குறிஞ்சி முத்தமிழ்ச் சங்கம் & கல்விக் கூடம்
Kurinji Muthamizh Sangam & Academy

நிகழினி இதழ்

NIGAZHINI MAGAZINE

பதிப்பாசிரியர் : திருமதி. சந்திரா ஸ்ரீதர்

இணை பதிப்பாசிரியர்:
திருமதி. திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்

பதிப்பு : 12/2025/3

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	உடம்பை வளர்ப்போம்; உயிர் வளர்ப்போம்	6
7	கொலு - சில தகவல்கள்	7
8	நவராத்திரி – எனது பார்வையில்	8
9	பாரதியார் ஓவியம்	9
10	எனக்கு பிடித்த கிரிக்கெட் நட்சத்திரம்	9
11	கொலு விழா - சிறப்புகள்	10
12	நவராத்திரியின் சிறப்பம்சம்	12
13	ஒலிகள்	13
14	வெற்றி கணக்கு	13
15	அவள் வருவாளா...	14
16	“சுழற்சி” - The Spinning Theme	15
17	யானை பல் விளக்குமா?	18
18	என் வீட்டு கொலு அம்சத்தின் புகைப்படம்	19
19	வண்ணம் தீட்டி மகிழ்க	20
20	மூச்சுப் பயிற்சி பட்டறை	21

பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	ப.எண்
21	குறிஞ்சி முத்தமிழ் சங்கத்தின் மாபெரும் இசை பெருவிழா	23
22	செல்லத்தின் செல்லம்மா பாரதி ஓவியம்	24
23	உயிர் எழுத்துக்களை அகர வரிசையில் எழுதுக	24
24	அ எழுத்தை வட்டம் இடுக	25
25	எ எழுத்தை வட்டம் இடுக	25

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

அப்பா!!

அன்பான மனதுடன் ஆதரிப்பார்.
ஆர்வமாக அக்கறையுடன் வழிநடத்துவார்.
தன்னலமற்ற தூய மனதுடன்,
தன் குழந்தையைப் பற்றியே சிந்தித்திடுவார்.

வியர்வை சிந்தி உழைத்த பணத்தை,
கணக்குப் பார்க்காமல் செலவிடுவார்.
உழைப்பை எல்லாம் உவந்தே அளிப்பார்.
அதை ஒருபோதும் சொல்லிக்காட்ட மாட்டார்.

குழந்தையின் கள்ளமற்ற புன்னகையில்,
தன் வெற்றி உள்ளது என்பார்.
தன் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்காக,
தளர்ச்சியின்றி வழி காட்டுவார்.

தன்னிகரற்ற தூய நேசமுடைய
பாசமான உறவு தந்தை!
இறைவனின் அதிசயப் படைப்பில்
அற்புத உறவு அப்பா!!

இங்ஙனம்
திருமதி.சந்திரா ஸ்ரீதர்
ஆசிரியர்

இணை ஆசிரியர் பக்கம்

ஒரு முறை நண்பர் ஒருவர், "இப்பொழுதெல்லாம் பெண்கள் பெண்ணியம் பேசுவதை ஒரு வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்" என்றார். சிறிது வருத்தமாக இருந்தது! பெண்களே பெண்களுக்காகப் பேசவில்லை என்றால் பெண்கள் மீண்டும் வீட்டிற்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடைக்க நேரிடும்!

“பெண்களைப் போல் அடுக்களையில் போய் நிற்காதே! என்று தொடங்கி, பெண் பிள்ளைகளைப் போல் அழாதே!” என்று ஆண் குழந்தைகளைப் பார்த்தும் , “என்ன நீ? ஒரு ஆண் அவனை எதிர்த்துப் பேசுகிறாய்” என்று பெண் குழந்தைகளைப் பார்த்தும் பேசும் வழக்கம் இன்றும் உள்ளதே, பெண்ணியம் பேச ஆரம்பமாக அமைகிறது. இதைத் தவிர்க்கலாமே!

பெண்கள் இன்று கல்வி கற்கவும், பல துறைகளிலும் பணியாற்றவும் முடிகிறது என்றால் அது ஆணோ! பெண்ணோ! நம் முன்னோர்கள் பேசிய பெண் விடுதலையால் கிடைத்தது. இன்று வரும் திரைப்படங்களில் வரும் பாடல்கள் பெண்களை இழுவுபடுத்தும் விதமாக இருப்பதும், அதை இன்றைய தலைமுறையினர் மேற்கோளாகக் காட்டுவதும் தவறான அணுகுமுறையாகும். திரைப்படப் பாடல்கள் அந்த கதையமைப்பிற்கு ஏற்றவாறு எழுதப்பட்டு இருக்கும்.

பெருந்தலைவர்களின் கருத்துக்களையும், மகாகவி பாரதியார் போன்ற தேசத்தலைவர்களின் பாடல்களையும் வாசித்துத் தெளிவு கொள்ள வேண்டும்.
நிமிர்ந்த நன்னடை நேர்கொண்ட பார்வையும்,
நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும்,
திமிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் இருப்பதால்
செம்மை மாதர் திறம்புவதில்லையாம் என்கிறார் பாரதியார்.

1960-களிலேயே இந்தியாவின் **முதல் பெண் பிரதமராக இந்திரா காந்தி** இருந்த போதிலும் இன்றளவும் அவர் ஒருவரே பெண் பிரதமர். அவருடைய பிறந்த நாளான **நவம்பர் 19**-ஆம் தேதி , இந்தியாவில் **தேசிய ஒருமைப்பாட்டு நாளாகக்** கடைபிடிக்கப்படுகிறது. அது இன, மத, மொழி பேதம் இன்றி அனைவரும் அன்புடனும் சகோதரத்துவத்துடனும் இருப்பதை வலியுணர்த்துகிறது.

இந்தத் தருணத்தில் '**ஆணும் பெண்ணும் நிகரெனக் கொள்வதால் அறிவிலோங்கி,இவ்வையம் தழைக்குமாம்**' என்ற பாரதியாரின் வரிகளை மனதில் கொண்டு, பாலினப் பாகுபாடும் கூடாது என்பதை நம் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு எடுத்துச் சொல்லும் கடமை நமக்கு இருப்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

புத்தகங்களை வாசிப்போம் !
உயிர்களை நேசிப்போம்!!

இங்ஙனம்
திருமதி.திவ்யா சங்கரசுப்பிரமணியன்
இணை ஆசிரியர்

திருக்குறள்

உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்
சேரா தியல்வது நாடு.

பொருள் : மிக்க பசியும், நீங்காத நோயும், (வெளியே வந்து தாக்கி) அழிவு செய்யும் பகையும் தன்னிடம் சேராமல் நல்ல வகையில் நடைபெறுவதே நாடாகும்.

Meaning : A kingdom is that which continues to be free from excessive starvation, irremediable epidemics and destructive foes.

திருக்குறள் எண்: 734

பால்: பொருட்பால்

அதிகாரம்: நாடு

கண்ணதாசன் காவிய வரிகள்

கவிஞர் - கண்ணதாசன்

உணவே மருந்து

திருமதி.ரேவதி சுகுமாறன்

உங்களை மீண்டும் சந்தித்து என் ஆரோக்கியப் பயணத்தைப் பற்றி பகிர்வதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.
என் முதல் கட்டுரையின் ஒரு சிறு சுருக்கம்...
நான் என் உணவில் வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை சர்க்கரை, பால், மைதா ஆகியவற்றை முற்றிலும் தவிர்த்தேன். அதற்குப் பதிலாக தினமும் காய்கறி மற்றும் பழங்களை கட்டாயமாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறேன்.
இன்னும் இரண்டு பழக்கங்களை நான் கடைபிடிக்க ஆரம்பித்தேன்..
12 முதல் 14 மணி நேர இடைவெளி நோன்பு (intermittent fasting) மற்றும் காலை உணவாக தண்ணீர் நிறைந்த உணவுகள் (பழச்சாறு அல்லது காய்கறி சாறு) உட்கொள்வது. வாரத்தில் ஒருமுறை குடலை சுத்திகரிக்கக் கூடிய
டிடாக்ஸ் ஜூஸ்(detox juice) குடிப்பதும் வழக்கம். குடலை சுத்திகரிக்க வெள்ளைப் பூசணிக்காய் (ash gourd) சிறந்தது. இது, இந்தியக் கடைகளில் எளிதாக கிடைக்கிறது.
இதைப் பின்பற்றத் தொடங்கியபோது, எனக்கு இருந்த மலச்சிக்கல் பிரச்சனை எளிதாக குணமானது. இதை பற்றி திருக்குறளில் ஒரு அருமையான குறள் உள்ளது.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்

இதன் பொருள் : ஒருவர் உணவை நன்றாகச் செரித்து, அடுத்த நாள் நல்ல பசியுடன் உணவு அருந்தினால், அவருக்கு மருந்து தேவையில்லை.
இந்தக் குறளை நான் மிகவும் முக்கியமாக எடுத்துக்கொண்டேன். மேலும், குறள் நம் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை நீக்குவதின் அவசியத்தைச் சொல்லுகிறது. நம்மால் அறிந்தோ அறியாமலோ சில நச்சுகள் உடலில் சேரலாம்; அவற்றை உணவு முறைகள் மூலம், மற்றும் உடல், தோல் பராமரிப்பில் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் எச்சரிக்கையுடன் நீக்க வேண்டும்.
சத்தான உணவு நம் உடலைப் பாதுகாப்பதோடு மனதிலும் நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது. அதோடு இன்னொரு முக்கியமானது யோகா — இது உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றை ஒன்றாக இணைக்கும் பயிற்சி. சமீபத்தில் நான் ஆசனங்கள், மூச்சுப் பயிற்சிகள், தியானம் ஆகியவற்றை கற்றுக்கொண்டு தொடர்ந்து பழகி வருகிறேன். இதைச் செய்யத் தொடங்கியபோது, இது எனக்கு அதிக ஊக்கம் அளித்து, என் வசதிப் பகுதியில் இருந்து வெளிவரத் தூண்டுகிறது.

என் அடுத்த கட்டுரைகளில் யோகா மற்றும் என் யோகா வாழ்க்கையைப் பற்றி மேலும் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

உடம்பை வளர்ப்போம்;
உயிர் வளர்ப்போம்

திருமதி. ஞானப்பூங்கோதை சுப்பிரமணியன்

உடம்பார் அழியின்உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம்
அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே.
---- திருமூலர் அருளிய திருமந்திரம்.
பாடலின் பொருள்:

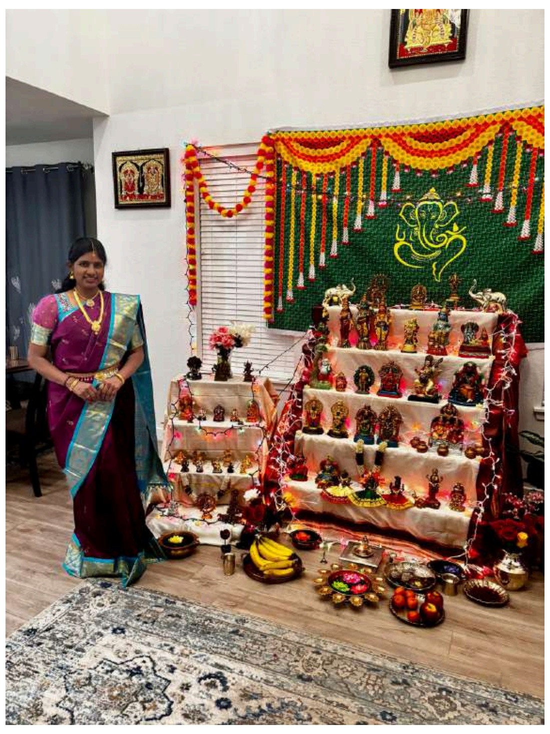
" உடம்பு அழிந்தால் உயிரும்அழியும். உறுதியான மெய்ஞ்ஞானத்தை அடைய முடியாது.ஆகவே உடம்பை வளர்க்கும் உபாயத்தை அறிந்து கொண்டேன். எனவே, உடம்பை வளர்த்தேன்; அதனால் உயிரையும் வளர்த்துக் கொண்டேன்." என்று திருமூலர் உடல்நலத்தைப் பேண வேண்டியதன் அவசியத்தை இப்பாடலில் வலியுறுத்துகிறார்.
உடம்பார் -- உடம்பு.
உயிரார் --- உயிர்.

நம் உடம்பை நல்ல முறையில் பேணிப் பாதுகாத்தல் அவசியம். ஏனெனில் அது இறைவன் வசிக்கும் ஆலயம். நம் உடல் இறைவனாகிய மெய்ப்பொருளைச் சுமந்து கொண்டு இருப்பதாலேயே உடலுக்கு 'மெய்' என்று ஒரு பெயர் உண்டு.

"நந்தவனத்தில் ஓர் ஆண்டி -- அவன்
நாலாறு மாதமாய்க் குயவனை வேண்டி
கொண்டு வந்தான் ஒருதோண்டி --- மெத்தக்
கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத்தாண்டி" என்ற சித்தர் பாடல் நாம் அனைவரும் அறிந்ததே.
"ஆண்டி என்கிற உயிர், பரம்பொருள் என்ற குயவனிடம் வேண்டி, தோண்டி என்ற உடம்பைப் பெற்றது. ஆனால் அந்த உடம்பைச் சரியாகப் பராமரிக்காமல், கேளிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தி வீணாக்கிவிட்டது" என்பது தான் இந்தப் பாடல் உணர்த்தும் பொருள்.

உடலைப் பாதுகாத்தலே உயிரைப் பாதுகாக்கும் வழி. அதாவது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் தான் வள்ளலாரும்
"உயிருரும் உடலையும், உடலுறும் உயிரையும் அயரவறக் காத்தருள் அருட்பெரும் ஜோதி" என வேண்டுகிறார்.

"உடம்பை வளர்ப்போம்;
உயிர் வளர்ப்போம்"

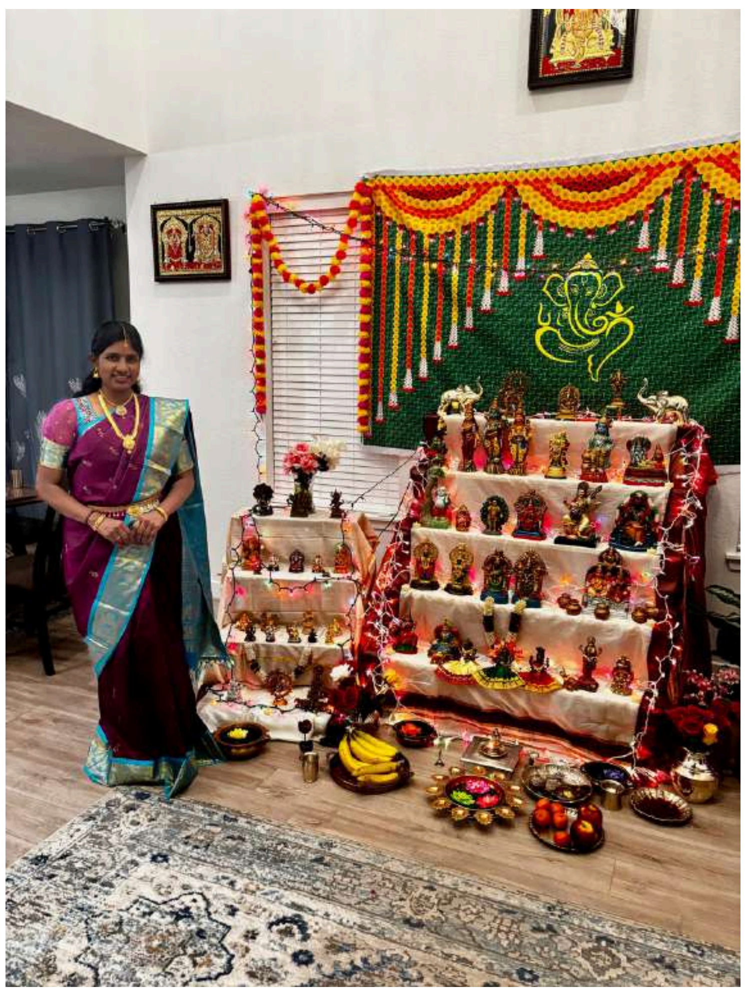


கொலு - சில தகவல்கள்

திருமதி.கீதாபிரியா பாலாஜி

என் நவராத்திரி கொலு – 9 படிகள்

இந்த ஆண்டு நவராத்திரியில் நான் வைத்துள்ள *9 படிகளின் கொலு* ஆன்மீக அருளையும், குடும்ப மகிழ்ச்சியையும் பிரதிபலிக்கிறது. இதில் *5 பெரிய படிகள்* மற்றும் *4 சிறிய படிகள்* உள்ளன.



பெரிய 5 படிகள்

1.. *முதல் படி* – இறைவன் சிவபெருமான் மற்றும் பார்வதி அம்பாள், அத்துடன் விநாயகர். அனைத்து தொடக்கங்களும் கணபதியால் சிறப்பாக தொடங்க வேண்டும் என்பதால் இவர்களுடன் கொலுவை ஆரம்பித்துள்ளேன்.

2. *இரண்டாம் படி* – ஸ்ரீ ராமர் பட்டாபிஷேகம், ஆண்டாள், கிருஷ்ணர் மற்றும் ரங்கநாதர். இங்கு தர்மம், பக்தி, அன்பு, கருணை ஆகியவை ஒரே மேடையில் நிற்கின்றன.

3. *மூன்றாம் படி* – குபேரர் சிலை, முருகன், காஞ்சி காமாட்சி, சரஸ்வதி, தக்ஷிணாமூர்த்தி. இவை செல்வம், அறிவு, கலை, ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் அர்த்தத்தை உணர்த்துகின்றன.

4. *நான்காம் படி* – பாண்டுரங்கர், ருக்மிணி, பெருமாள்–தாயார், குபேரர் வம்சம். வளமும் பக்தியும் இணைந்த காட்சி.

5. *ஐந்தாம் படி* – மூவராம்மன் (துர்கை, லட்சுமி, சரஸ்வதி). சக்தி, ஐஸ்வர்யம், அறிவு ஆகிய மூன்று சக்திகளும் இங்கே பிரகாசிக்கின்றன.

சிறிய 4 படிகள்

சிறிய நான்கு படிகளிலும் பல்வேறு வடிவங்களில் உள்ள *விநாயகர் சிலைகள்* அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளன. கணபதி தான் அனைத்து தெய்வங்களுக்கும் முன்னோடி என்பதால், இதுவே இந்த கொலுவின் தனித்துவம்.

எனக்கு கொலுவின் அர்த்தம்இந்த 9 படிகள் எனக்கு வெறும் அலங்காரம் அல்ல – பரமனிலிருந்து பூமிவரை உள்ள தெய்வீக பயணம்*.

* *செல்வம், கலை, பக்தி, அறிவு, சக்தி* ஆகிய ஐந்து சக்திகளின் நினைவூட்டல்.
* குடும்பம், நண்பர்கள், பக்தர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் *மகிழ்ச்சியான ஆன்மிக தருணம்*.

இந்த ஆண்டு என் வீட்டுக் கொலு, பக்தி, பாசம், அழகு, அருள் அனைத்தையும் ஒன்றாக இணைத்துச் சிறப்பாக அமைந்துள்ளது.

நவராத்திரி – எனது பார்வையில்

திருமதி. வனதுர்கா வெங்கடேஸ்வரன்

புராணங்களின் படி, நவராத்திரி என்பது தேவி பராசக்தி ஒன்பது நாட்கள் அசுரன் மகிசாசுரனுடன் போரிட்டு, பத்தாம் நாளில் அவனை வென்றதைக் கொண்டாடும் திருவிழா. இது வெறும் நன்மை தீமைகளுக்கிடையிலான போராட்டமாக மட்டும் இல்லாமல், ஆழ்ந்த குறியீடுகள் (symbolism) மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளைப் (moral values) பிரதிபலிக்கும் ஒரு புராணக்கதை.

இந்த ஒன்பது நாட்களில், இறைவி எடுக்கும் ஒவ்வொரு அவதாரமும், பெண்களின் ஆற்றல், நுண்அறிவு மற்றும் சாதனைத் திறனைக் குறியீடுகளின் மூலமாக வெளிப்படுத்தும் விதமாக அமைந்துள்ளது.

மற்றொரு வழிபாட்டுப் பார்வையில், இத்திருவிழாவில், நாம் நம் இறைவியை ஒன்பது வடிவங்களில் வழிபடுகிறோம்; பத்தாம் நாள், துர்கா தேவி என்னும் வடிவத்தில் அவள் நமக்கு ஆரோக்கியம், அறிவு, வளம் என அனைத்தையும் அருள்கிறாள்.

ஆனால் எனது பார்வையில், நவராத்திரி என்பது இன்னும் நெருக்கமான, மனதின் ஆழத்தில் நிகழும் ஒரு ஆன்மிக அனுபவம். இந்த நாட்களில், உலகத்தின் தாயான ஆதிபராசக்தி என் இல்லம் வந்து, ஒன்பது இரவுகளும் என்னுடன் வாசம் செய்து, எனக்குள் உறைந்திருக்கும் எதிர்மறை உணர்வுகளை அகற்றி, நல்ல எண்ணங்களை விதைத்து, நற்பாதையில் என்னை வழிநடத்துகிறாள்.

அவள் என் இல்லத்தில் மட்டும் அல்ல, என் இல்லம் வருபவர்களின் மனங்களிலும் ஒளி பரப்புகிறாள்.

என் இல்லம் வரும் அந்த இறைவியை என் தாயாக நான் காண்கிறேன்.

தாய் என்பவள் அழைக்காமலே நம் பக்கத்தில் வந்து நிற்பவள். நாம் தடுமாறும் நேரங்களில், நம்மை வழி நடத்துபவள். கன்றுக்குட்டி தாயின் மடியில் அடைக்கலம் தேடுவது போல், நாம் அவளிடம் தஞ்சம் புகுகிறோம்.

என் வாழ்க்கையின் வெற்றி, தோல்வி, துக்கம், மகிழ்ச்சி — அனைத்திலும் என்னுடன் இருப்பவள் என் தாய்; உயிர் கொடுத்த தாய் மட்டுமல்ல, என் தாயை எனக்குக் கொடுத்த ஆதிபராசக்தியும் அவளே. தாயை வழிபட வழி முறைகள் எதுவும் தேவையில்லை — உண்மை, அன்பு, நம்பிக்கை இவையே போதுமானவை. இதைப் புராணங்களில் உள்ள பல கதைகளும் வலியுறுத்துகின்றன.

எனவே, நானும் என் தாயை வழிபடுவதற்கு எந்த வித சம்பிரதாயங்களும் பார்ப்பதில்லை.

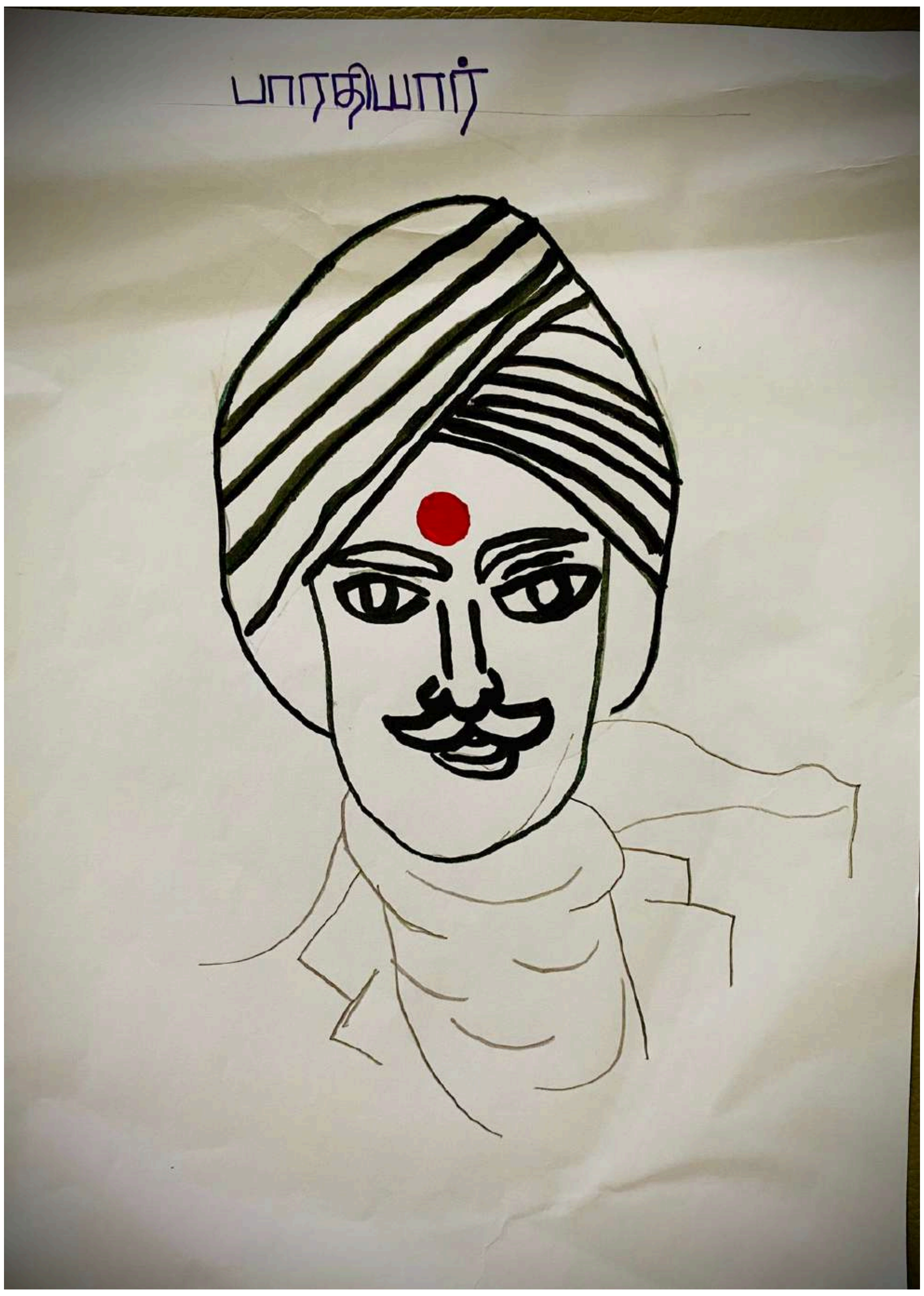
இந்த நவராத்திரியில் என் இல்லத்திற்கு வருகை தரும் இறைவியைக் காண, என்னை நேசிக்கும் நண்பர்கள், உறவினர்கள் அனைவரையும் மனமாற அழைக்கிறேன்.

வாழ்க்கையின் வேகத்தில், நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் மகிழ்வான தருணங்கள் தொலைந்து விடுகின்றன. நவராத்திரி அந்த உறவுகளை மீண்டும் இணைக்கும், மனம் நிறைந்த அன்பையும் நெகிழ்ச்சியையும் தரும் காலம் என்று நான் நம்புகிறேன்.

என் இல்லத்தில் நவராத்திரி என்பது இனம், மதம், மொழி, நாட்டைத் தாண்டிய ஒரு உண்மையான கொண்டாட்டம். இந்த ஒன்பது நாட்களில் எங்கள் வீட்டிற்கு வரும் அனைவரும் இறைவியின் அருளைப் பெற்று, மிகுந்த மன நிறைவுடன் செல்கிறார்கள்.

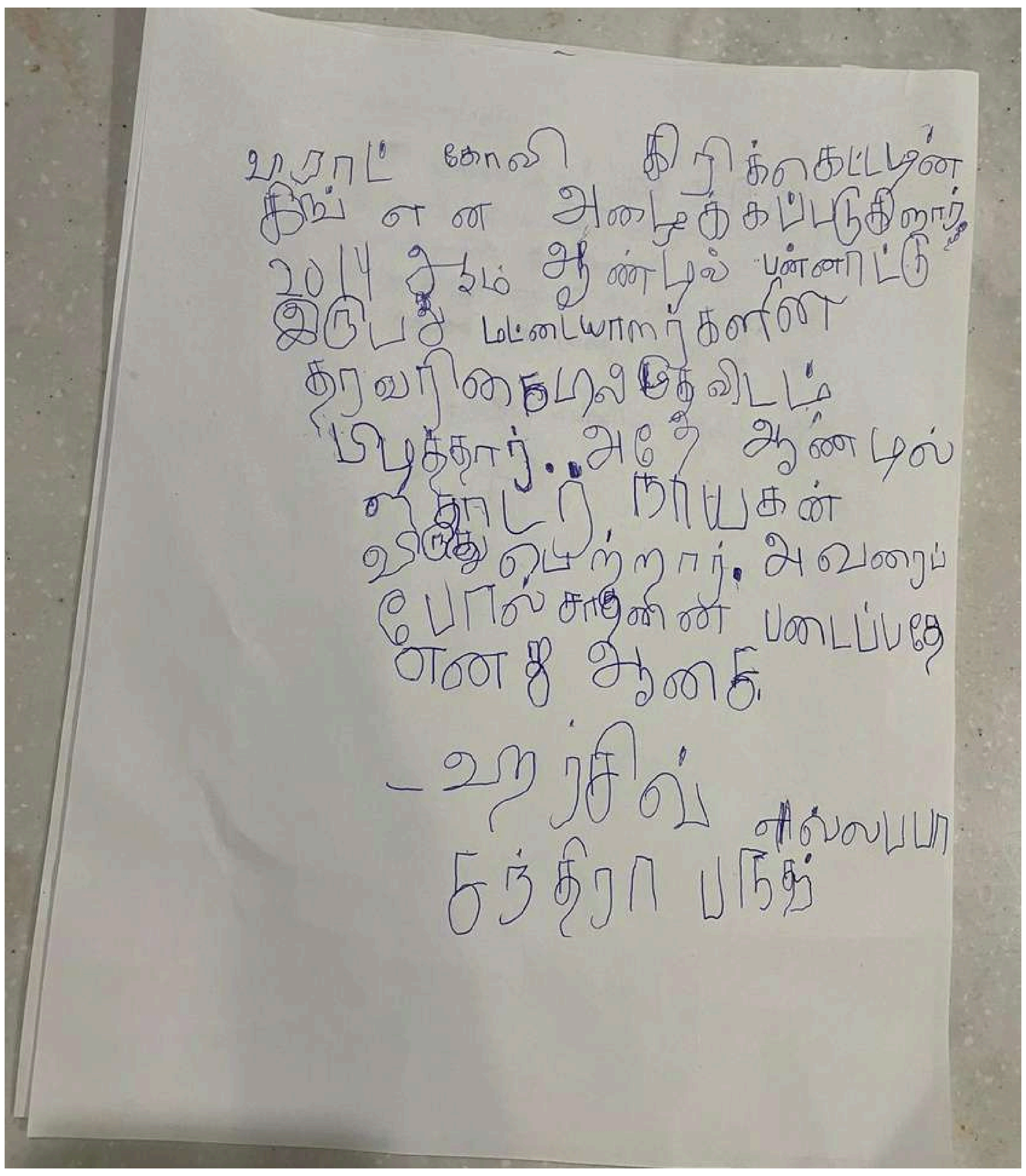
எங்கள் நவராத்திரி கொலு (Golu) காட்சிகளில், நமது கலாச்சாரம், தமிழ் இலக்கியம், புராணக்கதைகள், திருவிழாக்கள் ஆகியவை பொம்மைகள் வடிவில் காட்சிப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனுடன், புலவர்கள், தேசத்தலைவர்கள், சமயத்துறவிகள், மற்றும் பிற கலாச்சாரங்களின் கூறுகளையும், இறை வடிவங்களையும் இணைத்துக் காட்சிப்படுத்துவது தனிச் சிறப்பாகும். இது குழந்தைகளின் ஆர்வத்தையும் சிந்தனையையும் தூண்டும் விதமாகவும் அமைந்துள்ளது.

பாரதியார் ஓவியம்



– செல்வி.அமண்டா லினெட் பிரின்ஸ் லியோ

எனக்கு பிடித்த கிரிக்கெட் நட்சத்திரம்



விராட் கோலி கிரிக்கெட்டின் கிங் என அழைக்கப்படுகிறார் 2014 ஆம் ஆண்டில் பன்னாட்டு இருபது மட்டையாளர்களின் தரவரிசையில் முதலிடம் பிடித்தார். அதே ஆண்டில் ஆட்டநாயகன் விருது பெற்றார். அவரைப் போல் சாதனை படைப்பதே எனது ஆசை.

– ஹர்சிவ் எல்லப்பா சந்திரா ஸ்ரீதர்

-செல்வன்.ஹர்ஷிவ் எல்லப்பா சந்திரா ஸ்ரீதர்

கொலு விழா - சிறப்புகள்

கொலு பண்டிகை பண்டைய காலங்களிலிருந்து கொண்டாடப்படுகிறது. கொலு புரட்டாசி மாத அமாவாசை நாளில் தொடங்கி தசமி நாளில் முடிவடைகிறது கொலு பண்டிகை மிகவும் மகிழ்ச்சியான பண்டிகை.கொலு வைத்து நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை வீடுகளுக்கு அழைத்து கொண்டாடுவது ஒரு வரப்பிரசாதம்.

தென்னிந்தியாவில், கொலுவின் முதல் 9 நாட்களில் பார்வதி தேவி தவம் செய்து பத்தாம் நாள் மகிஷாசுரனை வதம் செய்கிறாள் என்று நம்பப்படுகிறது, அதாவது அவள் அனைத்து தீமைகளையும் நீக்குகிறாள். வட இந்தியாவில், இந்த விழா ஸ்ரீ ராம லீலையாக கொண்டாடப்படுகிறது.

ஸ்ரீ ராமர், ராவணனைக் கொன்று சீதையுடன் அயோத்திக்கு வருகிறார். அதாவது ஸ்ரீராமர் தீமைகளை ஒழித்து, எல்லா நன்மைகளையும் மீண்டும் கொண்டு வருகிறார்.

கொலுவில் உள்ள பொம்மைகள் முக்கியமான வரலாற்று நிகழ்வுகள், இதிஹாஸ புராணங்கள்,
இந்து ஆச்சாரியர்களின் விவரங்கள்
பக்தி பூர்வீகத்தின் சிறந்த மனிதர்கள்
விஷ்ணுவின் பத்து அவதாரங்கள்
நாயன்மார்கள் அனுபவித்த சிவனின் மகத்துவம்
சிவ பெருமானின் லீலைகள்
ஸ்ரீ ராமாயணக் கதைகள்
ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் லீலைகள்
ஆகியவற்றைப் பற்றினவையாக இருக்கின்றன.

குழந்தைகள் நமது பண்டைய கலாச்சாரம், கடவுளின் அவதாரங்கள், சிறந்த மனிதர்கள் பற்றி, கொலு பொம்மைகளைப் பார்த்தும், பெற்றோர்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடன் கொலுவை ஏற்பாடு செய்வதன் மூலம் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

கொலு ஒரு நாள் விழாவாகக் கொண்டாடப்படுவதில்லை. கொலு 9 நாட்கள் திருவிழாவாகக் கொண்டாடப்பட்டு, 10வது நாளில் முடிவடைவதால், குழந்தைகள் மற்றும் அனைவரும் 10 நாட்கள் கொண்டாட்டத்திலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

செல்வம், கல்வி மற்றும் வீரம் ஆகியவை நம் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இதற்காக, முதல் 3 நாட்கள் துர்க்கை விழாவாகவும், அடுத்த 3 நாட்கள் லட்சுமி விழாவாகவும், அடுத்த 3 நாட்கள் சரஸ்வதி விழாவாகவும் கொண்டாடுகிறோம்.

இந்த 3 சக்திகளையும் கொண்ட அம்பாள், 10வது நாளில் மகிஷாசுரனை (தீமைகளை) வதம் செய்கிறாள். அந்த நாள் விஜய தசமி என்று கொண்டாடப்படுகிறது.அந்த நாளில், மக்கள் தங்கள் வேலைகளைச் செய்ய உதவும் கருவிகளுக்கு பூஜை செய்து வழிபடுகிறார்கள்.

9 நாட்கள் கொலு கொண்டாடுவது ஆண்டு முழுவதும் நமது அனைத்து வேலைகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதற்கு ஒரு ஊக்கமாகும்.நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் கொலு கொண்டாடுவது வீடுகளில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் மனநிறைவைத் தருகிறது. ஒவ்வொரு படியிலும் உள்ள பொம்மைகள் சில முக்கியமான கதைகளையும் விவரங்களையும் நமக்குச் சொல்கின்றன.

ப்ரீத்தியின் கோலு பொம்மைகள்

ஒவ்வொரு படியிலும் இருக்கும் பொம்மைகளும்சில முக்கியமான கதைகளையும் விவரங்களையும் நமக்குச் சொல்கின்றன.

நரசிம்மர் 9 விதமான தோற்றங்களில் தோன்றுகிறார்.
இதைப் பார்த்த உடனே, நம் மனம் ஆந்திர அஹோபிலம் நவ நரசிம்மர் கோயில்களை நினைவுபடுத்தும்.

உலகளந்த பெருமாள் பூமியில் விஷ்ணு அவதாரம்,
விஷ்ணு வாமனராகத் தோன்றி,
ராஜா பலி சக்கரவர்த்தியிடம் கேட்ட 3 அடி நிலத்தின் 2வது அடிக்காக வானத்தை அளக்க தனது காலை உயர்த்திய
பொம்மை மிகவும் அழகாக இருக்கிறது

கிருஷ்ணர் பொம்மை
கிருஷ்ணா எப்போதும் தனது புல்லாங்குழல் இசையை நினைவூட்டுகிறார்.

ஸ்ரீரங்கநாதன் பொம்மை
ஸ்ரீரங்க நாதன் முக்கியமான வைணவ ஸ்தலமான ஸ்ரீரங்கத்தில் இருந்து நம்மை ஆசிர்வதிக்கிறார்.
தாயாருடன் ஒப்பிலியப்பன் தரிசனம்.
தேவி ஜகன் மோகினியாக தோன்றுகிறார்.
கலியுகத்தில் ஸ்ரீ குருவாயூரப்பன் நம்மைக் காக்கிறார்.
திருப்பதி தாயார் மற்றும் பெருமாள்.
ஸ்ரீ ஆண்டாள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் பக்திக்கு பெயர் பெற்றவள்.
பெருமாளின் முக்ய திருவடிகள் கருட பகவான் மற்றும் ஆஞ்சநேயர்
பிள்ளையார் பட்டி பிள்ளையார்
மேலும் பல கடவுள் பொம்மைகளும் உள்ளன.

கஜேந்திர மோக்ஷத்தின் கதை இப்படித்தான்

விஷ்ணுவுக்கு தாமரை மலர் கொண்டு வரச் சென்ற ஒரு குளத்தில் முதலையிடமிருந்து யானையை விஷ்ணு காப்பாற்றுகிறார்.

இது பொம்மைகளாக மிகச் சிறப்பாக காட்ச் அளிக்கிறது.

கொலுவில், கடவுள் பொம்மைகள் மட்டுமல்ல, நமது கலாச்சாரம், விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் ராஜ்யங்கள் மற்றும் வரலாற்று நிகழ்வுகளைப் பிரதிபலிக்கும் பொம்மைகளும் உள்ளன.

ப்ரீத்தியின் கொலுவில், திருமண சம்பிரதாய பொம்மைகள் உள்ளன.
மணப்பெண்ணைப் பார்ப்பதில் தொடங்கி,
மணமகனை அழைத்து வருவது,
நிச்சயதார்த்தம்,
ஊஞ்சல்
மணமகள் பக்கத்தினர் மற்றும் மணமகன் பக்கத்தினர்
இரு பக்கத்தினரின் சீர் வரிசை
நலுங்கு என்ற வழக்கம்
திருமண ஏற்பாடுகள்
அனைத்து பொம்மைகளும் உள்ளன.

கொலு பொம்மைகளை ஆர்வத்துடன் சேகரித்து பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது, ஒவ்வொரு ஆண்டும் அவற்றை வெளியே எடுத்து ஒழுங்கமைப்பது ஒரு கலை.
இப்போதெல்லாம் நம் இளைய தலைமுறை கொலுவைப் பற்றி ஆர்வத்துடன் கற்றுக்கொண்டு ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொண்டாடுவது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.

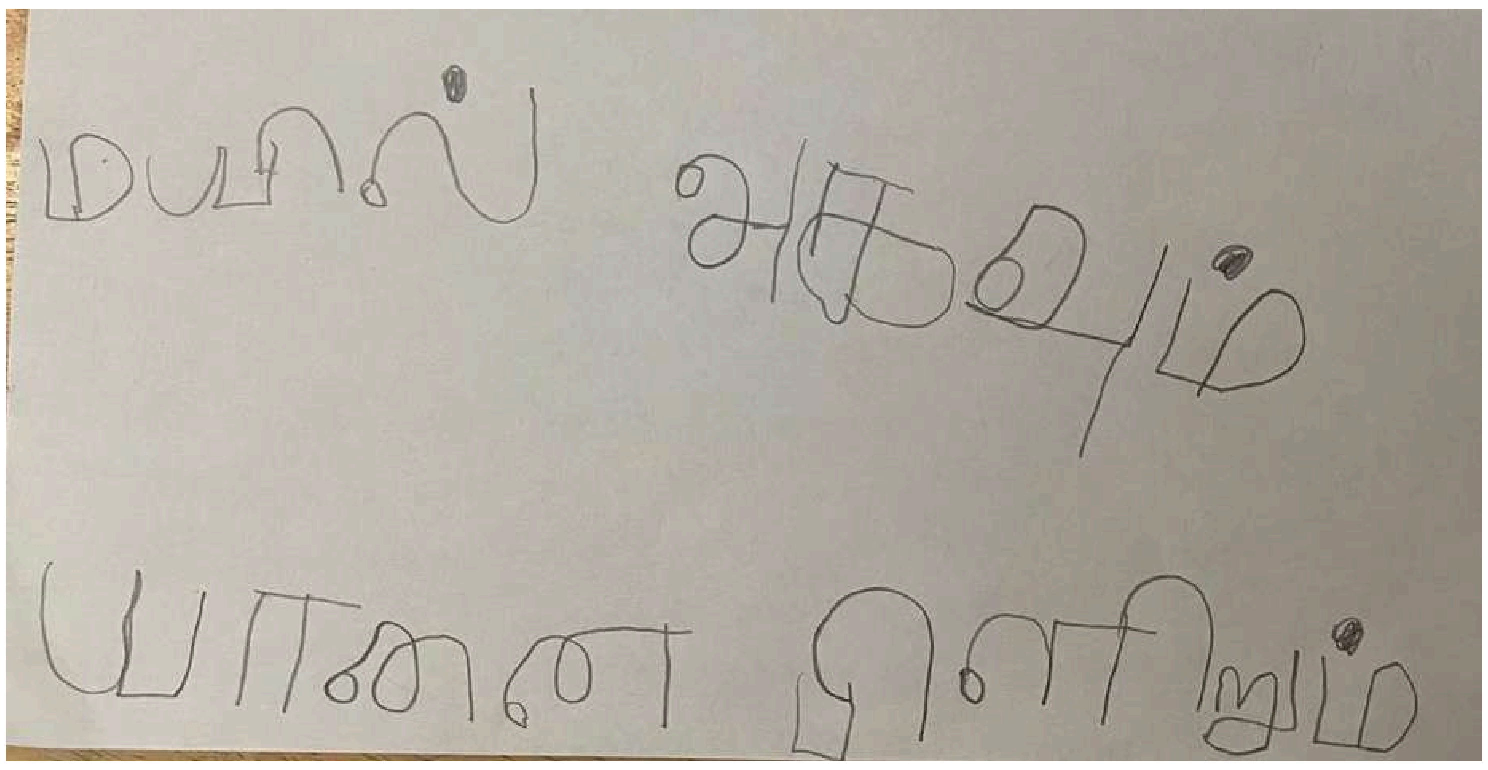
- கோமளவல்லி
(ப்ரீதி வாஸ் அம்மா)

நவராத்திரியின் சிறப்பம்சம்

நவராத்திரியின் சிறப்பம்சம் கொலு வைப்பதேயாகும். இதன் தத்துவம் தாமச குணம், ரஜோ குணம், சத்துவ குணம் ஆகிய மூன்று குணங்களையும் குறிக்கும். முதல் இரண்டு குணங்களைக் கடந்து சத்துவ குணத்தை அடையும் வழியையே இந்த நவராத்திரி கொலுப்படிகள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன.

-திருமதி.ப்ரீதிவாஸ்

ஒலிகள்



-செல்வன்.ஹர்ஷித் கார்த்திகேயன்

வெற்றி கணக்கு

நம்பிக்கையைக் கூட்டி
சோம்பலைக் கழித்து
முயற்சியால் பெருக்கி
உழைப்பால் வகுத்தால்
வெற்றி என்ற விடை கிட்டும்.

இக்கவிதை நமக்கு ஒரு முக்கியமான பாடத்தை வழங்குகிறது. முதலில், நம் மனதில் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். முடியாது என்று நினைத்தால், முயற்சிக்கவே நமக்கு ஆர்வம் ஏற்படாது.
அதன்பின், சோம்பேறி நிலைமையிலிருந்து விலக வேண்டும். சோம்பேறி மனோபாவத்தில் இருந்தால் வேலை செய்யும் ஆர்வம் குறையும்.
மூன்றாவதாக, எப்போதும் முயற்சிக்க வேண்டும். ஒருமுறை முயற்சி செய்து தோல்வி அடைந்தாலும், மறுபடியும் முயற்சிக்க வேண்டும்.
இறுதியில், முயற்சியுடன் சேர்த்து கடுமையான உழைப்பும் அவசியம். கடின உழைப்பின்றி வெற்றி காண முடியாது.
இத்தகைய நம்பிக்கை, முயற்சி மற்றும் உழைப்புடன் நாம் இருந்தால், வெற்றி நிச்சயம் என்ற கருத்தை இந்த கவிதை உணர்த்துகிறது.
எனவே நம்பிக்கையைக் கூட்டி, சோம்பலைக் கழித்து, முயற்சியால் பெருக்கி, உழைப்பால் வகுத்தால், வெற்றி என்ற விடை கிடைக்கும்.

-செல்வி.அதிதி முத்துக்குமார்

அவள் வருவாளா...

திருமதி.அனுராதா சுந்தரராஜன்

இந்தச் சிறிய பதிவை, இதயத்தை வெளிநாட்டிலுள்ள பிள்ளைகளிடம் வைத்து உடலை இவ்விடத்தில் வைத்திருக்கும் அனைத்து பெற்றோருக்கும் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

மீனா — ஆகாய விமானத்தின் சத்தம் கேட்டு திடுக்கிட்டு விழித்தாள்.ஜன்னல் அருகே சென்று வானத்தை நோக்கினாள். அவளின் கண்கள் குளம் போல் நிரம்பின. நினைவுகள் இரண்டு மாதங்கள் பின்னோக்கி சென்றன.

பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, தன் மகள் “பேத்தியுடன் வருகிறேன்” என்று அனுப்பிய WhatsApp செய்தி அந்த நாள் மனதை வருடியது. அந்த நாளும் வந்துவிட்டது — காலை பத்து மணிக்கான விமானத்திற்காக, அவர்கள் ஒன்பது மணிக்கே வந்து check-in முடித்து gate நோக்கிச் சென்றார்கள்.

தள்ளுபடி செய்யும் டிராலியை தள்ளி அழகான தேவதையாக புன்னகையுடன் ஓடி வந்து தன்னை கட்டியணைத்த பேத்தியையும், பின்னால் வந்த தன் செல்ல மகளையும் பார்த்தவுடன், மீனாவின் கண்கள் கண்ணீரால் மங்கின. பின்னர் வந்த 15 நாட்கள், ஒரே தீபாவளி விழா போல் இருந்தது — கடை சாகசங்கள், நண்பர் வீட்டு வரவேற்புகள், நகைக்கடைகள், மருதாணி ஆசைகள் — வீடு முழுதும் மகிழ்ச்சி கலகலப்பாக இருந்தது.

ஆனால் கிளம்பும் நாள் வந்துவிட்டது. Packing, last-minute packing என்று ஒரே பரபரப்பாக இருந்தது.விமான நிலையம் அடையும் வரை உணர்ச்சிகள் அடங்கியிருந்தன.
ஆனால் உள்ளே செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்ததும், மனம் உடைந்தது.

அவர்கள் உள்ளே சென்ற பின் விமானம் புறப்பட்டபோது, வீடு வெறுமையாகிவிட்டது. மீனாவுக்கு இருதயம் தொண்டைக்கு வந்தது போல உணர்ந்தாள் — சொல்வதற்குப் புரியாத வேதனை.படுக்கையில் படுத்தாலும் உறங்க முடியவில்லை; துக்கம் வந்தாலும் கண்ணீர் வரவில்லை.

“என்ன, எந்த உலகத்தில் இருக்கிறாய்?” என்ற கணவனின் உரத்த குரல் அவளை நிஜத்திற்குள் அழைத்துவந்தது. அவள் எழுந்து கைகள், கால் கழுவி, பூஜையறைக்குச் சென்று விளக்கேற்றி விட்டு மனம் நிறைந்தபடி வேண்டினாள்:

“குழந்தைகள் எங்கிருந்தாலும் நன்றாக இருக்கட்டும். தொலைவில் இருந்தாலும், நம்மை சேர்ந்து இருப்பதாக உணர உதவி செய்.”

அவள் வெளியே வந்தபோது தொலைக்காட்சியிலிருந்து ஒரு பாடல் கேட்டது —
🎵 “அவள் வருவாளா…” 🎵

அந்த வரிகள் அவளின் இதயத்தை வருடின. “அவள் மீண்டும் வருவாள்… என் வீட்டில் மீண்டும் வசந்தம் மலரும்,” என்று தனக்குள் சொன்னாள் நம் மீனா.

நன்றி — மீண்டும் சந்திப்போம்.

“சுழற்சி” - The Spinning Theme

திருமதி. ப்ரீத்தி வே ராமன்

சுழற்சியை மைய படுத்தி தான் இந்த வருடம் எங்க கொலு அமைக்க பட்டிருக்கிறது. பரிசுத்தமான 'ஓம்' (அனைத்துப் படைப்புகளும் தொடர்ந்து விரிவடைந்து சுழலத் தொடங்கும் முதல் பிரபஞ்ச "சுழற்சியை" குறிக்கிறது) என்ற ஒலி/அதிர்வு பிண்ணனியை வைத்து செல்வத்தையும் செழிப்பையும் கொடுக்கிற அஷ்டலட்சுமியை வைத்திருக்கிறோம் . அதாவது, அனைத்துப் படைப்புகளும் தொடர்ந்து விரிவடைந்து சுழலத் தொடங்கும் முதல் பிரபஞ்ச "சுழற்சியை" (First Cosmic Spin) – குறிக்கிறது.

சிவ தாண்டவ ஸ்தோத்திரமம்

இந்து புராணங்களின்படி, சிவ தாண்டவ ஸ்தோத்திரம் என்பது இராவணனால் இயற்றப்பட்டு பாடப்பட்டதாகும்.

சிவனின் இந்த பிரபஞ்ச நடனமானது ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் என்பதனின் தொடர் சுழற்சியாக கருதப்படுகிறது. பிரபஞ்சத்தின் பின்னிப்பிணையலையும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு மற்றும் இணைப்பையும் இது பிரகடனப்படுத்துகிறது

மிகவும் பரவலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கதை என்னவென்றால், இராவணன் தனது புஷ்பக விமானத்தில் பிரபஞ்சத்தை சுற்றிப் பறந்து கொண்டிருந்தார். அவர் கைலாச மலையை, சிவபெருமானின் இருப்பிடத்தை அடைந்தபோது, அவரது தேர் நின்றுவிட்டது. சிவபெருமானும் பார்வதியும் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்ததால், வேறு பாதையில் செல்லும்படி கைலாச மலை இராவணனிடம் கேட்டுக் கொண்டது.

தன் ஆணவத்தால் கண்மூடித்தனமாக இராவணன், மலையைத் தன் பாதையிலிருந்து விலக்குவதற்காக முழு மலையையும் தூக்க முடிவு செய்தார். அவர் அதைக் கையாள முடிந்தது. ஆனால் அதைக் கவனித்த சிவபெருமான், தனது பெரிய கால் விரலால் கைலாச மலையை லேசாக அழுத்தினார். இந்த அளவற்ற அழுத்தத்தால் இராவணனின் கை நசுக்கப்பட்டது. அழுத்தம் தந்த வலியினால் அவர் "ராவ்" என்று பெரு ஒலியுடன் அலறினார். அந்த ஒலி பிரபஞ்சம் முழுவதும் (சுவர்க்க லோகம், பூமி லோகம் மற்றும் பாதாள லோகம்) எதிரொலித்தது.

14 நாட்களுக்கு, இராவணன் மலைக்கு அடியில் சிக்கிக்கொண்டார், தொடர்ந்து மந்திரங்களை உச்சரித்து மன்னிப்பு கேட்டுக்கொண்டிருந்தார், ஆனால் எதுவும் நடக்கவில்லை. இறுதியாக, பிரதோஷ காலத்தின் போது, அவர் சிவ தாண்டவ ஸ்தோத்திரத்தை ஓதத் தொடங்கினார். அது சிவபெருமானின் சக்தி மற்றும் அழகைப் போற்றும் ஒரு துதி. அவருடைய பாடலின் வார்த்தைகள், தாளம் மற்றும் பக்தியானது பிரபஞ்சம் முழுவதையும் மெய்மறக்கச் செய்தது. இராவணனின் வார்த்தைகள், தாளம் மற்றும் பக்தியால் சிவபெருமான் மிகவும் மகிழ்ந்தார் மற்றும் அவரை மன்னித்தார். அந்த 'ராவ்' என்ற ஒலியின் காரணமாகவே சிவபெருமான் அவருக்கு இராவணன் என்ற பெயரை வழங்கினார் என்று கூறப்படுகிறது.

அவரது அசல் பெயர் தசானனன் (தசமுகன்) ஆகும். மனமகிழ்ந்த சிவபெருமான், இராவணனுக்கு அழிக்க முடியாத 'சந்திரஹாசம்' என்ற வாளையும் வழங்கினார். இராவணனின் ஸ்தோத்திரத்தால் சரஸ்வதி தேவியும் மகிழ்ந்து அவருக்கு அருள்பாலித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

ஞானப் பழமும் பழனியும்

நம் அனைவருக்கும் பிரியமான கடவுள் விநாயகர் பெருமான் சிறு வயதில் நிகழ்த்திய திருவிளையாடல் இது

கைலாயத்தில் விநாயகர், முருகர் விளையாடிக்கொண்டிருந்த நேரத்தில் நாரத முனிவர் ஒரு அபூர்வ பழத்துடன் அங்கு வருகிறார். இந்த பழம் யாராவது ஒருவருக்கு முழுதாக சாப்பிட வேண்டும், பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடாது என்று சிவன் பார்வதியிடம் கூறுகிறார். எனவே யாருக்கு இதைத் தருவது என்கிறார். பார்வதி தம் குழந்தைகளில் ஒருவருக்குத் தரலாம் என்கிறார், விநாயகர், முருகர் இருவருமே தனக்கு வேண்டும் என கேட்க, ஒரு போட்டி வைத்தார் - அதாவது யார் ஒருவர் உலகை மூன்று முறை சுற்றி வருகிறாரோ அவருக்கு அந்த பழம் என்று முடிவு ஆகிறது.

முருகர் தன் வாகனமான மயில் மீது ஏறி உலகை சுற்றி வர புறப்படுகிறார் . விநாயகர் அந்த சமயத்தில் சாமர்த்தியமாக ஒரு கேள்வி கேட்கிறார். அது என்னவெனில் தாயும் தந்தையும் உலகத்திற்கு சமமானவர்கள் அல்லவா? ஆகவே, இவர்களை சுற்றி வந்தாலே உலகத்தை சுற்றி வந்தாற் போல் ஆகுமன்றோ என்கிறார் . அனைவரும் ஆமோதிக்க இவர் சிவன் பார்வதியை மூன்று முறை சுற்றி வந்து பழத்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்

முருகர் திரும்பி வந்தபோது, தன்னுடைய முயற்சிகள் வீணாகிவிட்டதைக் கண்டு கோபமடைந்தார். அவர் கயிலாய மலையை விட்டு நீங்கி, சிவகிரி மலையின் அடிவாரத்தில் உள்ள திரு ஆவினன்குடிக்கு வந்து சேர்ந்தார். சிவபெருமானும் பார்வதி தேவியும், அவரே ஞானம் மற்றும் அறிவின் பழம்; 'நீ'. எனவே, நீயே பழம் (நீ-பழம்) என்று கூறித் தன் மகனைச் சமாதானப்படுத்த முயன்றனர். இந்த காரணத்திற்காகவே அவர் நின்ற இடம் 'பழம் நீ' அல்லது 'பழனி' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அமிர்தம்: பாற்கடல் கடைதல்

துர்வாச முனிவருக்கு மரியாதை தராததால் அவருடைய சாபத்தை பெற்ற தேவர்கள் பலவீனமடைந்து அசுரர்களால் தோற்கடிக்கப்பட்டனர். நிராசையுடன், அவர்கள் மகாவிஷ்ணுவின் உதவியை நாடினர். முக்தி தரும் அமிர்தத்தை பெறுவதற்காகப் பாற்கடலைக் கடையுமாறு அவர் அறிவுறுத்தினார். மேலும், விஷ்ணு, அசுரர்களுடன் ஒரு தற்காலிக ஒப்பந்தம் செய்து, அவர்களுடைய உதவியைப் பெறுமாறும், அதற்கு ஈடாக அமிர்தத்தை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதாகவும் உறுதியளிக்கச் சொன்னார்.

கடலைக் கடைவதற்காக, தேவர்களும் அசுரர்களும் மந்தார மலையை மத்தாகவும், வாசுகி என்ற பாம்பைக் கயிறாகவும் பயன்படுத்தினர். தேவர்கள் வாசுகியின் வால் பக்கமும், அசுரர்கள் அதன் தலைபக்கமும் பிடித்துக் கொண்டனர். கடைதல் தொடங்கியபோது, மலை கடலுக்குள் மூழ்கத் தொடங்கியது. உடனே, மகாவிஷ்ணு ஒரு ராட்சத ஆமையாகிய கூர்ம வடிவம் எடுத்து, மலையைத் தன் முதுகில் தாங்கினார். இதனால் கடைதல் தொடர்ந்தது.

இந்தக் கடைதல் ஒரு மாபெரும் முயற்சியாக இருந்தது. முதலில், ஆலகால விஷம் வெளிப்பட்டது. அது பிரபஞ்சத்தையே அழிக்க அச்சுறுத்தியது. அப்போது, சிவபெருமான் தன்னலமற்று அனைவரின் நலனுக்காக அந்த விஷத்தை உட்கொண்டார். பார்வதி தேவி விஷம் தொண்டைக்கு கீழே இறங்காமல் தடுத்து நிறுத்த அவருடைய தொண்டை நீல நிறமாக மாறியது. இதன் மூலம் அவர் நீலகண்டன் என்ற பெயரைப் பெற்றார். கடைதல் தொடரவே, மேலும் பல விலைமதிப்பற்ற பொக்கிஷங்கள் கடலில் இருந்து வெளிவந்தன.

தன்வந்திரி அமிர்தக் கலசத்துடன் வெளிப்பட்டபோது, தேவர்களுக்கும் அசுரர்களுக்கும் இடையே பெரும் சண்டை மூண்டது. அப்போது மகாவிஷ்ணு, அசுரர்களை ஏமாற்றுவதற்காக, அழகான பெண் வடிவம் கொண்ட மோகினியாக மாறினார். அமிர்தத்தைத் தேவர்களுக்கு மட்டும் பரிமாறுவதற்காக அவர் தேவர்களையும் அசுரர்களையும் தனித்தனி வரிசைகளில் அமரச் செய்தார்.

இராகு என்ற அசுரன் ஒரு தேவரைப் போல வேடமிட்டு, சூரியன் மற்றும் சந்திரன் ஆகியோருக்கு நடுவில் அமர்ந்தான். மோகினி அவனுக்கும் அமிர்தத்தின் ஒரு பகுதியைப் பரிமாறினார். ஆனால், சூரியனும் சந்திரனும் அவனை அசுரன் என்று அடையாளம் காட்டினர். இதனால் கோபமடைந்த விஷ்ணு, தன் சுதர்சன சக்கரத்தால் இராகுவின் தலையைத் துண்டித்தார்.
இருப்பினும், அமிர்தம் அவனுடைய உதடுகளைத் தொட்டுவிட்டதால், அவனுடைய தலையும் உடலும் அழியாத தன்மை பெற்றன. தலைப் பகுதி இராகு என்றும், உடல் பகுதி கேது என்றும் ஆயின.
தேவர்கள் அமிர்தத்தைப் பருகிப் புத்துயிர் பெற்ற பிறகு, அவர்கள் மீதமுள்ள அசுரர்களைத் தோற்கடித்து, பிரபஞ்சத்தின் கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் பெற்றனர்.

மகாபாரதம்:

திரெளபதியின் சுயம்வரத்தில் அர்ஜுனனின் வெற்றி
துவாபர யுகத்தில் பாண்டவர் வனவாசம் முடியும் தருவாயில் நடந்த நிகழ்வு இது
மகாபாரதத்தில், திரெளபதியின் சுயம்வரத்தின்போது, அவளுடைய தந்தையான திரெளபத மன்னரால் வைக்கப்பட்ட சவாலை அர்ஜுனன் வெற்றிகரமாக முடித்தார். சவால் என்னவென்றால், மன்னன் வைத்திருந்த மிகப்பெரிய வில்லை வளைத்து, சுழலும் உலோக மீனின் கண்ணை, கீழே வைக்கப்பட்டிருந்த தண்ணீரில் தெரிந்த பிரதிபலிப்பைப் பார்த்து மட்டுமே குறிபார்த்து எய்ய வேண்டும்.
மற்ற இளவரசர்கள் மற்றும் மன்னர்கள் பலர் முயற்சி செய்து தோற்ற பிறகு, பிராமணர் வேடத்தில் இருந்த அர்ஜுனன், அளவற்ற கவனத்தோடு மற்றும் வில்வித்தை சாதுர்யத்துடன் இந்தச் சாதனையை நிகழ்த்திக் காட்டி, திரெளபதியை மணம் முடித்தார்.
மயிலாப்பூர் - வடக்கு மாட வீதி கோலப் போட்டி
அருள்மிகு கபாலீஸ்வர் மற்றும் கற்பகவல்லி அமர்ந்து அருளபாவிக்கும் மயிலாப்பூர் என்ற சென்னை மாநகரத்தின் ஒரு பகுதி, அழகான, ஆழமான குளம், அகண்ட வீதிகள், நாசிகளுக்கும் நாக்கிற்கும் சுகமளிக்கும் சிற்றுண்டி சாலைகள் உள்ள இடமாகும். இங்கு கோவில்களை சுற்றி உள்ள அகலமான தெருக்களை இருபுறமும் ௧௦ அடி அகலத்துக்கு சுத்தம் செய்து அழகாக கோலங்கள் இட்டிருப்பார்கள், அதை பார்ப்பதற்கே மிகவும் ரம்மியமாக இருக்கும். தொலைக்காட்சிகளின் ஆதிக்கம் வந்த பிறகு கோலங்களுக்கு பரிசு என்ற வழக்கமும் வந்தது. நல்ல கோலத்திற்கு பரிசுகள் என்ற முறையும் சேர்ந்ததால் கோலங்கள் இன்னும் வண்ணமயமாக மாறின. இதை குறிப்பிடும் வைகையில் கோலப்போட்டிக்காக வரையப்பட்ட கோலங்களை கட்சி படுத்தியுளேன்
திருவல்லிக்கேணி - பாரதியார் நினைவு இல்லத்தில் உள்ள பாரதியார் செல்லம்மா வரைபடம்
வீரக் கவி பாரதிக்குப் பக்கபலமாய் நின்றவள்! புதுமைப் பெண்ணின் தரிசனத்தை முதலில் தாங்கிப் பிடித்தவள், செல்லம்மா. படைப்புக் கடவுளுக்கு ஒரு சுழற்சி, சமூகப் புரட்சிக்கு இந்த இணை.

-திருமதி. ப்ரீத்தி வே ராமன்

யானை பல் விளக்குமா?

செல்வி.யாழிசை சந்திரா ஸ்ரீதர்

புத்தக மூட்டையுடன் பள்ளிக்குக் கிளம்பிய அப்பு அம்மாவுக்கு டாட்டா சொல்லிக் கொண்டு புறப்பட்டான்.
“ஏண்டா இன்னைக்கு குளிச்சியா” என்றாள் அப்புவின் அம்மா.
“நேரமாச்சும்மா, நாளைக்கு குளிக்கிறேன்” என்று சொல்லிவிட்டு ஓடினான். அப்பு ஐந்தாவது படித்துக் கொண்டிருந்தான்.
வகுப்பில் அவன்தான் முதல் மாணவன். அப்புவின் அம்மாவிற்குப் பெருமையாக இருந்தது.
அடுத்த நாள் வகுப்பிற்குள் நுழைந்ததும் ஆசிரியர் அப்புவிடம்தான் வந்தார்.
ஏன் அழுக்கு சட்டையைப் போட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறாய். துவைத்துப் போடக்கூடாதா?” என்று ரகசியமாக அவனிடம் கேட்டார்.
“மறந்திட்டேன் சார்” சமாதானம் சொன்னான் அப்பு. படிப்பில் கெட்டிக்காரனாக விளங்கிய அப்பு ஏனோ தன்னை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதில் அக்கறை காட்டவில்லை. பல நாட்கள் அப்பு பல் விளக்காமலே கூடப் பள்ளிக்குப் போயிருக்கிறான்.
அப்போது பையன்கள் இவனிடம் கேட்டால், “யானை பல் விளக்குகிறதா” என்று கிண்டலாகப் பதில் சொல்வான்.
அப்புவின் அம்மாவும் வகுப்பு ஆசிரியரும் பலமுறை கூறியும் அவன் தன்னை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்தவே இல்லை.
அவன் கவனம் முழுவதும் படிப்பிலேயே இருந்தது.
ஆனால் பையன்கள் இவனை “அழுக்குமாமா” என்று அழைத்தனர்.
அரையாண்டுத் தேர்வு வந்தது. அப்பு விழுந்து விழுந்து படித்தான். முதல் மார்க்கை வேறு யாரும் தட்டி போய்விடக்கூடாது என்பதில் கவனமாக இருந்தான்.
“டேய் குளிச்சிட்டுப் போய் படிடா” இது அப்புவின் அம்மா.
“குளிக்கிற நேரத்துல ஒரு பாடம் படிக்கலாம்மா” என்பான் அப்பு.
பரிட்சைக்கு இன்னும் இரண்டு நாள் இருந்தது. அப்போது அப்புவுக்கு திடீரென்று பல்வலி வந்தது. வலியோடு பள்ளிக்கூடம் சென்றான்.
மாலை வீட்டிற்கு வருவதற்குள் அவன் முகத்தில் தாடைப்பகுதி பெரியதாக வீங்கிவிட்டது. விண் விண் என்று வலித்தது. உடம்பு அனலாக கொதித்தது.
அப்புவின் அம்மாவும் அப்பாவும் கை வைத்தியமாக ஏதோ செய்தார்கள். எதுவும் சரிப்படவில்லை. விடிந்தால் அரையாண்டுத் தேர்வு. அப்பு புலம்பிக் கொண்டே இருந்தான். அவனால் வலியைத் தாங்க முடியவில்லை. ஆசிரியர் அவனை மதுரை அரசு மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லும்படி கூறினார்.
அடுத்த நாள் மதுரையில் அப்புவுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.
“பல்வலிக்கு காரணமாக இருந்த சொத்தைப் பல்லை உடனடியாக எடுக்கவில்லை என்றால் உயிருக்கே ஆபத்து” என்றார் டாக்டர்.
அப்பு அரையாண்டுத் தேர்வுக்கு போகமுடியவில்லையே என்று அழுது கொண்டிருந்தான்.
“தினந்தோறும் பற்களை சுத்தம் செய்தால் இப்படிப்பட்ட பிரச்சினையெல்லாம் வரவே வராது” என்றார் டாக்டர்.
அப்பு ஒருவாரம் மருத்துவமனையில் இருந்தான்.
அரையாண்டுத் தேர்வு முடிந்து அன்றுதான் பள்ளிக்கூடம் திறந்தது.
அன்று வகுப்பில் ரேங்க் கார்டு கொடுக்கப்பட்டது. “முதல் மார்க் ரங்கராஜன்” என்று ஆசிரியர் பெயரைப் படித்தபோது அப்பு தேம்பி அழுதான்.
ஆசிரியர் அவனை சமாதானப்படுத்தினார்.

சுவற்றை வைத்துதான் சித்திரம் எழுத வேண்டும் நமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டால்தான் எதையும் வெற்றிகரமாகச் செய்ய முடியும்” என்றார். அப்பு மௌனமாக இருந்தான்.

அடுத்தநாள் அவன் பள்ளிக்கு “பளிச்” என்று வந்தான்.

“அமுக்குமாமா இப்போ உஜாலாவுக்கு மாறிட்டாண்டா” என்று ஒருவன் சொல்ல பையன் “கொல்” லென்று சிரித்தனர்.

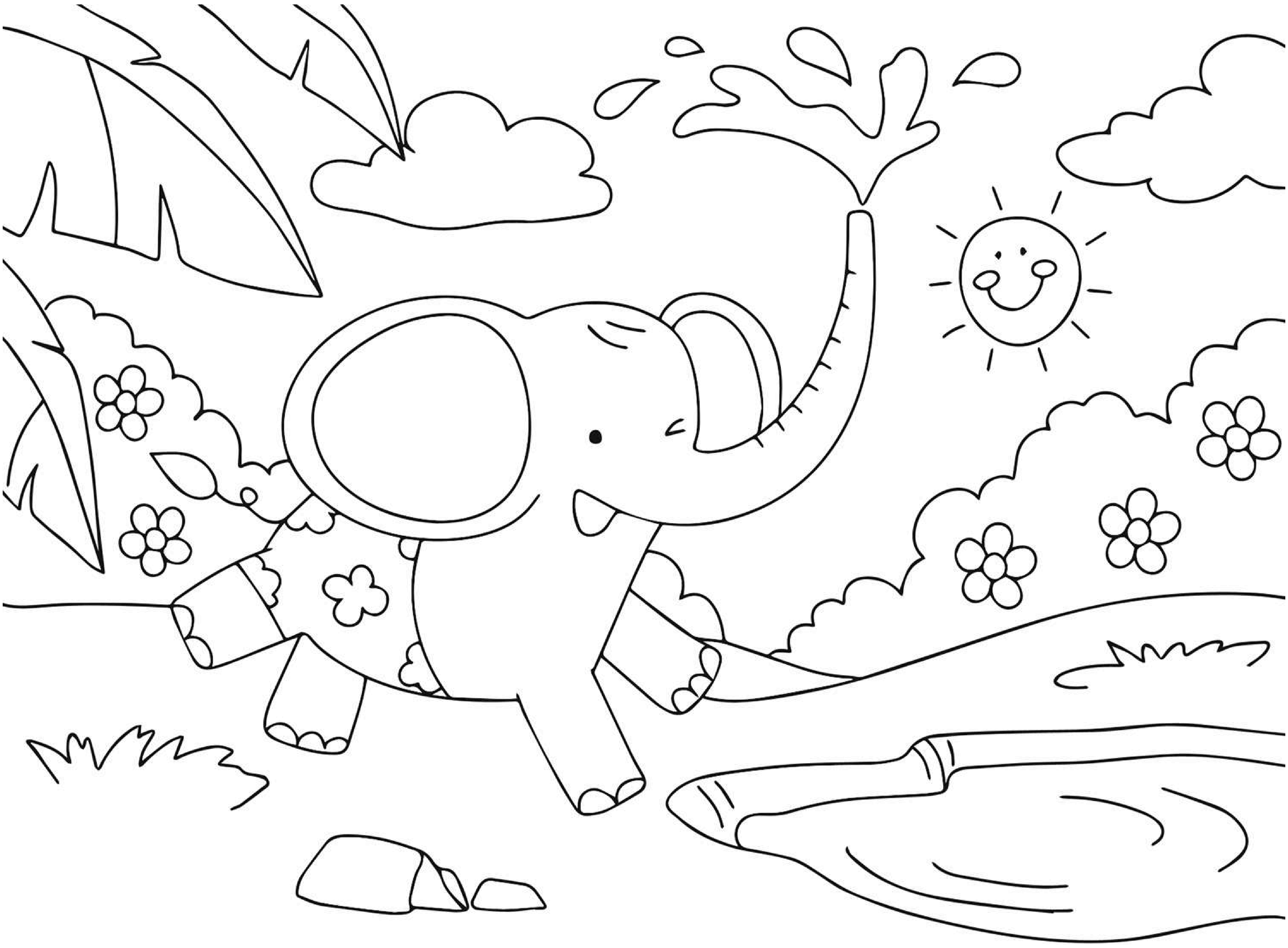
அப்புவுக்கும் சிரிப்பு வந்தது.

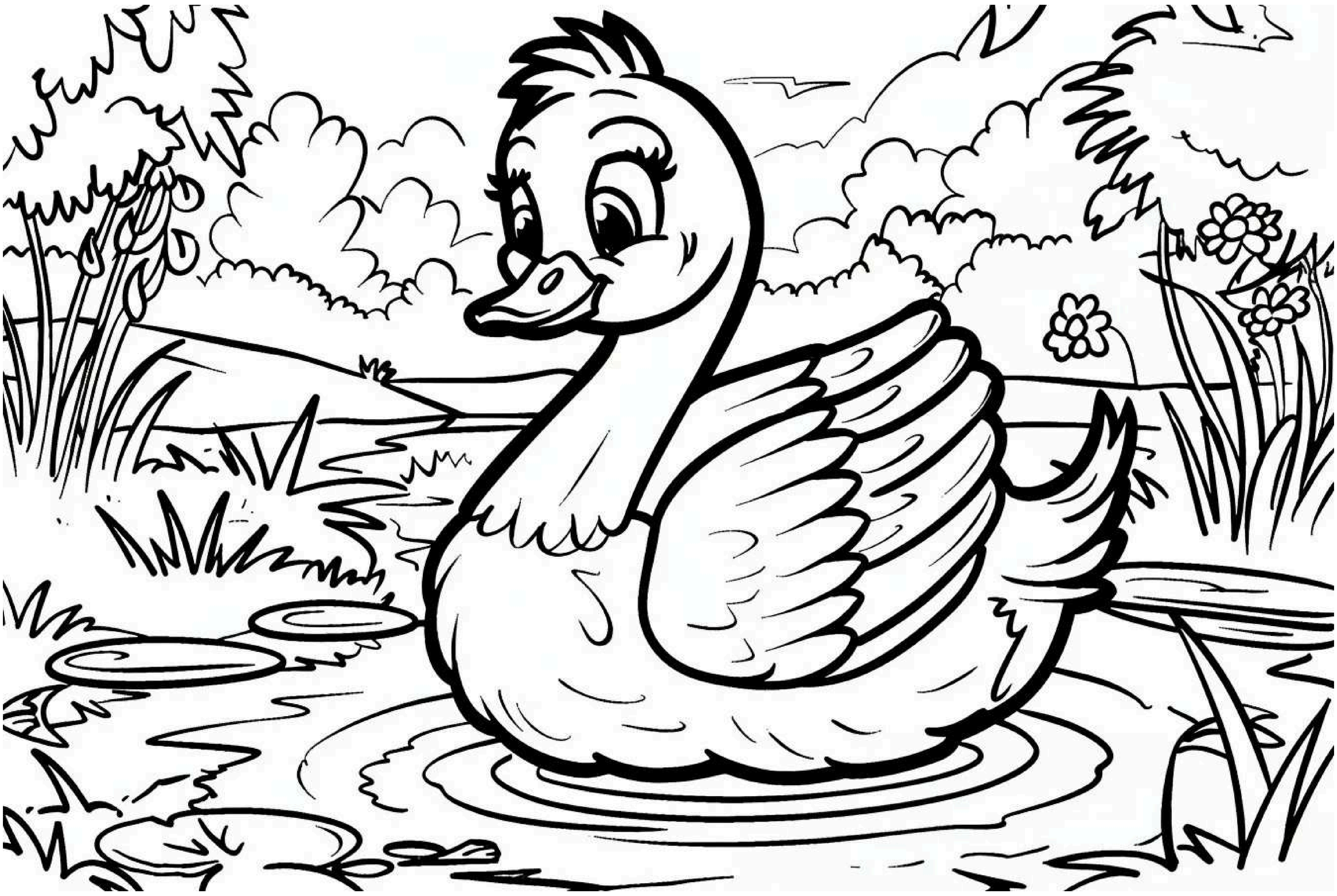
-செல்வி.யாழிசை சந்திரா ஸ்ரீதர்

என் வீட்டு கொலு அம்சத்தின் புகைப்படம்

-திருமதி.பிரேமலதா

வண்ணம் தீட்டி மகிழ்க





மூச்சுப் பயிற்சி பட்டறை

நமது இதழில் எனது யோகா பயணத்தை பகிர்ந்துகொண்டதில், மேலும் மீண்டும் உங்களை எல்லாம் சந்தித்ததில் மிகவும் மகிழ்ச்சி. இன்று, நமது சங்கம் சமீபத்தில் நடத்திய ஒரு சிறப்பு நிகழ்வைப் பற்றி பகிர விரும்புகிறேன் — அது மூச்சுப் பயிற்சி பட்டறை (Breathing Workshop), இதை டாக்டர் சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன் நடத்தினார்.

டாக்டர் சுந்தர் உலகின் முன்னணி 5 மூச்சுப் பயிற்சி நிபுணர்களில் ஒருவராக அறியப்படுகிறார். அவர் சித்த மரபு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். மேலும் அவர் ஒரு செல் உயிரியல் (Cell Biology) ஆராய்ச்சியாளரும் ஆவார். மூச்சுப் பயிற்சிகள் எவ்வாறு நமது உடல் மற்றும் மன நலத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதை அறிவியல் ரீதியாக ஆராய்ந்துள்ளார்.

இந்த பட்டறையில் சுமார் 40 பேர் பங்கேற்றனர். இது உனா விதா யோகா மையம் (Una Vida Yoga Center), நிவாட் (Niwot) என்ற இடத்தில் நடைபெற்றது. அந்த மையம் எங்களுக்காக இலவசமாக இடம் வழங்கியது.

டாக்டர்.சுந்தர் அவர்கள் ஹார்வர்ட்(Harvard) பல்கலைக்கழகத்தோடு இணைந்து திருமூலர் தமிழ் இருக்கையை நிறுவினார்.அந்த திருமூலர் தமிழ் இருக்கை பல ஆராய்ச்சிகளை மூச்சுப் பயிற்சி மூலமாக பல ஆராய்ச்சிகளை செய்து வருகிறது குறிப்பாக மூச்சுப் பயிற்சி மூலமாக பல கொடிய நோய்களை எப்படி தீர்ப்பது என்பதற்கான ஆராய்ச்சியை செய்து வருகிறது அதற்கு பணம் ஈட்டும் விதமாக டாக்டர் சுந்தர் அவர்கள் பல மூச்சுப் பயிற்சிப் பட்டறைகளை உலகெங்கும் செய்து வருகிறார்.அவரின் இந்த முயற்சிக்கு பாராட்டுக்கள்.அதனை பாராட்டி, ஊக்குவிக்கும் விதமாக நம் குறிஞ்சி சார்பாக 2500 டாலர் வசூலிக்கப்பட்டு அவரிடம் கொடுக்கப்பட்டது திருமூலர் தமிழ் இருக்கைக்கு.

டாக்டர் சுந்தர் அவர்களுக்கு தமிழ் மொழி, கலாசாரம், இலக்கியம் ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த பற்றும் அக்கறையும் உள்ளன. அவர் இதுவரை நான்கு புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ளார். அவை அனைத்தும் மூச்சு பற்றிய அறிவியல் விளக்கங்களை தமிழ் ஞான மரபுடன் இணைக்கின்றன. பல மூச்சு முறைகள் தமிழ் சித்தர் திருமூலர் எழுதிய திருமந்திரம் நூலில் இருந்து எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டவை. மேலும், மற்றொரு புத்தகத்தில் அவர் திருக்குறள் இலிருந்து சில குறள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதில் கூறப்படும் சுகாதாரம், நன்றி, உழைப்பு, மனவலிமை, அன்பு, கருணை போன்ற நற்பண்புகளை எடுத்துக்காட்டுகிறார்.

நாம் பெருமையுடன் சொல்லக்கூடியது — டாக்டர் சுந்தர் நம் தமிழ் மரபைச் சேர்ந்தவர், மேலும் அவர் தமிழைத் தழுவியபடியே உலகளவில் சுகாதார விழிப்புணர்வை பரப்பி வருகிறார்.

அந்த நாளில் அவர் பிராணாவின் (Prana) முக்கியத்துவத்தை விளக்கினார் — அதாவது, நம் உடலில் உயிர்ச்சக்தி எவ்வாறு மூச்சு மூலம் அதிகரிக்கப்படுகிறது மற்றும் அது நமது முழு நலத்தையும் மேம்படுத்துகிறது என்பதை கூறினார். மேலும், மூச்சுப் பயிற்சியின் போது சுரக்கும் நாவீர் (saliva) நரம்பு அமைப்பின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது என்றும் விளக்கினார்.

அவர் அனைவருக்கும் பல விதமான மூச்சுப் பயிற்சிகளை கற்பித்தார்:

- இறைப்பு மூச்சு (Detox Breathing)
- நான் மடி மூச்சு (Four-Step Breathing)
- உச்சி மூச்சு(Ocean Sound Breathing)
- திருமூலர் மூச்சுப் பயிற்சி (Thirumoolar Breathing)
- மாறுணாசி மூச்சு (Alternate Nostril Breathing)

நான் யோகா ஆசிரியர் பயிற்சி (Yoga Teacher Training) சான்றிதழ் படிப்பைச் செய்து கொண்டிருந்தபோது, மூன்று அல்லது நான்கு மூச்சுப் பயிற்சிகள் பற்றித்தான் எனக்கு தெரிந்திருந்தது. அவை மனதை அமைதியாகவும் நிலையாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது, மேலும் மனம்-உடல் இணைப்பை மேம்படுத்துகிறது என்று நினைத்திருந்தேன்.
ஆனால் இந்த பட்டறையில் (workshop) கலந்து கொண்ட பிறகு, மூச்சின் உண்மையான முக்கியத்துவத்தை ஆழமாக அறிந்தேன் — அது எவ்வாறு நமது முழுமையான நலத்தை மேம்படுத்துகிறது, மேலும் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களையும் தடுப்பதில் உதவுகிறது என்பதையும் புரிந்துகொண்டேன்.

அதோடு, நம் தமிழ் சித்தர் திருமூலர் அவர்கள் தனது நூலில் 50-க்கும் மேற்பட்ட மூச்சுப் பயிற்சிகளை எழுதியிருப்பதை அறிந்து நான் ஆச்சரியமடைந்தேன்.
அவரின் போதனையால் ஊக்கமடைந்த நான், என் யோகா வகுப்புகளில் இரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை அவரது புத்தகங்களில் கூறப்பட்ட ஒரு புதிய மூச்சுப் பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்தி வருகிறேன்.

குறிஞ்சி முத்தமிழ் சங்கத்தின் மாபெரும் இசை பெருவிழா

கடந்த செப்டம்பர் மாதம் 13-ஆம் தேதி குறிஞ்சி முத்தமிழ் சங்கத்தால் நடத்தப்பட்ட குறிஞ்சி பேண்ட் நிகழ்ச்சி, பெரிதும் மக்களால் கொண்டாடப்பட்டது. இந்தமுறை சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை, கலை நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு கொண்டாடினர். மகளிரின் நடனம், மகத்தான குரலில் பாடல் என உற்சாகமாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

செல்லத்தின் செல்லம்மா பாரதி ஓவியம்

-செல்வி. ஹம்ஸினி நடராஜன்

உயிர் எழுத்துக்களை அகர வரிசையில் எழுதுக

ஓவியம்	ஐவர்	அணில்	இரும்பு
ஏற்றம்	ஊஞ்சல்	ஒட்டகம்	இலை
ஈசல்	ஔடதம்	ஆலமரம்	உடுக்கை

விடை

அணில்		

அ எழுத்தை வட்டம் இடுக :

உ ஐ
இ அ
அ ஔ
ஏ இ இ
அ
இ அ

எ எழுத்தை வட்டம் இடுக :

எ
இ ஐ
உ
எ அ
ஈ எ
அ எ
ஈ
ஏ ஔ
இ
எ

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