இரிச்மண்டு தமிழ்ச் சங்கம்
வழங்கும்

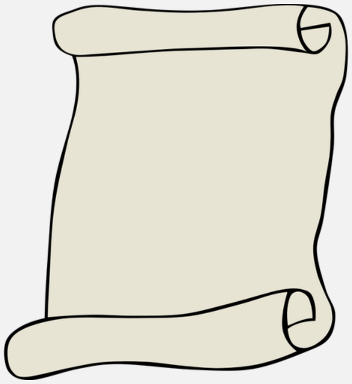
கதம்பம்

சனவரி 2022

இந்த இதழில்...

- அறிவிப்பு மடல்
- முத்து ‘ரவி’ கணேசன் - ஒரு அஞ்சலி
- பொங்கல் திருநாள் (கட்டுரை)
- திரையும் இசையும் (ராகம்:பிலஹரி)
- சமையல் குறிப்பு
- திரைப்பட விமர்சனம் (குறுப்/Kurup - மலையாளம்)
- கடிலக்கரையினிலே - கிருஷ்ணா நிலையம்
- கவிதைக்குவியல்
- தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள்
- உடல்நலக் குறிப்பு
- வாசகர் கருத்து படிவம்

அறிவிப்பு மடல்



ஜனவரி 8 ஆம் தேதி: புது வருடத்தை கோலாகலமாக வரவேற்க இருநூறுக்கும் மேல்பட்ட புது உறுப்பினர்களுக்கு இனிப்பு டப்பாவும், காலெண்டரும் இரிச்மண்டு தமிழ்ச்சங்கம் இலவசமாக வழங்கியது.

வரவிருக்கும் நிகழ்ச்சி பற்றிய அறிவிப்பு:

வடலூரில் உள்ள ஓம்சக்தி கரகாட்டம் மற்றும் காவடி கிராமிய கலைஞர் குழு மார்ச் மாதம் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையிலும் ஒரு மணி நேரம் தமிழ்ச்சங்க உறுப்பினர் குழந்தைகளுக்கு கரகாட்டக்கலையை இலவசமாக பயிற்சி அளிக்க (workshop) இரிச்மண்டு தமிழ்ச்சங்கம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது. மேலும் விவரங்கள் கூடிய சீக்கிரம் வாட்ஸாப், மின்னஞ்சல் மூலமாக பகிர்ந்து கொள்ளப்படும்.

All submissions for **Kadambam/கதம்பம்** should be emailed to newsletter.rts@richmondtamilsangam.org by the 15th of each month.

முத்து ‘ரவி’ கணேசன் - ஒரு அஞ்சலி

ஜனவரி 13 அன்று காலை நமது நண்பர் முத்து சுப்பிரமணியன் காலமானார் என்ற செய்தி நம் அனைவரையும் உலுக்கியது. இரிச்மண்டில் தமிழ்ச் சங்கத்தை துவக்கியதில் முக்கிய பங்கு வகித்தவர்களில் முத்துவும் ஒருவர். தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும், சமஸ்கிருதத்திலும் புலமை மிக்கவர். கணிதத்தில் புலி. நீண்ட காலம் கணினித் துறையில் பணியாற்றி விட்டு பிள்ளைகளுக்கு கணிதம் கற்றுக் கொடுப்பதில் முனைந்திருந்தார். சமீப காலமாக ஆன்மீகத்திலும், தமிழ் மற்றும் சமஸ்கிருத இலக்கியங்களிலும், பேரனுடன் விளையாடுவதிலும் பேரார்வத்துடன் ஈடுபட்டிருந்தார்.

தமிழ்ச் சங்க விழாக்களின் முதல் பட்டிமன்றத்தின் நடுவர் முத்து தான். அருவிபோல் பொங்கும் தமிழ் நடையில் உரையாற்ற வல்லவர். தமிழ் இலக்கியங்களில் யாருக்கு சந்தேகம் இருப்பினும் நாடுவது முத்துவைத்தான். பல சமஸ்கிருத சுலோகங்களை நண்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க தமிழில் மொழி பெயர்த்தார். அவருடைய யூட்யூப் சானலில் தமிழ் மற்றும் சமஸ்கிருத சுலோகங்களுக்கு சரியான உச்சரிப்பும், பொருளும் சொல்லித் தந்தார். அன்பான மகன், தந்தை, நண்பர், சகோதரர், அறிஞர், நகைச்சுவையாளர், பேச்சாளர், ஆசிரியர், பன்மொழிப் புலவர், கலை ரசிகர் என பல பரிமாணங்கள் கொண்ட முத்துவின் இழப்பு ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும். அவர் பிரிவால் வாடும் அவர் மனைவி சாரதா, மகன் அர்ஜுன், மகள் மானசா, மருமகள் பேஜ், மருமகன் ரயன், பேரன் ஸேவியர், அவர் சகோதரர்கள், மற்றும் இரிச்மண்டு நண்பர்கள் அனைவருக்கும் தமிழ்ச் சங்கத்தின் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

முத்துவை அவரின் நண்பர்கள் அன்புடன் நினைவு கூறுவதை **இங்கே** படித்துப் பார்க்கலாம்.

பொங்கல் திருநாள் - சிறப்பு பார்வை

பொங்கல் திருநாள், இன்று உழவர்கள், விவசாயிகளின் மற்றும் கிராமம் சார்ந்த திருநாளாக மட்டும் பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், நாம் அறிந்திடாத உண்மை யாதெனில், இது இனம், மதம் சாராது அனைத்து மக்களாலும் கொண்டாடப் படுகிறது. மக்களால் மட்டும் அல்ல இறைவனின் எல்லா படைப்புகளையும், இயற்கையையும், உயிர்களையும் பெருமைப்படுத்தி கொண்டாடும் நாள் என்று சொல்லலாம். உலகம் முழுவதும் இப்படி ஒரு திருநாள் இந்தியாவைத் தவிர வேறு எங்கும் கிடையாது என்று சொல்லலாம். இதனை நம் பாரம்பரியத்தின் அடையாளம் என்றும் சொல்லலாம்.

உத்தராயணம் , தட்சிணாயணம் பற்றி நமக்கு தெரியும்.

உத்தராயண கால ஆரம்பமாக தை மாதம் அதாவது தைப்பொங்கல் திருநாள் கருதப்படுகிறது.

தை, மாசி, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய ஆறு மாதங்களும் உத்தராயண காலமாகும்.

கதிரவன் தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கிச் செல்லும் காலமாகும். தேவர்களுடைய ஒரு பகல் பொழுது காலமாகும். மிகவும் புண்ணியமான காலம். இக்காலத்தில் இறப்பவர்களுக்கு மறுபிறவியில்லை என்பது ஒரு நம்பிக்கை.

சூரியன் மகர ராசிக்கு நகர்வதை குறித்து இந்தியாவின் மற்ற நகரங்களில் மகர சங்கராந்தி என்று கொண்டாடப்படுகிறது. மேலும் ஆங்கில ராசி முறையிலும் ஜனவரியில் பிறந்தவர்களுக்கு மகர ராசி பலன் உகந்ததாக கருதப்படுகிறது. இதனால் தமிழக அரசு இதனை தமிழ் வருட பிறப்பு என அறிவித்தது.

அறிவியல் பூர்வமாக மகர ராசியில் சஞ்சரிக்கும் முதல் 15 நாட்கள் சூரியனின் கதிர்வீச்சு குளிர்ந்து காணப்படும். இது நம் தேகத்தில் படுவதால் நிறைய நன்மைகள் உண்டு. இதனால், நம் முன்னோர்கள் இதனை தை நீராடல் என்று கொண்டாடியதாக வரலாறு உண்டு. குலோத்துங்க சோழன் (கி.மு. 1072) முதல் பொங்கல் கொண்டாடி வருவதாக முன்னோர்கள் கூற்று.

பொங்கல் திருநாள் - சிறப்பு பார்வை

தைப்பொங்கல் என்பது, நாம் சாப்பிடும் நெல்லை விளைவிக்க எவையெல்லாம் உதவியதோ அவற்றுக்கெல்லாம் நன்றிகூறி வழிபடுவதாகும். புதிதாக விளைந்த நெல்லை அறுவடை செய்து அரிசியாக்கி பொங்கலிட்டு, இயற்கைத் தெய்வத்துக்கும், சூரியன், மாடு உட்பட உதவிய எல்லாவற்றுக்கும் நன்றி செலுத்துவதே பொங்கல்.

நம் பொங்கல் திருநாள் நான்கு நாட்கள் கொண்டாடுவது மிகவும் சிறப்பு சேர்க்கும்.

பொங்கல் அன்று ஏன் பொங்கல் மட்டும் செய்கிறோம்?

போகிப்பொங்கல் - விவசாய நிலத்தை வணங்கும் நாள் (அறுவடை செய்து பண்படுத்துவது)

சூரியப்பொங்கல் - இயற்கை, சூரியனை வணங்கும் நாள்
மாட்டுப்பொங்கல் - காளை , பசு, காவல் தெய்வம் வணங்குவது.
காணும் பொங்கல் - கிராம தேவதையை வணங்குவது - கிராமம் முழுவதும் சேர்ந்து மயிலாட்டம், கோலாட்டம், கலைகளையும் , கலைஞர்களையும் பெருமைப்படுத்துவது.

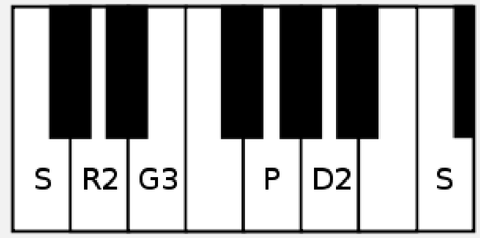
சிலர் இதனை அமெரிக்காவின் Thanksgiving Day யின் முன்னோடின்னு சொல்லலாம்னு சொல்லுவார்கள். போகி பண்டிகை வேண்டுமானால் இருக்கலாம். Thanksgiving Day அன்று வான் கோழி தான் நினைவுக்கு வரும். மேலும் அதனை turkey day என்றும் அழைப்பார்கள். ஆனால் இங்கு ஊர் கூடி சமைப்பது இல்லை. பொங்கலோ பொங்கல் என்று மகிழ்ச்சி குலவை போடும் போது கிடைக்கும் சந்தோசம் வேறு எதிலும் இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

பொங்கலோ பொங்கல் !!!
பொங்கலோ பொங்கல் !!!
பொங்கலோ பொங்கல் !!!

எழுதியவர்: வேதாந்தி

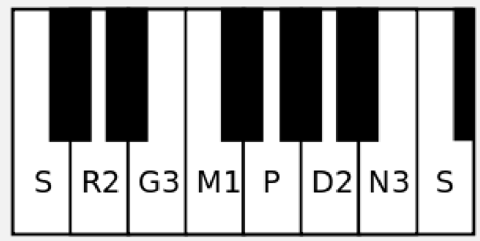
திரையும் இசையும் - பிலஹரி

இது **29** ஆம் மேளகர்த்தா ராகம் சங்கராபரணம் வம்சத்தில் வரும் ஜன்ய ராகம். ஆரோகனத்தில் ஐந்து ஸ்வரங்களும் அவரோகனத்தில் ஏழு ஸ்வரங்களும் உண்டு. அவ்வப்பொழுது கைசிகி நிஷாதம் **(N2)** கூட இதில் உபயோக படுத்துவதால் இது ஒரு பாஷாங்க ராகம்.



ஸ்வரஜதி, கீர்த்தனம், தரங்கம், வர்ணம் என்று பல வடிவங்கள் எடுத்து கர்நாடக இசையில் ஜொலித்து வரும் ராகம்.

தியாகராஜர் இயற்றிய **நா ஜீவாதார**, **கணுகொண்டினி**, **தொரகுநா இடுவண்டி**, முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதரின் **ஸ்ரீ பாலசுப்ரமண்ய, காமாக்ஷி ஸ்ரீ வரலக்ஷ்மி**, ஸ்வாதி திருநாள் இயற்றிய **ஸ்மர சதா**, பட்டணம் சுப்ரமணிய ஐயரின் **பரிதான மிச்சிதே**, நாராயண தீர்த்தரின் **பூரய மம காமம்** போன்ற பாடல்கள் இந்த ராகத்தில் அமைந்தவை. தமிழில் சிதம்பர பாரதி இயற்றிய **மா மயூரமீதில்** என்ற பாடலும் இதில் சேரும்.



திரைப்படங்களில், இந்த ராகத்தில் அமைந்த பாடல்களின் ஒரு சில:
ப்படங்களில், இந்த ராகத்தில் அமைந்த பாடல்களின் ஒரு சில:

திரைப்படம்	பாடல்	இசையமைப்பாளர்
கொஞ்சும் சலங்கை	ஒருமையுடன் நினது	எஸ். எம். சுப்பையா நாயுடு
கல்யாண பரிசு	உன்னைக் கண்டு நானாட	ஏ. எம். ராஜா
பச்சை விளக்கு	அவள் மெல்ல சிரித்தாள்	விசுவநாதன்-ராமமூர்த்தி
பால நாகம்மா	கூந்தலிலே மேகம்	இளையராஜா
உன்னால் முடியும் தம்பி	நீ ஒன்று தானா	இளையராஜா
எல்லாம் இன்ப மயம்	மாமன் வூடு	இளையராஜா
புதிய முகம்	நேற்று இல்லாத மாற்றம்	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
காதல் தேசம்	தென்றலே தென்றலே	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
விண்ணைத்தாண்டி வருவாயா	ஓமனப்பெண்ணே	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
மின்சார கனவு	பூ பூக்கும் ஓசை	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
ஐ	பூக்களே சற்று ஓய்வெடுங்கள்	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
எந்திரன்	காதல் அணுக்கள்	ஏ . ஆர். ரஹ்மான்
என்றென்றும் புன்னகை	வானெங்கும் நீ மின்ன	ஹாரிஸ் ஜெயராஜ்

தொகுப்பு : நாராயணன் சுப்ரமணியன்

சமையல் குறிப்பு - போளி

தயாரிப்பு நேரம்: 8 – 10 மணி நேரம்

சமையல் நேரம்: 2 மணிநேரம்

தேவையான பொருட்கள்:

- கடலைப்பருப்பு – 1 கப்
- வெல்லம் - 1 கப்
- மைதா- 2 கப்
- நெய் – ½ கப்

செய்முறை:

1. கடலைப்பருப்பை முந்தைய நாள் இரவு ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. மைதா மாவை சிறிது நெய், உப்பு மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து 4 மணிநேரம் ஊற வைத்துக்கொள்ளவும்.
3. ஊறவைத்த கடலைப்பருப்பை 3 விசில் வரும் வரை குக்கர் இல் நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.
4. பின் தண்ணீர் வடிகட்டிய பருப்பை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும்.
5. பருப்பு அரைந்தவுடன் அதனுடன் தண்ணீர் சேர்க்காமல் வெல்லத்தை சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும்.
6. அரைத்த விழுதை வாணலியில் எண்ணை சேர்க்காமல் நன்கு கிளறி விடவும்.
7. பருப்பு ஒட்டா பதத்திற்கு வந்தவுடன் அதை எடுத்து தட்டில் ஆற வைக்கவும்.
8. நன்கு ஆறியவுடன், இந்த விழுதை சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து வைக்கவும்.
9. ஊறவைத்த மைதா மாவை சிறிதாக தட்டி, அதில் உருட்டிய வெல்ல பூரணத்தை வைத்து சப்பாத்தி போல் இட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.
10. கடைசியாக, இட்டுவைத்த போளிகளை, கல்லில் நெய் சேர்த்து இரண்டு பக்கமும் நன்கு பொன்னிறமாகும் வரை வேக வைக்கவும்.
11. சுவையான பூரண போளி தயார்.
12. போளியில் சக்கரை மற்றும் நெய் தடவி பரிமாறினால் அதற்க்கு தனி சுவை உண்டு.

எழுதியவர்: சாரதா சந்திரசேகரன், உமா ஷிவ்குமார்

வணிக ஆதரவாளர்களுக்கு நன்றி!

திரைப்பட விமர்சனம் - குறுப் (Kurup - Malayalam)

கேரள காவல்துறையினரால் கிட்டத்தட்ட 40 ஆண்டுகளாய் தேடப்பட்டு வரும் பிரசித்தமான குற்றவாளியான சுகுமார குறுப்-பைப் பற்றிய படம். அவரைப் பற்றிய ஏகப்பட்ட ஊகங்கள், கதைகள். அரசியல் செல்வாக்கின் காரணமாக அவர் வெளிநாட்டிற்கு தப்பிக்க முடிந்தது என்றும் வதந்திகள். இப்பொழுதும் கூட கேரள காவல்துறையை மக்கள் "குறுப்பை எப்ப கண்டுபிடிப்பீங்க" என்று கிண்டலடிப்பதுண்டாம்.

ஆயுள் காப்பீட்டுத் திட்டத் தொகைக்காக தன் சாவைப் பொய்யாகச் சித்தரித்து தன்னைப் போல் உருவ அமைப்புள்ள ஒருவரைக் கொன்று பின்னர் தன் காரில் வைத்து எரித்தார். கேரள காவல்துறை எளிதாக இது கொலை என்று கண்டுபிடித்து குறுப் கூட்டாளிகளைக் கைது செய்தனர். ஆனால் குறுப்பைத் தேடி வட இந்தியா, பின்னர் வெளிநாடு என்று அலைந்தும் அவர் இன்று வரை சிக்கவேயில்லை.

குறுப்பாக துல்கர் சல்மான். அவரே தயாரிப்பாளரும் கூட. படத்தில் சுதாகர குறுப்பு. படம் 60, 70, 80 காலகட்டங்களில் முன்னும் பின்னுமாகப் பயணிக்கிறது. 12ம் வகுப்பு தாண்டாத கோபி கிருஷ்ணன் (குறுப்பின் அசல் பெயர்) அடித்துப் பிடித்து இந்திய விமானப்படையில் வேலை கிடைத்து 60களின் இறுதியில் சென்னை வந்து சிறு சிறு குற்றங்களில் ஈடுபட்டுப் பின்னர் மாட்டிக் கொள்ளும் நிலை வந்ததும் அவர் இறந்து விட்டதாக பொய்யான ஆவணங்கள் தயார் செய்து சொந்த ஊர் வருகிறார். பின்னர் பெயரை சுதாகர குறுப் என்று மாற்றிக் கொண்டு வளைகுடா நாடொன்றில் மனைவி குழந்தையுடன் செட்டிலாகிறார். இப்படியே மீதி வாழ்க்கையை ஓட்டியிருக்கலாம். ஆனால் ஆசை யாரை விட்டது. பிறகு நடந்ததுதான் ஆரம்பத்தில் சொன்ன கொலை.

இயக்குநருக்கு குறுப்பின் பாத்திரத்தை ஒரு முழுமையான எதிர் நாயகனாக உருவாக்குவதில் தயக்கம்/குழப்பம் அல்லது துல்கராவது சொல்லியிருக்க வேண்டும். கும்பளாங்கி நைட்ஸ், ஜோஜி படங்களில் பகத் பாசில் எந்தத் தயக்கமின்றி முழு வில்லனாகத் தோன்றியது போல் செய்திருக்க வேண்டிய பாத்திரம். துல்கரின் lover boy இமேஜ் இந்தப் பாத்திரத்திற்குப் பின்னடைவு. ஆனால் நடிப்பில் குறை வைக்கவில்லை. இயக்குநரும் முதற்பகுதியை சுவாரசியமாகவே கொண்டு செல்கிறார்.

திரைப்பட விமர்சனம் - குறுப் (Kurup - Malayalam)

குறுப்பைத் துரத்தும் காவல்துறை துணை கண்காணிப்பாளராக இந்திரஜித் சுகுமாரன். அவரும் நன்றாகவே செய்திருக்கிறார். சில நிமிடங்களே வந்து போகும் ஒரு பாத்திரத்தில் தற்போதைய கனவு நாயகன் டொவினோ தாமஸ். ஈகோ பார்க்காமல் வந்ததைப் பாராட்ட வேண்டும்.

கலை இயக்குநர், இசை மற்றும் ஒளிப்பதிவு சிறப்பு.

விமானப்படைக் காட்சிகளில் துல்கர் நீள முடியுடன் வருகிறார் (ஒரு காட்சியில் மேலதிகாரியும் அதைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்கிறார்). மேலதிகாரி சொல்ல வேண்டிய அவசியமேயில்லை. Airman-களை சேரும் போதே கிட்டத்தட்ட மொட்டையடித்து விடுவார்கள். தாம்பரம் விமானப்படை நிலையம் அருகே பலகாலம் வசித்ததால் சொல்கிறேன். இதையெல்லாம் கோட்டை விடலாமா?

மலையாளம், தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி என்று எல்லா மொழிகளிலும் நெட்ஃபிளிக்ஸில் கிடைக்கிறது. சற்று தேடினால் Java, Python போன்றவற்றிலும் கிடைக்கலாம்.

எழுதியவர்: ரவி திருவேங்கடத்தான்

கடிலக்கரையினிலே - கிருஷ்ணா நிலையம்

பண்ருட்டியில் எங்கள் வீடு ஒரு காலனியில் இருந்தது. பதினான்கு வீடுகள் - ஒன்றை ஒன்று பார்த்தமாதிரி இரு வரிசை. முன்பக்கம் நான்கு கடைகள், அந்தக் கடைகளுக்கு மேலே ஒரு லாட்ஜ். வீடுகளின் மேலே நீண்ட மொட்டை மாடி, பின்பக்கம் கார்ப்பரேஷன் குடிநீர் குழாய், கிணறு, மோட்டார் ரூம், தண்ணீர் டேங்க், குப்பைத்தொட்டி. இந்த கட்டிடத்தின் பெயர் கிருஷ்ணா நிலையம்!

நாங்கள் ஐந்து சகோதரர்கள். அனைவருக்கும் ஓரிரு வயசு இடைவெளி ஆனதால், நண்பர்கள் போல நெருக்கமாகத்தான் இருப்போம். மற்றவர்கள் போல அண்ணன்மார்களுக்கு மரியாதை கொடுத்து அழைப்பது எல்லாம் கிடையாது. வாடா போடா தான். சில வீடுகளில் அண்ணன் மரியாதை மிகவே மிகுந்து அஃறிணையில் போய் முடியும் - "அண்ணன் வருது". அண்ணன்களின் நண்பர்களுக்கும் 'அதே' மரியாதைதான். துவக்கப்பள்ளியில் இருந்த நான் உயர்நிலையில் இருக்கும் அண்ணன்களையும் அவர்கள் நண்பர்களையும் அடாபோடா என்று பேசுவதை ஆச்சரியமாகப் பார்ப்பார்கள்.

அனைத்து வீட்டு அம்மாக்களும் ஒருவரை ஒருவர் இன்னாருடைய அம்மா என்று அழைப்பார்கள். சுரேஷம்மா, கணேஷம்மா, சுஜிஅம்மா, ஷீலாம்மா - அது போல. நிறைய வீடுகளில் அம்மாக்களுக்கு முதல் குழந்தை பேர் வரும். இல்லாவிடில் ரவுடி/வால்/சுட்டி குழந்தை எதுவோ அதன் பெயரில். என் அம்மாவின் பெயர் மூந்தாம்மா. ஐந்து பேர் இருக்கையில் அம்மாவுக்கு நான்காதவன் முகுந்தன் பெயர் எப்படி நிலைத்தது? அதுதான் முகுந்தனின் பிரபலம். அனைவருக்கும் நண்பன். இப்போதும் எங்கள் அனைவரின் நண்பர்களும் தொடர்பிலிருப்பது அவனுடந்தான். சென்னையில் இருந்து குருவாயூர் போனால், உளுந்தூர்பேட்டையில் காரை நிறுத்துவான். குமார் இந்த வழியா போறானாம். பேசிட்டு போகலாம் என்பான்.

ஐவரில் இளையவன் என்பதில் ஒரு அடையாளப் பிரச்சினை இருக்கிறது. எப்போதுமே இன்னாருடைய தம்பி என்றுதான் அடையாளம் கொள்ளப்படுவேன். சென்னையிலோ, பெங்களூரிலோ, தில்லியிலோ - பண்ருட்டிக்காரரர் எவரையாவது பார்த்தால், ஓ மூர்த்தி தம்பியா, முரளி தம்பியா என்று முடியும். பண்ருட்டியில் பஸ் ஸ்டாண்டில் இறங்கினால், மூட்டை தூக்குபவன் என்ன நாகு எப்படி இருக்க என்பான். நான் பிரசாத்கூட படிச்சேன். நானும் ஒழுங்கா படிச்சிருந்தா உங்கள மாதிரி வந்திருப்பேன். சிலர் நான் மூர்த்தி கூட ரேஸ் ஓடி தோற்றேன் என்பார்கள். சிலர் நானும் முரளியும் கவிதை படிப்போம் என்பார்கள்.

கடிலக்கரையினிலே - கிருஷ்ணா நிலையம்

நான் தில்லியிலிருந்த போது ஒரு முறை நெய்வேலியில் அண்ணன் வீடு மாறியிருந்தான். முதல்முறை போகும்போது பஸ்ஸில் பக்கத்து வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்தவர் சொன்னார் - இங்க இறங்கி ரைட் சைடுல போயி திரும்புங்க. மூர்த்தி சார் வீடு மூணாவது வீடு என்றார். எப்படிங்க தெரியும்?? பாத்தாலே தெரியுதே மூர்த்தி சார் தம்பி!

இப்போது தலைகீழ். ஒரு முறை ரிச்மண்டில் ஒரு டிரைவ்-த்ருவில் ஒரு பையன் - மிஸ்டர் பரசு என்றான். யாரடா நீ என்றால், நீங்கள் ஹரியின் அப்பாதானே என்று பதில் வந்தது! ஒரு பார்ட்டியில் இன்னொரு விடலை சொன்னது - அந்த ஆஃப்ரோ தலையோட அப்பா! நமக்கு அவ்வளவுதான் விதித்திருக்கிறது.

கிருஷ்ணா நிலையத்தில் எங்கள் வீடு கோடை தினங்களில் ஜேஜே என்று ஒரே கூட்டமாக இருக்கும். காலையிலிருந்து கூட்டம் சேரும். வெயில் அதிகமாக இருப்பதால் வீட்டில் சீட்டாட்டம், டிரேட் என்று போகும். மதியம் சற்று வெயில் குறைந்தவுடன் அனைவரும் ரயில் நிலையத்தை தாண்டி ஒரு ஏரிக்குப் போவோம் கிரிக்கெட் விளையாட. அப்போதெல்லாம் மற்றவர்கள் வீட்டில் சீட்டாட மாட்டார்கள் அது சூதாட்டாமாம்! எங்களுக்கு அப்பாதான் நிறைய சீட்டாட்டங்கள் சொல்லிக் கொடுத்தார். டிக்ளேர், ரம்மி, பிரிட்ஜ், ஏ ஸ்பேட், செவன் டைமண்ட், ப்ளஃப்...

அப்பாவும் அம்மாவும் அனைத்து நண்பர்களையும் ஒன்றாகத்தான் நடத்தினார்கள். அனைவரும் வீட்டில் எல்லா இடத்திற்கும் போகலாம். சமையலறையில் உள்ளே உட்கார்ந்து சாப்பிடலாம். இப்போது அது ஒரு சாதாரண விஷயமாக இருக்கலாம். எழுபதுகளில் அது ஒரு பெரிய விஷயம். கண்டவன்லாம் வீட்டுக்குள்ள வரான் என்று முறையிட்ட உறவினர்கள் அப்பாவிடம் நிறைய வாங்கிக் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அண்ணனின் திருமணத்தின்போது கோத்திர பூஜை செய்து அனைவரும் ஒன்றாக நின்று போட்டோ எடுக்கையில் அப்பா என் மாமாவை துரத்திவிட்டார். அம்மாவின் தம்பியானதால் எங்கள் கோத்திரமில்லையாம். மாமாவுக்கு ரொம்பவே கோபம். யாரெல்லாம் நிற்கிறார்கள் என்று நோட்டம் விட்டார். அப்பாவிடம் போய் - அங்க பாருங்க அக்பர் நிக்கறான் என்றார். அப்பா திரும்பிக்கூட பார்க்கவில்லை. அவன் என் பையன் மாதிரி. நீ உன் வேலைய பாத்துட்டுப் போ என்றார். மாமா நீண்ட நாட்கள் புலம்பிக்கொண்டிருந்தார். கோத்ரபூஜைல அக்பர் நின்னான், என்னை விடல உங்கப்பா.

கடிலக்கரையினிலே - கிருஷ்ணா நிலையம்

சமீபத்தில் என் அண்ணனும் நானும் நாங்கள் இருந்த வீட்டைப் போய்ப் பார்த்தோம். எங்கள் வீடு காலியாக இருந்தது. சன்னல் வழியாக எங்கள் அறையைப் பார்த்து திகைத்தோம். அவ்வளவு சிறிய அறையில் நாங்கள் ஐவரும், அனைத்து நண்பர்களும் கும்மாளம் அடித்திருக்கிறோம். காத்ரேஜ் பீரோ, சுருட்டி வைத்த படுக்கைகள், ஈசி சேர், அப்பாவின் டேபிள், ரேடியோ, புத்தக அலமாரி அனைத்தும் அந்த அறையிலா? வீட்டை யாரோ சிறிதாக்கியிருப்பார்களோ? அந்த நாட்களில் அந்த அறை அத்தனை பேருடனும் நிரம்பி வழிந்தது. ஆனால் சிறியதாகவே தோன்றவில்லை.

எழுதியவர்: நாகு பரசு

வாழ்க தமிழ்!

தமிழை
காற்றில் எழுதினேன்
தென்றலானது !
வானில் எழுதினேன்
வானவில்லானது !
மழையில் எழுதினேன்
சாரலானது !
நெருப்பில் எழுதினேன்
தீபமானது !
மணலில் எழுதினேன்
சிலையானது !
என் எண்ணத்தில் எழுதினேன்
கவிதையானது !
என் உயரில் எழுத உயிரைத் தேடினேன்
தமிழ் தான் என்னுயிரென்று அறியாமல் !!
வாழ்க தமிழ் !!!

எழுதியவர்: செல்வகுமார் வெங்கடசுப்பு

கவிதைக்குவியல்

வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டும் வள்ளுவம்!

ஆக பெரு நூல்களை கற்றறிய//
செல்வத்துள் செல்வம் செவிச்செல்வம் !//

பசியில் எனக்கு யாரோ ஊட்டிய உணவு// பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புதல் !//

ஆபத்தில் நான் கைகொடுத்த நண்பன்// உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல !//

எம்மக்கள் மழலைச் சொல் எனக்கு//
குழலினும் யாழினும் இனிது!//

எம்மக்களை சான்றோர் புகழ்ந்திட //
ஈன்றபொழுதில் பெரிதுவக்கும் என்னவள்!//

கிராமத்தின் எல்லை தாண்டி நான்// கற்றோர்க்கு சென்றவிடமெல்லாம் !//

பசுமை கழனிகளில் கால் வைத்தபோது// உழுதுண்டு வாழ்வாரே !//

பாட்டன் வள்ளுவன் எடுத்தியம்பிய இன்குறள்//
அல்லாது வேறெது வாழ்விற்கு - வழி ?!//

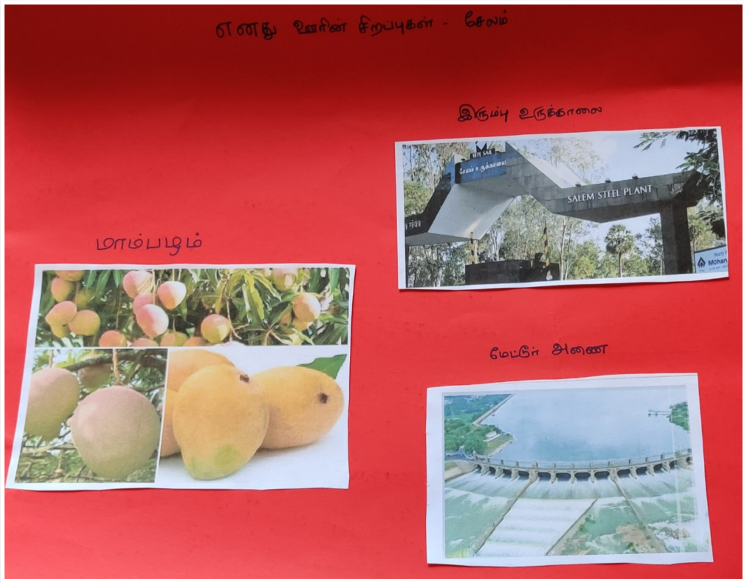
எழுதியவர்: RJ ராஜா (எ) சுந்தர இராஜசேகரன், விர்ஜினியா

தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள்

மழலை வகுப்பு மாணவர்கள்

ஆசிரியர்: அசோக் பழனிசாமி

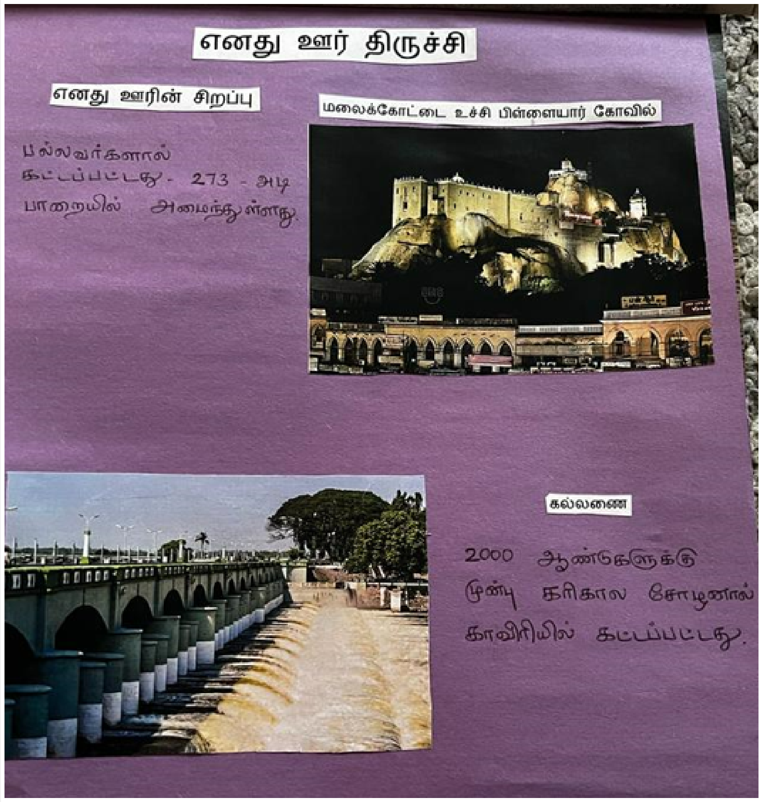
தலைப்பு : எங்கள் ஊர்



அக்ஷயா ஆத்மநாதன் சௌமியா

சாரா ஜான்

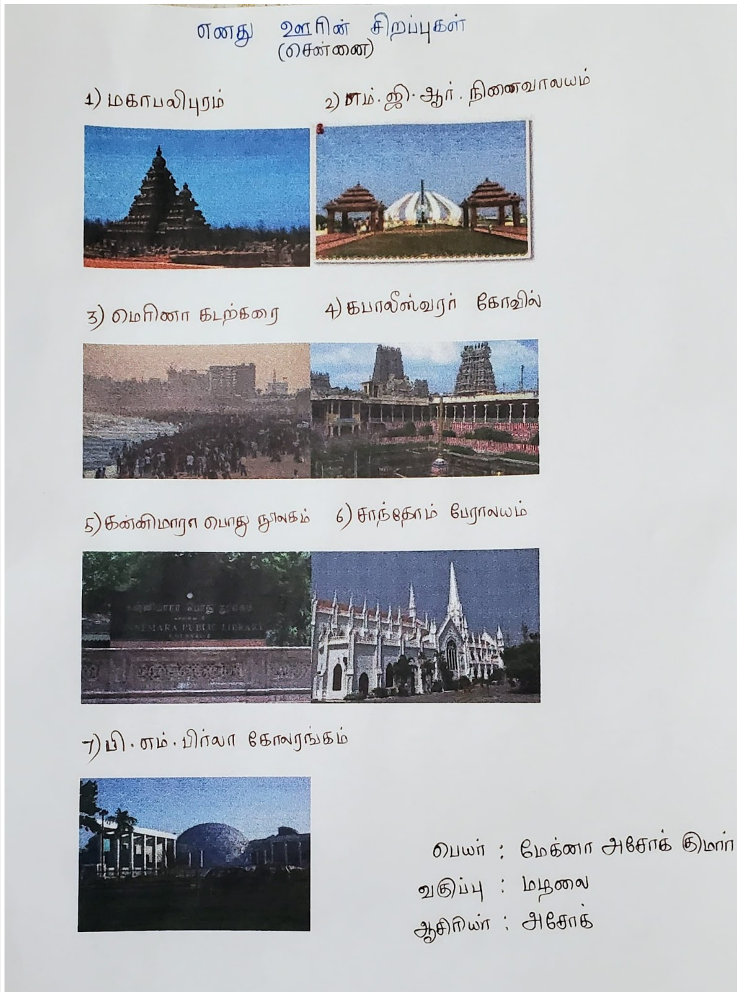
தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள்



அத்விகா வைத்தீஸ்வரன்

அஷ்விகா கார்த்திகேயன் & ஷார்வின் கார்த்திகேயன்

தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள்



மேக்னா அசோக் குமார்

மித்ரன் மணி

உடல்நலக் குறிப்பு - நீரிழப்பு

குளிர்காலத்தில் வெப்பமூட்டப்பட்ட வறண்ட காற்று கொண்ட உட்புற சூழலில் அதிக நேரம் செலவிடுவதால் நீரிழப்பு ஏற்படுவது பொதுவான ஒன்று. நீரிழப்பிற்கான அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் அதன் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடலாம்.

நீரிழப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்:

- வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு (குறிப்பாக கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள்)
- சிறுநீர்ப்போக்கை அதிகப்படுத்தும் மருந்துகள்
- அதிகப்படியான வியர்வை தொடர்ந்து வெளியேறுதல்
- போதுமான அளவு நீர் உட்கொள்ளாமை
- தீக்காயங்கள்
- வெப்பம்

நீராழப்பை குணமாக்கும் வீட்டு சிகிச்சை முறைகள்:

- தினமும் குறைந்தது 6-8 குவளை நீர் அருந்த வேண்டும்
- வெப்பமான நாட்களிலும், உடற்பயிற்சியின் போதும் மற்றும் உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகும் அதிகளவு நீராகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்
- மின் அயனிகள் (electrolytes) நிறைந்த நீராகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும்
- அதிகமாக நீர் அருந்த வேண்டும்
- வாய்வழியாக எடுத்துக்கொள்ளும் மறுநீரேற்றும் உப்புகளை (rehydrating salts) பயன்படுத்தலாம்
- வெப்பமான அல்லது அதிக ஈரப்பதமான (humidity) காற்று உள்ள பகுதிகளுக்கு செல்வதை தவிர்க்கலாம்

பனி குளிர்ந்த நீர் (ice cold water) பருகுவதைத் தவிர்க்கலாம்

குளிர்ந்த, ஈரமான துண்டை நெற்றி மீது வைத்துக்கொண்டால் நீரிழப்பின் தாக்கம் குறையும்

நீரிழப்பின் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருக்கும் பட்சத்தில் மருத்துவரை அணுகவும்.

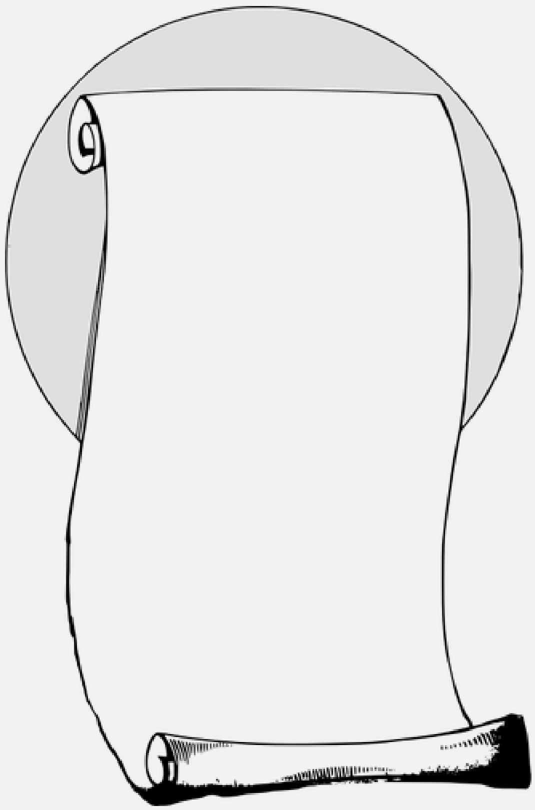
தொகுப்பு - ராம்கி கவசேரி

வாசகர் கருத்து

இந்த மாத கதம்பம் இதழைப் பற்றிய உங்கள் கருத்தை தெரிவிக்க விரும்பினால், இந்த படிவத்தின் மூலம் எங்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

newsletter.rts@richmondtamilsangam.org எனும் மின்னஞ்சலிலும் எங்களை தொடர்பு கொள்ளலாம். நன்றி!

முற்றும்



கதம்பம் இதழில் தங்கள் கதை, கட்டுரை, கவிதை மற்றும் பயனுள்ள பல விஷயங்களை இரிச்மண்டு சமூகத்துடன் பகிர்ந்து கொண்ட அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் தமிழ்ச்சங்க நிர்வாகக் குழுவின் மனமார்ந்த நன்றிகள்.