிர்காலம் முன்னெடுக்க...
கொடுத்தது தன்னம்பிக்கையை - நமது தமிழ்!
கொடுக்கும் ஊற்றாய் - நமது தமிழ்!

திருமதி சத்யா பாபு

பெண்மை . . . பெருமை....

ஆக்கம்: திருமதி இரஹீமா அலாவுதீன்

இன்றைய பகுதியில் எழுத்தின் மூலம் நீதிக்காகப் போராடிய வீரப் பெண்மணி பாமா அவர்களைப் பற்றி எழுதுவதில் தென்றல் முல்லைக் குழு பெருமிதம் அடைகிறது.

பாமா ஒரு ஒடுக்கப் பட்டவர்களுக்கான பெண்ணியவாதி, இலக்கியவாதி, நாவலாசிரியர், புனைக் கதையாளர் மற்றும் ஆசிரியர். இவர் சமூகத்தில் பிற்படுத்தப்பட்ட மற்றும் ஒடுக்கப்பட்ட மக்களுக்கான இலக்கியம் படைப்பதில் தேர்ந்தவர். இவர் அவர்களின் வழக்கு மொழியைப் பயன்படுத்தி எழுதியது புதிய பாதை வகுத்தது. தமிழகத்தில் அறுபதுகளில் பிறந்து இன்று ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் இவர் சிறுபான்மையினருக்கான நாவலாசிரியர்களில் குறிப்பிடத்தக்கவர். இவரின் இயற்பெயர் ஃபௌஸ்டினா சூசைராஜ். இவர் மார்ச் 14 1958 இல் பிறந்தவர். இவரின் பெற்றோர் செபஸ்தியம்மா, சூசைராஜ்.

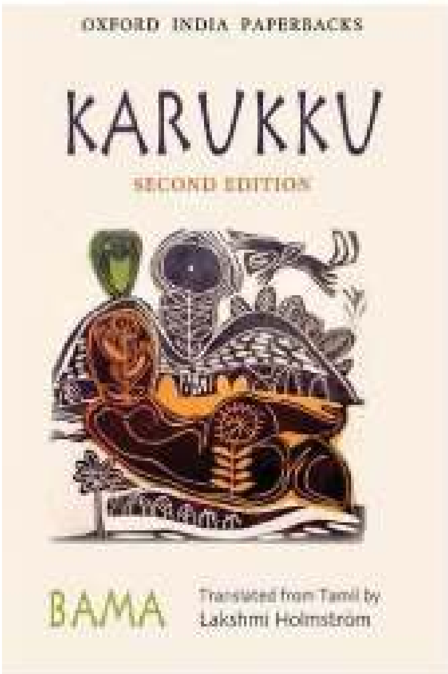
ஜெயகாந்தன், அகிலன், மணி, மற்றும் பார்த்தசாரதி போன்ற தமிழ் எழுத்தாளர்கள் அவரது ஆரம்பக்கால இலக்கியத் தாக்கங்களில் அடங்குவர். கல்லூரியில், அவர் கலீல் கிப்ரான் மற்றும் இரவீந்திரநாத் தாகூரின் படைப்புகளைப் படிப்பதில் ஆர்வம் காட்டினார். பட்டப்படிப்பு முடிந்ததும், அவர் ஏழைப் பெண்களுக்குப் பள்ளி ஆசிரியரானார். அதன் பிறகு ஏழு ஆண்டுகள் கன்னியாஸ்திரியாகப் பணியாற்றினார். சாதி அடிப்படையிலான பாகுபாட்டிலிருந்து தப்பிக்கவும், ஏழைப்பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவுவதற்கான தனது நோக்கத்தை மேலும் மேம்படுத்தவும் அவர் புனித ஆணைகளை எடுக்கத் தேர்ந்தெடுத்தார். கன்னியாஸ்திரி மடத்தில் சேர்ந்த பிறகு,

திருமதி இரஹீமா அலாவுதீன்

சிறுபான்மை கத்தோலிக்கர்களுக்கு ஒரு தனிப் பயிற்சி மையம் இருப்பதை பாமா கண்டுபிடித்தார். சிறுபான்மை கத்தோலிக்க பயிற்சி மையத்தின் மோசமான நிலைமைகளால் கோபமடைந்த அவர், ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கன்னியாஸ்திரி மடத்தை விட்டு வெளியேறினார். அவர் தனது படிப்பை முடித்துவிட்டு ஒரு கத்தோலிக்கக் கிறிஸ்தவப் பள்ளியில் ஆசிரியராகச் சேர்ந்தார். தனது கற்பித்தல் அனுபவத்தின் போது, கத்தோலிக்கக் கன்னியாஸ்திரிகள் சிறுபான்மை குழந்தைகளையும், ஆசிரியர்களையும் ஒடுக்குவதைக் கண்டுபிடித்தார்.

பாமாவின் நாவல்கள் சாதி மற்றும் பாலின பாகுபாட்டை மையமாகக்

கொண்டுள்ளன. அவை கிறிஸ்தவம் மற்றும் இந்து மதத்தில் நடைமுறையில் உள்ள சாதிப் பாகுபாட்டைச் சித்தரிக்கின்றன. ஒரு நேர்காணலில், பாமா தனது மக்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது தனது கடமை மற்றும் பொறுப்பு என்று கருதுவதால் தான் எழுதுவதாகக் கூறியுள்ளார். கூடுதலாக, எழுதும் செயலை வினோதமாகவும் விடுதலையளிப்பதாகவும் அவர் காண்கிறார். அவருக்கு, எழுதுவது ஒரு அரசியல் செயல், மற்றும் மனிதாபிமானமற்ற சாதி நடைமுறைக்கு எதிராகத் தொடர்ந்து போராட அவர் பயன்படுத்தும் ஒரு ஆயுதம்.



இவர் 1992 ஆம் ஆண்டு கருக்கு, 1994 ஆம் ஆண்டு சங்கதி, 2002 ஆம் ஆண்டு வன்மம், மற்றும் மனுசி போன்ற புதினங்களை எழுதியுள்ளார். மேலும் 1996 இல் கிசும்புக்காரன், கொண்டாட்டம், ஒரு தாத்தாவும் எருமையும் போன்ற சிறுகதைத் தொகுப்புகளையும் எழுதியுள்ளார். தஞ்சாவூர் தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம் பாமா அவர்களுக்கு “வருகை தரு இலக்கிய ஆளுமை” எனும் விருதினை வழங்கி கவுரவித்தது. மேலும் 2024 ஆம் ஆண்டு ஔவையார் விருது வழங்கப்பட்டது. பாமா அவரின் எழுத்தின் மூலம் பெண்களுக்கு வலிமை கொடுத்தார். ஒவ்வொருவரும் சமமாக வாழ வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தினார். அவர் சிறுபான்மையினரைத் துணிவாக அவர்களுக்கு ஏற்படும் அநீதிகளை எதிர்க்கக் கற்றுக் கொடுத்தார். பாமா ஒரு எழுத்தாளர் மட்டுமல்ல, சமூக மாற்றத்திற்காகப் போராடிய ஒரு ஒளிவிளக்காகத் திகழ்கிறார். அவர்களின் எழுத்துப் பணி மேலும் சிறப்புடன் தொடர தென்றல் முல்லைக் குழு வாழ்த்துகிறது.

iPaatti

Chantilly, VA

Saturdays

கூடு

செயல்வழிக் கல்வி | கலைவழிக் கல்வி

ACTIVITY-BASED LEARNING | TRADITIONAL ART FORMS

தனித்துவமான தமிழ்ப் பள்ளி!

Now Hiring Tamil Teachers!

Learn to Speak. Read. Write. Tamil the joyful way!

- தற்காப்புக் கலைகள்
- மரபுக் கலைகள்
- கதைகள்
- கணிதம்
- வாழ்வியல் செயல்பாடுகள்
- பாடல்கள் + விளையாடுகள்

Age 3 to 14 Years Old

SCAN ENROLL NOW

+1 (703) 966-1633 +1 (703) 901-7904 ipaatti.us

உதயமாகிறது "ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கை"

அமெரிக்க மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில்!

முதன்முறையாக, 201 ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்த அமெரிக்க தென் கரோலினா மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் (MUSC) தொன்மையான தமிழ் யோக சித்த மருத்துவ மரபையும், நவீன உயிரியல் மருத்துவ அறிவியலையும் இணைக்கும் ஒரு சிறப்பான ஆய்வு இருக்கையை நிறுவி வருகிறது. இம்முயற்சிக்கு வித்திட்டவர் முனைவர் சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன், தமிழார்வமுள்ள ஒரு உயிர் வேதியியல் அறிவியலாளரும், உலகளவில் அறியப்படும் மூச்சுப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) ஆராய்ச்சியாளரும் ஆவார். அவருடைய முனைப்பான ஆராய்ச்சியானது, சித்தர் திருமூலர் இயற்றிய திருமந்திரத்தில் ஆழமாகப் பொதிந்துள்ள பிராணாயாமம் போன்ற பண்டைய தமிழ் வாழ்வியல் நடைமுறைகள், தற்காலப் புற்றுநோய் சிகிச்சை, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, மற்றும் நாட்பட்ட நோய்களுக்கான மேலாண்மையில் எவ்வாறு உதவக்கூடும் என்பதை வெளிக்கொணர்கிறது. தமிழ்ச் சமூகத்தினருடன் இணைந்து பல்லின மக்களும் முனைவர் சுந்தருக்குப் பெரிதும் ஊக்கமும் ஆதரவும் உலகளவில் வழங்கி வருகின்றனர். குறிப்பாக ஹார்வர்டு தமிழ் இருக்கையை நிறுவிய Tamil Chair Inc. நிறுவனத்தின் செயல் தலைவர்கள் மருத்துவர் விஜய் ஜானகிராமன், முனைவர் சொர்ணம் சங்கர் ஆகியோர் இதற்குப் பெரிதும் நிதி உதவி வழங்க இதனை அனைவரிடமும் கொண்டு சேர்க்கும் முனைப்பில் உள்ளனர்.

இந்த இருக்கைக்கு "Thirumoolar Tamil Chair for Integrative Therapies" (TACIT) ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கை எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இது முழுமையாகச் சுய நிதியுடன் செயல்படும் கல்வி அங்கமாக உருவாக $1.5 மில்லியன் பொது நிதி தேவைப்படுகின்றது. இதற்கு அந்தப் பல்கலைக் கழகமே சுமார் அரை மில்லியன் டாலர்களை நிதியாக வழங்க ஒப்புக் கொண்டுள்ளது! இது ஒரு வரலாற்று நிகழ்வாகும்! இது ஒரு தமிழினத்தின் சாதனையாக மட்டுமின்றி, தமிழரின் சித்த மரபு அறிவியலைச் சிறப்பிக்கின்ற வகையில் மனித குலத்தின் நலனை நோக்கிய ஓர் உலகளாவிய

மருத்துவ ஆராய்ச்சி முயற்சி ஆகும். முனைவர் சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன், உடலாரோக்கியத்தையும் அறிவு வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கும் மிதிவண்டி(சைக்கிள்) ஓட்டுவது, நீண்ட நடைபயிற்சி, நூல், கட்டுரை, கவிதை எழுதுதல் ஆகியவற்றைத் தன் முனைப்புடனும் விழிப்புணர்வுடனும் ஊக்குவித்து வருகிறார்.

2025 ஆகஸ்ட் 3ஆம் தேதி, முருகு வைத்தியநாதன், முனைவர் சுந்தருடன் உரையாடினார். அந்த வரலாற்றுச் சிறப்பு வாய்ந்த நேர்காணல் கீழே முழுமையாக வழங்கப்பட்டுள்ளது:

முருகு: முனைவர் சுந்தர், நேரம் ஒதுக்கியதற்கு நன்றி. உங்கள் இளம்பருவ வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சுருக்கமாகக் கூற முடியுமா?

முனைவர் சுந்தர்: நன்றி, திரு. முருகு. நான் தமிழ்நாட்டின் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் உள்ள கறம்பக்குடி ஊராட்சியைச் சேர்ந்தவன். நான் ஒரு தமிழ் சித்த மருத்துவக் குடும்பத்தில் பிறந்து வளர்ந்தேன்; எனக்கு ஐந்து சகோதரிகள். என் அப்பாவின் பெயர் திரு. பாலசுப்ரமணியன், அம்மாவின் பெயர் திருமதி சரோஜா. நான் என் இளங்கலைப் பட்டத்தை வேதியியலில் முடித்தேன். அதன் பிறகு, முதுகலை மற்றும் முனைவர் பட்டங்களை பயோ-கெமிஸ்ட்ரியில் பெற்றேன். பின்னர், தென் கரோலினா மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் (MUSC)-இல் முனைவர் ஆராய்ச்சிப் (Post Doc) பணிக்காக அமெரிக்காவுக்கு வந்தேன். பழம் பெருமை மிக்க யேல் பல்கலைக் கழகத்தில் நான்கு ஆண்டுகள் பணி புரிந்தேன். 2006 முதல் MUSCல் என் கல்வி மற்றும் அறிவியல் ஆராய்ச்சிப் பணிகளைத் தொடர்ந்து முன்னெடுத்து வருகிறேன்.

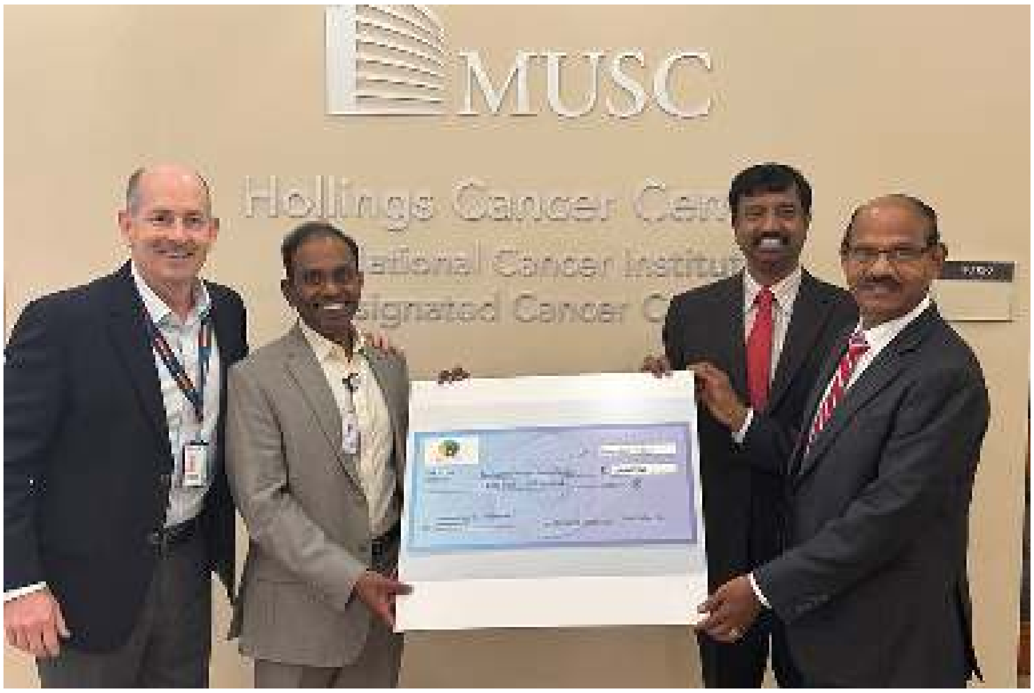
முருகு: தமிழ் சித்த மருத்துவ அறிவியலையும் இன்றைய அறிவியலையும் இணைக்கும் முடிவை எடுக்க எது உங்களைத் தூண்டியது?

முனைவர் சுந்தர்: இது ஒரு தனிப்பட்ட அனுபவத்தையும், தமிழ்த் தொன்மையின் மீதிருக்கும் ஆர்வத்தையும் இணைப்பதில் தொடங்கியது. நான் தமிழ்நாட்டில் வளர்ந்தபோது, சித்த மருத்துவம், யோகம், பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சிகள் ஆகியவை என் அன்றாட வாழ்வில் இயல்பாகவே இருந்தன. சிறுவயதில் எனது மாமா மருத்துவர் பாலகிருஷ்ணன் அவர்கள் நடத்திய சித்த வைத்தியசாலையில் நான் தன்னார்வமாக உதவி செய்தேன். மற்றொரு சித்த மருத்துவரான என் சித்தப்பா பாலகிருஷ்ணன் அவர்களிடமிருந்து நான் இன்றுவரை கற்பதும் ஏராளம். அதனால், நம் கலாச்சாரத்தில் வேரூன்றிய சித்த சிகிச்சை முறைகளை இளமையில் நன்கு கற்க ஒரு வாய்ப்பாக அமைந்தது. அதே நேரத்தில், நான் கல்வியில் பயோ-கெமிஸ்ட்ரி

படித்து, ஆய்வுக்கூடங்களில் பணியாற்றி, மூலக்கூறு அறிவியலில் பயிற்சி பெற்றேன். அப்போது என் மனதில் ஒரு கேள்வி உருவானது: நமது தமிழ் மருத்துவ முறைகளை ஆய்வுக்கூடத்துக்குள் கொண்டுவர இயலுமா? மருந்துகளைப் போலவே, இவற்றையும் அணுக்கள்/ மூலக்கூறு மட்டத்தில் மருத்துவ ஆய்வு (Clinical Trials) செய்ய முடியுமா? இக்கேள்விகள் என் ஆழ் மனதைத் துளைத்துக் கொண்டிருந்தன. அவைதாம் என் ஆராய்ச்சி வாழ்க்கையின் பாதையை உருவாக்கிய கேள்விகள்.

முருகு: உங்களின் ஆராய்ச்சிப் பயணத்தில் திருமூலரின் திருமந்திரம் எவ்வாறு வழிகாட்டியாக இருந்தது?

முனைவர்: இருக்கிறது! சுனாமிக்குப் பிறகு, ஒரு முறை 2005-இல் என் சொந்த ஊருக்கு வந்தேன். அப்போது தான் நான் திருமந்திரம் நூலை வாங்கினேன். படிக்கத் துவங்கியதும், அது தமிழ் சித்த மருத்துவத்தையும், எனது அறிவியல் ஆராய்ச்சிப் பணியையும் எப்படி அணுகுவது என்பதை முற்றிலுமாக மாற்றியது. திருமந்திரம் என்பது தமிழ் யோகம் மற்றும் சித்த அறிவியலின் ஒரு களஞ்சியம். திருமூலர், மூச்சை ஒழுங்குபடுத்துவதன் (regulated breathing) சக்தியைப் பற்றியும், அது உடலின் உள் ஒளி (inner light), உடல்நலம் மற்றும் மெய்யுணர்வு (consciousness) மீது ஏற்படுத்தும் விளைவுகளையும் ஆழமாக விவரிக்கிறார். அவர் மூச்சின் இயக்கத்தை (வாசி யோகம், பிராணாயாமம்) ஒரு மருத்துவ வழிமுறையாகவே எடுத்துரைக்கிறார். எனக்கு திருமந்திரம் ஒரு தத்துவ விளக்கமாகவும், இலக்கியமாகவும் அல்லாமல் அறிவியல் முறையில் சோதிக்கக்



மனித உடலுக்குச் செல் மற்றும் உடலியல் மட்டங்களில் என்னென்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை அறிவியல் முறையில் ஆய்வு செய்வதே எங்களின் முதன்மை இலக்கு. இதன் மூலம், மூச்சை அடிப்படை யாகக் கொண்ட சிகிச்சைகள் குறித்த ஆழமான புரிதலை உருவாக்க விரும்புகிறோம். இரண்டாவது, தமிழ் சித்த யோக மரபை மருத்துவம் பரிசோதிக்கக் கூடிய மருத்துவப் பயன்களாக மாற்ற விரும்புகிறோம். இதற்காக மூலக்கூறு அளவீடுகள் (bio-marker profiling), மரபணுத் தூண்டல் (gene expression), மற்றும் நரம்பியல் (neuro-science) கண்காணிப்பு போன்ற நவீன தொழில்நுட்ப உத்திகளைப் பயன்படுத்தி நம் சித்த மருத்துவ உண்மைக் கூறுகளை உறுதிப்படுத்த முயல்கிறோம்.

மூன்றாவது, புற்றுநோய், நாட்பட்ட பிற நோய்கள், மற்றும் மனநல பாதிப்புகள் போன்ற தாக்கங்களை எதிர்கொள்கிற மக்களுக்குக் குறைந்த செலவில், மூச்சை மையமாகக் கொண்ட மருத்துவ முறைகளை உருவாக்கும் பணியில் முழுமையாக ஈடுபட்டிருக்கிறோம். இதில் மீட்பு, நோய் எதிர்ப்பு மேம்பாடு, மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகளும் அடங்கும். திருமூலர் தமிழ் இருக்கை பின்பற்றும் ஆராய்ச்சிக் கோட்பாடு மிகவும் எளிமையானது, ஆனால் ஆழமானது: “ஓர் சித்த மருத்துவப் பயிற்சி உங்கள் உயிரணுக்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? அப்படியானால், அதை அறிவியல் முறையில் அளவிட இயலும்.” இந்த அணுகுமுறைதான், பழந்தமிழர் அறிவினை நவீன அறிவியலோடு துல்லியமான பரிசோதனைகளின் வழியே இணைக்கும் ஒரு பாலமாக அமைக்கிறது.

முருகு: நீங்கள் மேற்கொண்ட சில அறிவியல் சார்ந்த ஆராய்ச்சி அளவீடுகளுக்கான எடுத்துக் காட்டுகளை வாசகர்களுக்குப் பகிர முடியுமா?

முனைவர்: நாங்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளில், கீழ்க்கண்ட முக்கியமான விளைவுகளை அறிவியல் முறையில் அளவிட்டுப் பதிவு செய்துள்ளோம்:

- பயத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்கும் திறன்
- மூளை, நோய் எதிர்ப்பு மற்றும் நரம்பியல்

கூடிய கண்ணோட்டம் போலத் தோன்றுகிறது.

அதாவது,“இந்தப் பழமையான மூச்சுப்பயிற்சிகளின் உயிரியல் விளைவுகளை நாம் ஆய்வுகள் மூலம் கணிக்க முடியுமா?” “திருமூலர் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் விவரித்தவற்றை நவீன அறிவியலால் அளவிட முடியுமா?” 2013 முதல் 2017 வரையிலான காலகட்டத்தில் நாங்கள் நடத்திய ஆராய்ச்சிகள் இதற்கு அடிப்படையான விடைகளைத் தந்தன. அப்போது ஹார்வர்ட் தமிழ் இருக்கை உலகத் தமிழ்ச் சமூகத்திடையே பெரிய வரவேற்பும் ஆதரவும் பெற்றுக் கொண்டிருந்தது. அந்தச் சிந்தனையும் ஆக்கமும் என்னை மேலும் ஊக்கப்படுத்தியது. “தமிழ் சித்த மருத்துவக் களஞ்சியத்தையும் நவீன மருத்துவ அறிவியலையும் இணைக்கும் ஒரு மருத்துவத் தமிழ் இருக்கையை ஏன் உருவாக்கக்கூடாது?” அதுவே, “ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கை” என்ற எண்ணம் முதன்முறையாக என் மனதில் உருவாகக் காரணமானது. அது நம் தொன்மையான சித்த யோகம் உயிரியல் மருத்துவம் போன்றவற்றை நவீன மருத்துவத் தொழிநுட்பத்துடன் ஒருங்கிணைக்கும் பார்வையாக மலர்ந்தது. அந்தச் சிந்தனைக்குத் தமிழ் இருக்கை அமைப்பு வடிவம் கொடுக்க உதவுகிறது!

முருகு: ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கையின் நோக்கும் போக்கும் என்னென்ன?

முனைவர்: இந்தத் தமிழ் இருக்கை மூன்று முக்கியத் தூண்களைக் கொண்டது: 1. செயல்முறை (Mechanism), 2. நன்மைகள் (Benefits), 3. பரப்பல் (Dissemination). முதலில், பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப்பயிற்சிகள்

செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் உமிழ் நீரின் (எச்சில்) புரதங்களை (salivary proteins) மேம்படுத்தும் செயல்பாடு

- மன அழுத்தம் குறைவாக இருப்பதாக உணரும் உளவியல் விளைவுகள்
- முழுமையான உடல் மற்றும் மன நலத்தை (overall well-being) மேம்படுத்தும் திறன்

எங்கள் ஆய்வுகளில் ஒன்றின் முடிவில், வெறும் 20 நிமிடங்கள் பிராணாயாமம் செய்த பிறகு, அதில் கலந்து கொண்டவர்களிடையே நரம்பியல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான NGF (Nerve Growth Factor) என்ற மூலக்கூறு அளவில் கணிசமான (statistically significant) உயர்வு ஏற்பட்டதை நாங்கள் அறிவியல் முறையில் பதிவு செய்தோம்.

புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவர்களிடம் செய்யப்பட்ட மற்றொரு ஆய்வில், GDNF (Glial cell-derived neurotrophic factor) போன்ற மற்ற நரம்பியல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் மூலக்கூறுகளும் கூட அதிகரித்துள்ளன என்பதைக் காணமுடிந்தது. இவை அனைத்தும், தமிழ் சித்த மருத்துவ மூச்சுப் பயிற்சிகளை அறிவியல் முறையில் அளவிட்டு, அதன் பயன்களை உறுதிப்படுத்தும் முயற்சியில் ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாகும்.

முருகு: இந்தப் பயனுள்ள தகவல் மற்ற புற்றுநோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை மேலும் விவரிக்கவும்.

முனைவர்: கண்டிப்பாக. புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் (cancer survivors) பெரும்பாலும் சோர்வு (fatigue), பயம் மற்றும் கவலை, உறக்கமின்மை, மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தித் தடுமாற்றம் (immune dysregulation) போன்ற சவால்களை எதிர்கொள்கிறார்கள். திருமூலரின் மூச்சுப் பயிற்சி முறைகள் (breathwork protocols) பின்வருமாறு உதவுகின்றன: Vagal tone-ஐ மேம்படுத்துகிறது, இது உடலில் ஏற்படும் "பதுங்கு அல்லது பாய்ந்துவிடு" (fight-or-flight) நிலையைக் குறைத்து அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது. உமிழ்நீர் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது, இது குறிப்பாக கதிர் வீச்சு (radiation) சிகிச்சைக்குப் பிறகு மிகவும் முக்கியமானது. கார்டிசால் (cortisol) அளவை குறைக்கிறது, இது நோய் எதிர்ப்பு மீட்பை (immune recovery) ஊக்குவிக்க உதவுகிறது. ஆக்ஸிஜன் எடுத்துக்கொள்வது மற்றும் செல் மறுவளர்ச்சி (cellular regeneration) ஆகியவற்றை அதிகரிக்கிறது. மொத்தத்தில், "மனதின் நிலையை மாற்றுவதன் மூலம் நம் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பையும் மாற்ற முடியும்" என்பது நிரூபணமாகிறது. உடல், மனம் இரண்டையும் ஒன்றிணைக்கும் ஒரு பாலம் (bridge) போல மூச்சு என்பது செயல்படுகிறது.

முருகு: திருமூலர் தமிழ் இருக்கை வழியாகத் தொடரப்போகும் இந்த ஆராய்ச்சி, உலகிலுள்ள பிற ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ மையங்களில் நடைபெறும் பணிகளுடன் ஒப்பிடும்போது எவ்வாறு மாறுபடுகிறது?

முனைவர்: பெரும்பாலான உலகளாவிய Integrative Medicine மையங்கள் மனம்-உடல் சிகிச்சை முறைகளில் (mind-body interventions) அதீத கவனம் செலுத்துகின்றன. உதாரணமாக யோகம், அகுபங்க்சர் (acupuncture), தைச்சி (tai chi), சீகாங் (qi gong), மற்றும் ஞாபகத்திற்கான துணை மருந்துகள் (supplements) போன்றவை. ஆனால், நம்முடைய தமிழ் இருக்கை சில முக்கியமான விதங்களில் தனித்துவமானது: முதலில், நாங்கள் தமிழ் சித்த பாரம்பரியத்தில், குறிப்பாகத் திருமூலர் காட்டிய வழிகளில் ஆழமாக கவனம் செலுத்துகிறோம். எங்கள் ஆராய்ச்சி பயோமார்க்கர் சார்ந்தது (biomarker-driven); அதாவது, மூலக்கூறு அடிப்படையிலான முடிவுகளைத் துல்லியமாகக் கணிக்கிறோம்.

மேலும், நாங்கள் புற்றுநோய் நிபுணர்கள் (oncologists), கதிரியக்க சிகிச்சை மருத்துவர்கள் (radiation oncologists), மற்றும் நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள் (neuroscientists) உடன் குழுமமாக பயணிக்கிறோம். இந்த திருமூலர் தமிழ் இருக்கை, உலகிலேயே முதன்முறையாகத் தமிழ் யோக அறிவியலை மருத்துவ ஆய்வுக் கட்டமைப்புக்குள் கொண்டுவரும் ஒரு முன்மாதிரியான ஆராய்ச்சி முயற்சி ஆகும்.

முருகு: தாங்கள் அனைத்து சமூகத்தையும் சென்றடையும் பணிகளையும் மேற்கொண்டிருக்கிறீர்கள். Glow Blue Week மற்றும் LOWVELO பற்றிக் கூற முடியுமா?

முனைவர்: கண்டிப்பாக! எனக்கு சைக்கிள் ஓட்டுவது பிடிக்கும். LOWVELO என்ற சைக்கிள் ஓட்டும் அமைப்பு நடத்தும் Glow Blue Week நிகழ்வின்போது, புற்றுநோய் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்குடன், நான் மூச்சுப்பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்துகிறேன். அந்த வகுப்புகளில், எளிய மூச்சுப்பயிற்சிகள் எடுத்துக்காட்டாக ஆழ் மூச்சு, Box Breathing (நேர்த்தியான கால அளவுகளில் மூச்சை எடுத்து, பிடித்து, விட்டுவிட்டு மீண்டும் எடுக்கிற நடைமுறை), திருமூலர் பிராணாயாமம் (மூச்சை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் எடுத்து, பிடித்து, விடும் நடைமுறை) ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தருகிறோம். இதன் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் விளக்கத்தையும் பயனாளிகளுக்கு எளிதாகப் புரியும் வகையில் எடுத்துரைக்கிறோம். இதில் முக்கியம் என்னவென்றால், பயிற்சி செய்பவர்கள் உடனடியாக நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள். மேலும் அவர்கள் அனுமதியுடன் முக்கியமான சுகாதாரத் தரவுகளையும் நாங்கள் சேகரிக்கிறோம். இது எங்கள் ஆய்வுகளுக்கு மிகவும் மெருகேற்றுகிறது.

முருகு: "தமிழ்" என்ற சொல்லை இந்த இருக்கையின் பெயரில் சேர்த்து வைத்திருப்பது ஏன்?

முனைவர்: ஏனெனில், தமிழ் மொழிதான் இந்த சித்த மருத்துவ மரபுத் தளத்தை உருவாக்கிய மூலமொழியாகும்."தமிழ் இருக்கை" என்ற பெயர், இந்த மருத்துவ சிகிச்சை அறிவின் அடித்தளமான கூறுகள் தமிழிலேயே உருவாகின என்பதை உலகறியச் செய்கிறது. சித்தர் திருமூலர், தனது யோக கோட்பாடுகளையும் சித்த கருத்துகளையும் தமிழிலேயே எழுதினார். அவருடைய அறிவுக் கட்டமைப்பு, தமிழ் சைவ சித்தாந்தத்தில் ஆழமாக வேரூன்றியது. மேலும், இது உலகுக்கு ஒரு மிக முக்கியமான செய்தியைத் தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது: "தமிழ் என்பது வெறும் இலக்கிய மொழியாக மட்டுமல்ல; அது ஒரு அறிவியல் மொழியுமாகும்."

முருகு: TACIT உடைய எதிர்காலத்துக்கான உங்கள் திட்டம் என்ன?

முனைவர்: நமது குறிக்கோள்கள்: தமிழ் நலவாழ்வு மரபுகளுக்கான ஒரு உலகளாவிய மின்னணு தொகுப்பகம் (Global digital repository): இதில் சித்த, யோக மற்றும் மருத்துவ ஓலைச்சுவடிகள் அதன் உரை நூல்கள் உள்ளடங்கும். ஓர் உயிரியல் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி மையம்: இங்கு இளம் ஆராய்ச்சியாளர்கள் திருமந்திரம், செல் மற்றும் மூலக்கூறு உயிரியல் (cell and molecular biology) ஆகியவற்றை ஆழ்ந்து கற்கலாம். பிராணாயாமம் சார்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகளுக்கான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை விரிவுபடுத்துவது. குறிப்பாகப் புற்றுநோய், நரம்பியல் செயலிழப்பு (neurodegeneration), மற்றும் மன பாதிப்பிலிருந்து மீட்பு போன்ற துறைகளில் இவை அனைத்தும் TACIT இன் மூலம் தமிழ் மரபுகளையும் நவீன அறிவியலையும் ஒருங்கிணைத்து உலக நலத்துக்காக சேவை செய்யும் பெரிய கண்ணோட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

முருகு: Thirumoolar Tamil Chair for Integrative Therapies மற்ற ஹார்வர்ட், பெர்க்லி, டொராண்டோ போன்ற தமிழ் இருக்கைகளைவிட எவ்வாறு வேறுபட்டு இருக்கிறது?

முனைவர்: ஹார்வர்ட், UC பெர்க்லி, டொராண்டோ பல்கலைக் கழகங்களில் உள்ள தமிழ் இருக்கைகள் பொதுவாக மொழி, இலக்கியம் அல்லது தென்னாசியக் கல்வியியல் துறைகளுக்குள் அமைந்துள்ளவை. அவை கவனம் செலுத்தும் துறைகள்: தமிழ் இலக்கணம் மற்றும் சொற்பெயரியல் (Philology) சங்க இலக்கியம், பக்தி இலக்கியம் போன்ற செழுமையான தமிழ்ப்

KALPASI
INDIAN CUISINE
FLAVORS OF CHETTINAD

பாரம்பரியங்கள், தமிழ்ப் பண்பாட்டு வழிமக்கள் (diaspora) பற்றிய ஆய்வுகள் இந்த அங்கங்கள் நம் மொழி மற்றும் இலக்கியக் கலாச்சாரத்தைப் பாதுகாக்க மிகவும் அருமையான பங்களிப்புகளைச் செய்து வருகின்றன.

ஆனால், *Thirumoolar Tamil Chair for Integrative Therapies (TACIT)* என்பது தென் கரோலினா மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் (MUSC) அமைந்துள்ள மருத்துவ ஆய்வு மற்றும் புற்றுநோய் சிகிச்சை மையத்தில் இயங்குகிறது. இது ஒரு மிக முக்கியமான வேறுபாடு. இதன் நோக்கம் செயல்திட்டம் முற்றிலும் மாறுபட்டது: இது தமிழ் மரபின் மருத்துவ/அறிவியல் மதிப்பை உலகளாவிய சுகாதாரக் கோட்பாடுகளுடன் இணைத்து ஆய்வு செய்ய முயலுகிறது. இங்கு தமிழ் என்பது ஒரு மொழியாக அல்ல, மருத்துவ அறிவுக்கான ஒரு மூலம் என எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. சுருக்கமாகச் சொல்வதானால்: ஹார்வர்ட், பெர்க்லி போன்ற தமிழ் இருக்கைகள் தமிழின் "குரலை" பாதுகாக்கின்றன. TACIT தமிழ் மருத்துவ அறிவுக்களஞ்சிய "மதிப்பை" உலகம் அறியச் செய்கிறது, மனித வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது.

முருகு: இப்பணி முழுமையான வெற்றியடைய தமிழ்ச் சமூகத்திடமிருந்தும் உலக சமூகத்திடமிருந்தும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் ஆதரவு என்ன?

முனைவர் சுந்தர்: இந்த இருக்கை தமிழ் அறிவுக்களஞ்சியத்தில் வேரூன்றியதாக இருந்தாலும், அதன் நோக்கம் உலக நலன் ஆகும். முதன்முறையாக ஒரு அமெரிக்க மருத்துவ பல்கலைக்கழகம், தென் கரோலினா மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம் (MUSC) ஒரு தமிழ் சித்தரின் பெயரில் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கை உருவாக்க $500,000 நிதி ஒதுக்கியுள்ளது வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க ஒரு நிகழ்வு. இப்போது, இந்த *Thirumoolar Tamil Chair for Integrative Therapies (TACIT)*-ஐ முழுமையாக நிறுவவும், நிரந்தரமாக இயக்கவும், $1.5 மில்லியன் நிதி தேவைப்படுகிறது. இது வெறும் தமிழ் மக்களுக்காக அல்ல, இது மனித குலத்துக்கான ஒரு சேவை.

"யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்"

"May the joy we experience be shared by the whole world"

– சித்தர் திருமூலர்

எனவே, இனம், மொழி, தேசியம், பின்னணி என்பவற்றைக் கடந்து, இந்த புனிதப் பணியை ஆதரிக்க அனைவரையும் நான் அழைக்கிறேன். நீங்கள் ஒரு அறிவியல் ஆராய்ச்சியாளராக இருந்தாலும், ஒரு ஆசிரியராக இருந்தாலும் ஒரு மாணவனாக இருந்தாலும் பழமையான சித்த மருத்துவம் நவீன நலத்திற்குச் சேவை செய்யும் என்று நம்பும் ஒரு சராசரி மனிதராக இருந்தாலும் இந்த வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க இருக்கை அமைய ஒரு பகுதியாக இருக்க முடியும்.

நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்தால், திருமூலரின் அறிவியல் கூறுகளையும் பண்டைய சித்த முறைகளையும் நவீன மருத்துவ உலகிற்கு எடுத்துச் செல்லவும் மனித வாழ்வை மேம்படுத்தவும் முடியும். அதுவே இவ்விருக்கையின் உண்மையான இலக்கு! அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து நன்கொடை அளிப்போம்! இச்செய்தியை அனைவருக்கும் பரப்புவோம்!

ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்திற்கான திருமூலர் தமிழ் இருக்கை / TACIT முயற்சிக்கு நன்கொடை அளிக்கத் தொடர்பு கொள்ள:

முனைவர் சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன், மின்னஞ்சல்: balasubr@musc.edu

Tamil Chair Inc. https://tamilchair.org/thirumoolar-chair

MUSC வளர்ச்சி அலுவலகம் https://web.musc.edu/giving TACIT — Thirumoolar Chair for Integrative Therapies

நேர்காணல் / எழுத்து - முருகவேலு வைத்தியநாதன்

கார்த்தியின் கவிதைகள்

கார்த்திக் செல்லமுத்து

அறிவை வளர்க்கணும், அழகை ரசிக்கணும்,
அனைவரையும் ஒன்றுபோல் நடத்தணும்.
பகையை மறக்கணும், பண்பை வளர்க்கணும்,
பாடுபட்டு உழைக்க கத்துக்கணும்.
புகழை மறக்கணும், புலம்புவதை நிறுத்தணும்,
புன்னகையை அள்ளித் தெளிக்கணும்.
நல்லதை செய்ய ஒத்துக்கணும், நம்மை நாமே திருத்திக்கணும்,
நாளைய சந்ததி நன்றாக வாழ நம்மால் முடிந்ததை செய்ய முயற்சிக்கணும்.

சங்க இலக்கிய சொற்பொழிவுகள்

- தமிழ்ச்சங்கத்தின் இணையவழி சிறப்பு நிகழ்ச்சி.

நமது வாசிங்டன் வட்டாரத் தமிழ்ச்சங்கம் சார்பாக “சங்க இலக்கியச் சொற்பொழிவுகள்” என்ற தலைப்பில் தமிழ் இலக்கியத் தொடர் சிறப்பு நிகழ்வுகள் இணைய வழியில் நடைபெற்று வருகின்றன. இந்நிகழ்வின் முதல் பகுதியில், கடந்த அக்டோபர் 5 ஆம் தேதி, திருமதி மேகலா இராம மூர்த்தி (இயற்பியல் பேராசிரியர் - ஃப்ளோரிடா பல்தொழில்நுட்பப் பல்கலைக்கழகம்) அவர்கள் “நற்றிணை - ஒரு அறிமுகம்” என்ற தலைப்பில் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

அதைத் தொடர்ந்து, கடந்த நவம்பர் 2 ஆம் தேதி, திருமதி ஜெயா மாறன் (நிதித்துறை மேலாளர் - ஜார்ஜியா பல்கலைக்கழகம்) அவர்கள் “குறுந்தொகை - ஓர் அறிமுகம்” என்ற தலைப்பில் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

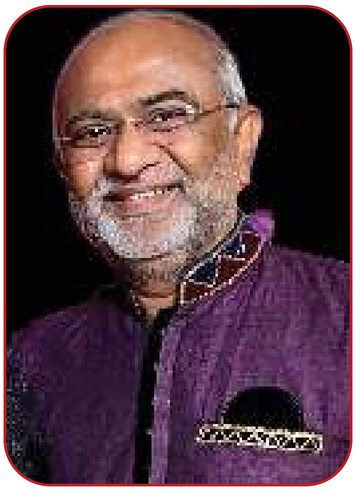
இத்தொடர் நிகழ்வுகள் மூலம், சங்க இலக்கியத்தின் செழுமையும் அதன் ஆழமான அர்த்தங்களையும் அனைவருக்கும் எளிமையாக அறிமுகப்படுத்தும் சிறப்பான வாய்ப்பை தமிழ்ச் சங்கம் வழங்கி வருகிறது.

இனியும் தொடர்ச்சியாக நடைபெறும் இத்தகைய சொற்பொழிவுகளில் அனைவரும் கலந்து கொண்டு, தமிழ் இலக்கியத்தின் பெருமையை மேலும் அறிந்து கொள்வோம்.

திருமதி புவனேஸ்வரி இராஜேஷ் குமார்

கோடை மகிழ்வுச் சுற்றுலா 2025 – நிகழ்வு

தொகுப்பு: திரு. பாலாஜி துரைசாமி



கிரேட்டர் வாஷிங்டன் தமிழ்ச்சங்கம் தனது வருடாந்திர பிக்னிக் விழாவை 2025 செப்டம்பர் 7ஆம் நாள், ஞாயிற்றுக்கிழமை, வெர்ஜீனியாவின் ஃபால்ஸ் சர்ச் நகரில் அமைந்த ஒல்னி பூங்காவில் ஒளி பொங்க நிகழ்த்தியது. இவ்விழா, குடும்பங்களின் ஆவலான பங்கேற்பும், தன்னார்வலர்களின் அயராத உழைப்பின் காரணமாக சிறப்புடன் நிறைவேறியது.

"உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்
கல்லார்க்கு இல்லை பயன்." (திருக்குறள் 214)

— சமூக ஒற்றுமையோடு வாழ்வதே அறிவின் பயன் என்பதுபோல, இந்தப் பிக்னிக் அனைவரையும் ஒன்றிணைத்தது.

அன்றைய விடியற்காலையே தன்னார்வலர்கள் வந்து கூடாரங்களை எழுப்பி, பிக்னிக் நிலப்பகுதியை அழகுபடுத்தி, புதிய கிரில்களைச் சீரமைத்தனர். வருகையாளர் அனைவருக்கும் காலையுணவுப் பார், கூழ், தர்பூசணி, மாம்பழச் சாறு ஆகியன அன்போடு வழங்கப்பட்டன. விரைவிலே கிரில்கள் உயிர்ப்புடன் எரிந்து, சிக்கன், பனீர், காய்கறிகள் விருந்தினரின் நாவினை நுகர்த்தும் மணம் வீசியன. தன்னார்வலர்கள் முன்னெடுத்து நடத்திய நேரடி தோசை நிலையம் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு, நீண்ட வரிசையில் நின்ற மக்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. பிற்பாடு பரிமாறப்பட்ட பிரியாணி மற்றும் தயிர் சாதம் அனைவரின் உள்ளத்தையும் நிறைவு செய்தன.

சிறார்கள் பல்வேறு விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு நிகழ்வுகளில் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தனர். குறிப்பாக, ஒரு உறுப்பினரின் குழந்தை வழிநடத்திய கலை மற்றும் கைவினைப் பயிற்சி சிறுவர்களின் சிந்தனையையும் படைப்பாற்றலையும் வெளிக்கொண்டுவந்தது. வெளிப்புறத்தில் சைக்கிள், வாலிபால், பிக்கிள்பால், கயிறு இழுக்கும் போட்டி போன்ற விளையாட்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற்றன. இவற்றில் பெரியோர், சிறியோர் எவரும் பின்தங்கவில்லை.

முத்தாய்ப்பாக அனைவருக்கும் ஐஸ் கிரீம் வழங்கியது விருந்தினர்களை மிகவும் மகிழ்வித்தது. மதிய விருந்துக்குப் பிறகு அனைவரும் ஒன்று திரண்டு குழுப் புகைப்படம் எடுத்தனர்; அது அனைவரின் அன்பையும் ஒற்றுமையையும் காலத்தால் அழியாத சின்னமாகப் பதித்தது. நிகழ்ச்சிக்கு ஆதரவு தந்த அனைவருக்கும் நன்றிகள் உரித்தாக்கப்பட்டன. இறுதியில், தன்னார்வலர்கள் இடத்தைச் சுத்தமாக்கி, வந்ததைவிட அழகாக விட்டுச் சென்றனர்.

"இணக்கம் அழகு" — எனும் பழமொழிபோல், இந்நாள் உணவு, விளையாட்டு, கலை, கலாச்சாரம், நட்பு, ஒற்றுமை ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்த இனிய விழாவாக அமைந்தது. இந்த நிகழ்வை குறைபாடின்றி நடத்தித் தந்த தன்னார்வலர்களுக்கும், தங்கள் பங்கினால் நிகழ்வை வளமாக்கிய குடும்பங்களுக்கும் சங்கத்தின் இதயம் கனிந்த நன்றிகள்.

UNIEX
COURIER
BUY & SHIP 4 U
Proud Courier Partner Of World Tamil Conference , USA
குழந்தைகள் நாள் விழா வாழ்த்துகள்
Offer Discount Code SATS
TAMILNADU TO USA COURIER
10kg Rs 875 per kg
13kg Rs 800 per kg
30kg Rs 750 per kg
+91 93808 39266
www.uniexcourierandcargo.com
COURIER
CARGO
PACKERS & MOVERS
BAGGAGES
•Best Price •Pickup Facility •Live Tracking
Packing Facility •Reliable Service •Customer Service
* DELIVERY 4 TO 7 DAYS

உலகத் தமிழிசைப் பல்கலைக்கழகம்
World Tamil Music University
(தஞ்சை தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைவு பெற்றது)
IDS
Innovative Dynamic Solutions Global Inc.
ISOME
BABU VINAYAGAM
PRESIDENT
Office:
13800 Coppermine Rd,
Herndon, VA - 20171
www.idsglobalinc.com
Email:
babu@idsglobalinc.com
Work: 703-880-6749
Mobile: 703-939-5465

Your neigborhood DMV2K Realtor in VA & MD

All my Commission is yours except 0.5% -1%

*Restrictions Apply

Umadevi Natarajan
Senthil Kumar
+1 703 932 5240
dmv2krealtor@gmail.com

IKON
Ikon Realty of Ashburn
(703) 723 3434
44355 Premier Plaza #110, Ashburn, VA 20147

* Buyer needs to pay additional $500 Broker Admin Fee per transaction

****

Licensed in VA, MD, PA, NJ, GA, TX, AZ, CO, MN

Call me Today for Special Rates on Purchase & Refinance!

Scan here to get daily updates on mortgage rates

SENTHIL KUMAR
NMLS # 2494030
C: +1 425 503 5147
SENTHILKUMAR@VEMAMORTGAGE.COM

VEMA MORTGAGE LLC
NMLS # 1019911

****

ACUPUNCTURE WELLNESS CENTER

Ashburn, VA

Umadevi Natarajan

Traditional Acutouch Therapist

+1 469 353 9425

anbuthirucoil@gmail.com

Board Certified Holistic Health Practitioner

Certificate Number: 271534401