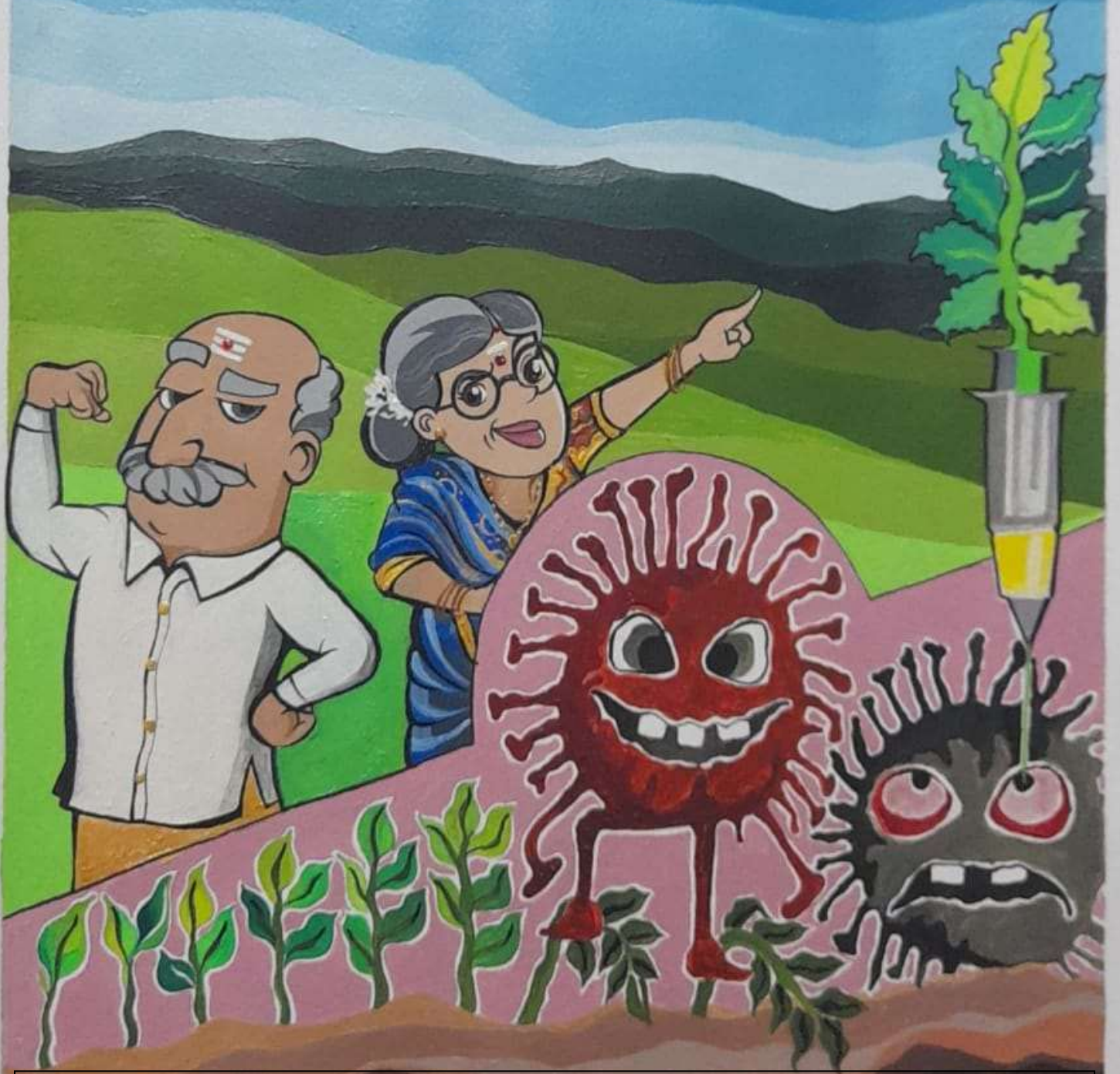


Brampton Tamil Seniors association
பீரம்ரன் தமிழ் முத்தோர் கழகம்



Printed with the help from New Horizon Grant and Seniors Community Grant

Content பொருளடக்கம்

Message from President	3
Message from secretary	4
Message from GAC leader	5
Message from MP Brampton east	6
Varathaledchumy Shanmuganathan	7
குதாசலம் தந்த குழந்தைகள் கொண்டாட்டம்	8
முயன்றுதான் பார்ப்போமே	9
பாட்டுப் பாட வா!	10
எது பலம்?	12
விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகள்	13
கசப்பான பாகற்காயின் இனிப்பான நன்மைகள்	15
முதுமையின் முகங்கள்	16
கோபமுறல்	18
கட்டுரைகள் கவிதைகள்	9, 10,19, 20. 21
தாயிற் சிறந்தொரு.....	21
கோவிட் கால எங்கள் வீட்சியும் எழுட்சியும்	21
Success, a teamwork	22
நடமாடுங்கோவில்	23
ஐஸ்வர்யம்	24
இயற்கை மருத்துவம்	25
Brampton தமிழ் முத்தோர் கழகம் என்பது	25
தமிழர் மறுமலர்ச்சி	26
My memorable journey from BTSA	27
Late Mr. Kathiripillai Thangavel	28
Handicraft work by Ms Santhiyapillai.....	30
Images of activities of the past	31

Message from President

I take great pleasure in welcoming our members again to our Magazine after a long break. We have created this publication, supported by New Horizon for Seniors and Seniors Community grant, with the intention of providing an update of what we were doing in the last two years when we all were isolated due to Covid19.

The Brampton Tamil Seniors has been providing services to our community members for the last eight years. The goal of our association is “Help and support our community seniors to have a better quality of life, less isolation, loneliness and no mental health issues.

This association is very lucky or blessed that it is led by directors who are fully committed to serve the community and develop effective supports and services specific to the needs of the older adult population. These services are in line with association’s vision to provide better quality of life to Seniors also, it helps older adults to remain living independently in their homes throughout. Dedicated volunteers deliver many of our core services such as Yoga, Musical keyboard, Line dance, Language training, Pencil drawing etc. thru “in person or virtual.

We are grateful to all the fund providers who are the backbone of our association, and they are the reason we grew so rapidly in the last 6 years and heading towards the total membership of 450.

For several recent years I worked as the President of this association, this experience provided me the opportunity to know that the will of most seniors is to remain living in this area if possible and enjoy our services to them.

I am pleased and privileged to serve as President of the Board of this very progressive and effective organization for over 5 years, and now it is time for me to handover my responsibilities to a fresh blood to continue.

Thank you and God bless you all.

David Rajaratnam

President

Message from secretary

Brampton Tamil Seniors' Association founded in 2013 with a few members has become a well-established seniors' organization within the GTA, well recognized locally and nationally by the hard work and dedication of the board and the members by defeating the isolation & loneliness of our Tamil senior community.

After celebrating our 6th anniversary in 2019 and stepping on to the 7th year 2020 our physical get togethers, activities and all the Fun time came to a pause.

Yes, the Covid-19 pandemic lockdown forced us to live an isolated lonely life.

“Zoom” the advanced technology became so helpful, our organization started to have all meetings and Activities via zoom on Monday's, all special days such as religious, heritage, cultural, etc. were celebrated. Medical seminars were conducted by medical professionals, as well as classes such as keyboard, yoga, English and computer classes were conducted by teachers via zoom. Our members were able to participate in cultural events and competitions via zoom with other cultural communities which enabled them to gain knowledge and experiences. We were able to facilitate all these activities with the generous funds received from the City of Brampton, the Ontario provincial and the Federal government of Canada. On behalf of BTSA I would like to express my gratitude to the Hon. Mayor and the members of the City of Brampton, the Provincial & the Federal governments.

Finally, as a proud member of BTSA I'm so glad that I had the opportunity to serve this great organization as a secretary for the last 4 years and very thankful to the President & the board of directors, and all the BTSA members for the love and continued support they've given me.

Let's get united to beat the isolation and loneliness of our senior community to have a quality life.

Thank you,

Siva Aryharan

THANK YOU GOVERNMENT OF CANADA

(New Horizon Seniors Grant Program)

The COVID-19 pandemic has critically changed the lives of many of us. When the Government imposed this lockdown early last year, the people most affected were the seniors. Being more susceptible to the virus, most of the time they were indoors. The isolation created a sense of loneliness and depression, leading to many health problems, especially mental illness.

The Brampton Tamil Seniors' Association (BTSA) is very thankful to the Government of Canada New Horizon (NH) for giving us a grant of \$22,000 in March 2020, in order to prevent seniors from feeling isolated during the lockdown. Again in March 2021, BTSA got another grant in the amount of \$24,500 from NH to help our members with Covid Free Living. Later in March 2022, BTSA received yet another grant of \$23,140, to Reduce Isolation through Virtual Technology, from New Horizon for Seniors Program.

All these grants helped immensely our members to cope up with Covid-19 pandemic.

Due to Covid-19, all our activities were done through zoom. We supplied computer tablets to our computer illiterate members and trained them on how to use them. Through zoom we were conducting Yoga, English classes, Keyboard classes, therapeutic Healing Dance / relaxation exercises, Art Classes and many more.

Every Thursday we invited various Medical Professionals to conduct Medical Seminars virtually to educate our seniors about various health issues particularly about Covid-19 facts, its impact, prevention, symptoms, and vaccines.

We have eight hours of weekly live radio programs on two Tamil live radio stations, where our members are able to participate in quizzes and share their talents by singing songs, narrating poems written by them, and delivering other information, which are broadcast live, not only to their local fellow members, but also to all Canadian, European, and South East Asian, the Tamil listeners.

In July 2021, we were able to have an outdoor get together at Chinguacousy Park, attended by Brampton City Mayor, Councillors and about eighty members from various communities, who were able to mix and mingle and have a meal, strictly following the Covid-19 health regulations.

We took advantage of the lifting of Covid-19 restriction in December 2021, and celebrated Christmas on December 14th in a grand style, participated in singing Christmas carols and dancing. All the members who attended the event enjoyed and had a fun time.

Needless to say, BTSA is alive and kicking, despite the Covid-19 pandemic, because of these generous grants given by the Government of Canada, through the New Horizon Seniors Program.

A BIG THANK YOU FROM BTSA TO THE GOVERNMENT OF CANADA NEW HORIZON SENIORS GRANT PROGRAM.

Nava Thiagamoorthy BSc(Hon) CEng(UK)

Leader, Grant Administrative Committee (NH)



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

Maninder Sidhu

Member of Parliament
Brampton - East

Dear friends,

I am pleased to extend my warmest greetings to all members of the Brampton Tamils Seniors Association.

The Brampton Tamil Seniors Association is a strong pillar for seniors as they dedicate their efforts towards ensuring seniors stay active and involved in our community.

Supporting the health and well-being of seniors is one of our government's top priorities. Initiatives like the New Horizon for Seniors Program help keep seniors engaged in their communities, support healthy aging, and promote diversity and inclusion.

Please accept my best wishes and I look forward to connecting with you all at future events!



Best Regards,

Maninder Sidhu
Member of Parliament for Brampton East

Ottawa
House of Commons Ottawa, Ontario K1A 0A6
Tel.: 613-992-0769 Fax: 613-992-0777



Constituency Office
1 Gateway Road Suite 204, Brampton, Ontario L6T 0G3
Tel.: 905-458-1474 Fax: 905-458-3615

Maninder.Sidhu@parl.gc.ca

VARATHALEDCHUMY SHANMUGANATHAN

WE BTSA MEMBERS ARE PROUD OF YOU MADAM!

Written by

Mr .Arulanantham Ponnudurai

Varatha Shanmuganathan was born on 22. 02. 1934 in Velanai to Thillaiamma and Ponnampalam. Had three younger brothers. Her life at Velanai was a pleasant one. She enjoyed the village atmosphere very much. Her parents and relatives were very much interested in education and hence learning and a lifelong learning was not a tedious journey but an enjoyable pilgrimage. That is why she received her first degree from the University of



Madras in 1955 and got a Diploma in Education from the Ceylon University in 1962.

After her teaching career in Sri Lanka she and her husband went to Ethiopia to teach. Varatha retired from her teaching career in Sri Lanka in 1972. From then on till 1986 the couple were teachers in Sierra Leone and Nigeria. In 1986 there was an opening for Mr and Mrs Shanmuganathan to teach in London England. They had four children to look after and educate still both of them did their Master's degree in the University of London in their fifties on a part time basis while doing a full time job. Both the husband and wife were quite earnest in educating themselves and educating their children That was their passion and goal in life.

This gave Varatha the strength and determination to do her second Master's degree in 2021 at the age of 87. She became the oldest person to earn a master's degree in Political Science at Canada's York University last year. Though she is 87, but her soul is as young and vibrant. She says all of us should always have a goal in life and all must "Go on after it, get it, do it, achieve".

She encouraged our members by establishing a Book Club in our BTSA. Also, she introduced Scabble Crossword to keep us busy in a useful way. She says that we can reduce forgetfulness, dementia, Alzheimer's if we are engaged purposefully.

I wish her all success in her future endeavours. My hats off to you Madam!

குதூகலம் தந்த குழந்தைகள் கொண்டாட்டம்

பரதசூடாமணி சிவா திவ்வியராஜன்

பிரம்ரன் தமிழ் ழுத்தோர் கழகம் பல்வேறு சிறந்த நிகழ்ச்சிகளை ழுத்தோரின் நலன்கருதி ஆற்றிவருகின்றமை பலரும் அறிந்ததே. பியானோ வயலின் இசை வகுப்புக்கள், கணனி வகுப்புக்கள், யோகாப் பயிற்சிகள், உடல் உள நலன் சார்ந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளும் அறிவூட்டல்களும் கொண்ட கருத்தரங்குகள் இவற்றள் உள்ளடங்கும். வறுமையாக இடம்பெறும் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட விதமாக குழந்தைகள் கொண்டாட்டம் என்னும் மெய்நிகர் நிகழ்ச்சி 20-03-2022 அன்று எமது முதியோர் கழகத்தால் நடத்தப்பெற்றது. இந்த நிகழ்வில் அங்கத்தினரின் பேரக்குழந்தைகள் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு பங்குபற்றினார்கள். குழந்தைகள் தமது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளை பாடல்களாக, பேச்சுக்களாக, கதை சொல்லல் ஆக, நடனங்களாக ,பியானோ, கீபோட் வாத்திய விருந்தாக, ஓவியக் காட்சிகளாக ,வீடியோ கண்காட்சியாக மிகுந்த உற்சாகத்தோடு வழங்கினார்கள். சமார் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் இடம்பெற்ற இந்த நிகழ்வு மிகவும் ஓழுங்குபடுத்தப்பட்டதாகவும் அமைதியாகவும் நடைபெற்றது. இதனைத் தொகுத்து வழங்கிய ழுத்த உறுப்பினர் திருமதி அல்போன்சா அவர்கள் குழந்தைகளை மிகுந்த உற்சாகம் ஊட்டும் வகையில் சிறப்புறத் தொகுத்து வழங்கியமையும் நிகழ்ச்சியின் வெற்றிக்கு பங்களித்தது எனலாம்.

குடும்பம் குடும்பநலம் என்ற வகையில் நாம் சிந்திக்கும்போது அதில் குடும்பத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் உள்ளடங்குவர். குழந்தைகள் கொண்டாட்டம் என்ற இந்த நிகழ்ச்சி அறிவிக்கப்பட்டதன் பின்னர் குழந்தைகளை மையமாகக் கொண்டு குழந்தைகளின் பெற்றோரும் அம்மம்மா, அம்மப்பா, அப்பம்மா, அப்பப்பா, தாத்தா, பாட்டி அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்பட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியாக இந்த நிகழ்ச்சியை நாம் பார்க்கலாம். குழந்தைகளுக்கான நிகழ்ச்சியை தெரிவு செய்வதிலிருந்து பயிற்சி அளிப்பதுடன் அளிக்கைக்கு குழந்தைகளை சிறப்பாக ஈடுபடுத்திய அந்த இறுதி நேரம் வரையில் ஒரு நல்ல குடும்ப இணைவினை இந்த நிகழ்ச்சி அளித்தது. இப்படி ஒரு நிகழ்ச்சி இருக்கிறது இதில் நீங்கள் பங்கு பற்றுவீர்களா என்ற எங்கள் பேத்திமாரிடம் (4 வயதும் 6 வயதும்) கேட்டபோது மிகுந்த உற்சாகமாக அவர்கள் முன்வந்ததோடு சொல்லித்தாங்கோ என்று மிகுந்த விருப்போடு வந்து அந்தக் குறுகிய நாட்களில் முழு மனதோடு அவர்கள் பயின்ற விதம் எமக்கும் ஓர் வித்தியாசமான அனுபவமாக அமைந்தது. இறுக்கமான ஒரு பிணைப்பினையும் மேலதிகமாக இது தந்தது என்ற குறிப்பிடுவது மிகையானதல்ல. இந்த அனுபவம் எம்மைப்போலவே இந்த நிகழ்வில் பங்களித்த மற்றைய குடும்ப உறுப்பினருக்கும் பெற்றோர்க்கும் தாத்தா பாட்டிமாருக்கும் இருக்கும் என்ற நாம் திடமாக நம்புகிறோம். இந்த நிகழ்ச்சியில் கனடாவில் இருந்து மட்டுமன்றி அமெரிக்காவிலிருந்தும் சில பிள்ளைகள் கலந்து கொண்டமை சிறப்பானதாகும். எந்த மொழியிலும் கலந்துகொள்ளலாம் என்ற இருந்தபோதும் கூடுதலான குழந்தைகள் தமிழ்மொழியில் தமது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தியமையும் நாம் கருத்தில் கொள்ளக்கூடிய சிறப்பம்சமாகும் .அடுத்த சந்ததிக்கு தமிழை ஊட்டுதல் என்பதன் செயல் வடிவமாகவும் இதனை காணலாம்.

சமார் 20 குழந்தைகளுக்கு மேல் இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றியிருந்தார்கள். போட்டி என்ற இல்லாத , பங்குபற்றிய அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் நிகழ்வின் பின்னர் பரிசில்கள் வழங்கப்பட்டமையும் சிறப்பாகக் குறிப்பிடப்பட வேண்டிய ஒன்று. எமது பேரக்குழந்தைகள் எப்போது அடுத்த நிகழ்ச்சி இருக்கிறது என்று அடிக்கடி எம்மைக் கேட்பதுபோன்றே ஏனைய குழந்தைகளும் இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் தொடர்ந்து பங்குபற்றவும் தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும் ஆர்வமாக இருப்பார்கள் என்பதை நாம் ஊகிக்கலாம். அதனால் இதுபோன்ற சிறாரகளை ஊக்குவித்து அவர்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணரும் பல்வேறு வகையான நிகழ்ச்சிகளை எதிர் காலத்தில் எமது ழுத்தோர் கழகம் செய்வது நல்லது என்று எதிர்பார்க்கிறோம். பொதுவாக ழுத்தோரும், அவர்களது பிள்ளைகளும், பேரப்பிள்ளைகளும் இணைந்து பங்குபற்றக்கூடிய புதிய நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் பிரம்ரன் தமிழ் ழுத்தோர் கழகம் முன்னெடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கொண்டாட்டம் என்னும் இந்த நிகழ்ச்சி கனடாவில் இயங்கும் ஏனைய ழுத்தோர் சங்கங்களுக்கெல்லாம் முன்னோடியான ஓர் செயற்பாடு ஆகும் . இதனை செயற்படுத்திய எமது ழுத்தோர் கழகத்தினையும் இதனை செயல்படுத்திய குழுவினரையும் நாம் மனம் உவந்து பாராட்டுவோம்.

முயன்றுதான் பார்ப்போமே

பரம்

மனித இனம் பொருள் முதல் அரங்கில் நழைந்த காலம் தொட்டு உடல் மன உயிர் நிலைகளில் தயரங்களை நோய்களை அனுபவித்து வருகிறது. சூழல் மாசடைதல் உட்கொள்ளும் மருந்துகளாலும் தனி மனித சமூக வாழ்வியல் முறைகளினாலும் எண்ண மனசீரழிவுகளாலும் நொந்து இடர்ப்படுகிறது. ஆனாலும் இவை சீர்பெற அல்லது மாற்றமடைய மனிதநேயம் கொண்ட மானிடர் முயலாமலும் இல்லை. அதனுள் அறிஞர் ஞானிகள் கற்றோர் போன்றோர் சிலவற்றை ஆய்ந்து அறிந்து கண்டறிந்த உண்மைகளை அனுபவித்து இன்றைய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப இடம் தன்மை முறைகளுக்கு ஏற்ப வடிவமைத்து தந்துள்ளனர். இன்றைய நோய் பெருக்கத்தின் காரணமாகவும் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் நஞ்சுக் கலப்புக் காரணமாகவும் உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளின் காரணமாகவும் மாற்று மருத்துவ முறைகளைக் கண்டறிந்துள்ளனர். அதில் மருந்துகளே இல்லாத மாற்று மருத்துவமும் அடங்கும். மாற்று மருத்துவ முறையில் பல வகை உண்டு.

மருந்தில்லாமல் சக்தியுடல் ஹெஅலிங் மூலம் குணப்படுத்தும் முறை இலகுவானதும் பக்க விளைவு ஏதும் அற்றதுமாகும். இந்த அகண்ட பிரபஞ்சத்தில் பூமியில் நாம் வாழ்கிறோம். காற்றை சுவாசித்து உயிர் வாழ்கிறோம். அதை பிராணவாயு என்கிறோம். பிராணமும் ஓட்ச்சனும் சேர்ந்ததே இந்த பிராண வாயு. கண்ணுக்குப் புலப்படாத பிராண சக்தி நம் உடலினுள் செல்லவில்லையாயின் நாம் உயிர் வாழ முடியாது. உண்மையில் காற்றோடும் உடலில் நேரடியாகவும் பிரபஞ்ச வெளியில் இருந்து எம் உடலுள் செல்கிறது என்பது அறிஞர் ஞானியர் கூற்றாகும். எம் உடல் இயக்கத்திற்கு இந்த சக்தி தேவை. குறைவு ஏற்படின் நோய் உண்டாகும். நரம்பு மண்டலங்களுக்கூடாக செல்ல முடியாத நிலை ஏற்படும் பொழுது நோய் உண்டாகும். அதாவது பிரபஞ்ச சக்தி உள்வாங்கும் தன்மை குறைவு. மற்றயது உடல் இயக்கத் தடைகள். எமது வாழ்வில் பிரபஞ்ச சக்தியை நாம் விழிப்பு நிலையில் இருப்பதை விட இரவு நேரங்களில் தாக்கத்தில் அதிகமாக பெற்று இரவில் நமது உடல் செயற்பாடுகளுக்கு சக்தியாக செயல்படுகிறது. தொடர்ந்து சுழற்சி முறையாக தினமும் நடக்கிறது எனவும் அதைவிட தியானம் யோகப் பயிற்சி, பிரணாயாம பயிற்சி, குண்டலினிப் பயிற்சி, ஏனைய ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் மூலம் தேவையான இந்த பிரபஞ்ச சக்தியினை அளவுக்கு அதிகமாகப் பெற முடியும் எனவும் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்து கூறியுள்ளனர்.

இறைக்கொடையான இந்த பிரபஞ்ச சக்தி மூலம் குணப்படுத்தும் முறை, கலையாக பல பெயர்களில் வழங்கப் படுகிறது. இச்சக்தியை ஒருவர் உள்வாங்கி நோய் இருக்கும் இடத்திற்கோ அல்லது உடலிலோ கைகள் மூலம் செலுத்தும் பொழுது நோய் தன்மை குறையும் அல்லது நீங்கும் எனவும் சோம்பலற்ற நிலை, மூளை திறம்பட இயக்குதல், சுகவாழ்வு ஏற்படும் எனச் சிலவற்றை கூற இயலுமென்கிறார்கள். ஒரு குருவின் மூலமே பயின்ற பயிற்சியையும் விடாமுயற்சியையும் கொண்டு வாழலாம் என்பதோடு, பல நாடுகளில் இந்த சக்தியுடல் (ஹெஅலிங்) சிகிச்சை அங்கீகரிக்கப்பட்டு கடுமையான நோய்களுக்குக்கூட பிரயோகிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக கண்டா, அமெரிக்கா ஐரோப்பிய நாடுகளிலுள்ள வைத்தியசாலைகளிலும் செயலிலுள்ளது. என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும் எந்த சக்தியுடல் (ஈஎஅலிங்) உங்களுக்கு விருப்பமோ அதை தேர்வு செய்து சுகவாழ்வு பெற முயன்ற தான் பார்ப்போமே

காய்கறி புதிர்கள்

குடித்தால் போதை தரும் காய் எது?

பீர்க்கங்காய்

ஒன்றுமே இல்லாத காய் எது?

காலி :பிலவர்

படையுடன் இருந்து

பாதுகாப்புத் தரும் காய் எது?

சேனைக் கிழங்கு

கிழமை உள்ள காய் எது?

பூசனிக்காய்

பரிவுள்ள காய் எது?

கருணைக்கிழங்கு

அடித்து வழிகாட்டும் காய் எது?

பீட்டுட்

வடிவம் கொண்ட காய் எது?

உருளைக்கிழங்கு.

மழைக்கு உதவும் காய் எது?

குடை மிளகாய்

தங்கத்துக்கு நிகரான காய் எது?

காரட்

தானியத்தின் பெயர் கொண்ட காய் எது?

நெல்லிக்காய்

சுமதி

அம்மா

முதலில் நான் பேசிப் பழகியதும்
உன் பெயர் தான்
முதலில் நான் எழுதிப் பழகியதும்
உன் பெயர்தான் அம்மா

அருகில் இருக்கும் போது, அள்ளிக்
கொள்
தொலைத்து போனபின் தேடாதே
அது மீண்டும் கிடைக்காத பொக்கிஷம்
அன்னையின் அன்பு

பேசியும் புரியாத உறவுகளுக்கு மத்தியில்
பேசாமல் புரிந்து கொள்ளும் உறவு
அம்மா
கேட்டும் கொடுக்காத தெய்வங்களுக்கு
மத்தியில் கேட்காமல் கொடுக்கும்
தெய்வம் அம்மா

தன் உடல் மூலம் உடல் தந்து
உதிரத்தை உணவாக தந்து உயிரிற்கு
உணர்வுகளையும் தந்தவள் தாய்
உன் போல் யாரும் இல்லை உன்
அன்புக்கு இணை ஏதும் இல்லை

கேட்டதை வாங்கி கொடுத்து விட்டால்
மனைவிக்கு மகிழ்ச்சி
என்ன வேண்டும் என்று கேட்டால்
போதும் தாய்க்கு மகிழ்ச்சி

அள்ள அள்ள குறையாதது எது
அழகசுரபியா
இல்லை அகிலமே போற்றும்
அம்மாவின் அன்புமட்டுந்தான்
செய்த குற்றங்கள் அனைத்தையும்
மன்னிக்கும் ஓரே கடவுள் அம்மா

அம்மாவுக்கு என்று தனியாக கவிதை
வேண்டாம்
அம்மா என்ற மூன்று எழுத்து கவிதை
தான்
அன்பாகப் பழகிப்பார் அம்மாவும் கவிதை
தான்.

சுமதி

பாட்டுப் பாட வா!

பூப்பூக்கும் ஓசை ~ அதைக்

கேட்கத்தான் ஆசை.....

இந்த அழகிய பாடல் வரிகள் எம்மெல்லோருக்கும்
தெரியும். ஆனால் பூப்பூக்கும்போது ஓசை கேட்குமா
என்றால், அது தெரியாது. உண்மையில் எந்த ஒரு
அசைவினும் ஒலி எழும்பத்தான் செய்கிறது. இந்த ஓசையும்
மனிதனை விட மிகச்சிறிய தேனீக்களுக்குக் கேட்டுவிடுகிறது,
மனிதனுக்குத் தான் அதை உணரும் திறன் இல்லை. பலம்
படைத்தவனாகத் தன்னைத் தானே மார்தட்டிக்கொள்ளும்
மனிதனுக்கு அது ஒரு பலவீனமே!

இந்தப் பூமியில் உயிர் வாழ்க்கையும், இசையும்
இணைபிரியாது பின்னிப் பிணைந்துள்ளதை எம்மில் பலர்
அறியாதார்களனர். எமது இதயத்தின் சீரான லப்-டப் ஒலி,
மூச்சுக் காற்றின் ஓட்டம், பறவைகளின் ஒலி, கடல்
பொங்கும் ஓசை, ஆற்று நீரின் சலசல ஓசை, மழை
பொழியும் ஓசை இவை எல்லாமே இயற்கை அன்னையின்
இனிய இசையே! இந்த இசையின் தாலாட்டுதல்தான் மனித
இனம் வளரத்தொடங்கியது.

அதி மனிதன் குழக்களாக வாழும்போது, கிடைத்த
உணவைச் சுற்றத்தாருடன் உண்டும், ஆடியும் பாடியும்
மகிழ்ந்தான். நாகரிகம் வளர வளர, மொழியும் வளர்ந்தது.
குழந்தையைத் தாய் தாலாட்டுப் பாடி மகிழ்ந்தாள். சிறு
பிள்ளைகள் விளையாடும்போது பாட்டுப் பாடி
விளையாடினர்.

“ஒரு குடம் தண்ணி வாத்து

ஒரு பூப் பூத்தது”

“எவ்வடம்? எவடம்? புளியடி! புளியடி!”

இப்படியாகப் பாடி விளையாடியது பலருக்கும்
நினைவிருக்கும். பள்ளியில் கோலாட்டம், கும்மிஆட்டம்,
காவடியாட்டம் எனப் பல ஆட்டங்கள் இசையுடன்
கூடியதாயிருந்தன. இசை, மாணவரின் மனதை
மகிழ்ச்சியோடு வளர உதவியது. மேற்கூறியவர்கள்
வருகையால், இவ்வகை விளையாட்டுகள், ஆயசுடாபெய்,
ஹைடைட் போன்றவற்றால் குறையத்தொடங்கி இறுதியில்
இல்லாமலே போனது எமது தரதீர்ஷ்டமே!

இயற்கையோடு இயைந்து வாழும் மனிதன், தானே
பாடும்போதும், பாட்டைக் கேட்கும்போதும், கவலைகளை
மறந்து மகிழ்ச்சியில் ஆழ்கிறான். அப்போது மகிழ்ச்சிச்
சுரப்புகள் (hormone) சுரக்கத் தொடங்கும். மன இறுக்கம்

பாட்டுப் பாட வா.....

குறையும். இரத்த அழுத்தம் குறையும். இதயமும் சுவாசமும் சீராகும். இதனால் அவன் உடல்நலமும் மனநலமும் சிறந்து விளங்கும்.

நகரங்களில் வாழும் மனிதனுக்கு இயற்கையின் இன்னிசைகள் கேட்கமுடிவதில்லை. பதிலுக்கு, இயந்திரங்களின் இரைச்சலும், வாகனங்களின் ஒலியுமே கேட்கிறது. இவர்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வயப்பட்டு, கோபம், எரிச்சல் போன்ற மன அவதிகளுக்கு ஆளாகின்றனர். குளிரூட்டி பொருத்திய அறைகளில் வசிக்கும் மனிதர்களுக்கு ஒரு சத்தமும் கேட்காதநிலையில் *Tight building syndrome* எனப்படும் ஒருவித மனவியாதிக்கு ஆளாகின்றனர். அத்துடன் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, போன்ற நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. இவை எல்லாமே மனமகிழ்ச்சியைத் தொலைப்பதால் நிகழும் அவலங்களாகும்.

எமது மனமகிழ்ச்சியைத் தக்க வைப்பதற்குச் சிறந்த வழி, அந்த மனிதன் போல இசையை நாடி, அதன் நன்மைகளை அனுபவிப்பது தான்! தினமும் காலையும் மாலையும் வாய்விட்டுப் பாடிக்கொண்டு வந்தால், உடல்நிலையில் கணிசமான முன்னேற்றம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். எனக்குப் பாடவே வராது என்று நினைக்காமல் உங்கள் மனத்திருப்திக்காக பாடுங்கள். பேரக்குழந்தைகளுக்குப் பாடிக்காட்டுங்கள். தெய்வப்பாடல்களைப் பாடுங்கள். நல்ல கருத்துள்ள பைலா பாடல்களும் நன்மையே செய்யும்.

இயல்பாகப் பாடும்போது சுவாசமும், இரத்த ஓட்டமும் சீராகும். மூளை சிறப்பாக இயங்கும். தசைநார்கள் இறக்கம் குறைந்த மூட்டுகள் வலுப்பெறும். வழமைக்கு மேலாக காரியங்கள் ஆற்றமுடியும். உற்சாகமான மனநிலை பெறவீர்கள். குடும்பத்தினருடனும், மற்றவருடனும் நட்புடன் பழக முடியும். உலகமே அன்பு மயமாக, இசைமயமாக மாறும்!

தினமும் காலை மாலை மாத்திரை சாப்பிடுவதை விடுத்து, காலை இரண்டு பாடல்கள், மாலை மூன்று பாடல்கள் என வழக்கப்படுத்திக்கொள்வோம்.

"I think music in itself is healing". Billy Joel> an American musician

"We have a such a deep connection to music because it is 'hardwired' in our brains and bodies
" Barbara Else> senior advisor at American music therapy association

Music is heart healthy;

It elevates mood;

It reduces stress;

It relieves symptoms of depression;

It stimulates memories;

It manages and eases pain;

It helps people eat less;

It increases workout endurance> NorthShore University Health System

எனவே நண்பர்களே, பாட்டுப் பாட வாருங்கள்! தனியாகவும் பாடுவோம், சேர்ந்தும் பாடுவோம்!

வாழ்க வளமுடன்!

நன்றி! வணக்கம்!

எது பலம்?

கணபதியீர்னை வீக்னேஸ்வரன்

“ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு” என்பது நம் சான்றோர் வாக்கு. சிறு வயது முதல் நம் ஒற்றுமையைப் பலப்படுத்துவதற்கு எம் பெற்றோர் பற்பல சிறு கதைகளைக் கூறி வந்துள்ளனர். இக் கதைகளில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது பஞ்சதந்திரக் கதைகளில் ஒன்றான புறாக்கள் வேடன் வலையில் சிக்கிய கதையாகும். அதனை நீங்கள் சகலரும் அறிந்திருப்பீர்கள். அக் கதையை கொண்டே எழுதப் பட்ட

ஒற்றுமையாய் வாழ்வதாலே உண்டு நன்மையே

வேற்றுமையை வளர்ப்பதினாலே விளையும் தீமையே

என்னும் சீனிமாப் பாடலையும் சகலரும் கேட்டிருப்பீர்கள். இது ஓர் புனை கதையாக இருந்தாலும் எமக்கு ஓர் ஆழ்ந்த உண்மைப் பொருளை உணர்த்தும் கதையாகும். இக் கதையில் தலைவனின் சொல்லைக் கேட்காமல் வேடன் வலையில் சிக்கிய புறாக்களைக் காப்பாற்ற, தலைவனும் அவ்வலையில் இணைந்து செயற்பட்டது என்பதில் இருந்து ஒற்றுமையின் வலிமையை நாம் உணரக்கூடியதாக உள்ளது.

ஆனால் இன்று நாம் அவ் உண்மைகளை எல்லாம் மறந்து அவற்றைக் கடைப்பிடிக்காமல் எவ்வளவு இன்னல்களுக்குள் ஆளாகி இருக்கிறோம் என்பது மிகவும் கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதல் இன்று வரை இந்த ஒற்றுமை இன்மை தொடர்ந்து கொண்டே வருகிறது. பண்டைய காலத்தில் ஒற்றுமை இன்மையால் அழிந்துபட்ட எம் அரசுகளை எண்ணிப் பாருங்கள். முடியுடை மூவேந்தர் எல்லாம் வேரோடு அழிந்ததற்குக் காரணம் என்ன? அவர்களுக்கு இடையே நிலவிய ஒற்றுமை இன்மையே. அதமட்டுமா நம் ஈழப் போராட்டத்தின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணம் என்ன? எம்மிடையே நிலவிய ஒற்றுமையின்மையே. அதனால் தான் நாம் இன்று அவனியெங்கும் அகதிகளாக பரவி வாழ்கின்றோம்.

இதில் உள்ள ஓர் கவலைக்குரிய விடயம் என்னவென்றால், இவ் ஒற்றுமை இன்மை பாமர மக்களை விடப் படித்தவர் மத்தியில் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதமட்டும் அல்லாமல் இளைஞர்களை விட முதியவர்களே ஒற்றுமையைச் சீர்குலைக்கின்றனர் என்பது மிகவும் கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

தற்பொழுது இலங்கையில் நடக்கும் சம்பவங்களை எடுத்துப் பாருங்கள். கடந்த காலங்களில் ஒற்றுமை இன்மையால், பகைமையால் இலங்கையில் ஏற்பட்ட அழிவுகளை உணர்ந்த இளைஞர்கள், தற்பொழுது ஒற்றுமையாக, அதாவது இன, மத வேறுபாடின்றி ஒரே முகமாக அரசுக்கு எதிரான போராட்டத்தை முன்னெடுத்துள்ளனர்.

இது ஓர் மகிழ்ச்சி தரும் விடயமாகும். இந்த நிகழ்வானது, நம் தலைமுறை செய்த தவறுகளை நமக்குச் சுட்டிக் காட்டுவதாக உள்ளது. முதியவர்களை விட இளையவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இப் புத்துணர்ச்சி உண்மையிலே போற்றத்தக்க விடயமாகும்.

இப் போராட்டம் தற்பொழுது உடனடியாக ஓர் வெற்றியை அளிக்காவிடினும், இவ் வெற்றிமையை தொடர்ந்து நிலவுமேயானால், மிக விரைவில் ஓர் விடிவு ஏற்பட்டே தீரும்.

ஆகவே புலம் பெயர் தமிழர்கள் ஆகிய நாம் ஒற்றுமையாகவும் கருணை மிகுந்த உள்ளத்தோடும் சகோரத்துவத்தோடும் வாழ்வோமானால், நிச்சயம் எமக்கோர் விடிவு ஏற்பட்டே தீரும். அதமட்டும் அல்லாமல் எமது வருங்கால சந்ததியினருக்கும் ஓர் எடுத்துக் காட்டாக விளங்குவோம்.

“ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்” என்றும் “ஒற்றுமையே பலம்” என்றும் வாழ்வோமாக!

வாழ்க வளத்துடன்!

வாழ்க தமிழ்!

வாழ்க வையகம்!

விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகள் சிவபாஷ

விஞ்ஞானம் அல்லது அறிவியல் என்பது எமது வாழ்வில் பிரிக்கமுடியாதபடி இரண்டறக்கலந்துள்ளது என்பது மறுக்கவோ அன்றி மறைக்கவோ முடியாத உண்மை. ஆம் அந்த உண்மை எவ்விதமான நன்மைகளுக்குச் சார்பான மற்றும் எதிர் விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது என்பது இன்று உலக சமூகத்தைக் குடைந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு பூதாகரமான பிரச்சினை என்பது உண்மை. மனித நாகரிக வளர்ச்சியில் அறிவியல் வளர்ச்சி ஓர் ஏணிப்படி என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் சாண் ஏறினால் முழும் சறுக்கும் என்பதுபோன்ற அதன் விளைவுகள் மன்பதையைப் பாதித்துவருவதும் தவிர்க்கமுடியாதபடி உள்ளது. விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சி உலகத்தை மிகச்சிறியளவிற்குக் கொண்டுவந்துள்ளது. உலகின் எந்தப்பாகத்திற்கும் நினைத்த உடன் தொடர்பு கொள்ளவோ போய்வரவோ முகின்றது. அவ்விதமே அதன் எதிர்த்தாக்கங்கள் மனித சமூகத்தை அழிவின் விழிம்பிற்கும் கொண்டுவதற்கும் காரணமாகின்றது.

மனித நாகரிக வளர்ச்சியில் விஞ்ஞானம் மிகமுக்கியமான பங்களிப்பைச் செய்துள்ளது என்பது நாமனைவரும் அறிந்த உண்மை. மனித வரலாற்றைச் சற்றுப் பின்நோக்கிப் பார்ப்போமேயானால், எம் முன்னோர் கடந்துவந்த பாதை எத்துணை அபுத்துக்களையும், சிரமங்களையும் கொண்டிருந்தது, என்பது நன்கு புலனாகும். ஆதியில் குகையில் வாழ்ந்த மனிதன் படிப்படியாக முன்னேறி அவன் இன்று இயற்கையின் கட்டுப்பாடுகளைக் கடந்து தான் இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்தாமளவிற்கு முன்னேறியுள்ளான் என்றால் அது புதிய கட்டுப்பாட்டிற்கு அடிப்படை ஏற்பட்டது என்பதனை அறியிட்டுக்கூறலாம்.

ஆதியில் இயற்கை அழிவுகளுக்கு அகப்பட்டு எமது முன்னோர் மீளமுடியாத மாண்டு போன கதைகள் எவற்றை உணர்த்துகின்றன. மலேரியா, மஞ்சள் காய்ச்சல், கொள்ளை, வாந்திபேதி, சின்னம்மை, பெரியம்மை, பொக்குளிப்பான், பிளேக் போன்ற நோய்கள் மன்பதையை அழித்தொழித்த உயிர்கொல்லி நோய்கள் இன்று கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்பட உதவியது அறிவியல் வளர்ச்சியின் காரணமாக அமைந்த கண்டுபிடிப்புகள்தான் என்பதனைக் கூறுவதில் விஞ்ஞானத்தின் விளைவைப் பாராட்டாமல் விடமுடியாது. அதமட்டுமல்ல அண்மையில் உலகையே உலுக்கிய எயிட்ஸ், பறவைக் காய்ச்சல் எனப்படும் பயங்கர நோய்கள் வேகமாக உலகெங்கும் பரவிவந்து சூதியில் ஆட்பலி கொள்ளத் தொடங்கின. அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் காரணமாக திறன்மிக மருத்துவத்தினால் அவற்றைத் தடுத்தனர். அவ்விதம் தடுத்திராவிட்டால் இன்று மனித இனத்தில் பாதிப்பேருக்குமேல் அழிந்துபோயிருப்பர். இன்று கோவிட் எனப்படும் உடலின் எதிர்ப்பு நிலையை மீறி மனித இனத்தைக் காவுகொள்ளும் நிலைக்கு மனிதன் முகம் கொடுக்கவேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளான். இதனை மிக விரைந்து கட்டுப்படுத்த விஞ்ஞான ஆய்வாளர்களும் மருத்துவர்களும் செயற்பட்டமையை நாம் மறப்பதற்கில்லை. எனினும் அதனைவிட எயிட்ஸைப் போன்ற உயிர்கொல்லி நோய்கள் கட்டுக்கடங்காமல் போவதற்கு விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியும் அதனால் கண்டறிப்பப்பட்ட நவீன இரசாயனங்களும் காரணிகள் ஆகின்றன. கிருமிநாசினி, களைகொல்லி என பல்வேறு வடிவங்களில் மனித மேம்பாட்டிற்கென இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதன் எதிர்விளைவாக சுற்றாடலில் உள்ள நுண்ணுயிர்கள் அனைத்தும் கொல்லப்படுகின்றன. இதனால் இயற்கையின் சமநிலைத் தன்மை பாழடைந்துவருவதனைக் காலந்தாழ்த்தித்தான் விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். இன்று சிலவகை களைகொல்லிகள், கிருமி கொல்லிகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது என அரசுகள் கட்டளை யிட்டுள்ளன.

வருடக்கணக்காக என்ன நோய் என்றே அறியப்படாமல் மாண்டு வந்த மனித இனம் இன்று ஒருவருக்கு நோய் வந்தால் அது என்ன என்பதனை மிக விரைவில் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப வைத்தியப் பராமரிப்புச் செய்யப்படுகின்றது. அதற்கு இன்று வளர்ச்சியடைந்துள்ள நவீன தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியே என்று அணுகுதரமாகக் கூறலாம். இதயநோய் தாக்கி ஒருவர் இறந்துவிட்டால் அது தெய்வக்குற்றமாகவே பேய் அடித்துவிட்டதாகவே கூறிவந்த நிலைமையை மாற்றியமைத்தது விஞ்ஞானமே ஆகும். ஆனால் ஆய்வுகளின் வழி புதிய நோய்க்கிருமிகளைப் பரவவிடும் நிலையும் பணந்தேடும் வழியிலே முன்வைக்கப்படுவதனைக் காணலாம். கோவிட் வைரஸ் இயற்கையானது அல்ல அது ஆய்வுகூடங்களில் ஆக்கப்பட்டது என்றும் கதையும் இன்று காணப்படுகின்றது. சீன வைரஸ் என்றும் அது சீனாவின் அக்கப்பட்டது என்றும் கூறப்பட்டுவந்தது. இதற்கான மாற்று மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு தடுப்பதற்காக பெருந்தொகையான பணத்தை அரசுகள் செலவிடுகின்றன. இந்தப் பணம் ஒரு சிலரின் கைகளுக்குச் செல்வதனையும் அறியமுடிகின்றது.

இவை ஒருபுறமிருக்க மனிதன் இன்று நிலவுக்கு மட்டுமல்ல அகிலத்தில் என்ன நடக்கின்றது என்பதனை அறிந்துகொள்ள, வெளியுலகிற்கு செய்மதிகளை அனுப்பி புதுப்புதுத் தகவல்களைக்

விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகள்.....

கண்டறிகின்றான். அதமட்டுமன்றி நாம் உலகின் எந்தப் பாகத்திலிருப்போருடனும் உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ள, பிரயாணம் செய்ய, அவர்களைப் பார்க்கக் கூடிய வாய்ப்பினை எமக்கு

விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள் தந்தள்ளன. வானொலி, தொலைபேசி, விமானப் போக்கு வரத்து, கணினி போன்றன விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் விளைவுகளே என்றால் தவறாகாது.

இவை ஒருபுறமிருக்க இன்னொருபுறம் விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகளாக பல தீங்குகளும் மனித சமூகத்திற்குக் கிடைக்கத்தான் செய்கின்றது என்பதும் கருத்திற் கொள்ளப்படவேண்டியதொன்றாகும். நவீன அயுதங்களின் கண்டுபிடிப்புகள் மனித இனத்தின் பாதுகாப்புக்குமட்டுமன்றி அதன் அழிவிற்கே கூடியளவிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அணு அயுதங்கள் உலகில் பேரழிவைக் கொண்டுவரத்தக்கன. இரண்டாம் உலகப் போருக்குக் காரணமே இந்த அறிவியலின் வளர்ச்சியும் அதன் கண்டுபிடிப்புகளும் தான் என்பதிலும் நியாயம் இல்லாமலில்லை. ஆனால் நாம் அவற்றை நல்ல நோக்கத்திற்காகப் பயன்படுத்துவமேயானால் அதனால் பெரும் பயனை மன்பதை அறுவடை செய்யும் என்பது மறுக்கப்படமுடியாதது. யப்பான் மீது ஈவிரக்கமின்றி அணு அயுதத்தைப்பிரயோகித்தது அமெரிக்க வல்லரசு. இதனால் அங்கு கிரோசிமா, நாகசாக்கி என்னும் இரு நகரங்கள் பூண்டோடு அழிக்கப்பட்டன. அந்தக் காற்றலைமைச் சுவாசத்த சூழலில் உள்ள மக்கள் இன்றும் அதன் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி கூன், குருடு, முடம், செவிடாகி வாழ்கின்றார்கள். இந்தத் தாக்கம் அவர்களோடு மட்டும் நின்று விடாது பரம்பரை பரம்பரையாகத் தாக்கத்தைத் தருகின்ற துர்ப்பாக்கிய விளைவுகள் அறிவியலின் கண்டுபிடிப்புகளால் ஏற்பட்டவை எனினும் அதனையும் பெரிய வல்லரசுகள் தமது ஆதிக்க மேலாண்மைக்காகப் பயன்படுத்துவது நிறுத்தப்படவேண்டி ஒன்று. ஆனால் இன்று ரகசிய உக்ரேன் மீது படை எடுத்ததற்கான காரணமும் பேரழிவுகளும் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை என்பனபற்றிச் சிந்திக்கத் தூண்டுகின்றன. மனித அபிவிருத்திக்கு தேவையான ஆக்கங்களைவிடுத்து அழிவிற்கான அயுதங்களை உற்பத்திசெய்வதிலும் அவற்றை உலகெங்கும் விற்பனை செய்வதிலும் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளின் இலகுவாக பணத்தைத் தேடிக்கொள்ளும் வழிகளாக மேற்கொள்ளுவதே இவற்றின் அடிப்படையாகத் தோன்றுகின்றது.

சுலபமாக பணத்தைத் திரட்டிக்கொள்ளும் ஒரு வழியாக அயுத உற்பத்தியோடு பல்லாயிரக் கணக்கான உற்பத்திகள் கைத்தொழில் மையங்களினால் ஏற்படுத்தப் படுகின்றன. இதனால் இன்று சூழல் மாசடைந்து வருகின்றது. நிலம், நீர், வளி ஆகிய மனிதனுக்கு இன்றியமையாத இயற்கையின் கொடைகள் மாசடைந்து வருகின்றன. இதற்கு மனிதன்தானே காரணியாக அமைகின்றான். வேற்றுக்கிரக மனிதர்கள் வந்து எமது பூமியை ஆக்கிரமிக்கவும் இல்லை அதனை மாசடையவைக்கவும் இல்லை. மனிதனின் மீத மிஞ்சிய பயன்பாடு பூமிப்பந்தின் உள்ளும் புறமும் உள்ள வளங்களை சிதைத்துவருவது அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே. மனிதன் பல நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கான வழிவகைகள், தொழி நடப்பங்கள், புதிய மருத்துவ உபகரணங்கள், மருந்துகள் என்பன விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியின் பால் எமக்குக்கிடைத்த வரப்பிரசாதம் எனினும் அதற்கு மாறாக விஞ்ஞானத்தின் தாக்கத்தினால் மன்பதையை இன்று ஆக்கிரமித்துள்ள பினிகள், புதிதாகத்தோன்றியுள்ள நுண்ணுயிர்கள் என்பனவும் காரணமாக அமைகின்றன. உயிர்கொல்லி நோயொன்றிற்கு மருந்தினை கண்டுபிடிக்கும் அதேவேளை பல்வேறு புதிய வியாதிகள் மனிதனையும் எம்மைச்சுற்றியுள்ள உயிரினங்களையும் அச்சுறுத்தி வருவதினைக் காண்கின்றோம்.

ஆதிக்கப் போராட்டங்கள் காரணமாக குண்டு மழைகள் பல நாடுகளில் பொழியப்படுகின்றன. அவற்றால் வரும் நச்சுப்புகை காற்றில் கலப்பதால் மக்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இது விஞ்ஞானத்தின் தவறா அல்லது கண்டுபிடித்தவரின் தவறா அல்லது அதனைப் பயன்படுத்துவோரின் தவறா என்பதனை உலகம் சிந்திக்கவேண்டும். இனம், மொழி, மதம் என்னும் அடிப்படையில் மக்களைப் பிரித்து அவர்களிடையே முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவித்து சண்டையை மூட்டிவிடும் பாரிய செயற்பாடுகளை வளர்முகநாடுகளிடையே ஏற்படுத்தி வருவதனால் இந்த நாடுகளிடையே பெரும் அழிவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன, ஏற்பட்டும் வருகின்றன. இவை மனித அழிவிற்காக விஞ்ஞானத்தை தவறான வழிகளில் பயன்படுத்தப்படுவதாகவே கொள்ளமுடியும்.

விஞ்ஞானத்தின் விளைவுகளுக்கு இரண்டு முகங்கள் உண்டு நல்லனவற்றைச் செய்யாத விஞ்ஞானம் தீயனவற்றிற்கும் பயன்படுகின்றது. அதன்விளைவுகளுக்கு மன்பதை முகம் கொடுக்கவேண்டிய நிலைக்குத்த தள்ளப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞானத்தின் கண்டுபிடிப்புகளை மன்பதையின் முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்தினால் அதன்விளைவு நன்மை அளிப்பதாக அமையும் எனக்கூறி எமது சூழலை நாம் தாய்மையாக வைத்திருக்கவேண்டும் எனவேண்டி சந்தர்ப்பத்திற்கு நன்றிகூறி விடைபெறுகின்றேன்.

நன்றி வணக்கம்



கசப்பான பாகற்காயின் இனிப்பான நன்மைகள்

உங்களுக்கு பருக்கள், சருமத்தில் அரிப்பு, எரிச்சல் போன்றவை அதிகம் ஏற்பட்டால் பாகற்காயை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். பருக்கள் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

மலச்சிக்கல் பிரச்சனையிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க இது உதவுகிறது.

பாகல் இலையை அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் போதும் நாய்க்கடியின் விஷம் உடம்பில் ஏறாது.

புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியை தடுக்கும். இதனால் உங்கள் உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.

கசப்பை போக்குவது எப்படி?

பாகற்காயை மெல்லிய வட்டமாக நறுக்கிக் கொண்டு அதில் உப்பு மற்றும் புளிதண்ணீர் தெளித்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் உப்பு தண்ணீரை பிரித்து எடுத்துவிட்டு சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது.

மெல்லியதாக நறுக்கிய பாகற்காய் அரை மணி நேரம் புளித்தண்ணீரில் ஊற வைத்து சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது.

மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிய பின்பு அதன் கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு இரண்டு ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில் சேர்த்து பிரட்டி விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது

வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் நாம் பாகற்காயை நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி சேர்த்துக் கொண்டால் நம் உடலில் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழும் என்பதை குறித்து என்ன தொகுப்பில் நாம் தெரிந்துகொள்வோம்.

பாகற்காய் காய்கறிகளில் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கும் ஒரு பொருள். ஆனால் இது கசப்புத் தன்மை கொண்டதால் பலரும் இதை பார்த்தாலே ஓட்டம் பிடித்து விடுவார்கள். இது கசப்பான ஒரு பொருளாக இருந்தாலும், இது உடலில் பல மாற்றங்களை கொடுக்கின்றது. பாகற்காயில் வைட்டமின் ஏ, சி, லூடின் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இவை அனைத்தும் உடலுக்கு மிகவும் அவசியமானது.

கொம்பு பாகற்காய், மிதி பாகற்காய் என இரண்டு வகைகள் உண்டு. இது உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சியைக் கொல்லும். பச்சையத் தூண்டும், பித்தத்தைத் தணிக்கும். பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரக்க உதவும்

வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் பாகற்காய் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னென்ன?

அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் ஆஸ்துமா, இருமல், சளி போன்ற பிரச்சனைகள் விரைவில் தீரும். தினமும் ஒரு டம்ளர் பாகற்காய் ஜூஸ் குடித்து வந்தால் கல்லீரல் பிரச்சனை நீங்கி, கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

பாகற்காய் மட்டுமின்றி அதன் இலைகளும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கொண்டது.

உங்களுக்கு பருக்கள், சருமத்தில் அரிப்பு, எரிச்சல் போன்றவை அதிகம் ஏற்பட்டால் பாகற்காயை உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். பருக்கள் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

மலச்சிக்கல் பிரச்சனையிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க இது உதவுகிறது.

பாகல் இலையை அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தால் போதும் நாய்க்கடியின் விஷம் உடம்பில் ஏறாது.

புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியை தடுக்கும். இதனால் உங்கள் உணவில் சேர்த்து வாருங்கள்.

கசப்பை போக்குவது எப்படி?

பாகற்காயை மெல்லிய வட்டமாக நறுக்கிக் கொண்டு அதில் உப்பு மற்றும் புளிதண்ணீர் தெளித்து சிறிது நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் உப்பு தண்ணீரை பிரித்து எடுத்துவிட்டு சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது.

மெல்லியதாக நறுக்கிய பாகற்காய் அரை மணி நேரம் புளித்தண்ணீரில் ஊற வைத்து சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது.

மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிய பின்பு அதன் கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு இரண்டு ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயில் சேர்த்து பிரட்டி விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து சமைத்தால் கசப்பு இருக்காது

நலன் வீரமடர்

முதுமையின் முகங்கள்

தோழமையுடன் கார்த்திகேசு. தர்மலிங்கம்

முதியோர்கள் என்பவர்கள் சமூகத்தின் இன்றியமையாத ஒரு அங்கமாகும். முதுமைப் பருவம் ஆனது மனித வளர்ச்சியின் படிநிலையில் இறுதியாக உள்ள ஒரு கட்டமாகும். இன்று பொதுவாக 60 வயதை தாண்டியவர்கள் அனைவரையும் முதியோர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். முதுமை என்பது மனித வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். முதியோர்கள் அனைவரும் நமது சமூகத்தில் பெறமதியானவர்கள். இவர்களுக்கான பராமரிப்பில் எவ்வித பாரபட்சமும் காட்டாமல் சமூகம் இவர்களை மதிப்பளித்து பாராட்ட வேண்டும். எந்த ஒரு மனிதனையும் இறைவன் இவ்வலகில் வீணாக படைக்கவில்லை என்ற நிமித்தம் ஏற்ப மனிதனது முதுமைப் பருவத்தில் நாம் அவர்களை ஒதுக்கவோ புறக்கணிக்கவோ முடியாது. ஒரு சமூகத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான முதியோர்கள் இருப்பதே அச்சமூகத்தின் வரப்பிரசாதமாகும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு எந்த ஒரு குறைபாடும் நேராமல் ஆபத்துக்கள் நோய்கள் மற்றும் அனர்த்தங்கள் வராமல் கண்ணும் கருத்தமாக பாதுகாத்து வளர்ப்பது போன்று தான் பெற்றோர்கள் முதுமைப் பருவத்தில் அடையும்போது அவர்களையும் அன்பு காட்டி அரவணைத்து செல்வதே சாலச் சிறந்ததாகும். ஆனால் இன்றைய உலகில் இவற்றுக்கு மாறான செயல்பாடுகள் பெரும்பாலும் முதுமைப் பருவத்தை அடைந்த பிள்ளைகளின் தயவில் வாழும் முதுமை வயது பெற்றோருக்கு எதிராக இப்போது இழைக்கப்பட்டு வருகின்றது. இன்றைய இளம் சந்ததியினர் பெரும்பாலானோர் தங்கள் பெற்றோர் முதுமை அடைந்ததும் அவர்களை ஒதுக்கி விட முனைகின்றனர். தங்களது வாழ்க்கைக்கு இவர்கள் இடைஞ்சல் என எண்ணி முதியோர் இல்லங்களில் அல்லது வீட்டின் ஒரு ஒதுக்குப்புறத்தில் அவர்களை ஒதுக்கி விடுகின்றனர். இவ்வாறான நிலைமைகள் இன்றைய சமூகத்தில் காணப்படுகின்றது.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் அனைத்துமே பொருளாதாரத்தையும் பணத்தையும் மையப்படுத்தியதாக உள்ளது. அதனால் மக்கள் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையிலிருந்து விலகி நவீனத்துவ சமூகத்தை நோக்கி முன்னேறிவருகின்றனர். கைத்தொழில்புரட்சியின் பின்னர் உலகமயமாதல் நகரமயமாதல் மற்றும் நவீனமயமாதல் ஆகிய செயல்பாட்டின் காரணமாக அனைத்து செயல்பாடுகளும் மேலை நாடுகளை பின்பற்றத் தொடங்கி விட்டார்கள். அதனால் நமது சுயம் இழக்கப்பக்கப்பட்டு வெளிநாட்டு வாழ்க்கையினை உள்நாட்டில் வாழ முற்பட்டதன் பயனாக பெற்றோர் தனியாகவும் பிள்ளைகள் தனியாகவும் வாழ்வதற்கு வழிவகுத்தன எனலாம். இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையினால் முதியோர் பராமரிப்பில் அக்கறையின்மை இருப்பதை காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. கணவன் மனைவி இருவரும் வேலை பார்க்கும் குடும்பங்களில் அவர்களின் பிள்ளைகளை பராமரிப்பதில் ஏற்படும் சிரமங்கள் வாழ்க்கை செலவு உயர்வு, பொருளாதார நெருக்கடி, இடப்பெயர்வு வீட்டுக்கு வெளியே அதிக நேரத்தை செலவிடுவதால் முதியோர்களைப் பராமரிப்பதற்கான நேரம் குறைவாக காணப்படுகின்றது. இதனால் நோய்வாய்ப்படும் போதும் கவனிப்பதும் குறைவாகவே உள்ளது.

முதுமையில் உடல்நிலையை போன்று உளமும் பாதிக்கப்படுகின்ற நிலைமையை அவதானிக்க முடியும். உடலின் தன்மைகள் மற்றும் இயக்கப் பாடுகள் தளர்வடைவதால் இயல்பாகவே உளம் அதைப்பற்றி நேர் எதிரான உணர்வினை அடையும். இதனால் முதியோரின் எண்ணம் சிந்தனை மற்றும் மனப்பாங்கு என்பனவற்றில் பல்வேறு வேண்டத்தகாத மாற்றங்கள் ஏற்படுவதை அவதானிக்க முடியும். முதுமையில் ஒரு மனிதன் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் சிக்கல்களுக்கு முகம்கொடுக்க நேரிடுகிறது.

முதியோர்கள் தமது பிள்ளைகள் பேரப்பிள்ளைகள் தம்முடன் மனம் விட்டு பேசாமல் குறித்து வேதனை அடைகின்றனர். உற்றார் உறவினர் நண்பர்கள் போன்றவர்களிடம் இருந்து அன்பை எதிர்பார்க்கின்றனர். அவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும் பரிவு கிடைக்காமையால் அதிகளவிலான நேரத்தை தனிமையில் கழிப்பவர்களாக இருக்கின்றனர். இதனால் தமது ஆசைகள் ஏக்கங்களை பிள்ளைகளிடம் உறவுகளிடமும் தெரியப்படுத்தாமல் வாழ்கின்றனர். வாழ்க்கைத் துணையை இழந்த முதியோர்கள் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களாக உள்ளனர்.

முதுமையின் முகங்கள்.....

வீட்டைவிட்டு கோவில் போன்ற இடங்களுக்கு சென்றவர விருப்பம்கொண்டிருந்தாலும் ஏனையவர்களின் துணையுடன் செல்லவேண்டிய நிலை காணப்படுவதால் தாம் வெளியில் செல்வதை தவித்து வருகின்றனர்.

மனிதனின் வயது செல்லச் செல்ல அவனது உடலானது பல்வேறு வழிகளிலும் தளர்வடைவது இயல்பாகும். முதியவர்கள் வழமையான செயல்பாடுகளிலிருந்து சற்று சோர்வடைந்த நிலையில் காணப்படுவார்கள். இக்காலகட்டத்தில் வாதநோய் பார்வை குறைபாடு சிறுநீர் தொடர்பான நோய்கள் இருதய நோய்கள் சுவாச நோய்கள் நீரழிவு வியாதி போன்ற நோய்களுக்கு இப் பருவத்தில் உள்ளவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள். ஆனால் இவ்வீட்டயத்தில் சிலர் விதிவிலக்காக காணப்படுவார்கள் காரணம் அவர்கள் தங்களது இளமைக்காலத்தில் சுகந்தமான நிலமையை அனுபவித்தவர்கள் ஆகவும், உடல் ஆரோக்கியத்திலும் தங்கள் சுய கவனிப்பிலும் பூரணமான கவனம் செலுத்தி இருந்தமையால் ஆகும்.

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற தன்பமான சம்பவங்களை நாளாந்தம் எண்ணி கவலையுடனும் துக்கத்துடன் வாழுகின்ற போது மனமானது அசாதாரண நிலைமைகளை அடைகின்றது. இதனால் உள ஆரோக்கியம் பாதிப்படைகின்றது. முனையின் கலங்கள் படிப்படியாக இழந்து அழிந்து போவதனால் ஞாபக மறதி, மாறாட்டம், குழப்பமான பேச்சு, உணர்ச்சி குழப்பங்கள், மாய புலனுணர்வு, கவனக்குறைவு மற்றும் ஆளுமைத் தேர்வு என்பன உருவாகும். இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தீர்க்கப் படுவதற்கு ஒரு உளமருத்துவரின் உதவி இன்றி அமையாத ஒன்றாகும். ஆனால் இவ்வாறான நிலையிலிருந்து பல்வேறு முதியவர்கள் விதிவிலக்கு பெற்று காணப்படுகின்றனர்.

வாழ்நாள் முழுவதும் குடும்பத்திற்காக வாழ்ந்து நற்பெயரை சம்பாதித்து பெருமையோடு வாழ்ந்து முதுமை எய்திய காலத்தில் இளம் சந்ததியினர் புரிந்து கொள்ளாது செயல்படுவதை கண்டு மனவேதனை படாமல் சூழலை ஏற்றுக்கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலோ சமூகத்திலோ தனக்கு பிடித்த ஏதேனும் ஒரு பணியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்வது மனதை புத்தணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்க உதவும் .வெளியிடங்களுக்கு சென்று பார்ப்பதும் புதியவர்களுடன் நட்பு கொள்வதும் இயற்கை அழகை ரசிப்பதும் மனதிற்குத் தெம்பூட்டும் பிடித்தமான நூலை படிப்பதற்கும் படைப்பதற்கும் முதுமை ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். காலத்துக்கேற்ற புதிய பொழுதுபோக்குகளை கைக்கொள்வது உற்சாகத்தை மீட்டெடுக்கும் மலர்ச்சிக்கு பெரிதும் உறுதுணையாக விளங்கும்.

முதியோர்களின் பிரச்சனைகள் முழுமையாகவும், முறையாகவும் ஆராயப்பட அவசியமானது. உடல் உள்ளம் ஆத்மீகம் பொருளாதாரம் மற்றும் அடிப்படைத் தேவைகள் இங்கு கருத்தில் கொள்ளப்படல் வேண்டும். சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்பட வேண்டும். அன்பும் அரவணைப்பும் அவசியமானது. போதுமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை அவர்களுக்கு தவறாது வழங்குதல் அவசியமாகும். நல்ல பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், அவர்களது தனிமையை போக்க வழி செய்தல், அவர்களது கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்து மதிப்பளித்தல், தியானம் மற்றும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் நாளாந்தம் ஈடுபட வழிகாட்டுதல், நோய் நிலைமைகளின் போது முறையான சிகிச்சை பெற்றுக் கொடுத்தல், ஆத்மீகம் சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வைத்தல், மதுபானம் புகைத்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து விடுபட வழிகாட்டுதல், போன்ற விடயங்களை முதியவர்களை பராமரிப்பவர்கள் கடைப்பிடிப்பது இன்றியமையாததாகும்.

முதியோர்கள் சமூகத்தில் இன்றியமையாத ஒரு அங்கமாகும். அந்த வகையில் அவர்களது பிரச்சனைகளும் தேவைகளும் முறையாக குடும்பங்களாலும், சமூகத்தினாலும் கையாளப்பட வேண்டியது அவசியமானது. ஒரு சமூகம் வளம்பெற வேண்டுமாயின் அச்சமூகத்தில் உள்ள முதியோர்கள் நிம்மதியாகவும், சந்தோசமாகவும், கௌரவத்துடனும் வழி நடத்தப்பட வேண்டும்.

நன்றி

கோபமுறல்

பற்றிக் அந்தோனிப்பிர்னை

கோமுறுவது எமது உடலில் பல சீர்குலைவான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய உணர்ச்சியாகும். அதனால் ஒருவரின் இயல்பான குணம் முற்றாக மாறுபடுவதுடன், அவரின் உடற்கூற்றிலும் அபாயகரமான மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். கோபமுறுவதால் ஒருவரது ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படக் கூடிய தாக்கங்களை ஆராய்வதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்பவர்கள், சில வேளைகளில் தம் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமைகளாகக் கூடும். அவ் உணர்ச்சிகள் நன்மையானவையாகவோ தீமையானவையாகவோ இருக்கலாம். அன்பு, கருணை, மன்னிப்பு, அனுதாபம், என்பன நன்மையான உணர்ச்சிகளாகும். வெறுப்பு, பொறாமை, சந்தேகம், கோபம், என்பன தீமையான உணர்ச்சிகளாகும். நன்மையான உணர்ச்சிகள் எங்களுக்கும் எங்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். தீமையான உணர்ச்சிகள் தன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

நவீன ஆராய்ச்சிகளின் படி, கோபமுறுவதால் உடலுக்கு ஒவ்வாத விளைவுகள் பல ஏற்படலாம் என்பது உறுதியாகியுள்ளது. மன அழுத்தம் (depression), ஏற்படுவதற்கு கோபம் கொள்வது ஒரு கணிசமான காரணமாகும் என நவீன ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். அத்துடன் கோபமுறுவதற்கும், இருதய நாள இடர்களுக்கும் (cardio-vascular disorders), சம்பந்தமிருக்கிறது என உறுதியாகக் கருதப்படுகிறது. அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் (high blood pressure), நுண் இரத்த நாடிகளின் இறுக்கம் (constriction of arterioles) இரத்தம் கட்டிபடுதல் (blood clotting), மார்படைப்பு (heart attack), பக்கவாதம்; (stroke), என்பன ஏற்படுவதற்கும் ஏதாவதும் என்பதும் உறுதியாகியுள்ளது. அது மட்டுமன்றி கோபம் காரணமாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் (immune system), பாதிப்படையலாம். கடுங் கோபத்தினால் இரத்த ஓட்டம் வேகமாகும், கண்கள் சிவக்கும், உடல் நடுக்கம் ஏற்படும். அவர்கள் நீதி நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பாட்டாளர்கள் அவர்கள் முரட்டுத்தனமான, கொடுமையான தாக்குதல்களைப் பரிவதற்கும் தயங்க மாட்டார்கள். எனவே கோபத்தைக் கட்டுப் படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும்.

கோபம் ஏற்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்

- தலை வலி headache
- வயிற்று வலி stomach ache
- ஜீரணக் கோளாறுகள் digestive problems
- தூக்கமின்மை insomnia
- அதிக கவலை anxiety
- மனச் சோர்வு depression
- அதி இரத்த அழுத்தம் high blood pressure
- மாரடைப்பு heart attack
- பக்க வாதம் stroke

கட்டுப்படுத்தப்படும் கோபம் ஒரு பிரயோஜனமுள்ள உணர்ச்சியாகவும் இருக்கலாம். அதை தகுந்த முறையில் அனுசரித்தால் அது உங்கள் மனதில் சீரான விளைவுகளை உண்டாக்கக் கூடியது. கோபம் ஒரு பலம் வாய்ந்த உணர்ச்சியாகும். அதைத் தவறான வழியில் பாவித்தால் உங்களுடன் இருப்பவர்களுடன் வாக்குவாதங்கள், சண்டை சச்சரவுகள் போன்ற சீர்கேடான விளைவுகள் ஏற்படக் கூடும். எனவே கோபப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டால் அவ்விடத்தில் இருந்து விலகிச் செல்வங்கள். உங்களுக்கு கோபம் இலகுவில் வரும் என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து செயற்படுங்கள். என்னென்ன காரணங்களால் கோப முண்டாகிறது என்பதைத் துல்லியமாக அறிய எத்தனியுங்கள். கோபம் ஏற்படக் கூடிய காரணங்களை அடையாளங் கண்டு அவற்றை வேறு விதத்தில் சமாளிக்க முற்படுங்கள். உங்கள் மன உணர்ச்சிகளைப் பற்றி நம்பகமான உற்றார், உறவினர்களுடன் கலந்து பேசி அவர்களின் அறிவுரைகளை நாடுங்கள்.

ஒருவரின் மன ஆறுதலைக் குறைப்பதற்கு கோபமுறுவது காரணமாகலாம். கோபப்படுவரின் உற்றார், உறவினர்கள், அவரைத் தவிர்க்க முயல்வார்கள். அடிக்கடி கோபங் கொள்வது வழக்கமாகிவிட்டால் அதே ஒரு பழக்கமாகிவிடவும் கூடும். அப் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவது சுலபமல்ல. ஒழுங்கான முறையில் உடற் பயிற்சிகள் செய்தல், தியானித்தல், இவை இரண்டும் கோபமுறுவதை ஒருவாறு கட்டுப்படுத்த உதவும். ஆனால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர்கள் கட்டாயமாக வைத்திய பரிசீலனை பெற வேண்டும்.

பாணமதி ஜெயப்பிரகாஷ்

இந்த இரண்டு வருட காலத்தில் வெளியில் போகாமல் இருந்த எங்களை சுறுசுறுப்பாக இருக்க வைத்து எங்கள் சங்கம் செய்த நன்மைகள் ஏராளம். அவைகள் யோகா கணினி வகுப்பு ஆங்கில வகுப்பு இசை வகுப்பு ரேடியோவில் பாடல் பாட வைத்தது டாக்டர்கள் கருத்தரங்குகள் மூலம் விழிப்புணர்வு வழங்குவது எல்லா நன்மைகளும் செய்த எங்கள் சங்கத்திற்கு எங்கள் நன்றிகளை சொல்லி பெருமைப்படுகிறோம் மெய்நிகர் வாயிலாக எங்கள் உறுப்பினர்களை பார்ப்பது பேசுவது எல்லா வசதிகளையும் செய்து கொடுத்த எங்கள் சங்கத்தை எப்படி பாராட்டுவது என்றே தெரியவில்லை நாங்கள் வீட்டில் இருப்பது போலவே எங்களுக்கு தெரியவில்லை

நாங்கள் சங்கத்தில் இருப்பதுபோலவே மகிழ்ச்சியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருந்தோம். மட்டும் வாரத்தில் இரண்டு முறை மெய்நிகர் ஒன்றுகூடல் நடந்தது தொற்றுநோய் பயமே உங்களை தாக்காத வண்ணம் எங்களை ஊக்குவித்து கவனமாக பார்த்துக் கொண்டிருங்கள் பிரம்டன் தமிழ் முத்தோர் சங்கத்துக்கு அந்த சிறப்பும் பெருமையும் சேரும்

சங்கட நேரத்தில் சந்தோசம் தந்த சங்கம்.

திருமதி சரோஜினிதேவி பத்மநாதன்

முன்னேற்றம் தந்த பிறம்ரன் தமிழ் முத்தோர் சங்கத்தினருக்கு வணக்கம்.

அனைத்து அங்கத்தவர்களும் அகமகிழ்ந்த நன்றி. அச்சம் கொண்ட நேரம் ஆதரவு அளித்த சங்கமே வாழி. இன்னல் அழித்து இன்பம் தந்தாய் வாழி. முத்தோர் எமக்கு முன்னேற்றம் தந்தாய் வாழி. கொறோனா காலத்து கொடுமையை சொல்லவும் வேண்டுமா? எத்தனை கொடுமை வந்தாலும் முத்தோர் நாம் எத்துன்பமும் இன்றி இருந்தோம்.

சங்கத்தால் நாம் இருந்த சந்தோசம் கேளுங்கள். அரசு மானியத்தின் உதவியினால் அச்சமின்றி இருந்தோம். சங்கத்தின் பொறுப்பெல்லாம் பொறுத்திருந்து கேளுங்கள். மெய்யாக மெய்நிகர் ஊடாக எல்லோரையும் பார்த்தோம். உண்மையாய்ச் சொல்கிறேன். உணவு பெற ஊதியம் தந்தார்கள் உடல் நலம் பெற உடற்பயிற்சி தந்தார்கள். அறிவு வளர்ச்சி வேண்டும் என்று ஆங்கிலக் கல்வி தந்தார்கள் வளமாக வாழ வேண்டும் என்று வைத்திய அறிவுரைகள் தந்தார்கள். உடல் மட்டும் இல்லை உள்ளத்துக்கும் ஊக்கமளித்தார்கள். இசைப் பயிற்சி தந்து இன்பமாய் வாழ்ந்திருந்தோம். இவை எல்லாம் போதாது என்று கண்ணியும் இலவசமாய் தந்தார்கள். ஒன்றும் இயலாது என்று நாம் ஒதுங்கி இருக்கவில்லை.

முதியோரின் முன்னேற்றத்தில் முழுப்பொறுப்பும் ஏற்றார்கள். எத்தனையோ நச்சரிப்புகளுக்கு மத்தியிலும் நாம் நலமாகத்தான் இருந்தோம். உறவுகள் செய்யாத உதவி நம் உண்மைச் சங்கம் செய்தது. தடுமாற வேண்டாம் தருகிறோம் வாருங்கள் என்றது. தனிமை போக்க தந்தார்கள் எல்லாம். செய்த சேவை அத்தனைக்கும் சேர்ந்து நின்று நன்றி சொல்வோம்.

தைப்பொங்கல் 2022

ஆக்கம் கிரி சின்னத்துரை

வானிலே சூயிறு
ஈரமில்லா முகிலெனும்
போர்வைக்குள் உறங்க
காவிலே மரங்கள்
காலத்தால் கலங்க
ஊரிலே சொந்தங்கள்
ஊழ் என வருந்த
பாரிலே மாக்கள்
வீட்டினுள் ஒருங்க
மாவிலை தோரணம்
மாவிலே வரைகோலம்
நாரிலே பூமாலை
கோயிலில் மணியோசை
வாயிலே பாற்பொங்கல்
நாவினில் இனிக்க
வாழ்த்திய நாட்களும்
போயின வேயென்று
ஏங்காதே மனமே.....
முதுமையும் இனிமையே
ஊரிலே நற்செய்தி
காதிலே கேட்குமொரு
காலமும் வருமென
மீண்டுமொரு நன்னாளை
மீட்டெடுப்போ மென்று
மாறாத மனத்தோடு
வாழ்ந்துவிடு.....தமிழா
வாழ்க வளமுடன்

வாழ்க வையகம்

சித்திரை மரலை வெயில்

கிரீதரன் சின்னத்துரை

வானிலை கதிர் அவன் தன் கரம் நீட்டி

தூரிகையால் வெண் முகில் நிறம் தீட்டி

வாராந்திர மீண்டும் ஒரு சித்திரை என ஏங்கி

காத்திருக்கும் என மனதில் உறுதி கூறி

நாளை வருவென மறைந்தான் உலகின் உயிராவான்

தங்கவேல் ஐயா

கிரீதரன் சின்னத்துரை

இன்சொல்லெ மந்திரமாய்

நன்னெறியின் காவலனாய்

அச்சமில்லா வீரனாய்

வாய்கமையின் ஒளிவிளக்காய்

கழகத்தின் அச்சாணியாய்

பழக்கத்தில் பண்பாளனாய்

புயலில் கப்பலுக்கிகாரர்

கவங்கரை விளக்காய்

மலை போல் துன்பம் வந்தும் எம்மை

தலை மீடல் தாங்கிய இதயமே

தளர்ந்தும் நாவிலை உன் குரல்

களங்கமில்லா ஒற்றுமையென

ஒலித்தெ ஓய்ந்ததிரா என்று

எம்மனம் ஏங்க வைத்து

தந்தையாய் தமையனாய்

தங்கவேலாய்

நண்பனாய் கண்டோருக்குத்

தன்னார்வத் திராண்டனாய்

கழகத்தின் அரு மருந்தாக

இருந்தெமை காத்த கனவானே

இனியுனை எங்கு காண்பெனோ

இறைவனடியில் நீ வாழ்க வளமுடன்

தெருவோரப் பூக்கள்

கிரீதரன் சின்னத்துரை

வீதியோரம் சலிக்காமல் பூத்திருப்போம் - ஆனால்

பாதநீரும் மழைக்காக காத்திருப்போம்

வீடில்லை எங்களுக்கு என்றாலும்

காடுண்டு எங்களின் வெள்ளை

கொடையில் காய்ந்தாலும் மாதுடனே

பாடையில் போகமாட்டோம்

உன் வாசலில் பூத்திருக்கும் பிராசாக்கள் - அதற்காக

பல் கடையில் தெய்த்திருப்பாய் காசாக

இயற்கை எனும் அன்னையுண்டு என்னோடு

தயங்காமல் வா என அழகைப் பருக

தாயிற் சிறந்தொரு...

உதைகள், வலிகள் எல்லாவற்றையும், தாங்கி, உலகத்திற்கு என்னை அறிமுகப்படுத்தியவள் ~ தாய்
சோதனைகள், வேதனைகள் யாவையும் மென்று விழுங்கியவள் ~ தாய்
புன்சிரிப்பொன்றிலே தனது சோகங்களை உள்ளடக்கியவள் ~ தாய்
குடும்பத்திற்கும், உறவுகளுக்கும் உதவும் கரம் நீட்டுபவள் ~ தாய்
விபத்தோ, அபத்தோ ஏற்படுகையில், “அம்மா” என்று அழைக்கப்படுபவள் ~ தாய்
குடும்பப் பாரங்களை சுமந்து கடமையைக் கடைபிடிப்பவள் ~ தாய்
கணவனின் கஷ்டத்தில் தயராத தோள் கொடுத்து உதவுபவள் ~ தாய்
தந்தை பிள்ளையை கண்டித்த போது தனியே நின்று கண்ணீர் விடுபவள் ~ தாய்
கடைசி வரை கண்ணியமாக, ஓயாத உழைப்பவள் ~ தாய்
அன்பு, அறம், அழகு, அறிவு ஆற்றல் யாவும் கொண்டவள் ~ தாய்
தன்பத்தில் இன்பமும், குறைவினில் நிறைவும் நஷ்டத்தில் நயத்தையும் பிரதிபலிப்பவள் ~ தாய்
குற்றங்களை மன்னித்து மனக்கிலேசத்தை போக்குபவள் ~ தாய்
கடைசி மூச்சுவரை கடமையைக் கடைப்பிடிப்பவள் ~ தாய்
நினைக்க நினைக்க நெஞ்சமெல்லாம் உருகி மனம் குளிர வைப்பவள் ~ தாய்
தாய்க்கு நிகர் தாயே அன்றி உலகில் வேறொருவரில்லை!
...கோவிலுமில்லை!

அக்கம் லிடியா தர்மராஜா

கோவிட் கால எங்கள் வீட்சியும் எழுட்சியும்

கண்மணி கனகேந்திரம்

வெகுவிரைவாக மினிர்வுடன் வளர்ந்து வந்த எங்கள்சங்கம் (B TSA) 2019-2020 வரை கோவிட் காரணமாக பெரும் அல்லல்களுக்குட்பட்டு நாம் ஒன்றுகூட முடியாநிலை அரசு அறிவுத்தலுக்கமைய தனிமைப் பட்டமை உணவுப் பொருட்கள் பெறமுடியா நிலைமை வேண்டியோரை இழந்த தயர் என்பனவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு மூளைப் பாதிப்பு எய்தும் நிலையில் இருந்தோம். அவ்வேளையில் எங்கள் சங்கத் தலைமத்துவம் அறிவுசார் ஒற்றுமையுடனும் மானியங்களுடனும் கஷ்டப்பட்டு நெறியுடன் பணிபுரிந்தார்கள். அச்சமயம் வறியவன் கைக்கு திரவியம் கிடைத்தது போல செஞ்சிலுவை சங்கமானியமும் கிடைத்தது. எல்லா மானியங்களையும் நன்றியோடு ஏற்று முதலில் உணவுப்பொருட்கள் வினியோக அட்டை வழங்கினார்கள்.

பின் இணையம் மூலம் நாம் எல்லோரும் ஒன்றுகூட வேண்டும் என்பதற்காக ஒவ்வொரு Lenovo smart Tablet ம் வாங்கிக் கொடுத்து அதனை இயக்குவதற்கும் கற்பித்து அதன் மூலம் கீபோட் யோகா ஆங்கில வகுப்புகள் ஒழுங்குசெய்து தகுதிகொண்டோரின் சுகாதார போதனை களியாட்ட நிகழ்ச்சிகளும் ஏற்படுத்தியதுடன் யுகம் றேடியோ & CTR வானொலிகளின் தொடர்புகளையும் ஏற்படுத்தியமை எங்களை உலகளாவிய ரீதியில் எங்களைச் சந்தோஷமாக்கியது. அத்தோடு யுகம்றேடியோ இன்றுவரை தன் மனிதாபிமானத்தோடு தன்னலமற்றசேவை புரிகின்றது. இதனை மறக்கவோ மறக்கவோ முடியாது.

நாம் இன்றுவரை சாதி சமய வேறுபாடின்றி எல்லாப் பண்டுகைகளையும் இன்று வரை கொண்டாடுகின்றோம். அத்துடன் இவ்வருடம் சிறுவர் கலைநிகழ்ச்சி என ஒரு நிகழ்ச்சி அமைந்தது சந்தோஷம். இதனை முன் மொழிந்து நடத்திய முனைவர்கள் பாராட்டுக்குரியோராவர். இவ்வாறே இச்சங்கம் வளர்ந்து இமயம் தொடும் புகழ் பெற வேண்டும்.

Success, a teamwork

Stan Giri. M.Eng, MSc, CQP, MCQI.

Success is **being part of something bigger, helping an organization to meet worthy goals, to bring some value to the community, mainly to seniors who are helpless in many cases.** Success is being able to do the best every day in all roles, whether it is a role of a President, just an office sweeper, son, father, or a volunteer in a senior's association basically anyone **Success is always doing your best.**

Believing that Success can be achieved when you try your best in all aspects of everything you do, even if that doesn't lead to big results. If you've done your best, you should feel proud of your effort

Two years ago, when people were dying due to covid 19, associations were closing, Seniors were frightened to come out of home, losing friends and members of our own association, **panic button at Brampton Tamil Seniors Association (BTSA) was pushed to extreme alert.**

Cry from our members and their family members, help us help us, help our parents they are getting mental issues of staying home all day, help, help. We did not know what to do, because we neither had this situation before nor experienced pandemic. But we knew that we must help. We knew, it was time for us to act. But how? Never had this situation before, no one experienced this pandemic.

Our Board of Directors lead by the President had emergency meeting day after day, and draw up plans and we jumped in. We all agreed that we must be realistic and concrete when setting goals. Success does not come from setting abstract goals. We should know our limits. We should know where we are heading. A strong leadership and commitment are the key to success. We had a strong President and committed team. We, as a team jumped in to help our members, community as well as neighboring communities.

We contacted our regular fund providers such as Red Cross, New Horizon for Seniors, Seniors community Ontario, City of Brampton, and individual City councilors. They all kindly provided us funds to help our communities.

First, the communication link between members and/or members and outside world was connected by providing Computers and Tablets and trained them virtually on how to use them. This followed with many of our members were gladly delivered food parcels and food vouchers to members who were below poverty line, or needed help and support. With the help of two radio stations, we arranged twice a week live chat/talk programs exclusively to our community. Virtual programs by high profile medical doctors and entertainers were arranged two evening per week. Members were linked with many other programs arranged by our sister organizations. Members who never took part in live radio shows, zoom communication started to become regulars for those programs. They brought their children and grandchildren to take part with them. They started to sing together, fun and games, started to learn Musical keyboard, Photoshop, Yoga, Art etc. All virtually.

It was a great teamwork, under the coordinated effort by the President and the Board of Directors, as well as the members.

We learnt that successful teamwork is, **encourage team members to share ideas, consider solutions and solve problems together** Success might be achieved, discarded, or abruptly interrupted. The blessing is that new goals are always waiting. Thank you, President, and the Board of Directors (Year 2018 to 2022) for leading such a committed and hardworking team when BTSA desperately needed.

நடமாடுங்கோவில் சண்முகலிங்கம் சதாசிவம்

உலக உயிரினங்களுள் மக்கட்பிறப்பு போற்றத்தக்கது ஒன்றாகும். 'அரிது அரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது' என ஒளவைப்பாட்டி அழகாக மனிதப்பிறவியின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறியுள்ளார். 'எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப்பிறவிதான் யாதினும் அரிது அரிது காண்' இப்பிறவி தப்பினால் எப்பிறவி வாய்க்குமோ ஏது வருமோ அறியேன் என தாயுமானவ சுவாமிகள் ஏங்குகின்றார். இத்தகைய கிடைத்தற்கரிய மானிடப்பிறவியில் உடற்குறையில்லாத, கல்வியறிவுடனும் ஞானத்துடனும் சற்று செல்வத்துடனும் வாழக்கிடைத்தது நாம் செய்த பூர்வ புண்ணியமே என்பதை மறப்பதற்கில்லை. எனவே மிக மிக அரிதான மனிதப்பிறவியைப் பெற்றதன் பயனை நாம் அடைய வேண்டியது ஒவ்வொருவரதும் தலையாய கடனாகும். அதற்காக நாம் ஒவ்வொருவரும் எத்தகைய வாழ்வினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஒரு சிறிது நோக்குவோம்.

உலகப்பொருட்கள் அனைத்துமே தோன்றி மறையும் இயல்பின. இதனைக் கண்ட மனிதன் சிந்தித்தான். தோற்றம் உண்டேல் மறைவுண்டு, இன்பமுண்டேல் துன்பமுண்டு என்ற உணர்ந்தான். என்றும் மரிக்காத இருக்க இயலாதா? என்றமே இன்பத்திலேயே திளைத்திருக்க இயலாதா? என ஏங்கினான். அவ் ஏக்கத்தால் பற்றறுத்தலே என்றும் வாழ்வதற்கும் இன்புற்றிருத்தற்கும் காரணம் என்றணர்ந்தான். பற்றறுத்தற்கு வழியாதது என சிந்தித்தான். 'பற்றற்றாணைப் பற்றுக' அதாவே பற்றறுத்தற்கு வழியென திருவள்ளுவர், திருமூலர், நால்வர், அருணகிரிநாதர், தாயுமானவர், வள்ளலார், யோகர் சுவாமிகள் போன்ற அருளாளர்கள் தம் நூல்கள் வாயிலாக அறிவித்தனர். அவர்கள் அறிவுரையின் படி பற்றற்றாணைப் பற்றியவன் தேவனாவான். அவன் இருந்த உடல் அவனுக்கு கோவிலாயிற்று.

இதனை உய்துணர்ந்த அருளாளர்கள் காயமே கோவிலாக என்றும், உள்ளம் பெருங்கோவில் என்றும், மறவாமையால் அமைத்த மனக்கோவில் உள்ளிருத்தி என்றும், பூழுவாய்ப் பிறக்கினும் புண்ணியா உன்னடி என்மனத்தே வழுவாதிருக்க என்றும், தந்தது உன்தன்னை கொண்டது என்மனத்தை என்றும் இப்படி எத்தனையோ அருளாளர்கள் தம் நிஜவாழ்க்கையில் வாழ்ந்து காட்டிச்சென்றுள்ளார்கள். இறைவனை நேருக்கு நேராகக்கண்டு உய்த்துணர்ந்து உறவாடி நித்திய பேரானந்தத்தை அனுபவித்து தெய்வத்தன்மை அடைந்துள்ளனர். இதனை திருவருட்பிரகாச வள்ளலார் சுவாமிகள் 'வம்மின் உலகியலீர் மரணமிலாப் பெருவாழ்வில் வாழ்ந்திடலாங்கண்டீர் புனைந்துரையேன், பொய்புகலேன், சத்தியம் சொல்கின்றேன்' என மானிடராகிய எங்கட்கு சத்தியம் செய்து உணர்த்துகின்றார். இதன் மூலம் எமது அகவழிபாட்டின் முக்கியத்துவம் இன்றிமையாதது என்பது புலனாகின்றது.

'பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப்

பற்றுக பற்று விடற்கு' - திருக்குறள்

இத்தகைய உயர்ந்த அக வழிபாட்டிற்கு நாம் எவ்வாறு எம்மைத் தயார்படுத்திக்கொள்வது? பள்ளிகளில் சிறுவர்க்கு கற்பித்தல் சாதனங்களைக்கொண்டு கல்வி புகட்டப்படுகின்றது. அது போல உருவ வழிபாடுகளின் மூலமும், ஆலய வழிபாடுகள் மூலமாகவும் எம்மைப் படிப்படியாக தயார்படுத்தல் வேண்டும். கட்டிடம் கட்டுவதற்கு சாரம் தேவை. கட்டிடம் கட்டி முடிக்கப்பட்டதும் சாரம் தேவையற்றதாகிவிடுகிறது. அது போல இறைவனை உள்ளத்தால் அனுபவித்து உணரும் நிலைவரை உருவ வழிபாடு தேவை. இறைவனுக்குத் தனிப்பட்ட உருவமோ பெயரோ இல்லை. அதனால்தான் அவரவர் விரும்பிய உருவத்தைப் படைத்து, விரும்பிய பெயரை வைத்து வழிபடுகின்றனர். இதனை மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் 'ஒரு நாமம் ஓர் உருவம் ஒன்றும் இல்லார்க்கு ஆயிரம் திருநாமம் படி நாம் தெள்ளேணம் கொட்டாமோ' என்றார்.

உருவங்கள் எண்ணற்றனவாயினும் பெயர்கள் எண்ணிறந்தனவாயினும் இறைவன் ஒருவனே என்பதனை பட்டினத்தடிகள் ' ஒன்றென்றிரு தெய்வம் உண்டென்றிரு என்றும், ஆயிரம் தெய்வங்கள் உண்டென்று தேடி அலையும் அறிவிலிகள் என மகாகவி பாரதியாரும், சாதி சமயமில்லான் எங்கள் குருநாதன் என யோகர் சுவாமிகளும் தெய்வம் ஒன்றே என்பதனைக்குறிப்பிடுகின்றனர்.

நாம் புத்தராக, இயேசுவாக, அல்லாவாக, சீவனாக எவ்வாறு வழிபட்டாலும் இறைவன் ஒருவனே. தாயினும் சால பரிஷுடைய எல்லாம் வல்ல பரம்பொருளாகிய இறைவன் எம்மீது கொண்டுள்ள அளப்பெருங்கருணையினால் எம்மை ஆட்கொள்ள நாம் விரும்பிய வடிவிலே காட்சிதந்து ஆட்கொள்வான் இதனையே திருவருட்பயன்

நடமாடுங்கோவில்...

பார்வையென மாக்களை முன்பற்றிப்பிடித்தற்காம்
போர்வையெனக் காணார் புவி என அழகாக எடுத்துரைக்கின்றது.

எனவே சாதி, சமயப்பூசல்கள் என்பது எமது அறியாமையே என்பதனை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். ஆரம்பக்கல்வியில் இருந்து படிப்படியாகக் கல்விகற்று பட்டப்படிப்பு வரை படித்து முன்னேறுதல் போல நாமும் உருவவழிபாட்டினின்றும் அக வழிபாட்டு நெறிக்கு உயர்தல் வேண்டும். இதனையே **யோகர் சுவாமிகள்** “தேடாமல் தேடென்றான் எங்கள் குருநாதன் சீவன் சிவனென்றான் எங்கள் குருநாதன்” என்கின்றார். தாயுமானவர் விரும்பும் சரியை முதல் மெய் ஞானம் நான்கும் அரும்பு, மலர், காய், கனி போல் அன்றோ பராபரமே என்றும் குறிப்பிடுகின்றார்.

மக்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு மதிக்கத்தவறுவதனால் பூசல்கள் விளைகின்றன. இந்நிலை மாறவேண்டும். மக்கள் அனைவரையும் ஓரினமாக்கும் நெறி ஒன்று உண்டெனில் அஃதே அகவழிபாட்டு ஒழுக்கநெறியாகும். அஃது நாடு, மொழி, இனம், சமயம் கடந்த செந்நெறியாகும். அந்நெறியில் “எச்சமயத்தவரும் வந்து இறைஞ்சா நிற்பர்” என்கிறார் தாயுமானவர். எனவே எம் நிலையற்ற இந்த உடம்பினைக் கோவிலாக்கி இறைவனைப் பிரதிஷ்டை செய்து அவனுடனேயே இரண்டறக் கலந்து இறைநிலை யடைதலே எமது பிறப்பின் பயன் என உணர்ந்து வாழ்வோமாக!!!

மறவாமையால் அமைத்த மனக்கோயில் உள் இருத்தி
உறஆதிதனை உணரும் ஒளி விளக்குச் சுடர் ஏற்றி
இறவாத ஆனந்தம் எனும் திருமஞ்சனம் ஆட்டி
அறவாணர்க்கு அன்பு என்னும் அமுது அமைத்து அர்ச்சனை செய்வார்

~ வாயிலார் நாயனார் புராணம்

ஐஸ்வர்யம்

தம்பு திருநாவுக்கரசு

ஐஸ்வர்யம் என்றால் பணக்கட்டுகளோ லொக்கரில் இருக்கும் ஜெர்மன் தங்கமோ அல்ல.

வீட்டு வாசலில் பெண் பிள்ளையின் கொலுசு ஒலி ஐஸ்வர்யம்!.

வீட்டுக்கு வந்தவுடன் சிரிப்போடு எதிரில் வரும் மனைவி ஐஸ்வர்யம்!.

எவ்வளவு வளர்த்தாவும் அப்பா திட்டும் தீட்டு ஐஸ்வர்யம்!.

அம்மா கையால் உணவு ஐஸ்வர்யம்!.

பசுமையான மரங்கள் பயிர் நிலங்கள் ஐஸ்வர்யம்!.

இளஞ்சூடு சூரியன் ஐஸ்வர்யம்!.

பெளர்ணமி தினத்தில் சந்திரன் ஐஸ்வர்யம்!.

பால் வடியும் குழந்தையின் சிரிப்பு ஐஸ்வர்யம்!.

இயற்கை அழகு ஐஸ்வர்யம்!.

உதடுகளால் சிரிக்கும் உண்மையான சிரிப்பு ஐஸ்வர்யம்!.

அவசரத்தில் உதவும் நண்பன் ஐஸ்வர்யம்!.

குழந்தைகள் படிக்கும் படிப்பு ஐஸ்வர்யம்!.

கடவுள் கொடுத்த உடல் ஆரோக்கியம் ஐஸ்வர்யம்!.

ஒருவருக்காவது உதவி செய்யும் மனசு ஐஸ்வர்யம்!.

கண்ணால் பார்க்கும் உலகம் ஐஸ்வர்யம்!.

நம்மைச் சுற்றி நல்ல நண்பர்கள் இருந்தால் ஐஸ்வர்யமோ ஐஸ்வர்யம் தான்.

இயற்கை மருத்துவம் திருமதி சரஸ்வதி ஹரிகிருஷ்ணன்

பொன்னாங்கண்ணி கரிசாலை கீரை தின்னாக்க
பொன்னாய் மின்னும் தேகமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

தூதவளை வெண்டக்காய் தினமும்
தின்னாலே ஞாபகம் கூடுமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

வல்லாரை பெரியா நங்கை சிறியாநங்கை தின்னாலே
பொல்லா வியாதி போகுமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

அரைக்கீரை சிறுக்கீரை குப்பைமேனி முருங்கைக்கீரை
மலச்சிக்கல் போகுமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

அதிமதுரத்தோடு சிறு நெல்லி பெருநெல்லி
அளவா தின்றிடவே ஆயுசு கூடுமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

சிறுகுறிஞ்சா சர்க்கரைக்கொல்லி வெந்தயத்தை
சாடையா மசித்துத்தின்ன நீர்ழிவு போகுமுன்னு

சொன்னாக ஆமா சொன்னாக ஆமா

Brampton தமிழ் முத்தோர் கழகம் என்பது

வாழ்வின் குறுக்கு கோடுகளை நேர்படுத்தும் வித்துகளே இதன் உறுப்பினர்கள். வாழ்வின் பல மாற்றங்களை குடும்பத்தின் வேரில் ஊடுருவி ஒரு வானெட்டும் தீப்பந்தவெளிச்சத்தை அவ்வேரின் நுனியிலிருந்து பிடுங்கி வாழ்வின் இருட்டைப் போக்க காண்பிக்குமொரு நெருப்புவிருட்சத்தின் தீப்பொறியை ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களும் ஏந்திக் கொண்டுள்ளனர்.

கனடிய தமிழ் வானொலியில், கவலை மறக்கும் வித்தை, காற்றில் கையலசிவிட்டு கடவுளைத் தொட்டாய் வாய்ப்புத்து மலரும் பாடல்கள், பேச்சுக்கள் கண்முன் காணும் கடவுளுக்கும் கையிலிருக்கும் பொம்மைக்கும் ஒரே மதிப்பைத் தரும் சமன்பாடு.

கண்ணில் நீர்பூத்தாற்போல் பூர்ப்பு பொங்கிவரும் மகிழ்ச்சிக்கான தருணங்களின் ஆளுமையென அத்தனையையும் உள்ளடக்கிக் கொண்டுள்ளதொரு தெய்வீக கொடையான முத்தோரின், நிகழ்ச்சிகள் உள்வாங்கிக் கொண்டு, வருடத்தில் வரும் அத்தனை ரசனைமிகு தருணங்களையும் ஒன்று சேர்ந்து இயங்கும் மனப்பாங்கு, வரவேற்கத்தக்கது.

முத்தோரின் திறமை ஞானம் அளவிடாமுடியா அளவு ஒளிந்திருக்கின்றன. அவை எழுதப்படாத கவிதைகள்”

இன்றும் என்றும் BTSA இதயங்களோடு இணைந்து பயணிப்போம்!

மண்ணையும் மனங்களையும் நேசிக்கும் வானொலி CTR

தமிழ்நாடு CTR வானொலி

தமிழர் மறுமலர்ச்சி

ஆக்கம் திருமதி அம்பிகை ராதாகிருஷ்ணன்

வரலாற்றில் ஒரு காலத்தில் வாழ்ந்த இனம் வீழ்ச்சியுற்று பின்னர் மீண்டு எழுச்சி கொள்ளும் போது அதனை மறுமலர்ச்சி எனச் சொல்கிறோம் பதினைந்தாம் பதினாறாம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பிய தேசிய இனங்களின் மறுமலர்ச்சி பல்வேறு சமூகங்களின் போக்கிவம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. ஐரோப்பிய தேசிய இனங்கள் தங்கள் கிரேக்க ரோமானிய பேரரசுகளின் காலத்தில் சிறப்போடு வாழ்ந்ததாகவும் பின்னர் வீழ்ச்சியடைந்து பின்னர் விழுந்ததாகவும் சரீத்திரங்கள் வாயிலாக கூறிவருகின்றனர்.

சமகாலம் புத்தெழுச்சிகான உளவியலை உருவாக்கியதில் கலை இலக்கியம் அன்மீகம் என்பவற்றின் ஊடாக புறப்பட்ட அறிவார்ந்த சிந்தனைகள் புத்தகங்கள் மறுமலர்ச்சியின் அடிப்படை கூறுகள் இருந்தன. இதன்பால் புறப்பட்ட முற்போக்கு சிந்தனைகள் ஐரோப்பாவில் தொழிற்புரட்சிக்கும் சமூக மேம்பாட்டிற்கும் மறுமலர்ச்சி என்ற கருத்துருவாக்கமே வெளிச்சம் காட்டியது.

இதன் தொடர்ச்சியாக அச்சியந்திரம் நாளிதழ்கள் நூல்கள் என்பன உருவாக்கம் பெற்றன. இவையே சாதாரண மக்களையும் முற்போக்காளர்களையும் சிந்திக்கவும் செயற்படவும் தூண்டுகோலாய் இருந்தன.

இதன் பின்னாளில் தமிழர் தேசத்தில் மறுமலர்ச்சி சிந்தனைகள் துளிர் விடத் தொடங்கின. பாரதியின் பிறப்பு தமிழர் மறுமலர்ச்சிக்கும் பெரும் பங்காற்றியது. பாரதியின் இனிய வெளிய வீர கவிதைகள் கட்டுரைகள் தமிழர் தேசத்தை திறந்தவெளியில் நிறுத்தியதில் முதலிடம் பெற்றது. இக்காலம் தமிழர் வரலாற்றில் ஒரு மறுமலர்ச்சிக் காலம் எனலாம். பாரதியின் கருத்துக்களில் வருணாச்சிரம சாதிய எதிர்ப்போ ஆரிய வேத மறுப்பு போன்ற முற்போக்கு கருத்துக்கள் மக்களை வீட்டினுள் முடங்கி விடாது சமூக இணைப்பில் இணைய வைத்தது. இவருடன் இருபதாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த சமூக சீர்திருத்த இயக்கங்கள் மறுமலர்ச்சி சிந்தனையாளர்கள் என்போரும் மறுமலர்ச்சியின் பங்காளிகளாய் இருந்தனர்.

தமிழர் நிலங்களில் தமிழ் மொழியால் இணைந்த ஓர் இனம் தமக்கான அடையாளம் எதுவென அறிய ஆவல் கொல்லாது இருந்த வேளை

செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே

இன்பத்தேன் வந்து பாயுது காதினிலே.

இன்னும் பாரதி பாடுகிறார்

பார்ப்பாணை ஐயரென்ற காலம் போச்சே

இவை போன்ற பாரதியின் கதைகள் 20 கோடி தமிழினத்தையும் விழித்தெழு வைத்தது. உடனடியான உயிர்ப்பூட்டலுக்கும் பாதை காட்டி வைத்தது. பல பல மொழி சிந்தனையாளர்களையும் புரட்சியாளர்களையும் பிறப்பித்தன. இதன் தொடர்ச்சியே தமிழ்நாடு வென்ற மொழி வாரியான பெயர்கொண்ட மாநிலத்தை பெற்ற தமிழ் மொழிக்கான சிறப்பு அங்கீகாரத்தையும் பெற வாய்ப்பளித்தது.

மேலும் இந்தியாவில் வளர்ந்து கொண்டிருந்த அன்மீகப் பிளவுகள் இந்திய விடுதலைக்கு வித்திட்ட இந்தியன் என்ற தேசிய சிந்தனையை மறுதலித்தது ஆயின் அன்மீக போட்டிகளின் மத்தியில் சைவசித்தாந்த தோற்றம் தமிழரிடையே கண்டு கொள்ளப்பட்ட பல்வேறுபட்ட பேதங்களை அன்மீகத்தில் இருந்து அடுத்து தமிழ் சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கும் மறுமலர்ச்சிக்கும் அனுசரணையாக இருந்தது.

அன்மீக ரீதியாக வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட சைவசித்தாந்த மறுமலர்ச்சி தமிழர் மறுமலர்ச்சியாகவும் இம்மறுமலர்ச்சியே. இன்று தேசியம் இறையாண்மை தன்னாட்சி என்ற தமிழர் இருப்பிற்கான கோட்பாட்டை தமிழர் மறுமலர்ச்சி என்ற தனிவான செயன்முறைக்கு தூண்டி விடாமல் செயற்பட பங்காற்றியது என்ற வரலாற்றையும் எடுத்துரைப்பது இவ்வாக்கத்தின் பொருத்தப்படாய் இருக்கும் என நம்புகிறேன்.

MY MEMORABLE JOURNEY FROM BTSA.

Saba Kurunathan CFP, FMA, FCSI, RRC, AAIBF

It was indeed a memorable journey in my life. I joined BTSA in Dec 2018. This journey started sometime in March 2019. Indrani Nagenthiram, CEO of Villa Karuna came with four people. David Rajaratnam announced that they will be selecting talented singers for Santhiyaragam Golden Super singer competition. David called a person seated next to me. He told me that he cannot sing well and prefers not to go. I asked him if I could go on his behalf. He said yes. That was the beginning of my journey.

Anton Felix, one of the judges asked my name and asked me sing a song. My first song was PAAR MAGALE PAAR, a very old song .Anton Felix stopped me half way through and asked me to sing another song. I sang Kannana Kanne. This was a new song released about a year ago. The judges stopped me after four lines of the song and told me that they have selected me for further audition.

I was told that there were about 40 contestants for the first audition. A few of them had already participated in the Santhiaragam competition in the previous years. A retired music teacher, a well known semi professional singer was among them. Some were eliminated at the first Audition. Some left voluntarily for several reasons. After listening to the other participants I thought I could come within the first 10 but definitely not within the first five.

If I could remember correctly 24 people participated in the second round where we were asked sing one devotional cinema song .This was followed by four rounds of elimination process based on the performance of songs of different category. The judges selected four contestants for the grand finale and an additional one from wild card selection. Fortunately I was one of the top four contestants.

The judges were well known music professionals led by Mr. Anton Felix, Mr. Anathema Philip Antony, Mr. Babu Jayakanthan, Dr. Varagunan Mahdevan, Mrs. Usha Kulaenedran, and Mrs. S. Vijiyaluxmy and New York Raja. Krithiga Chandrasekhar a well known Voice trainer also helped the participants. The judges also trained the participants in every aspect of good singing. They spent several hours of their valuable time for which the participants should be extremely grateful. Their judgment process was exemplary.

When they announced my name Saba Kurunathan as the title winner of the Santhiyaragam Golden super singer for 2019, I could not believe for a moment though it was very obvious for most of the audience.

Personally this program helped me to bring out my hidden singing talent and fulfill my dream of singing. When I was young my mother always tell me that success is the result of hard work and perseverance I wish to share sincere appreciation to Indrani Nagenthiran, CEO of Villa Karuna Senior home and the Board of Directors for their commitment to continue this program in future. I also wish express my appreciation to the Santiyaragam team especially to Para, Inthu and Kiruba for their support.

To be honest I would not have participated if not for the encouragement from some BTSA members like Giri, Siva Aryharan and Dora. Special thanks for Mrs Alphonsus who, not only pushed me hard to participate but also was with me in all rounds of participation.

My journey is still continuing. Every day. It will never end. I am writing this article not to blow my own trumpet but to encourage the fellow members in BTSA and other readers. "Music gives a soul to the universe, wings to the mind, flight to the imagination and life to everything."

Late Mr. Kathiripillai Thangavel

Dr. Rathakrishnan Kandiah

Founder member and Past President

I was in shock when I heard the news that Mr. Kathiripillai Thangavel passed away on May 4, 2021. I have known Mr. Kathiripillai Thangavel from the period he joined as the member of Brampton Tamil Seniors Association on 09/03/2016. Apart from other members he is soft spoken and quiet. I have never seen him raising his voice when communicating with others. He was elected as Vice President in 2016 and continued his post up to his demise. He overlooked all the grant work and executed his work in the proper way according to the granter's aspirations and to the satisfaction of the President and the board of directors. He was a person of character. He was an example and role model for us.



Even playing cards in our leisure time won't allow other players to speak loudly and will advise to lower the voice as it'll be a disturbance for others. In the President's absence he used to preside over the meetings and conducted the meetings efficiently and peacefully.

Personally, speaking I have lost a good friend who used to advise me in need. We have lost a wonderful person and pray that his blessed soul rests in Peace!

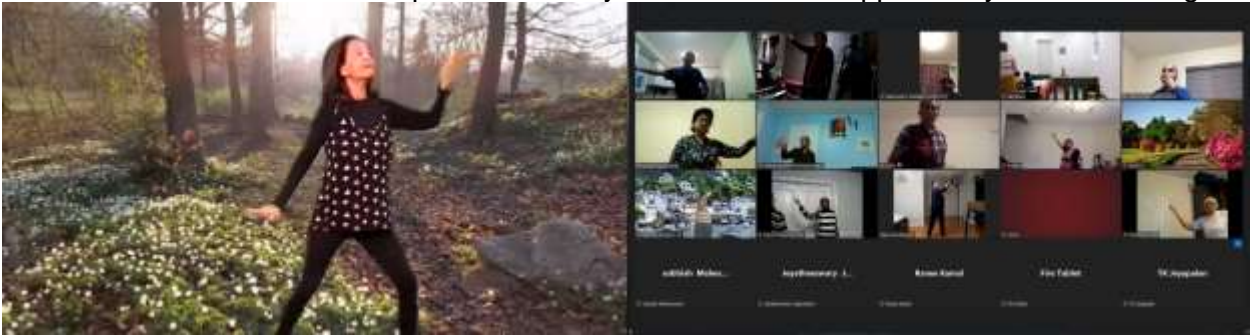
Badminton Team



Therapeutic dance by Munni Subhani supported by New Horizon grant



Therapeutic dance by Munni Subhani supported by New Horizon grant

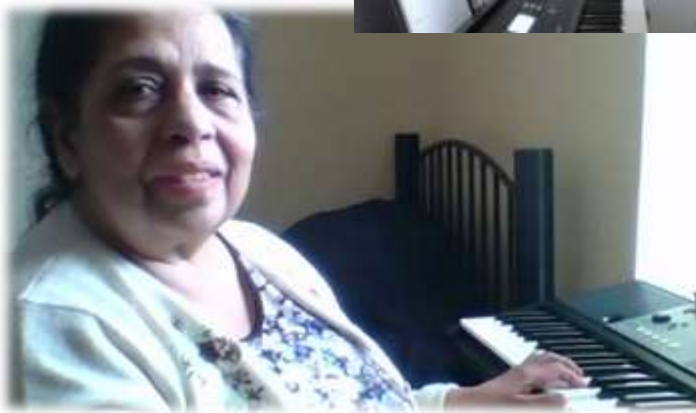


Handicraft work by Ms Santhiyapillai



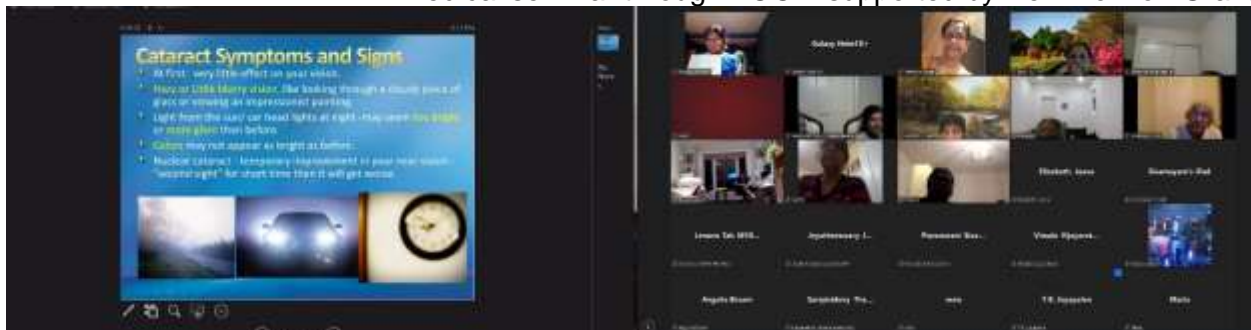


Musical keyboard teacher Mr. Mathivasan with keyboard students





Medical seminar through ZOOM supported by New Horizon Grant



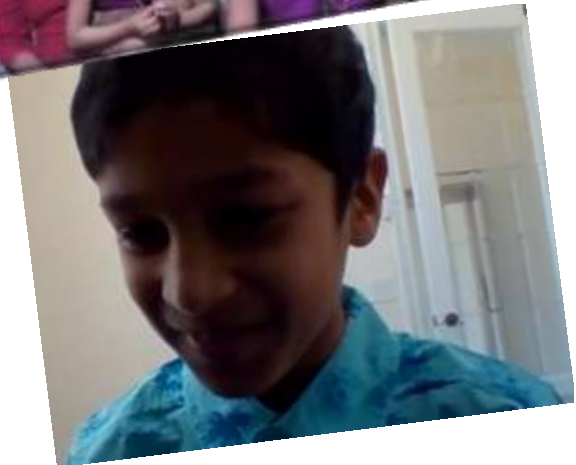
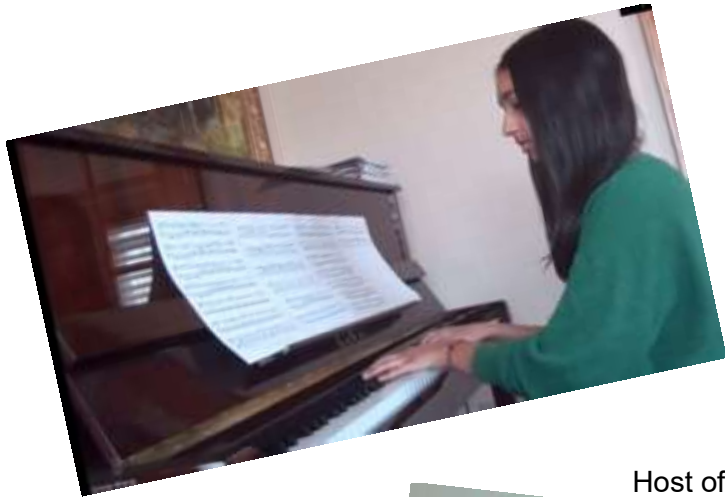


Internation Women's day fasion show



Children's entertainment show supported by seniors community grant

Childrens who took part in the show programme supported by Seniors Community grant



Host of Children's show Mrs. Christobelle Alphonsus



Tablet training supported by seniors community grant

Student graduated in Online study of operation of Android Tablet education supported by Seniors community grant



The teacher Mr. Rajan Kanagasabai



அட்டைப் பட விளக்கம்

இவ்வமைப்பானது ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு தளர்களாக வளர்ச்சி பெற்ற விருட்சமாக முன்னேறிக் கொண்டு பல பெருமைகளையும் திறமைகளையும் தன்னகத்தே வளர்த்துக் கொண்டது. இயற்கையோடும் சமூகத்தோடும் பல சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து ஆறு வருட காலங்கள் தனது இருப்பிடத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொண்ட BTSA அமைப்பானது (2020,2021) காலப் பகுதிகளில் உலக நாடுகளையே தன்வசப்படுத்தி முடக்கி வைத்திருந்த கொரோனா வைரஸின் தாக்கத்தினால் இரண்டு வருட காலங்கள் கொரோனாவின் பிடியினால் முடக்கப்பட்டது. இருந்தபோதிலும் தளர்விட்டு விருட்சமான கழகத்தின் பயணமானது இலைகள் உதிர்ந்தாலும் ஆணிவேர்களை எப்போதும் அசைக்க முடியாது என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் விதத்தில் கொரோனாவை எதிர்கொண்டு தனது ஒன்பதாவது ஆண்டிற்கு துணிந்து வீர நடை போட்டு மகிழ்ச்சியோடு முன்னேறி எதிர்காலத்திற்கும் நிழல் கொடுக்க தயாராகி விட்டது. முதியவர்களும் சிறுவர்களின் மனநிலைக்கு நிகரானவர்கள் என்ற காரணத்தினால் இயற்கையோடு வானத்திற்கும் பூமிக்குமான தொடர்பினை கண்டு வெற்றி பெற்ற அமைப்பாக இயங்குகின்றது. மேலும் குளிர் வர்ணங்களான நீலம், பச்சை போன்ற வர்ணங்களை கொண்டு காட்டப்பட்டுள்ள இயற்கையோடு ஒன்றித்த பின்னணியானது இவ் அமைப்பின் செழிப்பான எதிர்காலத்தைக் காட்டுவதாக அமைகின்றது. மேலும் கார்ட்டூன் முறையில் இவற்றைப் படம் முழுமையாக்கப்பட்ட விதமானது முதியவர்களின் கள்ளங்கபடமற்ற மனநிலையினை குறிப்பதாக இவ்வாட்டை படம் முழுமையாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஹமீரா