Arumbu—Quarterly Newsletter
from
Tamil School of Missouri

அரும்பு

சித்திரை, திருவள்ளுவராண்டு 2046 | **May 2015** | *இதழ் - 4*

மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளி - Non-profit organization registered in state of Missouri

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து

நீராரும் கடல் உடுத்த நில மடந்தைக் கெழிலொழுகும்
சீராரும் வதனமெனத் திகழ்பரதக் கண்டமிதில்
தெக்கணமும் அதிற்சிறந்த திராவிட நல் திருநாடும்
தக்கசிறு பிறைநுதலும் தரித்தநறும் திலகமுமே!
அத்திலக வாசனைபோல் அனைத்துலகும் இன்பமுற,
எத்திசையும் புகழ்மணக்க இருந்த பெரும் தமிழணங்கே! தமிழணங்கே!
நின் சீரிளமைத் திறம்வியந்து செயல் மறந்து வாழ்த்துதுமே!
வாழ்த்துதுமே! வாழ்த்துதுமே!

- ***மனோன்மணீயம் பெ. சுந்தரனார்***

ஆசிரியர் குறிப்பு

சுனிதா ஜோதிலிங்கம்

வசந்த காலத்தில் அரும்பியுள்ள இந்த "அரும்பு" மலர் வாயிலாக உங்கள் அனைவரையும் மீண்டும் சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி!

மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளியின் இயக்குனர் திரு. செந்தில் இராதாகிருஷ்ணன், நமது பள்ளி அண்மையில் அங்கீகாரம் பெற்ற செய்தியையும், மற்ற முக்கிய பள்ளித் தகவல்களையும் தெரிவித்துள்ளார்.

கடந்த மாதம் நடந்து முடிந்த தமிழ்த்தேனீ போட்டியில் பங்குபெற்ற குழந்தைகளுக்கும், அவர்களுக்கு உதவிய பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கும் அரும்பு வாயிலாக மீண்டும் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அதனைப் பற்றிய சுவையான செய்திகளை ரம்யா ஜானகிராம் மற்றும் ரேவதி திருநா இருவரும் இணைந்து கட்டுரையாக வரைந்துள்ளனர்.

தலைவர்களைப் பற்றிய சுவையான தகவல்கள் மற்றும் தமிழர்களின் பாரம்பரிய வீர விளையாட்டான உரி அடித்தல் பற்றிய விரிவாக்கம், மாணவர்களின் விடுமுறை பயணம் எவ்வளவு பயனுள்ளதாக அமைந்து இருந்தது என்பதைக் காட்டுகிறது. மாணவர்களின் கைவண்ணங்கள், காண்போரின் கண்களை கவரும் வகையில் அமைந்துள்ளது. விடுகதையையும், குறுக்கெழுத்து புதிர் விளையாட்டையும் சற்று விளையாடி மகிழலாமே! தமிழ்த்தேனீ போட்டியின்போது நடந்த பேச்சுப் போட்டியில் பங்குபெற்ற மாணவர்கள் ஷ்ரேயாஸ் சக்திவேல் மற்றும் அனன்யா செந்தில்நாதன் இருவரும் உரைத்த உரை நாம் அனைவரும் அறிந்து கொள்ளவேண்டிய பயனுள்ள செய்தியாக அமைந்துள்ளது.

இந்த இதழை மிகச் சிறப்பாக வெளியிட உதவிய அனைவருக்கும் மீண்டும் அரும்பு குழுவினரின் மனமார்ந்த பாராட்டுகளும், நன்றிகளும்!

பொருளடக்கம்	பக்கம்
♦ பள்ளிச் செயல்பாடுகள்	3
♦ மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளி – தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள் 2015	6
♦ தமிழ்ப் பள்ளி செல்ல ஆசை	9
♦ டாக்டர் ஏ. பி. ஜே. அப்துல் கலாம்	9
♦ பெருந்தலைவர் காமராஜர் இல்லம்	10
♦ எனக்குப் பிடித்த இந்தியா!	11
♦ உரி அடித்தல்	12
♦ ஓவியங்கள்	12
♦ விடுகதைகள்	17
♦ ஒன்றில் மூன்று - குறுக்கெழுத்து புதிர் விளையாட்டு	18
♦ உடல் நலனை காக்கும் உணவு வகைகளும், பழக்க முறைகளும்	19

பள்ளிச் செயல்பாடுகள்

பள்ளி இயக்குனர் திரு. செந்தில் இராதாகிருஷ்ணன்

வணக்கம்,

மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளியின் இந்தக் கல்வி ஆண்டிற்கான வசந்த கால இதழை வெளியிடுவதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. அனைத்து மாணவர்களும் மூன்றாம் பருவத் தேர்வை நிறைவு செய்து அடுத்த கல்வி ஆண்டில் கால்பதிக்க மிகுந்த ஆர்வத்துடன் தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்தக் கல்வி ஆண்டில் நாம் நிறைவு செய்த திட்டப்பணிகளின் ஒரு தொகுப்பை அரும்பு மலரின் வாயிலாக பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

பள்ளி அங்கீகாரம் மற்றும் சான்றிதழ்

நம் பள்ளியை, AdvancED என்ற உலகத்தரம் வாய்ந்த நிறுவனம் தரமதிப்பீடு செய்து, பள்ளிக்கு அதிகாரப் பூர்வமாக அங்கீகாரம் அளித்து அதற்கான சான்றிதழையும் வழங்கி உள்ளது. இந்த மிகப்பெரிய முயற்சிக்கு உழைத்த தன்னார்வலர்கள் அனைவருக்கும் பள்ளியின் சார்பாக நன்றியையும், வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

தமிழ் இணைய கல்விக் கழகம்

இந்தக் கல்வி ஆண்டில் தமிழக அரசின் தமிழ் இணைய கல்விக் கழகம் நடத்திய இடைநிலை சான்றிதழ் தேர்வில் நம் பள்ளியில் பயின்ற மாணவர்கள் விஷ்ணுதேவ் கணிக்கண்ணன், ப்ரித்வி தனபால், இம்மானுவேல் ஸ்டீபன் ஆகியோர் முதல் வகுப்பில் தேர்ச்சி அடைந்து சான்றிதழ் பெற்றுள்ளனர். இம் மாணவர்களுக்கும் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கும், பள்ளி ஆசிரியர்களின் சார்பில் வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

பெற்றோர் ஆசிரியர் கூட்டம்

இந்த ஆண்டில் இரண்டு பெற்றோர்-ஆசிரியர் கூட்டங்கள் நடைபெற்றன. பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் தமிழ்மொழித் திறன் வளர்ச்சியின் விகிதம் மற்றும் மதிப்பெண் பற்றி ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடினர். பெற்றோர்களிடம் இருந்து அவர்களின் பின்னூட்டங்களை ஆசிரியர்கள் பெற்றுக் கொண்டனர். இதன் மூலம், மாணவர்களின் தமிழ்மொழித் திறனை சிறப்பாக வளப்படுத்த முடியும் என்று நம்புகிறோம்.

நூறு சதவிகித முழு வருகைப்பதிவு

இந்த ஆண்டு நம் பள்ளியில் நூறு சதவிகித முழு வருகைப்பதிவு தந்தமைக்காக, 33 மாணவ, மாணவியர்களுக்குப் பாராட்டும், பரிசுக்கோப்பைகளும் தமிழ்த்தேனீ விழாவின் போது வழங்கப்பட்டன.

தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள்

இந்த ஆண்டு தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. போட்டியில் பரிசுபெற்ற மற்றும் பங்கேற்ற மாணவ, மாணவியர்களுக்கு நம் பள்ளியின் சார்பில் நடைபெற்ற பரிசளிப்பு விழாவில் அமெரிக்க தமிழ்க்கல்வி கழகத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் முனைவர் திரு. அரசு செல்லையா கோப்பைகளும், பதக்கங்களும் வழங்கி மகிழ்வித்தார்கள். இந்த ஆண்டு, தான் கலந்து கொண்ட அனைத்துப் போட்டிகளிலும் பரிசு பெற்று மற்றும் பள்ளிக்கு நூறு சதவிகிதம் முழு வருகைப்பதிவு தந்த நம் பள்ளி மாணவி ஹரிணி திருநா "செந்தமிழ்ச் செல்வி" பட்டம் பெற்று சிறப்புப் பதக்கம் பெற்றார்.

இறுதி பருவத் தேர்வு மற்றும் வாழ்த்துகள்

வரும் 16-ம் தேதி, இந்தக் கல்வி ஆண்டின் இறுதி பருவத் தேர்வு நடைபெற உள்ளது. இந்தத் தேர்வில், நம் மாணவர்கள் அனைவரும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று அடுத்த கல்வி ஆண்டில் மேலும் மேலும் சிறக்க வாழ்த்துகள்!

எங்கள் இனிய தமிழ்ச்சிட்டுகளே!
நம் தமிழ்ப்பள்ளியின் அருமைச் சிறார்களாகிய நீங்கள்,
நம் தாய்மொழியாம் அழகுத் தமிழை விருப்புடன் பேசி,
தமிழர் எனும் அடையாளம் காத்து,
உலகில் சாதனைகள் பல புரியும் உன்னத நிலைக்கு வளர,
எல்லாச் சிறப்புகளும் உங்களை வந்தடைய
வாழ்க, வளர்க என மனதார பள்ளியின் சார்பில் வாழ்த்துகிறோம்!

மீண்டும் அடுத்த ஆண்டில் உங்களை வரவேற்பதற்கு ஆவலுடன் காத்திருக்கின்றோம்.

வேண்டுகோள்

பள்ளி வளர்ச்சிக்கு, பெற்றோர்களின் பின்னூட்டம் மற்றும் ஆதரவு மிகவும் அவசியம். எனவே, பாடப் புத்தகம், வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பள்ளி நிகழ்வுகள் பற்றிய உங்கள் ஆலோசனைகளை தெரியப்படுத்தவும். பெற்றோர்-ஆசிரியர் கூட்டம் மற்றும் பள்ளி பெற்றோர்கள் கூட்டங்களில் தவறாது கலந்து கொண்டு, உங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிக்குமாறு வேண்டிக்கொள்கிறோம். பள்ளியின் செயல்பாடுகளுக்குத் தொடர்ந்து உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் அனைவருக்கும் மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளியின் நன்றிகள். நமது பள்ளியின் முன்னேற்றத்திற்கு, உங்களது ஆலோசனைகள் மற்றும் கருத்துக்களை பள்ளியின் மின்னஞ்சல் school@missouritamilsangam.org என்ற முகவரிக்கும் அனுப்பி வைக்கலாம்.

மிக்க நன்றி!

தமிழர் உடை அடையாளம் காக்கும் ஆசிரியை ஜெயந்தி ஸ்ரீராமின் மகன் குட்டித்தோழன் ***சஹா.***

மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளி – தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள்2015

மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளி ஆசிரியைகள்,
ரம்யா ஜானகிராம், ரேவதி திருநா

மார்ச் 7, 2015 அன்று மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளியின் 2014-15 கல்வி ஆண்டுக்கான தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள் செயின்ட் லூயிஸ் நகரில் டேனியல் பூன் நூலகத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்றன. ஆறு வயதிற்கு உட்பட்டோர் பிரிவில் மட்டும் நாற்பது குழந்தைகள் போட்டியிட்டது, இதுவே முதன்முறை! இப்போட்டியைப் பற்றிய சுவையான தகவல்கள் இதோ!

இத்தமிழ்த்தேனீ போட்டியில் மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளி மாணவர்கள் மட்டுமல்லாமல், தமிழ் தெரிந்த மிசௌரி-வாழ் குழந்தைகள் பலரும் கலந்து கொண்டார்கள். இப்போட்டியை ஒருங்கிணைக்க, நவம்பர் 2014 முதலே ஐவர் அடங்கிய குழு ஒன்று மும்முரமாக இயங்கத் தொடங்கியது. உழைக்கும் தேனீக்களாக செயல்பட்ட இவர்கள் ஒரு மாதத்திற்குள் போட்டிக்கான பிரிவுகள், பயிற்சி எடுக்க வேண்டிய பாடங்கள், விதிமுறைகள் போன்றவற்றை தயார் செய்து, பள்ளி நிர்வாகத்தின் பரிசீலனைக்கு முன் வைத்தனர்.

போட்டிக்கான பதிவுப்படிவம் ஜனவரி முதல் வாரத்தில் பெற்றோர்களுக்கு அனுப்பப்பட்டது. மொத்தம் 75 குழந்தைகள் பதிவு செய்திருந்தனர். போட்டி நாளன்று குழந்தைகள் மிகுந்த உற்சாகத்துடனும், குதூகலத்துடனும் காணப்பட்டனர். பொதுப்பள்ளியில் அவர்கள் பயிலும் வகுப்புகளுக்கு ஏற்ப அமைந்திருந்த 4 நிலைகளில் போட்டியிட்டனர். ஒவ்வொரு நிலைக்கும் 9 பரிசுகள் என்பது வழக்கமான ஒன்று. அதன்படி, 4 நிலைகளில் மொத்தம் 36 பரிசுகள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது.

ஆறு வயதிற்கு உட்பட்ட தேனீ-1 பிரிவுக் குழந்தைகள், ராகத்தோடு பாடல்கள் பாடியும், அபிநயத்தோடு கதைகள் சொல்லியும், மின்னல் வேகத்தில் படங்களைக் கண்டறிந்தும் நடுவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தினர். எவரைத் தேர்ந்தெடுப்பது, எவரைத் தவிர்ப்பது எனத் திகைத்துத் திணறினார்கள், நடுவர்கள். பிள்ளைகளோ, சிறிதும் அசராமல் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் முன்னேறிக்கொண்டே வந்தனர். இறுதியில், இந்தத் தேனீ-1 பிரிவிலிருந்து இருமடங்கு வெற்றியாளர்கள், அதாவது 18 குழந்தைகள் தேர்வு செய்யப்பட்டதும், இதுவே முதன்முறை.

நடுநிலை மற்றும் உயர்நிலை மாணவர்கள் திருக்குறளைத் தலைகீழாகக் கேட்டாலும் மனப்பாடமாக ஒப்பித்து, அழகாகப் பொருளும் கூறினர். மேலும், சொல்வதெழுதுதல் (*dictation*), ஒரே ஓசையுடைய வார்த்தைகளை எழுதுதல்(*rhyming words*) ,கட்டுரை எழுதுதல், கட்டுரையைப் படித்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுதல் போன்ற போட்டிகளில் பங்குபெற்று தம் தமிழ் எழுத்தறிவை ஆணித்தரமாக நிலைநாட்டினர்.

"தமிழ் பேச்சு எங்கள் உயிர் மூச்சு!" என்பதை உறுதிப்படுத்தும் வண்ணம், பேச்சுப் போட்டியில் பங்குபெற்ற மாணவர்கள், “உடல் நலனைக் காக்க உதவும் உணவு வகைகள் மற்றும் பழக்க முறைகள்”, “அலைபேசியினால் விளையும் நன்மை, தீமைகள்”, “பாரதிதாசனின் தமிழ்த்திறமை” போன்ற ஏனைய தலைப்புகளில், ஆங்கிலம் கலக்காத அழகுத் தமிழில் நயம்பட உரைத்தனர்.

இறுதியாக, அனைத்து நிலை மாணவர்களும் இணைந்து பல குழுக்களாகப் பங்கேற்ற பன்முகத் திறன் போட்டி (*Jeopardy*) நடைபெற்றது. படம் பார்த்து திருக்குறள் கண்டுபிடித்தல், மகாகவி பாரதியார், நாமக்கல் கவிஞர் பாடல்கள், தமிழ் இலக்கியம், திரைப்படப் பாடல்கள் மற்றும் சொற்திறன் எனப் பல்வேறு தலைப்புகளில் நடைபெற்ற சுவாரசியமான இப்போட்டியில் மாணவர்கள் காட்டிய ஆர்வமும், உற்சாகமும், பதில் சொல்லிய விதமும் காண்போரை வியக்க வைத்தது. அனைத்துப் போட்டிகளும் குறித்த காலத்திற்குள் இனிதே நடைந்தேற முக்கிய காரணம், போட்டியன்று பறந்து பறந்து பணியாற்றிய தன்னார்வலர்கள்தாம்!

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மகுடமாய் ஏப்ரல் 11, 2015 அன்று, போட்டிகளில் கலந்துகொண்ட குழந்தைகளுக்குப் பரிசு வழங்கும் நிகழ்ச்சி நடந்தது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு சிறப்பு விருந்தினராக, முன்னாள் அமெரிக்கத் தமிழ்க்கல்வி கழகத்தலைவர் மற்றும் தற்போதைய நிர்வாகக்குழு இயக்குனரான முனைவர் திரு. அரசு செல்லையா அவர்கள் வருகை புரிந்து, அனைத்துக் குழந்தைகளையும் பாராட்டி, வெற்றிபெற்ற குழந்தைகளுக்குப் பரிசுக் கோப்பைகளும், சான்றிதழ்களும் வழங்கினார். பங்குபெற்ற மற்ற குழந்தைகளுக்குப் பதக்கங்களும், சான்றிதழ்களும் வழங்கினார்.

வாழ்வது அமெரிக்க நாடாக இருந்தாலும், வளர்வது மேற்கத்திய ஆங்கிலச் சூழலாயிருந்தாலும், நம் குழந்தைகள் ஒவ்வொருவரும் தமது பேச்சால், எழுத்தால், எண்ணத்தால், அறிவால் தாங்கள் தமிழ்த்தாயின் மக்கள்தாம் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் அமைந்திருந்தன, இந்தத் தமிழ்த்தேனீ போட்டிகள். இதில் பங்குபெற்ற குழந்தைகளுக்கும் , அவர்களை வழிநடத்திய பெற்றோர்களுக்கும், இந்த அருமையான வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி மாணவர்களை ஊக்குவிக்கும் மிசௌரி தமிழ்ப்பள்ளிக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள்!

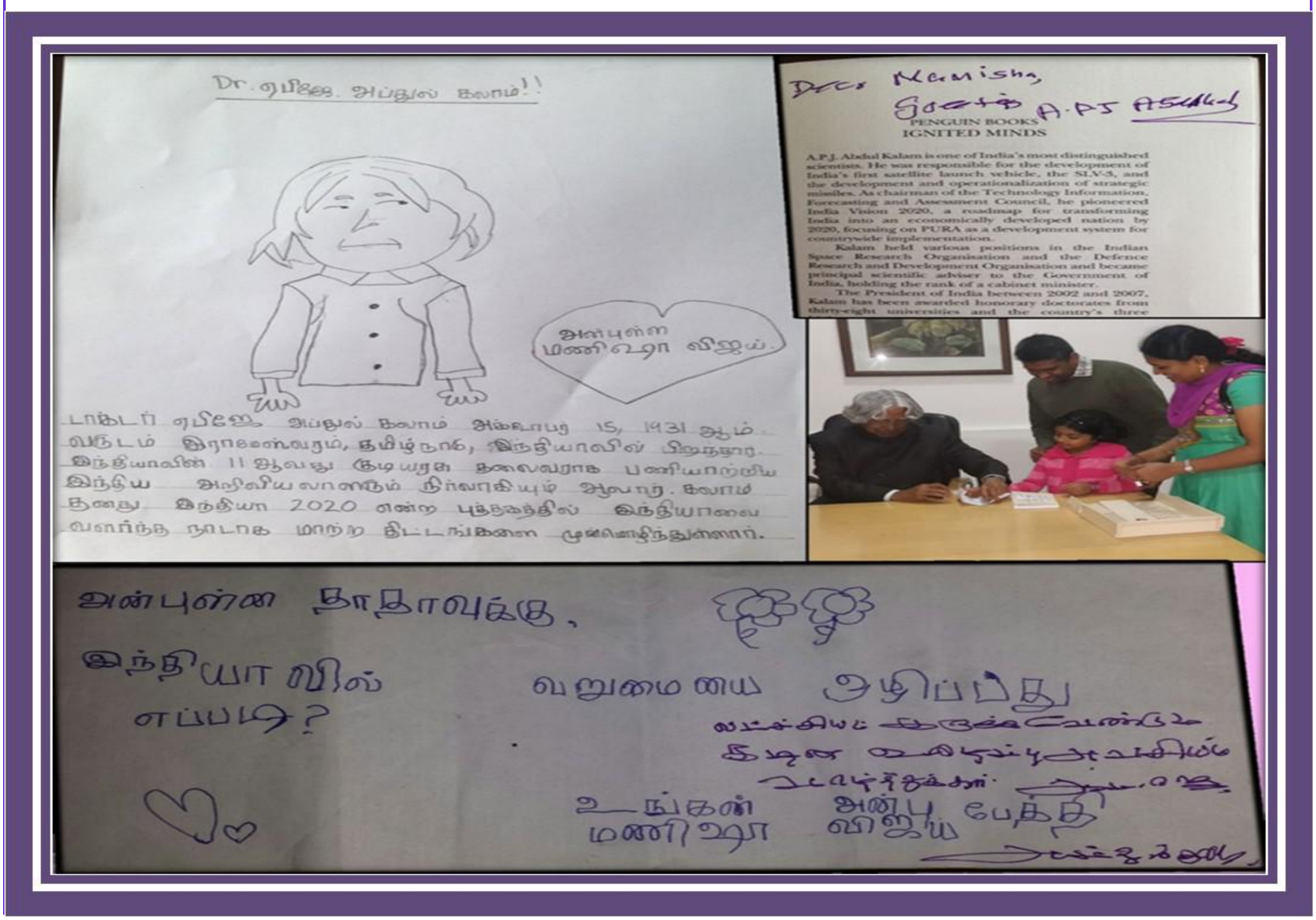
தமிழ்ப்பள்ளி செல்ல ஆசை!

கார்த்திகா பாஸ்கர் - நிலை 2

என் பெயர் கார்த்திகா பாஸ்கர். நான், என் தாய்மொழி தமிழைப் பேச, படிக்க, எழுத மற்றும் கற்றுக்கொள்ள தமிழ்ப்பள்ளி வருகிறேன். இந்தியா செல்ல நேரிடும்போது, நான் எளிதாக தமிழ்ப் பேச முடியும். இரண்டாவதாக, நிறைய தமிழ் மக்களை சந்திக்க மற்றும் கலந்துரையாட முடிகிறது. கலைவிழா பல நிகழ்கிறது. அது அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. எனக்கு ஆங்கிலப் புத்தகங்களை படிக்கப் பிடிக்கும். அந்த மாதிரி தற்போது தமிழ்ப் புத்தகங்களை படிக்க விரும்புகிறேன். தாத்தா, பாட்டி இந்தியாவில் இருந்து வரும்போது தமிழ்ப் புத்தகங்களை கொண்டுவரச் சொன்னேன். கடைசியாக ஒன்று, சனிக்கிழமையன்று நேரம் சிறந்த வழியில் பயன்படுகிறது.

டாக்டர் ஏ. பி. ஜே. அப்துல் கலாம்

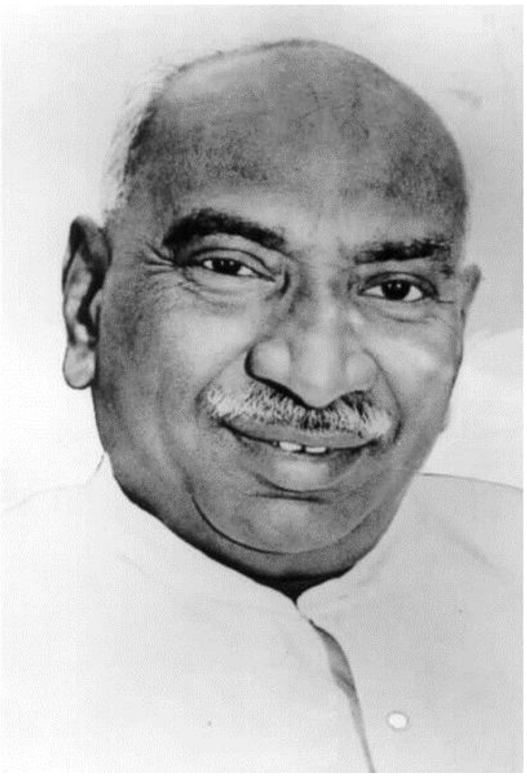
மணிஷா விஜய் - நிலை 3



பெருந்தலைவர் காமராஜர் இல்லம்

எனது விடுமுறை பயணம்

சந்தோஷ் ஜோதிலிங்கம் - நிலை 3



திரு. காமராஜர் விருதுநகரில் 1903 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 15 ஆம் தேதி அன்று, திரு. குமாரசாமி மற்றும் திருமதி. சிவகாமி அம்மாள் ஆகியோருக்கு மகனாகப் பிறந்தார். திரு. காமராஜர் 9 ஆண்டுகள், தமிழகத்தின் முதல்வராக பதவி வகித்துள்ளார். தமிழகத்தில் பள்ளிகள் மற்றும் அணைகளைக் கட்டி, தொழிற்பூங்காக்களை தொடங்கினார். மேலும், பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு இலவச மதிய உணவுத் திட்டத்தையும் அறிமுகப்படுத்தினார். திரு. காமராஜர் எளிமைக்கும், நேர்மைக்கும் பெயர் பெற்றவர். இவர் தென்னாட்டு காந்தி, படிக்காத மேதை, அரசரை உருவாக்குபவர் (King Maker), பெருந்தலைவர் என்றெல்லாம் புகழப்படுகிறார். 1975 அக்டோபர் திங்கள் இரண்டாம் நாள் (காந்தியின் பிறந்தநாள்) அன்று, இவர் இறந்தார். அவர் இறந்த போது பையில் இருந்த சிறிதளவு பணத்தைத் தவிர வேறு வங்கிக் கணக்கோ, எந்தவித சொத்தோ அவரிடம் இல்லை. காமராஜர் இறந்த பிறகு 1976 இல், அவருக்கு பாரத ரத்னா விருது வழங்கப்பட்டது.

சென்ற விடுமுறையின்போது விருதுநகரிலுள்ள திரு. காமராஜர் பிறந்து வளர்ந்த வீட்டிற்கு செல்லும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. திரு. காமராஜர் அவர்கள் பயன்படுத்திய பொருட்கள் மற்றும் அரிய புகைப்படங்களையும் கண்டபோது, மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. நானும், அவரைப் போன்று மக்களுக்கு சேவை செய்வேன்!

எனக்குப் பிடித்த இந்தியா!

ஹ்ருதய் வி. சுஸ்வரம் - நிலை 3

உதவி - ரம்யா வி. ஜானகிராம்

என் பெயர் ஹ்ருதய். நான் டில்மன் (Tillman elementary, Kirkwood) பள்ளியில் இரண்டாம் வகுப்பில் படிக்கின்றேன். என் பள்ளியில் கடந்த மாதம் "Festival of Cultures" கொண்டாடினார்கள். உலகில் உள்ள பல நாடுகளைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து, அதைப் பற்றி மற்றவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டும். நான் தேர்ந்தெடுத்த நாடு என் அம்மா, அப்பாவின் தாய்நாடான இந்தியா! என் குழுவில் என் நண்பர்கள் டானி, ஹென்றி, அலெக்ஸா மற்றும் நொவெல் இருந்தார்கள். Google வலைத்தளத்தின் மூலம் பல செய்திகளை தெரிந்து கொண்டோம். நாங்கள் பகிர்ந்து கொண்ட செய்திகள் இதோ!

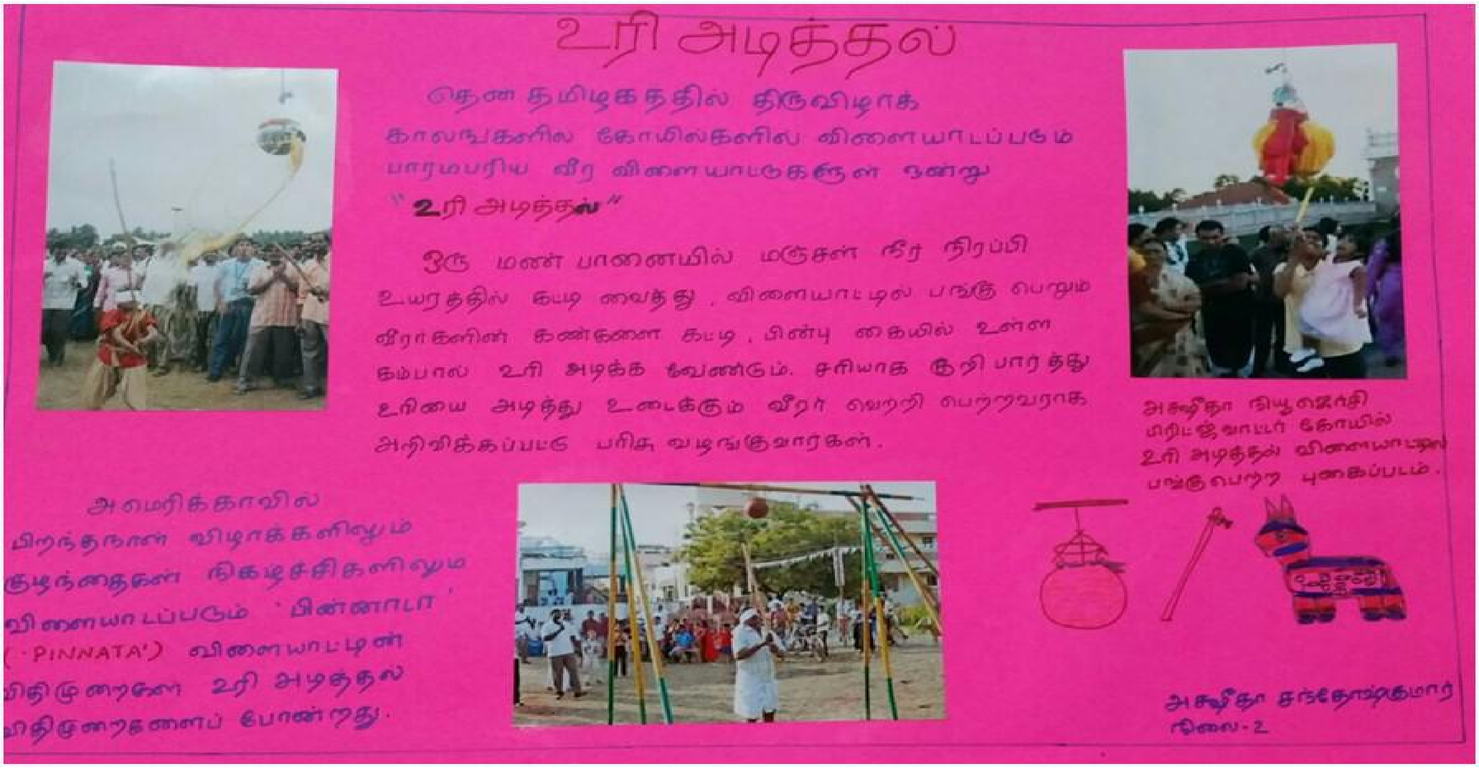
அமெரிக்காவைப் போலவே குடியரசு நாடு, இந்தியா. இந்தியக் கொடியில் மூன்று வர்ணங்கள் உள்ளன. அவை காவி, வெள்ளை மற்றும் பச்சை. நடுவில் உள்ள அசோகச் சக்கரம் இந்தியாவின் சின்னம். "வாய்மையே வெல்லும்" என்னும் குறிக்கோள், எப்போதும் உண்மையே பேச வேண்டும் என்பதைக் காட்டுகிறது. அமெரிக்காவைப் போலவே, இந்தியாவிலும் பல மதங்களைச் சேர்ந்த மக்கள் ஒற்றுமையாக வாழ்கிறார்கள். இந்தியாவின் தேசிய மொழி ஹிந்தி ஆனாலும், தமிழைப் போல பல மொழிகள் பேசுகிறார்கள். 63 ரூபாய் = 1 அமெரிக்க டாலர். மான்சூன் என்னும் பருவமழை இந்தியாவில் அதிகமாகப் பெய்யும். நீல்காய், சிங்காரா என்னும் மான், லங்கூர் குரங்கு, வங்காள புலி, வெள்ளை காண்டாமிருகம் போன்ற பல விலங்குகள் இந்தியாவில் மட்டுமே உள்ளன. தாஜ் மஹால் மட்டும் இல்லாமல், பல அழகான கட்டடங்களும், சிற்பம் நிறைந்த கோவில்களும் இருக்கின்றன. இந்திய இசையில் உள்ள வாத்தியக் கருவிகளான சிதார், தபலா, நாதஸ்வரம், வீணை மற்றும் மேளம் எழுப்பும் ஓசையை audio clips மூலம் அமெரிக்க வாத்தியக் கருவிகளோடு ஒப்பிட்டு ரசித்தோம்.

மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளியில் படிப்பதால், எனக்கு ஏற்கனவே இந்தியாவின் தந்தை மகாத்மா காந்தி, ராமானுஜம், சர் சி. வி. ராமன் போன்ற சாதனையாளர்களைப் பற்றித் தெரியும். என் பள்ளியில் உள்ளவர்களுக்கு, இவர்களைப் பற்றி சொல்ல நல்ல வாய்ப்பாக இருந்தது. இன்றும் நம்முடன் வாழ்ந்து வரும் சாதனையாளர்களைப் பற்றி நான் பகிர்ந்து கொண்ட விஷயங்கள்: பெப்சியின் தலைவி இந்திரா நூயி, உலகின் 100 மிக வலிமையான பெண்களில் ஒருவர். இந்திய பிரதமர் நரேந்திர மோடியைப் பார்க்க வந்த முதல் ஆப்பிரிக்க-அமெரிக்க இனத்தை சேர்ந்த அதிபர், பராக் ஒபாமா. விராட் கோலி என்னும் இந்திய கிரிக்கெட் வீரர், விரைவாக 100 ரன்கள் எடுத்து விருதுகள் பெற்றவர். நான் தினமும் விரும்பிக் கேட்கும் பாடல்களுக்கு இசை அமைத்த ஏ.ஆர். ரகுமான், அமெரிக்காவின் உயர்ந்த Oscar மற்றும் Grammy விருதுகள் பெற்றவர்.

இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் நான் பல புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொண்டேன். எனக்குப் பிடித்த இந்தியாவைப் பற்றிய சுவையான செய்திகளை, என் அமெரிக்க நண்பர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்வதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். நான் ஒரு இந்திய-அமெரிக்கன் என்பதை நினைத்து மீண்டும் பெருமை கொண்டேன்!

உரி அடித்தல்

அக்ஷீதா சந்தோஷ்குமார் - நிலை 2



ஓவியங்கள்

உமா நாராயணன் - நிலை 1

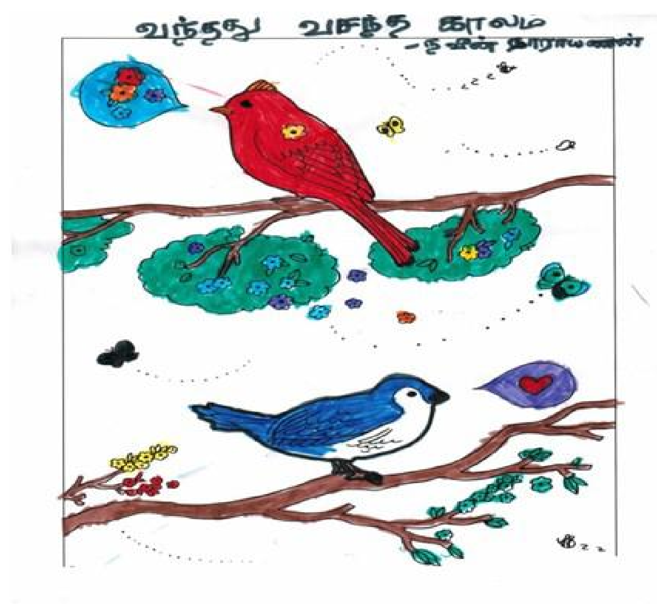
அம்சவர்ஷினி கார்த்திக்கண்ணன் - நிலை 1

ஓவியங்கள்

குகன் சுரேஷ்குமார் - நிலை 1

யஷ்வந்திகா செந்தில்குமார் - நிலை 1

மிரிதினி நந்தகுமார் - நிலை 1



நவீன் நாராயணன் - நிலை 2

தியா அருண் - நிலை 1

ஸ்ருதி கார்த்திகேயன் - நிலை 1

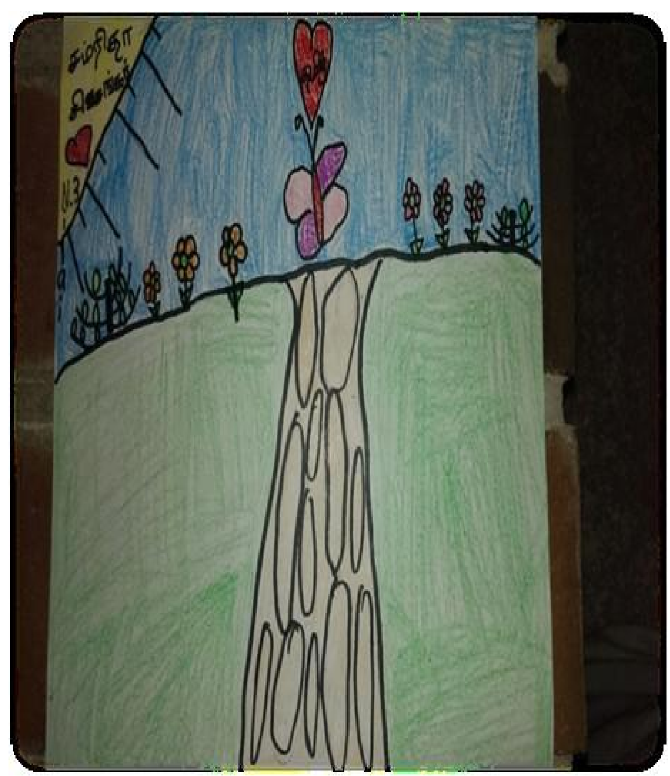
ஹரிணி திருநா - நிலை 2

தேவஜ் கிருஷ்ணகுமார் - நிலை 2

விகுந்த் நந்தகுமார் - நிலை 3

மனிஷா முத்துக்கருப்பன் - நிலை 3

தியா பிரசன்னா - நிலை 1



சம்ரிதா சிவசங்கர் - நிலை 3

விடுகதைகள்

அய்யன் சுரேஷ்குமார் - நிலை 3

1. கேடயமுள்ள வீரனுக்கு வாள் இல்லை. அவன் யார்?
2. தண்ணீரில் நீந்தி வரும். தரையில் தாண்டி வரும். அது என்ன?
3. ஆடி ஆடி நடப்பான். அரங்கதிர நடப்பான். அவன் யார்?
4. உருவத்தில் சிறியவன். உழைப்பில் பெரியவன். அவன் யார்?
5. டாக்டர் வந்தாரு. ஊசி போட்டாரு. காசு வாங்காமல் போனாரு. அவர் யார்?
6. இவன் வலை பின்னுவான். ஆனால் மீன் பிடிக்கமாட்டான். அவன் யார்?
7. ஓர் எழுத்து, எழுத உதவும். அது என்ன?
8. அண்ணனுக்கு எட்டாதது தம்பிக்கு எட்டும். அது என்ன?
9. ஒரு குகை. 32 வீரர்கள். ஒரு நாகம். அது என்ன?
10. ஆண்டுதோறும் வரும் வரி. அடுத்தடுத்து வரும் வரி. அது என்ன?
11. ஊரெல்லாம் சுத்துவான். ஆனால் வீட்டிற்குள் வரமாட்டான். அவன் யார்?
12. இடி இடிக்கும். மின்னல் மின்னும். மழை பொழியாது. அது என்ன?
13. வெள்ளைப் பெட்டிக்குள் மஞ்சள் தங்கம். அது என்ன?
14. என்னைப் பார்த்தால் உன்னைக் காட்டுவேன். அது என்ன?
15. செய்தி வரும் பின்னே, மணி ஓசை வரும் முன்னே. அது என்ன?

விடைகள்

1.ஆமை 2.தவளை 3.யானை 4.எறும்பு 5.கொசு	6. சிலந்தி 7. கை 8. உதடு 9. வாய் 10. ஜனவரி, பிப்ரவரி	11. செருப்பு 12. பட்டாசு 13. முட்டை 14. கண்ணாடி 15. தொலைபேசி

ஒன்றில் மூன்று - குறுக்கெழுத்து புதிர் விளையாட்டு

ரேவதி திருநா

1. வாரத்தின் நாட்கள் 2. அரசனுக்கு மறுபெயர் 3. தெற்கு திசைக்கு எதிர் திசை 4. மணல்வீடு கட்டுவர் இங்கே 5. உலர்ந்த மீன் 6. நீர்வீழ்ச்சிக்கு மறுபெயர் 7. தமிழில் இராமாயணம் எழுதியவர் 8. பெரிய அலை 9. மகாபாரதத்தில் சிறந்த கொடை வள்ளல் 10. அட்சயப் பாத்திரம் 11. கப்பலின் ஓட்டுனர் 12. தமிழ்நாட்டின் கருப்பு காந்தி 13. கோவலனின் மனைவி 14. சிப்பிக்குள் என்ன? 15. பாண்டிய நாட்டின் தலைநகரம்	♦ அருவி ♦ கர்ணன் ♦ கடற்கரை ♦ மதுரை ♦ மன்னன் ♦ காமராசர் ♦ முத்து ♦ கண்ணகி ♦ அமுதசுரபி ♦ ஏழு ♦ கருவாடு ♦ வடக்கு ♦ சுனாமி ♦ கம்பர் ♦ மாலுமி

கி	ச்	மு	த்	து	பி	ம	டு	ரு	வு
ரு	ர்	ச	ரா	ம	கா	ல	ன்	மீ	ம
மீ	க	ண்	ண	கி	ச்	ரு	ம	ன	டு
ழு	வு	ல	ம	மீ	டு	க	ர்	ண	ன்
ஏ	ம	து	ச்	வா	ரு	வு	பி	ர்	பி
ல	ரை	வு	ரு	பி	கி	மீ	ர	ப	ச்
வு	ரு	க	ட	ற்	க	ரை	சு	ம்	வ
சு	பி	மீ	டு	அ	ச்	ரு	த	க	ட
னா	ச்	ல	பி	ரு	ம	ர்	மு	ன்	க்
மி	லு	மா	ம	வி	டு	மீ	அ	ல	கு

விடைகளை

- கண்டுபிடி
- பொருத்து
- வட்டமிடு

உடல் நலனை காக்கும் உணவு வகைகளும், பழக்க முறைகளும்

ஷ்ரேயாஸ் சக்திவேல் - நிலை 4

எல்லா உயிரும் உயிர் வாழ உணவு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதைவிட முக்கியம் ஆரோக்கியமான உணவு. மாற்றம் ஒன்றே மாறாததுன்னு சொல்வாங்க. ஆனா பசியும், உணவு மட்டுமே எப்பொழுதும் மாறாதது. நம் ஆசை அளவற்றது. உணவு மட்டுமே அளவறிந்தது.

முதலில் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது, நாம் உண்ணும் உணவில் மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் நீர் அனைத்தும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து இருக்க வேண்டும். இதற்கு உதாரணமாக, நம்ப ஊரு இட்லியை சொல்லலாம்.

பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு நீரிழிவு நோயின்னா, நம்ம வீட்டுல சாதத்தை கண்ணுலையே காட்டமாட்டாங்க. இதைத்தவிர்க்க குதிரைவாலி, சாமை, திணை, வரகு, சோளம், கம்பு போன்ற சிறுதானியங்களை நாம் உண்ணலாம். அதேப்போல முளைகட்டிய பயிறு, பருப்பு வகைகள், கீரை வகைகள், அஸ்பராகஸ், ப்ராக்கோலி, அவகெடோ, கேரட், பீட்ரூட், வாழைமரத்தின் பாகங்கள், வெண்டைக்காய் மற்றும் பழங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது.

பூண்டு, மஞ்சள், திரிகடுகம் உடம்பில் நோய் வராமல் தடுக்கிறது. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலியைத்தான் திரிகடுகம்னு சொல்வாங்க. இதன் சிறப்பை உணர்த்தவே "நல்லாதனார்" தன் நூலுக்கு திரிகடுகம்னு பெயர் சூட்டினார்.

***"அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்"** என்பதை புரிந்து நடந்தால் நோயின்றி வாழலாம். இப்பெல்லாம் எங்கு திரும்பினாலும் பிட்சா, பர்கர்னு நம்பளையெல்லாம் சுண்டி இழுக்கும் இந்த பாஸ்ட்புட்டுக்கு ஏன் இந்த பேர் வந்ததுன்னு உங்கள்ள யாருக்காவது தெரியுமா?*

"பாஸ்ட்புட்டை சாப்பிட்டா பாஸ்ட்டா பரலோகம் போலாம். அதனாலதாங்க".
"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்".

செரித்த பின் உண்டால் மருந்தே வேண்டாம் என்று நம் வள்ளுவப் பெருந்தகைக் கூறியிருக்கிறார். இன்று பெரும்பாலும் நாம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதால், நாம் உண்ணும் உணவு எளிதில் சீரணம் செய்யக்கூடியதாய் இருக்க வேண்டும். அதைப்போல கீழே உட்கார்ந்து உணவை நன்கு அரைத்து சாப்பிடும்போது கணையத்தில் இன்சுலின் சுரந்து சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

அந்தக்காலத்தில சீதோஷண நிலைக்கேற்ப கோடையில் தானியக் கூழையும், குளிர்காலத்தில் கோதுமையும், எள்ளும் உண்டு உடல் வெப்பத்தை சீராக்கி நோயின்றி வாழ்ந்தார்கள்.

"தாகம் வந்து தண்ணீர் குடி
பசியறிந்து உண்
உறக்கம் வந்து உறங்கு"

இது இயற்கை விஞ்ஞானி நம்மாழ்வார் கூறியது.

விறகு அடுப்பும், மண்பானை சமையலும், இயற்கையாய் விளைந்த உணவுப் பொருட்களும், நம் தாத்தா பாட்டிகளை பல செஞ்சுரிகளைப் போடவைத்தது. ஆனால் நாகரீக நான்ஸ்டிக் சமையலில், நாமெல்லம் டக் அவுட் ஆயிட்டு இருக்கிறோம்.

"An Apple a day, Keeps the Doctor away."

ஆனால் இதை அப்படியே புரட்டி போட்டு, மெழுகு பூசிய ஆப்பிளால் டாக்டரிடம் செல்லும் நிலையில் உள்ளோம். நாமெல்லாம் ஆர்கானிக்குக்கு மாறிட்டுயிருக்கோம். ஆனால், கடிகாரத்தை விட வேகமா நாம ஓடறதால சமைக்க நேரமில்லை, சாப்பிட நேரமில்லை, அட வாழ கூட நேரமில்லாம போயிடுதுங்க.

"இன்னக்கி வெச்ச ரசத்தை இன்னக்கே சாப்பிட்டா அது ரசம்.
அதையே பத்து நாள் வெச்சு சாப்பிட்டா அது விஷம்".

இப்படி சாப்பிட்டா, இதுல என்ன ஆரோக்கியம் இருக்குங்க? ருசித்து உண்ணும் காலம் போய், பசிக்கு உண்கிறோம். இந்நிலை மாறி, உணவுப் பொருட்களை சரியான முறையில் நம் உடம்பிற்குள் கொண்டு சேர்ப்பது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமை.

"சுவர் இருந்தாதான் சித்திரம் எழுத முடியும்"

எதிர்கால சந்ததியான நாம், 'நோய்' எனும் இரண்டெழுத்தை அகராதியிலிருந்து அழித்தால்தான் சாதனைகள் பல படைக்க முடியும்.

அனன்யா செந்தில்நாதன் - நிலை 5

என் பெயர் அனன்யா செந்தில்நாதன். நான் மிசௌரி தமிழ்ப் பள்ளியில் ஐந்தாம் நிலை பயின்று வருகிறேன். நான் இன்று பேச இருக்கும் தலைப்பு உடல் நலனைக் காக்கும் உணவு வகைகளும், பழக்க முறைகளும்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. எனவே நோய் இல்லாமல் வாழ்ந்தால், அதுவே நாம் பெற்ற மிகப் பெரிய செல்வம் ஆகும். நாம் உயிர் வாழ, உணவு மிகவும் அவசியம். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு தினமும், இயற்கையாக விளைந்த காய்கறி, கீரை, பழம், ஒரு முட்டை, சிறிதளவு பால் மற்றும் வீட்டில் தயாரித்த தயிர் அல்லது மோர் சாப்பிட வேண்டும். முடிந்தவரை அரிசியை தவிர்த்து, சிறுதானிய உணவுகளான கேழ்வரகு, கம்பு, திணை போன்ற உணவுகளை உண்டு வந்தால், நாம் நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். மிட்டாய் மற்றும் இனிப்பு உணவுகளை உண்ணக் கூடாது. சாப்பிடும்போது தொலைக்காட்சி பார்க்கக் கூடாது. அப்படிப் பார்க்கும் போது, நாம் அதிகமாக சாப்பிட நேரிடும். அது நம் உடலை பருமனாக்கி, நோயைக் கொடுக்கும். உடல் நலனிற்கு, உடற்பயிற்சியும் மிகவும் அவசியம் ஆகும். எனவே, தினமும் நாம் காலையிலும், மாலையிலும் உடற்பயிற்சி அல்லது யோகா பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தினமும் சிறிது தூரம் ஓடினால் மிகவும் நல்லது.

குறள்944

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

பொருள்:
உண்டது செரித்ததா என்பதை உணர்ந்து, நன்கு பசியெடுத்த பிறகு உடலுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய உணவை அருந்த வேண்டும்.

எனவே, நாம் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை உண்டு, உடற்பயிற்சி செய்து நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வோம்.

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்! வாய்ப்புக்கு நன்றி!

Tamil School of Missouri Newsletter

Arumbu - Edition 4, May 2015

மிசௌரி தமிழ் பள்ளி செய்திமடல்

அரும்பு – இதழ் 4, சித்திரை, திருவள்ளுவராண்டு 2046

Editor: Mrs. Sunitha Jothilingam

Sub-Editor: Mrs. Revate Thruna

Newsletter Design: Mr. Babu Sampath

ஆசிரியர்: திருமதி. சுனிதா ஜோதிலிங்கம்

இணையாசிரியர்: திருமதி. ரேவதி திருநா

செய்திமடல் வடிவமைப்பு: திரு. பாபு சம்பத்

Executive Committee

President: Mr. Porchezhian Ramaswamy

School Director: Mr. Senthil Radhakrishnan

Development Director: Mr. Elango Thirupathy

செயற்குழு நிர்வாகிகள்

தலைவர்: திரு. பொற்செழியன் ராமசாமி

பள்ளி இயக்குனர்: திரு. செந்தில் இராதாகிருஷ்ணன்

வளர்ச்சிப் பணி இயக்குனர்: திரு. இளங்கோ திருப்பதி

Administrative Office

Mrs. Meena Ganapathy

Mrs. Priya Sridhar

Mrs. Priya Gnanasivam

Principal: Mr. Alagendran Sundarrajan

Secretary: Mr. Dhanabal Radhakrishnan

Treasurer: Dr. Jothilingam Sivapackiam

Course Director:

Mrs. Bhuvaneshwari Nandakumar

நிர்வாக அலுவலகம்

திருமதி. மீனா கணபதி

திருமதி. பிரியா ஸ்ரீதர்

திருமதி. பிரியா ஞானசிவம்

முதல்வர்: திரு. அழகேந்திரன் சுந்தர்ராஜன்

செயலாளர்: திரு. தனபால் இராதாகிருஷ்ணன்

பொருளாளர்: முனைவர். ஜோதிலிங்கம் சிவபாக்கியம்

பாடத் திட்ட இயக்குனர்:

திருமதி. புவனேஸ்வரி நந்தகுமார்

நன்றி

தமிழ்ப் பள்ளியின் அரும்பு மலர் வெளிவர பெரிதும் உதவிய இதழ் ஆசிரியர் திருமதி. சுனிதா ஜோதிலிங்கம், இணையாசிரியர் திருமதி. ரேவதி திருநா, இதழ் வடிவமைப்பாளர் திரு. பாபு சம்பத் மற்றும் பள்ளியின் செயற்குழு உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் தமிழ்ப் பள்ளியின் சார்பில் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

Colourful bloom of Gloriosa Lily-botanical name is 'Gloriosa superba', in Tamil called as `Karthigaipoo', the **State flower of Tamilnadu**