கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கம்

Coventry Tamil Welfare Association

http:// HYPERLINK http://www.tamils.org.uk
www.tamils.org.uk
Email: coventrytamils2002@gmail.com
Mobile no:- 07823535094
தலைவர்:- சிவத்தமிழ் காவலன் க.அரியரத்தினம்.

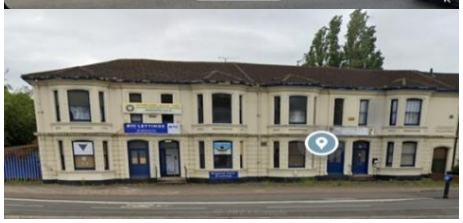
வைகாசி மாத இதழ்
NEWS BULLETIN
MAY 2024
ஆக்கம்:- ஸ்ரீ.பகீரதன்

.

நாள்	நிகழ்வு
2002 முதல் 22 ஆண்டு களாக	கொவன்றி தமிழ்மொழிக் கலைக்கழக பாடசாலை சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 38-44 Binley Road, Coventry CV3 1JA முகவரியில் நடைபெற்று வருகின்றது
15,22/ 06/24	பிரித்தானிய தமிழ்ப் பரீட்சைச் சபையின் பேச்சுப் பரீட்சை
29/06	பிரித்தானிய தமிழ்ப் பரீட்சைச் சபையின் கேட்டல், எழுதுதல், வாசித்தல் பரீட்சைகள்
13/07	வருடாந்த விளையாட்டு விழா

SATURDAY	Time
Tamil	9.50am-12.30pm
Free Karate (Mr. Prathith.P teacher)	12.30pm – 2.30pm
Vocal (Mr. Dheenadayalan.P teacher)	1.00pm – 4.00pm
Keyboard (Miss. Tiffany.L teacher)	1.00pm – 4.00pm
Bharathanatiyam (Mrs. Ajantha.K teacher)	1.00pm – 4.00pm
SUNDAY	**Time**
Bharathanatiyam (Mrs. Sathyagowri.J teacher)	10.00am – 2.00pm
Vocal (Mrs. Vanathy.S teacher)	10.00am – 2.00pm
Miruthangam (Mr.Wijayarajah.M teacher)	10.00am – 2.00pm
Violin&Veena (Miss. Varani.S teacher)	10.00am – 2.00pm
Keyboard (Miss. Tiffany.L teacher)	10.00am – 2.00pm
Tamil	10.00am – 12.00pm
Free Yoga Class (அருள்நிதி. Gowrisankar.D)	10.00am – 12.00am





முள்ளிவாய்க்கால் நினைவேந்தல்

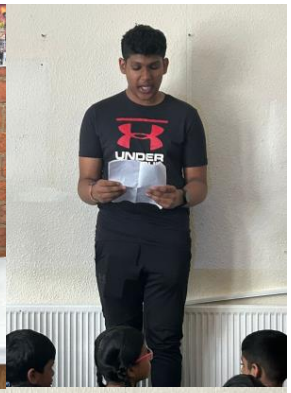
கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின், தமிழ்மொழிக் கலைக்கழகத்தில், முள்ளிவாய்க்காலின் 15ஆவது ஆண்டு நினைவேந்தல் உணர்வு பொங்க நடைபெற்றது. முள்ளிவாய்க்காலில் நடந்த இனவழிப்பை எமது இளம் தலைமுறையினருக்கு காணொளி மூலம் காண்பிக்கப்பட்டது,







கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் தலைவர் மதிப்புக்குரிய திரு கந்தையா அரியரத்தினம் அவர்களின் உரையும், கொவன்றி தமிழ்மொழிக் கலைக்கழக மாணவர்களான செல்வி கவிநயா சுரேஸ்தாஸ் அவர்களின் பேச்சும், செல்வன் நீரஜன் பகீரதன் அவர்களின் கவிதையும், செல்வன் அர்ஷென் விசயரூபன் அவர்களின் ஆங்கிலமொழி உரையும் இடம்பெற்றன.



அதனைத் தொடர்ந்து, அனைவரும் வெளியே ஒன்றுகூடி, அகவணக்கம் செலுத்தி, நினைவுச்சுடர்கள் ஏற்றி வைக்கப்பட்டன. பெற்றோர்கள் சார்பில், திருமதி செவ்வந்தி ரவிக்குமார் அவர்கள் முள்ளிவாய்க்காலில் தாங்கள் பட்ட இன்னல்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார்.



கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் சிரேஷ்ட உபதலைவரும், தமிழாசிரியையுமான திருமதி ஜெயஸ்ரீ சதானந்தன் அவர்கள் நிகழ்வைத் தொகுத்து வழங்கியதோடு, முள்ளிவாய்க்கால் நினைவு தினத்தின் அவசியத்தை மாணவர்களுக்கு விரிவாக எடுத்துக் கூறினார்.

முள்ளிவாய்க்காலில், இறுதி நாட்களில் மக்கள் அருந்திய முள்ளிவாய்க்கால் கஞ்சி வழங்கப்பட்டதோடு, கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் செயலாளர் ஸ்ரீநாதன் பகீரதன் அவர்களும் அந்த அவலங்களைப்








பகிர்ந்து கொண்டதோடு, நன்றியுரையையும் வழங்கினார்.

முள்ளிவாய்க்கால் மண்ணில் நாம்
முகவரியை இழந்தோம்!
தொப்புள்கொடி உறவுகளை
தொகையாய் நாம் தொலைத்தோம்!
விக்கித்து நின்ற வாய் நனைக்க - ஒரு
சொட்டு நீர் இல்லையே!
விடியும் என்று காத்திருந்தோரின்
விழிகளில் அசைவில்லையே!
உடலங்கள் எல்லாம் சடலங்களாய்
உருக்குலைந்து போனதுவே!
மழலைகள் தாய்ப்பால் அருந்தியடி
மடிந்தே போனதுவே!
அழுகையின் குரலால் முள்ளிவாய்க்கால்
அதிர்ந்தே போனதுவே!
தொழுகையின் கதறலில் கடவுளெல்லாம்
தொலைந்தே போனதுவே!

விதிவரும் முன்னே உடலை விட்டு
உயிர்கள் போனதுவே!
பதிலென்ன சொல்வது என்று எமனும்
பதறிப் போனானே!
கருவிலே குழந்தையைச் சுமந்த தாய்
தெருவிலே கிடந்தாளே!
கந்தகப் புகையின் தாக்கத்தால் மூச்சுத்
திணறி மடிந்தாளே!
நந்திக் கடலோ செங்குருதியால்
செந்தீக்கடலாய் ஆனதுவே!
“அகதி” என்ற ஒரு சொல் மனதில்
பதிந்தே போனதுவே!

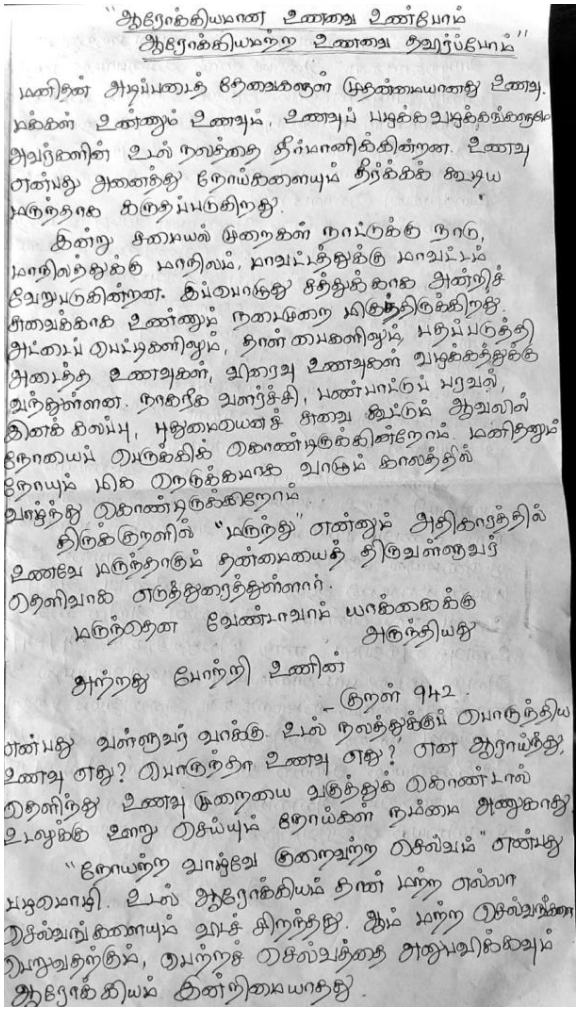
-இதழாசிரியர்-

உணவுத் திருவிழா

கொவன்றி தமிழ்மொழிக் கலைக்கழக பாலர் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு ஆரோக்கிய உணவுமுறைகள் சம்பந்தமான கற்பித்தல் நடைபெற்றது. வகுப்பாசிரியை திருமதி வித்யாலஷ்மி பிரபுசங்கர் அவர்கள் வீட்டிலிருந்து ஆரோக்கியமான பல உணவு வகைகளைத் தயாரித்துக் கொண்டு வந்ததோடு, வகுப்பாசிரியை திருமதி தவமலர் (சாந்தி) திருநாவுக்கரசு அவர்களும், பெற்றோர்களும் உணவுப் பொருட்கள், மற்றும் காய்கறி பழங்களையும் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கியிருந்தனர். வெறுமனே வாயால் சத்துமிக்க உணவு வகைகளைக் கூறிவிட்டுச் செல்லாது, படங்கள் மூலமும், வாய்க்குச் சுவையாக தயாரித்து வழங்கியும் மாணவர்களின் மனதில் பதிய வைத்திருக்கும் இரு ஆசிரியர்களுக்கும், அதனை ஊக்குவித்த பெற்றோர்களுக்கும் கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கம் தனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்களையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.







"ஆரோக்கியமான உணவு உண்போம்
ஆரோக்கியமற்ற உணவை தவிர்ப்போம்"

மனிதன் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு. மக்கள் உண்ணும் உணவு, உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை அவர்களின் உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கின்றன. உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக் கூடிய மருந்தாக கருதப்படுகிறது.

இன்று சமையல் முறைகள் நாட்டுக்கு நாடு, மாநிலத்துக்கு மாநிலம், மாவட்டத்துக்கு மாவட்டம் வேறுபடுகின்றன. இப்பொருந்து சித்துக்காக அன்றிச் சிறப்புக்காக உண்ணும் நடைமுறை மிகுத்திருக்கிறது. அப்பை பெய்தனிலும், தான் பையனிலும் பதப்படுத்தி அடைத்த உணவுகள், பிறரது உணவுகள் பழக்கத்துக்கு வந்துள்ளன. நாகரீக வளர்ச்சி, பண்பாட்டுப் பரவல், இனக் கலப்பு, புதுமையைத் தேடி ஓடும் ஆவலில் நோயைப் பெருக்கிக் கொண்டிருக்கின்றோம். மனிதனும் நோயும் எதெ நேரத்தையாக வாழும் காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

திருக்குறளில் "மருந்து" என்னும் அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையைத் திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார்.

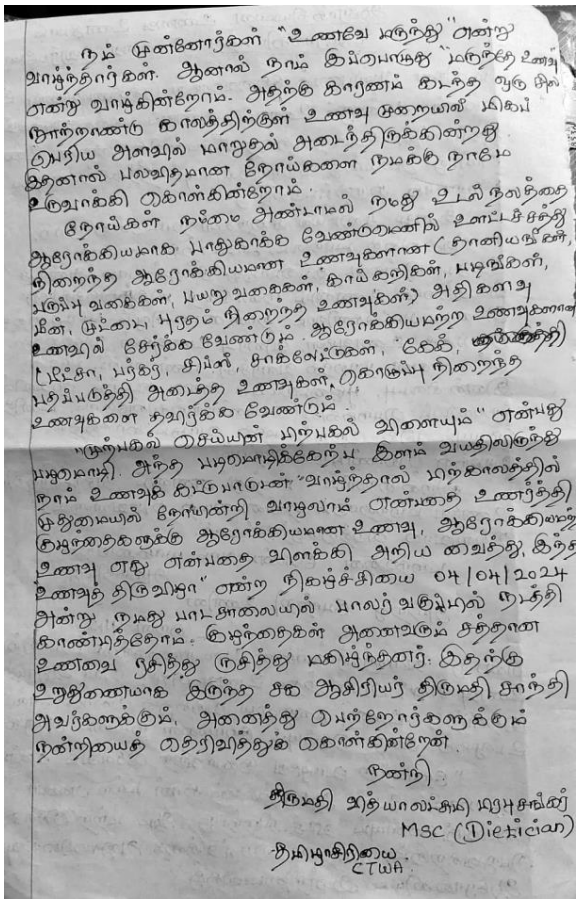
மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்

-குறள் 942.

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. உடல் நலத்துக்குப் பொருந்திய உணவு எது? பொருந்தா உணவு எது? என ஆராய்ந்து தெளிந்து உணவு முறையை வகுத்துக் கொண்டால் உடலுக்கு உறு நோய்களை நம்மை அணுகாது.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. உடல் ஆரோக்கியம் தவிர மற்ற எல்லா தேவைகளையும் ஓரளவு திருப்தி. ஆம் மற்ற செல்வங்களை பெறுவதற்கும், இழந்த செல்வத்தை அடைவதற்கும் ஆரோக்கியம் இன்றியமையாதது.



நம் முன்னோர்கள் "உணவே மருந்து" என்று வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் நாம் இப்பொழுது "மருந்தே உணவு" என்று வாழ்கின்றோம். அதற்கு காரணம் கூறத்த பல நிலை நாற்பைண்டு காலத்திற்குள் உணவு முறையில் மிகப் பெரிய அளவில் மாறுதல் அடைந்திருக்கின்றது. இதனால் பலவிதமான நோய்களை நமக்கு நாமே உருவாக்கி கொள்கின்றோம்.

நோய்கள் நமை அண்டாமல் நமது உடல் நலத்தை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க வேண்டுமெனில் உண்டச்சத்து நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகளான (தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழ வகைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், மீன், முட்டை, பூரதம் நிறைந்த உணவுகள்) அதிகளவு உணவில் சேர்க்க வேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளான ப்ரீஸ்டா, பர்கர், பிஸ்ஸா, சாக்லேட்கள், கேக், ஐஸ்கிரீம் பதப்படுத்தி அடைத்த உணவுகள், குளிர்பான நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

"நற்பவை செய்யின் பிற்பகல் விளையும்" என்பது பழமொழி. அந்த பழமொழிக்கேற்ப இளம் பயதிலிருந்தே நாம் உணவுக் கட்டுப்பாடுடன் "வாழ்ந்தால் மற்காலத்தில் நூற்றையில் தோன்றி வாழலாம்" என்பதை உணர்த்தி குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு, ஆரோக்கியமற்ற உணவு எது என்பதை விளக்கி, அறிய வைத்து, இந்த "உணவுத் திருவிழா" என்ற நிகழ்ச்சியை 04/04/2024 அன்று நமது பாடசாலையில் பாலர் வகுப்பில் நடத்தி காண்பித்தோம். இயற்கையின் அனைவரும் சத்தான உணவை ருசித்து ருசித்து மகிழ்ந்தனர். இதற்கு உறுதுணையாக இருந்த சக ஆசிரியர் திருமதி சாந்தி அவர்களுக்கும், அனைத்து பெற்றோர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நன்றி

திருமதி வித்யாலஷ்மி பிரபுசங்கர்
MSc (Dietetics)
தமிழாசிரியை.
CTWA







இயற்கையோடு இணைந்த கராத்தே

கொவன்றி தமிழ்மொழிக் கலைக்கழக கராத்தே ஆசிரியரும், கொவன்றி தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் தமிழ்ப் பாடசாலைப் பொறுப்பாளர்களில் ஒருவருமான ஆசிரியர் திரு பிரதீபன் பீரிஸ் அவர்களின் மாணவர் கள் அருகிலுள்ள மைதானத்தில், அருமையான காலநிலையில் மகிழ்ச்சியாக தங்கள் கராத்தே பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தார்கள்.





ஈழத்துப் புலமைகள் (பாகம் 20)

கடந்த இதழிலே ,
தென் கோவையூர் இருபாலை சேனாதிராய முதலியார் பற்றிப்
பார்த்திருந்தோம்.
இந்த இதழிலே,
நல்லூரில் வாழ்ந்த நாராயண பட்டர் என்பவரின் மகனாக பிறந்த
சந்திரசேகர பண்டிதர் அவர்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்

சங்ககாலப் புலவர்கள் போலவே கவித்துவம் பெற்ற
அறிஞ்ராவார்.நல்லைக்கந்தன் மீது கிள்ளை விடு தூது பாடியவர்.இவரால்
பாடப்பெற்ற கிள்ளைவிடு தூது எனும் நூலை கருணைவாய் குற் போது
கரணவாய் எனப்படுகிறது) எனும் ஊரைச் சேர்ந்த பன்மொழி வித்தகரும்
புலவருமான உயர் திரு கை நமசிவாய தேசிகர் அவர்கள் இரத்தாட்சி
வருசத்தில் பதிப்பித்து வெளியிட்டுள்ளார்.
அப்பயிரத்தில் ஆசிரிய விருத்தத்தில் கூறப்பட்டுள்ளதை காண்போம்.
ஆசிரிய விருத்தம்

" சீர் செறிசகவாண்டாயிரத் தெழு நூற்
றெட்டென செறிந்திட விரவும்
பேர் பெற மருவும் பராபர வருடம்
ப்றங்கு தை மதி யிருபத்தோ
டோதரும்மொபான் றிகதி பொன் வார
மிசைத்திடுஞ் சோதி நாழி தனிற்
சார் த்ரு நல்லூர் முருக வேளருளாற்
றருங் கிளி விடு தூது சொன்னதுவே"

இவரது நூலின் கட்டளைக் கலித்துறை வெண்பாவையும் காண்போம்.

' செந் நெற் பழனத்திரு நல்லைவேன் முருகேசருக்கு
வன்னப் பகங்கிளித் தூதுரைத்தான் சதுர் மாமறைத்தே
ரன்னத் தவ நிகர் நாராயணனருளாலுதித்தோன்
பன்னத்தரு புகழ் சந்திர சேகர பண்டிதனே"

நேரத்தேவை காரணமாக அந் நூலின் காப்புச்செய்யுளை மட்டும்
காண்போம்.

காப்புச் செய்யுள்

"விந்தை செறி நல்லூர்விரும்பி யுறுங்கந்தன் பாற்
சுந்தரஞ் சேர் கிள்ளை விடு தூதுக்குத் -தந்த விசை
சீராம்ப லானனத்தான் சிந்திக்குமோர் கோட்டுக்
காராம்பலத்தான் காப்பு."

குறிப்பு ஆம்பலான் என்பது வேங்குழலையுடைய கண்ணன்.
காராம்பல் என்பது கரிய யானை.

(அடுத்த இதழில் தொடரும்)

ஆக்கம்
ஆசிரியர் திரு மாணிக்கம் தவத்துரை

