



மத்திய இந்தியானா

தமிழ் ஓசை

Vol.1 No. 1

A Publication of Tamil Sangam of Central Indiana

January 2012 – April 2012

TSCI President's Message:

Greetings!

Welcome to Tamil Oosai, the first issue of the Central Indiana's Tamil Community newsletter. With this first issue, we are launching a whole constellation of ways to keep us all connected with what is happening in our community. This is an electronic copy considering green environment. We believe this would become a wonderful platform for members who want to share their valuable information with our community. The summer is already here and we hope kids are enjoying their summer break. As part of TSCI summer activities, we have introduced sports camp for kids. We really appreciate your overwhelming enthusiasm and participation. We need your support in different levels such as your time in volunteering services, increasing our annual membership count etc. As the new Executive Committee, we are introducing this newsletter as promised earlier, conducting activities that are family friendly and I am certain you could double your fun by trying them. With up-to-date highlights, short reports and stimulating news we thank members who already contributed and encourage those who may find this as forum to express their knowledge and accomplishments. Valuing diverse perspectives is a primary principle of the Tamil Oosai so your voice is important to us. Have a great summer and send us your feedback to serve you better.

Enjoy this Newsletter!

Sincerely,
Murugesan Thiraviam



அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குத்தாழ்
ஆர்வலர் புன்கண்நீர் பூசல் தரும்.

திருக்குறள்

அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர்
அன்புடையார் என்பும் உரியர் பிறர்க்கு.

Meaning: Is there anything in this world to arrest love flowing from one's heart? One with such intense feeling will reveal it with tears trickling down his cheek.

Meaning: Persons with no love for others covet everything for themselves. Persons with love for others will happily give even their bones for their welfare.

Visit Our Website: www.IndyTamilSangam.com



TSCI Congratulates **Lavanya Narayanan** on her high school graduation. She will be attending Indiana University (Bloomington) coming fall. At IU, she plans to study Biochemistry and hopefully go on to pursue a career in health care.



TSCI Congratulates **Gunabhushan** on his graduation from High School. His parents wish him the best for his college career and his future endeavors and noted that he has been the best son.



TSCI Congratulates **Shreey Raman**. She is graduating from Carmel High School. Next year, she plans to go to Purdue University in West Lafayette to pursue a degree in Biochemistry.

ART Work by Shruthi Ravichandran



Congratulations!



துணுக்குகள்/ சிறிய செய்திகள்:

அறிஞர் அண்ணா தமிழும் ஆங்கிலமும் சிறப்பாகப் பேசும் வல்லமை படைத்தவர். ஒரு முறை அவரது ஆங்கிலத் திறமையைச் சோதிக்கும் வண்ணம் ஒரு கேள்வி கேட்கப்பட்டது.

Can you use the word "because" three times consecutively in one sentence.
அதற்கு அவர் கொடுத்த பதில்: I always use the word "because" because "because" is a conjunction

Nishanth Murugesan and Divya Annamalai (5K - One America Indy 500 Festival)



Sangam Activities



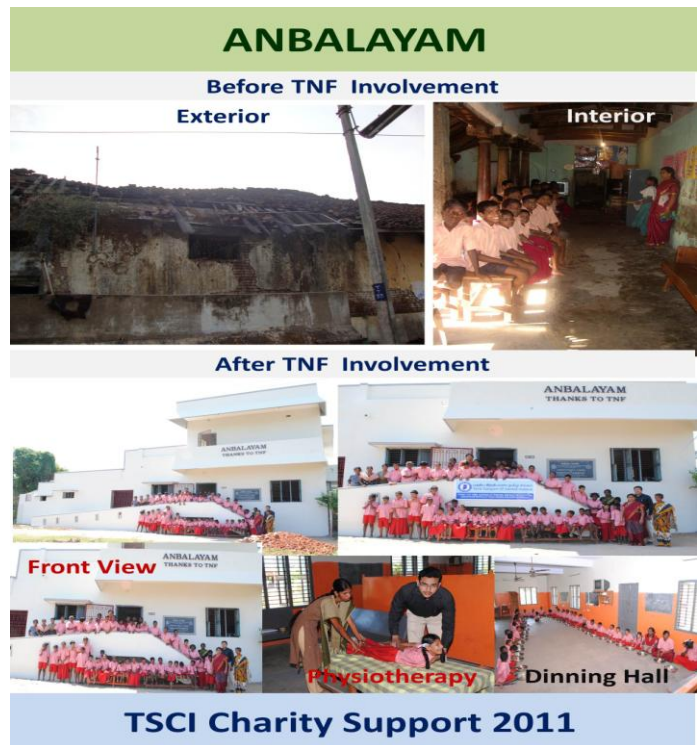
TSCI celebrated **Pongal Thiruvizha** on Jan 21, 2012 at the Fall Creek Valley Middle School, Indianapolis.



TSCI celebrated **Chithirai Thiruvizha** on April 21, 2012 at the Fall Creek Valley Middle School, Indianapolis



This photo shows the food items that were donated by our kids during our Chithirai Thiruvizha Event. These items were donated to 'Main Street Food Pantry' located in Fortville Indiana. This pantry helps/supports needy people in the area of Fortville Community and Hancock County. Jane Burgess shown in the picture was the first director of the food pantry and thanked all our kids for this donation.





Arbor day 2012 is celebrated every year. This year Arbor day was celebrated on April 26, 2012(Thursday) at the Founders Park, Carmel, Indiana. Arbor day is synonymous to wellbeing of trees. TSCI participated in the Arbor day celebrations. This is the second year in succession that TSCI is participating in this event.



March of Dimes 2012 is an organization that works to help bring an end to premature birth and to create an awareness to the community on healthier babies. TSCI joined the Indy March for Dimes walk on May, 12 2012 (Saturday). TSCI participated in the walk along with many organizations big and small, individuals, families and friends.



தமிழ் பள்ளி : வருடம் 2012 பள்ளி ஆசிரியர்கள், மாணவ மாணவிகள். தமிழ் பள்ளி மற்றும் சங்கத்தின் நிகழ்ச்சிகள் மூலம் நமது குழந்தைகளுக்கு தமிழ் மற்றும் தமிழர் கலாச்சாரம் ஊட்டப்படுகிறது.

சில நினைவுகள்

தமிழன்பர்களுக்கு வணக்கம், புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். பாயசமும், வடையும் உண்டபின், "உண்ட மயக்கம் தொண்டர்களுக்கும் உண்டு", என்னும் சொற்படி என்னை அறியாமலே சற்று உறங்கிவிட்டேன். நினைவுக்குதிரைகள் கடந்த காலத்தை நோக்கி விரைந்து சென்றன. சித்திரை என்றாலே மதுரையில் பெரிய திருவிழா கூட்டம் கூடிவிடும். ஒவ்வொரு ஆண்டும், திருவிழாவையொட்டி தமுக்கம் மைதானத்தில் பொருட்காட்சி நடைபெறும். பலவிதமான பொருள்கள் விற்பனை ஜோராக நடக்கும். அத்துடன் நாம் இங்கு carnival மாதிரி, பொழுது பார்ப்பதெல்லாம் இருக்கும். குடைராட்டினம், Ferriswheel என்னும் சக்கர வளையம் போன்றவை உண்டு. அத்துடன், நீர் கன்னிகை, தும்பிக்கை மனிதன், இருதலை ஆடு போன்றவை சிலர் பணம் சம்பாதிப்பதற்காக தந்திரமாக செய்திருப்பார்கள். நான் 13 வயதாக இருக்கும்பொழுது என் நண்பனுடன் சென்றிருந்தேன். நீர் கன்னிகை முன்னால் ஒரே கூட்டம். நாங்கள் உள்ளே சென்றோம். ஒரு பெரிய தொட்டி. அதை நீரால் நிரப்பியிருந்தார்கள். தொட்டியினடியில் சுமார் 45 வயதுள்ள பெண்மணி அமர்ந்திருந்தார். எல்லோருக்கும் ஒரே ஆச்சர்யம். எப்படி ஒரு பெண்மணி மூச்சு விடாமல் அமர்ந்து இருக்கமுடியும் என்று. என் நண்பனும் அதிசயப்பட்டான். நானும் மெதுவாக தொட்டிக்குள் எட்டிப்பார்த்தேன். அப்பொழுது நான் எதிர்பாராத விதமாக அப்பெண்மணி கையை ஆட்டினாள். ஆனால், மேலிருந்த நீர் ஆடவில்லை. எனக்கு சந்தேகம் வந்துவிட்டது. ஒருவேளை கண்ணாடிப்பெட்டிக்கடியில் ஓர் அறையில் அப்பெண்மணி அமர்ந்திருக்கக்கூடுமோ என்று. என் நண்பனிடம் நான் இதைக்கூறினேன். அப்பொழுது, நான் எதிர்பாராதது நடந்தது. அந்த கண்காட்சியை நடத்துபவர் என்னிடம் மிகக்கோபமாக, "தம்பி, நீ தான் பார்த்துவிட்டே இல்லே, பின்னே நகரு, சுமமா சப்தமாக பேசிக்கிட்டு", என்றார். அப்பொழுதான், என் சந்தேகம் ஊர்ஜிதம் ஆனது தெரிந்தது. நாங்களும் அவ்விடம் விட்டு மெதுவாக நகர்ந்தோம்.

சித்திரை மாதம் பள்ளி மாணவர்களுக்கு விடுமுறை. நான் 8, 9 வயது ஆகும்பொழுது என் பெற்றோருடன் திண்டிவனம் என்ற ஊரில் வசித்தேன். எனது அப்பா officer. வீட்டில் வேலையாள் உண்டு. அதில் ஒருவர் எனக்கு அப்பொழுதே bicycle கற்றுக்கொடுத்துவிட்டார். திண்டிவனத்திற்குப்பின், சிவகங்கையில் 2 வருடங்கள் இருந்துவிட்டு, சொந்த ஊரான மதுரைக்கு எனது 11 ஆவது வயதில் வந்து சேர்ந்தோம். எனக்கு 2 பெரியப்பா மகர்கள், அண்ணன்மார்கள் (என்னைவிட சற்று பெரியவர்கள், அனால் கிட்டத்தட்ட என் age group தான்). அவர்களுக்கு, cycle ஓட்டத்தெரியாது. தைரியமாக நான் அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்க முனைந்தேன்.

"Handle bar ஐ நேராகப்பிடி, ஆட்டாதே", என்று கூறினேன். "சரி, அப்படியே செய்கிறேன்" என்று அவன் கூற, எதிர்பாராத விதமாக, வெற்றிலை விற்கும் ஒரு பெண்மணி தலையில் கூடை நிறைய, "வெத்திலே, வெத்திலே", என்று கூவிக்கொண்டே வரநேர்ந்தது. என் அண்ணன் விஸ்வநாதன் (விச்சு என்று கூப்பிடுவோம்) நேரே அப்பெண்மணி மேல் cycle ஐ ஏற்றிவிட்டான். கூடை கவிழ்ந்தது. சண்டைக்கு வந்த அப்பெண்மணி விச்சுவின் சட்டையை பிடித்துக்கொண்டு, "குய்யோ, முறையோ", கூச்சல் இட்டாள். விச்சுவும் என்னிடம், "நீ தானே என்னை நேராக ஓட்டு என்று சொன்னே, நான் நீராகத்தான் ஓட்டினேன், திருப்பவே இல்லை, அவள்தான் பாதையில் வந்துவிட்டாள்", என்று கூறினான். அவளை சமாதானப்படுத்த நாங்கள் ஒரு வானியில் தண்ணீர் பிடித்து வெற்றிலையைக்கழுவி பழையபடி கூடையில் அடுக்கினோம்.

இப்படி எத்தனையோ அனுபவங்கள். சித்திரை வெய்யிலிலும் cricket, எறிபந்து, கோலி விளையாட்டு உண்டு. தெரு முனையில் கூறுபோட்ட மாங்காயுடன், கொஞ்சம் மிளகாய்ப்பொடி போட்டு அனுபவித்தது உண்டு. வீட்டிற்கு தெரியாமல் ஞாயிறு மதியம் திரைப்படம் பார்க்க சென்றதுண்டு. ஆகா, இனிப்பான அனுபவங்கள்.

வேடிக்கையான அனுபவங்களுடன், எனக்கு சில மறக்கமுடியாத அனுபவங்களும் உண்டு. நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, என் அன்னையுடன் கடும் வெய்யிலில் திண்டிவனம் railway station ல் காந்தியடிகள் வரும் train க்காக காத்திருந்தேன். அது இந்தியா சுதந்திரம் அடைய சுமார் 10 மாதம் முன்னால். காந்தியடிகள் வண்டியைவிட்டு சுமார் 2 நிமிடங்கள் கைகூப்பியபடி வெளியே நின்றார். அவருடன், திரு. ராஜாஜி அவர்களும் நின்றார். அடிகள் அப்பொழுது மெளன விரதம் கொண்டிருந்தார். இதற்குப்பிறகு, சுமார், ஓர் ஆண்டுக்குள் அவர் இறந்துவிட்டார். அவருடைய அஸ்தி ஊர் ஊராக வந்தது. அப்பொழுது செஞ்சி ஊரிலிருந்த நானும் என் அன்னையுடன் அதற்கு வணங்கினேன். பிறகு, பெரிய கூட்டமாக பஜனை பாடிக்கொண்டே பலர் அங்கிருந்த சங்கராபரணி ஆற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு அஸ்தியை கரைத்தார்கள். நானும் அக்கூட்டத்தில் பங்கேற்றேன். அதெல்லாம் மறக்கமுடியாதது தான்.

பழைய நினைப்பில் திளைத்திருந்த என் கனவுகளை திடீரென ஒரு சப்தம் கலைத்தது. "என்ன, பண்டிகை நாளில் மதியம் சாப்பிட்டபின் குறட்டை விட்டால் என்ன அர்த்தம்? கொஞ்சம் வீட்டை சரிசெய்வோம்", என என் அருமை மனைவி கூற, நானும் கடந்த காலத்திடம் பிரியாவிடை பெற்று நிகழ்காலத்திற்கு வந்தேன்.

- பாலா -

Health Page

Yoga and Its Benefits

I have always had allergies that caused hives and rashes. However, when I first moved to Gainesville, Florida (otherwise known as the allergy capital of the United States), and my allergies became more severe than I had ever experienced before. High pollen levels throughout much of the year and especially allergenic pollens (such as pine pollens) caused breathing difficulties that grew worse with time. I was given ever stronger medications, including steroids and antihistamines. While the medications gave temporary, symptomatic relief, even after moving from Gainesville, my allergies continued.

When Sri Venkat Subbiah Maddali taught me to do the breathing exercises that constitute Pranayama, I began seeing the possibility that if I practiced these exercises consistently, I could rid myself of my breathing difficulties. I began doing “Naadi Sodhan Pranayama” every morning, breathing alternately through the left and right nostrils, holding the breath and then exhaling slowly. Within weeks, I found I did not need to use the steroid inhaler that I had been using almost daily. I also began doing the “Pavana Bastrika,” the so-called bellows exercise which strengthens the diaphragm and abdominal muscles and cleanses the respiratory system. These two exercises, done for just 5 minutes morning and evening, have taken the place of the allergy medications I had been on for several years.

Another breathing exercise I have incorporated into my routine is “Ujjayi Pranayama” (folding the tongue back to block air from the lungs, placing your chin on your chest to isolate and open the sinus cavity and then inhaling deeply and exhaling forcefully), which effectively cleans the sinus cavity. The cooling sensation that this exercise creates in the sinuses shows the area of activity.

These days, I see that ever younger children and adults are being given quite powerful medications to help them deal with allergies which have worsened to asthma. I know by experience that the simple exercises of Pranayama are effective in clearing allergens from the body and improving breathing and stamina.

As we consciously inhale, we learn to fill the lungs fully, first the lower lobes of the lung, then the middle and finally the top of the lungs. This conscious filling and expanding of the lungs prevents one effect of aging which is the gradual contraction of the lungs and the consequent enlargement of the heart. By keeping the lungs clean and efficient in oxygenating the blood, we lessen the load on the heart and blood vessels. Also proper practice of Pranayamas help in efficient exchange of carbon dioxide and oxygen

Yoga of all kinds has both a physical and a mental aspect. The morning and evening breathing exercises have become two brief re-energizing intervals in a busy day. The beneficial effects of mindful breathing have been studied extensively and it has been confirmed that 20 minutes of mindful breathing, done daily, reduce stress and stress-related ailments, such as high blood pressure. It has also been shown that this focused breathing exercise also improves concentration and the ability to make connections between concepts.

I have found that I look forward to my Pranayama time as a respite and refuge from the day’s activities and worries. It is a time which gives me more strength and calm to deal with the challenges and tensions that are part of all our lives.

My Pranayama time has yet another dimension, one which is slowly becoming more apparent. I thought it was time alone – I have come to realize that is the time when my mind is quiet enough to feel that I am not alone. It is good to know that under all the chatter of thought and the information overload of the senses, in the silence that comes after each exhalation of OM, that we can experience the presence of the Divine.

My Guru, Sri Sathya Sai Baba, has said that we come into the world, crying “Ko-Hum, Ko-Hum?” which is the Sanskrit question, Who am I? And the answer is in the baby’s first breath, “So-Hum,” I am That. This is the ultimate experience of the Pranayama exercise, beyond all the physical and mental benefits. All of it begins with one breath, consciously drawn and consistently practiced.

By Vasu

Indiana's Experienced, Successful & Motivated Realtor



Beenu Sikand, Realtor
(317) 670-1055
bsikand@yahoo.com

www.beenusikand.com

Buying or selling

New Homes/ Existing Homes/ Businesses

Beenu offers Full Service client representation in
Residential Sales

Indianapolis, Carmel, Zionsville, Avon, Fishers, Noblesville,
Greenwood, Westfield, & Plainfield.

My overall goal is to earn a client for life.

Call Us Today!

துணுக்குகள்/ சிறிய செய்திகள்

ஒரு கல்லூரியில் புதிதாகக் கணக்குத் துறை (department) ஆரம்பிக்கப்பட்டது. திறப்பு விழாவிற்கு கலைஞர் கருணாநிதியை துவக்க உரை ஆற்றுமாறு அழைத்திருந்தார்கள்.

அப்போது அவர் கொடுத்த உரை:

இருபதும் பதினெட்டும் கூட்டிச்சொல்லுதல் மனக்கணக்கு

இருபது பதினெட்டைக் கூட்டிசெல்லுதல் காதல் கணக்கு

செட்டியார் சீமையிலே அட்டியின்றிக் கொடுப்பது வட்டிக்கணக்கு

மந்தையிலே ஆட்டுக்கணக்கு, மொந்தையிலே போடாதே ஓட்டுக்கணக்கு

தாய்மார்கள் அடுக்களையில் கரிக்கோட்டால் கிழிப்பது

தயிர்க்கணக்கு, பால் கணக்கு, மோர் கணக்கு

இப்படி எத்தனையோ கணக்குகள் இருக்க

வாழ்க்கைக் கணக்கைத் தவறாகப் போடாமல்

நெறியாகப் போடுவதற்குக் கணக்குப் பாடம் எடுத்துப் படிப்பீர்! வணக்கம்.

Community Members in the Newsletter: TSCI Tamil Oosai is pleased to publish any significant recognition from any of our community members. Please contact one of our Executive Members and send them the information via email. TSCI encourages members to provide articles and advertisement for future Newsletters.

Current/Upcoming Activities:

- Kids Summer Camp/Sports Program – Soccer and Tennis
- Charity Fundraiser
- Diwali Event

More details about upcoming events and activities will be sent by TSCI email.

We encourage anyone who has an interest in Tamil language and culture to become a member of the

Tamil Sangam. **Visit Us at:** WWW.IndyTamilSangam.Com

Visit Our Website: www.IndyTamilSangam.com