



பிரம்ரன் தமிழ் முத்தோர் கழகம் Brampton Tamil Seniors' Association

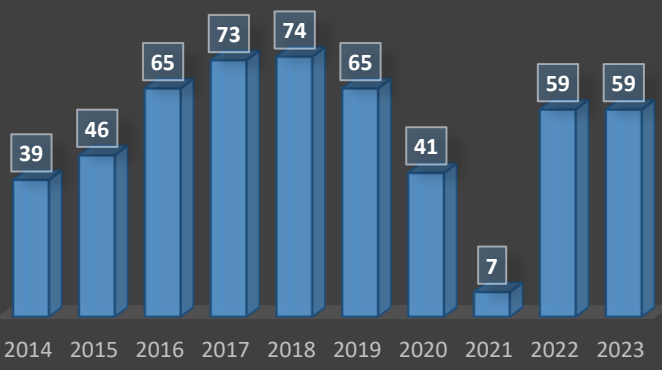
10th Anniversary

10வது ஆண்டுவிழா

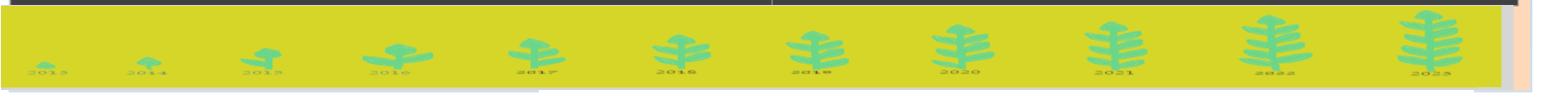
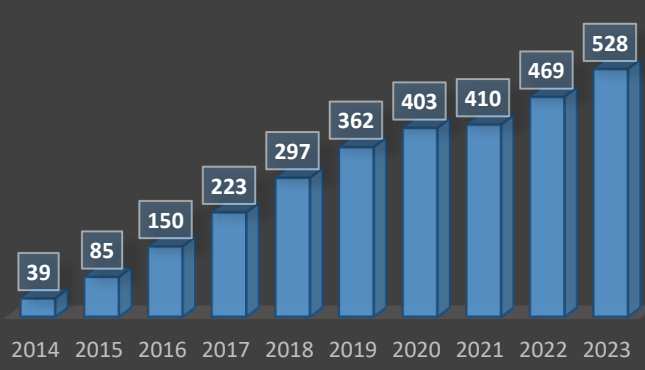
2013-2023



MEMBERS JOINED



TOTAL MEMBERS





With compliments from

Dr. V. Vijayaratham

MD, FRCPC

**Paediatrics
Gastroenterology
Nutrition**

600 Sherbourne Street,
Unit 711 Toronto ON M4X 1W4
Tel: 416-929-0929

6A – 3430 Finch Avenue East
Scarborough, ON M1W 2R5
Tel: 416-496-1990

We the members of Brampton Tamil Seniors



invite you to reduce
social isolation and loneliness



Content யொருளடக்கம்

Editorial group	❖ Founder members	8
இதழ் தொகுப்புக் குழு	❖ Board members	9
Niroopan Nadarajah	❖ Message from President	10
Lydia Tharmarajah	❖ Message from secretary	11
Rajeshwaran	❖ Message from Vice President	12
Bala Balaram	❖ Message from the Hon Prime minister	13
S Maheswaran	❖ Message from MP Brampton east	14
Joyce Thiagamoorthy	❖ Message from Mayor	15
Giri Sinnathuray	❖ Those ten years	16
Tamil typing	❖ உறவுகள் மேம்பட	18
தமிழ் தட்டச்சு	❖ விடியல் மன்னன் விவசாயி	19
K.Tharmalingam	❖ வாழ்த்துகின்றோம் BTSA ஐ	20
S. Rajeswary	❖ நகைச்சுவை காய்கறி விடுகதை	20
Giri Sinnathuray	❖ Mental Health: Automatic Thoughts	21
Compiled by	❖ Artificial Intelligence (AI)	22
இதழ் தளத் தொகுப்பு	❖ செயற்கை நுண்ணறிவு (AI)	23
Giri Sinnathuray	❖ Life is what we make it – make the best of it	24
	❖ Aging Gracefully	25
	❖ How Music can help seniors	26
	❖ குறிஞ்சிப்பாட்டு	26
	❖ Anger management	28
	❖ Attitude and gratitude	29
	❖ கவிதை இதயம்	30
	❖ அம்மா	30
	❖ எதற்கு நாம் அடிமை?	30
	❖ கடைசி ஒலி (சிறுகதை)	31
	❖ இன்றைய முத்தோரின் முதுமைக்காலம் வளம் பெற	33
	❖ கட்டுரை	34
	❖ பிரம்டன் தமிழ் முதியோர் சங்கம்	35
	❖ நோய் வருமுன் கட்டியம் கூறும் அறிகுறிகள்	35
	❖ எது பக்தி	37
	❖ எது பக்தி	38
	❖ Photo gallery படங்கள்	39~51
Printed at		
Golumbia Printing		
144 Kennedy Rd S		
#15, Brampton, ON		
L6W 3G4		



O Canada!

Our home and native Land!

*True patriot love in all of us
command.*

*With glowing hearts we see thee
rise,*

The True North strong and free!

From far and wide,

*O Canada, we stand on guard for
thee.*

*God keep our land glorious and
free!*

*O Canada, we stand on guard for
thee.*

*O Canada, we stand on guard for
thee.*

ஓ கனடா! எங்கள் வீடும் நாடும் நீ!

உந்தன் மைந்தர்கள்

உண்மை தேச பக்தர்கள்!

நேரிய வடக்காய், வலுவாய்,
இயல்பாய்

நின் எழல் கண்டு (உ)வப்போம்!

எங்கும் உள்ள நாம், ஓ கனடா

நின்னைப் போற்றி அணிவகுத்தோம்!

எம்நிலப் புகழை, சுதந்திரத்தை

என்றும் இறைவன் காத்தீடுக!

ஓ கனடா, நாம் நின்னைப் போற்றி

அணிவகுத்தோம்!

ஓ கனடா, நாம் நின்னைப் போற்றி

அணிவகுத்தோம்!

பீரம்ரன் முத்தோர் கழக கீதம்

வாழிய கனடா வாழியவே
வளமாய் வாழிய பலகாலும்
வாணயர் தோற்றம் எமக்களித்த
வனப்புறு கனடா வாழியவே வாழிய..
முத்தோர் எங்கள் நலன்பேணி
மூவினை நல்கி வாழியவே
வந்தவர் நன்றே வாழ்த்திடவே
பந்தமாய் ஏற்றாய் வாழியவே வாழிய..
பீரம்ரன் நகர முத்தவர் நாம்
பிறரை மதித்திடும் பெரியோர் நாம்
உறவுகள் அன்னியர் ஒன்றாக
உறவாய் வாழ்கின்றார் வாழியவே வாழிய..
ஒங்கும் உன் புகழ் முத்தோரால்
நீங்கா நியமம் உலகினிலே
எங்கள் வாழ்வின் உன்னதமே
எங்கும் உன் புகழ் கனடாவே வாழிய..
முத்தோர் வாழ்வின் முதன்மைதனை
காத்தே வந்திடும் கனடாவே
சேர்ந்தே உன்னை வணங்குகிறோம்
தேர்ந்தே ஏற்புறு வாழிய வாழியவே வாழிய..

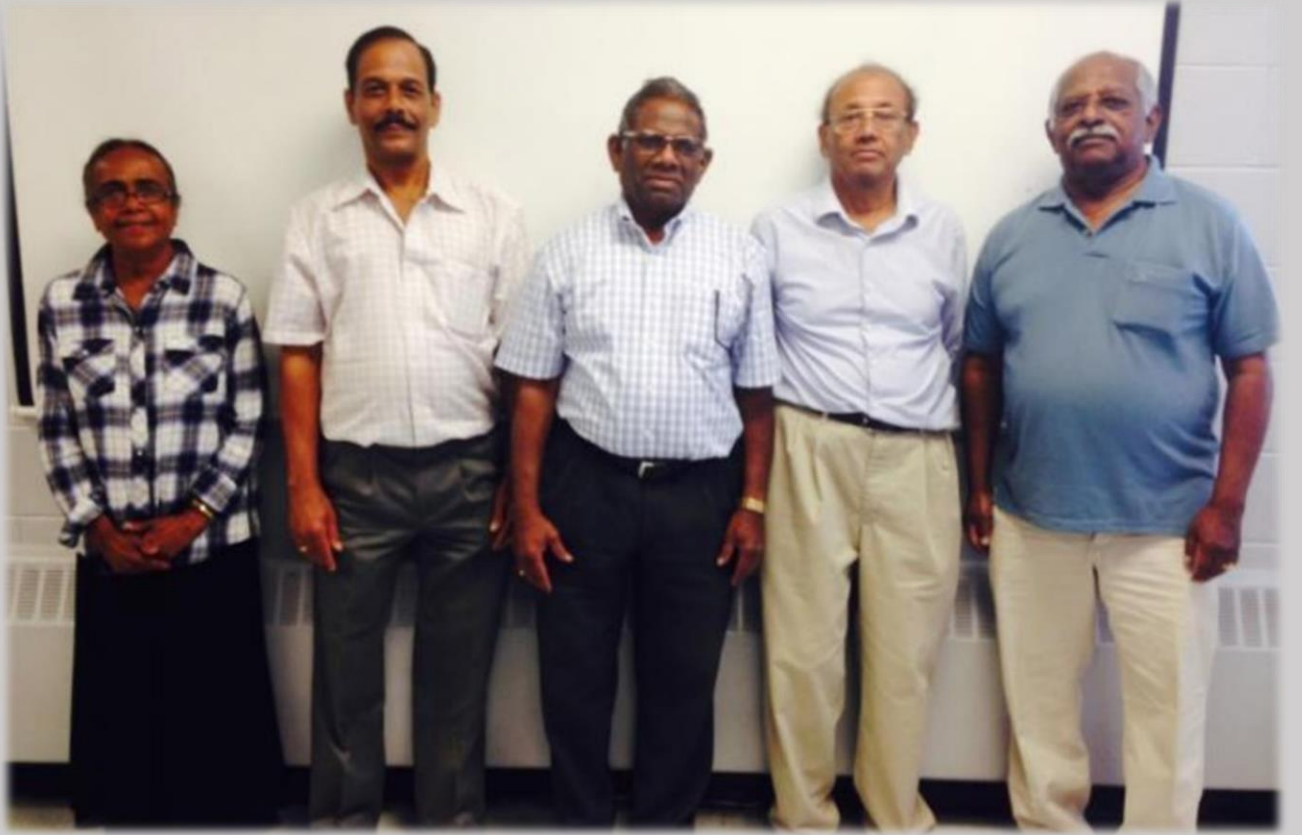


தமிழ்மொழி வாழ்த்து



வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ்மொழி
வாழிய வாழியவே!
வான மளந்த தனைத்தும் அளந்திடும்
வண்மொழி வாழியவே!
ஏழ்கடல் வைப்பினுந் தன்மணம் வீசி
இசைகொண்டு வாழியவே!
எங்கள் தமிழ்மொழி! எங்கள் தமிழ்மொழி!
என்றென்றும் வாழிய வே!
சூழ்கலி நீங்கத் தமிழ்மொழி ஓங்கத்
துலங்குக வையக மே!
வாழ்க தமிழ்மொழி! வாழ்க தமிழ்மொழி!
வாழ்க தமிழ்மொழி யே!
வானம் அறிந்த தனைத்தும் அறிந்த
வளர்மொழி வாழிய வே!
வாழ்க தமிழ்மொழி! வாழ்க தமிழ்மொழி!
வாழ்க தமிழ்மொழி யே!
வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ்மொழி
வாழிய வாழிய வே!
வாழ்க தமிழ்மொழி! வாழ்க தமிழ்மொழி!
வாழ்க தமிழ்மொழி யே!
எங்கள் தமிழ்மொழி! ...
எங்கள் தமிழ்மொழி! ...
என்றென்றும் வாழிய வே!

Pioneers and the Founder members of BTSA



| Ms Gertrude Santhiapillai | Mr Sathasivam Vigneswaran | Dr. Kandiah Rathakrishnan |
| Mr Nadarajah Thevarajan | Late Mr. Ram Nagalingam |

Board of Directors 2023



Sitting left to right Mrs.Selvaranee Vigneswaran | Mr. Ponniah Balachandran | Mr. Murugesu Krishnapillai | Mr. Nava Thiagamoorthy | Dr. Rathakrishnan
Kandiah | Mr Kanapathipillai Rajeshwaran | Mr. Sinnathurai Giritharan | Mrs. Peacelyn Loganathan
Standing | Mrs. Dwaraka Ketheswaran | Mr. Velmurugu Suntharalingam | Mr. Kanapathipillai Vigneswaran | Mr. Thirughanasothy Sinnathurai | Mr.
Sangarapillai Kulasingam | Mrs. Siva Aryharan
Missing Mr. Kasipillai Selvadurai | Mr. Stan Giri | Mr. Chelliah Sivarajah

A Message from The President

Dear Members and Friends,

As I stand before you today, I am filled with immense pride and gratitude to celebrate the 10th anniversary of the Brampton Tamil Seniors Association. It's an honor and a privilege to serve as the President of this incredible organization, and I am truly humbled by the support, dedication, and enthusiasm of our members over the past decade.

A decade ago, we embarked on a journey to create a vibrant community that fosters friendship, support, and a sense of belonging among our beloved seniors. Today, as we mark this significant milestone, we look back at the remarkable progress we have made and envision a future brimming with opportunities.

Our association has been a source of strength, solace, and camaraderie for our seniors, a place where they can share their stories, experiences, and wisdom. We've witnessed friendships flourish, cultural ties strengthen, and hearts connect in the most profound ways.

Over the years, we have organized countless events, workshops, and activities that have not only enriched our lives but have also helped us stay active, engaged, and connected to our roots. We've celebrated our cultural heritage, shared our skills, and learned from each other. And I must say, our cultural performances and cooking classes have been a testament to our vibrant spirit.

Looking ahead, the next decade promises new adventures, challenges, and opportunities. We will continue to work tirelessly to make our association even more inclusive, supportive, and inspiring. Our commitment to the well-being and happiness of our seniors remains unwavering.

I want to express my heartfelt appreciation to the dedicated team of volunteers and committee members who have been the backbone of our organization. Your tireless efforts and unwavering commitment have made all our achievements possible. Thank you for your hard work and determination.

I also want to extend my gratitude to our members, friends, and supporters. Your presence and active participation have been the driving force behind our success. Your stories, your laughter, and your presence inspire us every day.

As we celebrate this milestone, let's remember that our journey is far from over. Together, we will continue to create cherished memories, foster deep connections, and make a positive impact on the lives of our members. The 10th anniversary is not just a milestone; it's a reminder of the beautiful journey we've embarked on together. Thank you for being a part of the Brampton Tamil Seniors Association, and here's to many more years of shared laughter, friendship, and cultural celebration. Wishing you all health, happiness, and prosperity. Warm regards,

Dr. Rathakrishnan Kandiah

President,
Brampton Tamil Seniors Association



A Message from The Secretary

Brampton Tamil Seniors Association

Founded in 2013 as a social, not for profit organization to prevent self-isolation among the senior population, The Brampton Tamils' Seniors Association (BTSA) is currently celebrating its 10th year of operations with more than 550 members, including its founding members. It's incredible to see how quickly we have grown as a community organization in the last decade.

With the purpose of creating inclusivity and activity across the elderly demographic, the BTSA has gained much success over the years successfully hosting virtual and in-person events and activities, such as medical seminars, piano lessons, and technology information sessions. Through continuous, active participation, our members have proved that age is merely a number and not a deterrent. Whether it be yoga, pickleball or badminton, members of the BTSA are ready for the challenge and push the limits for the benefit of their health and well-being.

It is admirable to see how effectively the organization has grown and excelled over the years. Thanks to the consistent financial support from various levels of the government, the BTSA has been able to serve its community to the best of its ability with great pride. With a positive attitude and tremendous support from our members, we will continue to work hard and meet the needs of the senior population, providing regularly scheduled activities and knowledge transfer sessions for the betterment of our community. Through great leadership from both our President and the Board of Directors, we will build on what we have learned to consistently improve the quality of life amongst our highly motivated seniors. As an organization, we will come together to find innovative solutions to everyday problems by sharing insights with one another.

It has been and continues to be a privilege for me to serve our community in this capacity as Secretary of the BTSA. On behalf of the organization, I would like to thank all our members and community for their unwavering support. We would not be here today if it weren't for you.

With gratitude,

R.K. Rajeshwaran

Secretary, Board of Directors
Brampton Tamils' Senior Association (BTSA)



A Message from The Vice President

'A BIG THANK YOU' TO THE FEDERAL GOVERNMENT, THE ONTARIO PROVINCIAL GOVERNMENT, AND THE BRAMPTON CITY COUNCIL

As the Brampton Tamil Seniors Association (BTSA) celebrates its 10th anniversary this year on November 11, 2023, we look back ten years to 2013, when we started with only 5 members. Today in 2023, BTSA has grown exponentially to more than 500 members, conducting many activities suitable to our senior members, keeping in mind our mission statement which is, 'To Reduce Social Isolation.' All these would not have been possible without the generous grants we received from the Federal Government, the Ontario Provincial Government, and the Brampton City Council.

During the Covid-19 pandemic, Government Agencies gave generous grants to BTSA, to wither off the effects of Covid-19 lockdown. For the last three years we were able to get grants from, New Horizon for Seniors Program (NHSP) by the Federal Government, Seniors Community Grant (SCG) by the Ontario Government, and two Advance Brampton Fund Grants (ABF Grant) namely ABF Emerging, and ABF Developing grants, by the Brampton City Council. The following is a summary of what we are doing with these grants.

ABF Grant

Various projects encouraging active and healthy lifestyles through physical, social, and mental activities such as sports, and recreation.

The intention of this project is to educate our community members on the importance of physical, social, and mental health, healthy eating habits, literacy, digital technology, and helping them to have a better quality of life using simple methodology.

New Horizon Seniors Grant

The core activities of this project are aimed at supporting Healthy Ageing of Seniors. (By Seniors, we mean low income, and otherwise vulnerable people, over the age of 55 years).

These activities include:

- . Addressing Isolation, including Seniors Helping Seniors, Digital Literacy, Communication etc.
- . Educating on Mental Health, and Dementia.
- . Managing Ageism.
- . Encouraging Healthy Eating by cooking healthy food in a Community Kitchen.

Ontario Seniors Community Grant

This project is based on research findings of reducing elder abuse through Education and Social Engagement. We are educating seniors on relevant subjects through seminars, workshops, focus groups, and participating in recreational activities.

With the generous help of the Brampton City Council, we were able to meet twice a week at Gore Meadows Community Centre free of charge. BTSA, being an affiliated group with the City Council, gets their halls and gyms at a reduced rate.

BTSA sincerely appreciates, and are thankful to all the grantors in helping us to carry out all these projects, and to the Brampton City Council for allowing us to use their facilities free, or at a discounted rate.

Nava Thiasamoorthy BSc(Hon) CEng(UK)

Vice President / Grant Manager

Brampton Tamil Seniors' Association



A Message from The Hon Prime Minister



PRIME MINISTER • PREMIER MINISTRE

November 11, 2023

Dear Friends:

I am pleased to offer my warmest greetings to everyone celebrating the 10th anniversary of the Brampton Tamil Seniors Association.

Since it was founded in 2013, the Brampton Tamil Seniors Association has played a key role in the life of seniors in the community, providing a venue where members can enjoy social activities and share their rich Tamil culture and heritage with others. This milestone offers a wonderful opportunity to reflect upon fond memories and to highlight the many events that have brought people together here over the years.

I would like to thank the members of the Brampton Tamil Seniors Association for their dedication to fostering fellowship in the community. Canada is truly a multicultural nation, made stronger and more resilient by our diversity.

Please accept my best wishes for a memorable anniversary celebration and continued success.

Sincerely,

The Rt. Hon. Justin P. J. Trudeau, P.C., M.P.
Prime Minister of Canada





HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

As the Member of Parliament for Brampton East, I extend my
sincerest congratulations to the entire

Brampton Tamil Seniors Association

teams on organizing a successful annual event to celebrate the Brampton
Tamil Seniors Association's 10th year anniversary.

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

Please accept my best wishes. I look forward to witnessing the
important work your organization does for years to come!

Maninder Sidhu
Member of Parliament for Brampton East



A Message from Hon The Mayor of Brampton



2 Wellington St W
Brampton ON
L6Y4R2

T 905.874.2600
F 905.874.2620
TTY 905.874.2130



MAYOR PATRICK BROWN

October 2023

Dear Friends,

On behalf of the Members of Council, I want to extend best wishes to the Brampton Tamil Seniors' Association as you celebrate your 10th Anniversary. Brampton loves our seniors!! We are so fortunate to have a vibrant association that is improving the quality of life for our seniors in Brampton. You provide a variety of educational, recreational, social activities for your members. It is so important to keep our seniors active and healthy.

Over the next three decades, the number of older persons worldwide is projected to more than double, reaching more than 1.5 billion persons in 2050. Brampton City Council has implemented many initiatives to assist our seniors including free service on Brampton Transit. The Recreation Department provides programs and activities for adults 55 and older. Program and activity areas include cards, computer classes, crafts, dance, darts, fitness, and many more.

I want to thank your members for your leadership with your families and in the community. Your efforts are making Brampton a great place to live, work and raise a family. I hope everyone enjoys the wonderful evening of cultural, dance, music and drama tonight. Special thanks to all the performers, volunteers and sponsors for making this evening a success.

Best wishes to the Brampton Tamil Seniors Association for continued success. Your efforts to make our City a great place to live is appreciated. Enjoy the Anniversary celebrations!!

Sincerely,

Patrick Brown
Mayor



Those ten years.....

I am pleased to submit this article to the 10th Anniversary Magazine committee, of Brampton Tamil Seniors Association (Known as BTSA)

What an achievement it has been! Started by five visionaries and now toping with 450 members. Over this decade, BTSA has grown and developed a formidable array of structures and practices to serve the seniors community, not only in Brampton, but all around their neighborhood, work close and continuous corporation with other associations, seniors and non-seniors inclusive, and become one of the leading seniors' organizations in the city of Brampton.

Many may wonder why these visionaries started an association decade ago when there were only few Tamils in Brampton. But now they know, social connections are as necessary for human as water, food and air. Yet a growing number of us feel lonely and disconnected from those around us particularly older adults. According to latest survey, of the 11 high income countries surveyed, Canada ranked the last one in dealing with loneliness.

Loneliness and social isolation are not just unpleasant, they affect our health and well-being, as harmful as smoking 15 cigarettes a day, social disconnection put people at greater risk of heart disease, stroke, hypertension, dementia, diabetics, depression anxiety and premature death.

During the last decade, BTSA has managed diligently to discharge its responsibilities to community with a small group of dedicated Board of Directors and other members. This achievement would not have been possible if they do not have the support of all the members, other associations and finally support of the MP, MPP and City of Brampton councillors, including the Mayor.

Our policy on open partnership with community groups and members from anywhere in Ontario, have helped us to grow over the last 10 years in both strength and reputation.

There are many milestones that I can say are unique achievements of BTSA, but I record two great achievements that stand out. One is Pioneering a suitable coaching musical keyboard method and had a very experienced musical instructor (All fondly call him "MASTER") to seniors and made them from zero knowledge learners to semi-professionals, playing many songs very elegantly at BTSA public functions. The coaching method and patient of the Master with seniors was remarkable.

The other is, introduced and made seniors to involve in digital technology, made their communication horizon borderless. Helped them to communicate with anyone in any part of the world, even viewing their own family, houses, neighbors that they left behind when they came to Canada as refugees, asylum seekers or permanent residence.

Some of the other highlights that I would like to mention which are very unique to senior's organizations and keeping BTSA high up on the professional association's ladder, development of surveys with which it captures the essence of Seniors living and issues they face day to day living experiences, good and bad across Brampton. These surveys are a unique tool and a rich source of information, providing detailed and comparable data to Board of Directors, help them understand and challenges community faces and arrange effective missions to solve those issues.

In the last 7 years with BTSA, I have seen many day-to-day issues which as nothing new in any association where the membership has vast variable background, educational level, came from various parts of the world. I have witnessed, everything – achievement, Highlights, festivities, or

disappointments, lows and frustrations. Whatever the cases may be, membership never surrendered to it. Those incidents build more determination, confidence and responsibility in keeping BTSA high.

Following Dale Carnegie's messages on how to be a leader, at BTSA, I noticed they are leading the association as Dale said, Praise and honest, Call attention to people's mistakes indirectly. Talk about your own mistakes before criticizing the other person. Ask questions instead of giving direct orders. Use encouragement and make fault seem easy to correct.

Use some of Edward Deeming (Quality Guru) thoughts on quality, "you can install a new desk, or a new carpet, or a new president, but not quality. Anyone that proposes to 'install quality control' unfortunately has little knowledge about quality."

When a President understand and lead a Seniors association, as above, it is not MAGIC, that the association is the leader of all Non-Profit associations in Ontario. Thank you, Mr. President.

To conclude, with respect, while celebrating the achievement of BTSA, we should not forget the well-deserved members who are no longer with us. Mention a few, a high-profile management expert, a founding member, a Vice President, a Board of Director, and many members who were devoted and supportive participants throughout our journey in the last 10-years, we remember them all, and sadly miss them.

Stan Giri M. Eng, M.Sc. BSc, CQP, MCQI

Add. Secretary (BTSA)



Just a saying:

If I did something wrong communicate

If I hurt your feeling, make me aware

If I do not listen well enough, tell me again in a way I will understand.

If am insensitive to your needs, desire or your thoughts.

Tell me so I will consider that.

But do not hold an attitude with me.

Because you have not clearly expressed yourself

I am a human not a mind reader.

The members of the Brampton Tamil Seniors' Association as they celebrate their 10th Anniversary, donated generously more than \$8,000 to the Brampton Civic Hospital. This shows their appreciation and gratitude towards all the hospital staff for their tireless dedication.

பிரம்டன் தமிழ் முத்தோர் கழகத்தின் 10வது ஆண்டு நிறைவையொட்டி உறுப்பினர்களின் மனமுவந்த நன்கொடையால் கனேடியன் டொலர் 8000 க்கு மேல் சேகரித்து மருத்துவமனை ஊழியர்களின் கடின உழைப்புக்காக நன்றியோடு பிரம்டன் குடிசார் மருத்துவமனைக்கு கொடுக்கப்பட்டது.



உறவுகள் மேம்பட...

குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி மனநீத உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள் மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்க ...
நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.

* * *
அர்த்தமில்லாமலும் பின் விளைவு அறியாமலும் பேசிக்கொண்டே இருப்பதை விடுங்கள். (Loose Talks)

* * *
எந்த விஷயங்களையும் பிரச்சனைகளையும் நாகுக்காக கையாளுங்கள் (Diplomacy) விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise).

* * *
சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சகித்துத்தான் ஆகவேண்டும் என்று உணருங்கள் (Tolerance).

* * *
நீங்கள் சொன்னதே சரி, செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள் (Adamant Argument) குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டுவிடுங்கள் (Narrow Mindedness).

* * *
உண்மை எது பொய் எது என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள். (Carrying Tales)

* * *
மற்றவர்களை விட உங்களையே எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்பாடாதீர்கள். (Superiority Complex).

* * *
அளவுக்கதிகமாய், தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்பாடாதீர்கள் (Over Expectation)

* * *
எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும், அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

* * *
கேள்விப்படுகிற எல்லா விஷயங்களையும் நம்பி விடாதீர்கள். அற்ப விஷயங்களை பெரிது படுத்தாதீர்கள்.

* * *
உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப்பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் (Flexibility).

* * *
மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாக புரிந்து கொள்ளாதீர்கள் (Mis-understanding).

* * *
மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதை காட்டவும் இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள் (Courtesy).

* * *
புன்முறுவல் காட்டவும் சிற்சில அன்புச் சொற்களை சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.

* * *
பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும், பண்பையும் காட்டுங்கள்.

* * *
அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்

* * *
பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத் துவக்க முன் வாருங்கள்.



ஆக்கம்
திரு. சதாச்வம் வீக்கனேஸ்வரன்
நிறுவனர் உறுப்பினர் (Founder Member)
பிரம்ரன் தமிழ் மூத்தோர் கழகம்

"Develop success from failures. Discouragement and failure are two of the surest stepping stones to success." - Dale Carnegie

விடியல் மன்னன் விவசாயி

- 1) அகிலத்தில் வாழும் விடியல் மன்னரான அனைத்து விவசாயிகளுக்கும் இக்கவிதை.
- 2) ஆதவணை நம்பி வாழும் அழகிய தொழிலாளி விவசாயி வாழ்க.
- 3) இயற்கையின் இனிமை கொண்டு எமக்கு இன்பம் அளிப்பவன் விவசாயி.
- 4) மண்ணுக்கு உரம் கொடுப்பவனும் மனிதனுக்கு உயிர் கொடுப்பவனும் உழவன் தான்.
- 5) ஈதேதும் தெரியாமல் இழிவு செய்கிறோம் இங்கு இவரை.
- 6) உழுகண்டு வாழும் வாழ்வில் என்றும் பழுதில்லை.
- 7) விவசாயி இல்லையேல் இவ்வுலகில் விடியல் இல்லை.
- 8) மண்ணை, மழையை நம்பி நம் விவசாயி மணிக்கணக்காய் மாடாய் உழைக்கின்றான்.
- 9) முப்போகம் போட்டு மண்ணில் முத்து முத்தாய் நெல் எடுப்பான்.
- 10) அன்று ஏர் பிடித்த விவசாயி எந்த நோயும் இன்றி எளிமையாய் வாழ்ந்து வந்தான்.
- 11) சுட்டெரிக்கும் வெப்பத்தில் நின்று சுறுசுறுப்பாய் உழைத்திருவான் விவசாயி.
- 12) ஏறு உழுகின்ற விவசாயி வாழ்க்கை என்றும் ஏற்றம் கண்டதில்லை.
- 13) கஞ்சி உண்டு களைப்பு நீக்கி காத்திருவான் எம் உயிரை.
- 14) விவசாயி உடை அழுக்காய் இருந்தாலும் அவர் உழைப்பு அழகாகத் தான் இருக்கும்.
- 15) நம் நாட்டின் முதுகெலும்பு நாளெல்லாம் நமக்காய் உழைக்கின்ற விவசாயி.
- 16) விவசாயி சேற்றில் காலை வைத்து தான் எங்களுக்கு சோற்றைத் தருகின்றான்.
- 17) நாம் பகட்டாக வாழ்வதற்கு பசிக்கு உணவு தருபவன் பாட்டாளி விவசாயி தான்.
- 18) விவசாயி வயக்காட்டில் தாங்கினால் நீ பட்டினியால் நாளை சூகாட்டினிலே.
- 19) தருவம் தாண்டி உணவு தேடும் பறவை போல விவசாயி பருவம் பார்த்து பயிர் செய்கிறான்.
- 20) எம் பசிக்கு பாத்தி கட்டியவன் தன் பரிகாசத்தைப் பற்றி பார்ப்பதில்லை.
- 21) அழக விழிகள் உழுக மொழியில் ஆதவன் முகத்தை பார்க்கிறான்.
- 22) பசியின் மானத்தை மறைக்க மண்ணுக்கு ஆடை உடுத்தி மாய்கிறான் இந்த மாபெரும் கலைஞன்.
- 23) கஞ்சி கலயத்தை இவன் கையில் எடுக்கும் பொழுது களை அடங்கிப் போகும்.
- 24) விவசாயி விதை விதைத்தால் நமக்கு சோறு என்று விளக்கமாக சொல்லுங்கள்.
- 25) வீண் பொழுது போக்காது விடியும் முன் எழுந்த விவசாயி வாழ்க்கை என்றும் விடியலாகத் தான் இருக்கும்.
- 26) விவசாயத்தையும் விவசாயிகளையும் மதித்து விழிப்புணர்வுடன் இருப்போம்.
- 27) உணவு கொடுக்கும் உயிர்த்தோழன் விவசாயி என்றும் வாழ்க.

அத்க்கம்

சரோஜினிதேவி பத்மநாதன்

பிறம்ரன் முதியோர் சங்க உறுப்பினர்

"Move out of your comfort zone. You can only grow if you are willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new." - Brian Tracy

"Challenges are what make life interesting and overcoming them is what makes life meaningful." - Joshua J. Marine

வாழ்த்துக்களோடும் BTSA ஐ

65வயதுவரை ஓடி ஓடி வேலைசெய்த எனக்கு முத்தோர் என்னும் அடைமொழி சொல்லுக்குள் தள்ளப்படும் போது நெஞ்சில் ஒரு நெருடல் இனி வீட்டுக்குள் முடங்கவேண்டியதுதானா என உணரும்போதுதான் என் கண்ணில் பட்டது BTSA

இவ்வருடம் தைமாதம் நானும் மனைவியும் உறப்பினர்களாக இணைந்து கொண்டோம்.கிழமையில் இரண்டு நாட்கள் கூடுவதற்கு நிர்வாகத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது.அரசாங்கத்திடமிருந்தா பல மானியங்களைப்பெற்று முதியோர்கள் பயன் பெறக்கூடிய பல பயிற்சிப்பட்டறைகளை நடத்துகின்றனர்.இலைமறைகாயாக இருந்தபலரின் திறமைகளை வெளிக்கொண்டுவர முடிந்தது.எனக்கு இசையில் ஆர்வம் இருந்தபடியால் **karaoke, keyboard** என்பனவற்றில் பயின்றதுடன் யோகாசனம் செய்வதிலும் தேர்ச்சி பெற்றேன் முதியோர் பயன் பெறும் வகையில் தொழில்சார் அனுபவம் வாய்ந்தவர்களை அழைத்து கருத்தரங்குகளை நடத்துவதால் முதியோர் ஆகிய நாங்கள் பயன்பெறக்கூடியதாக இருந்தது.

இந்துக்கள்.கிறிஸ்தவர்கள் பலர் இருப்பதால் எங்களை சந்தோசமாக வைத்திருப்பதற்காக பல பண்டிகைகளை கொண்டாடுகின்றார்கள்.

10 வருடங்களை நிறைவு செய்து அதை சிறப்பாக கொண்டாட ஆயத்தமாக இருக்கும் இவ்வேளையில் விழா சிறப்பாக அமைய எனது வாழ்த்துக்களை கூறிக்கொள்வதுடன் மேலும் பல புதிய திட்டங்களை வகுத்து முதியோர் கழகம் மேலும் பல்லாண்டு பணி செய்து புத்தெழிச்சியுடன் வளர மனதார வாழ்த்துகிறேன்



நன்றி

வரதன்

பிறம்ரன் முதியோர் சங்க உறப்பினர்

நுகைச்சுவை காய்கறி விடுகதை

மாடு அழைக்கும் காய் எது ?

மா ந்காய் .

மரியாதை உள்ள காய் எது ?

அவரை க்காய்.

உள்ளே அழைக்கும் காய் எது ?

வா றைக்காய்.

காய்ச்சல் வந்த காய் எது ?

சுர க்காய்.

பரிதாபமான காய் எது ?

பாவ ற்காய்.

இரக்கம் மிகுந்த காய் எது ?

கருணை க்கிழங்கு .

பெண்ணின் பெயர் கொண்ட காய் எது ?

மர வள்ளி .

ஆண் என்று கூப்பிட சொல்லும் காய் எது ?

காளா ஆண் .

காலில் முள் குத்தும் காய் எது ?

முள் அங்கி .

இனிப்பு உள்ள காய் எது ?

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு .

அரித்துக் கொண்டே இருக்கும் காய் எது ?

வெள் அரி க்காய் .



சுமதி

பிறம்ரன் முதியோர் சங்க உறப்பினர்

Mental Health: Automatic Thoughts

What we think at a particular moment plays a big part in how we feel at that moment. Happy thought elates and conversely negative thought deflates. Automatic thoughts can be positive and happy thoughts. They also can be negative thoughts which can lead to unhappiness and depression. Managing the negative thoughts is an important step in feeling happy and being happy in life.

What are Automatic Thoughts?

Automatic thoughts are thoughts that pop in to your head without you even being aware of them. They appear based on the situation you are in and they are there constantly. Most often they are internal perceptions of the situation you are in and will develop quickly based on the beliefs and fears in your subconscious mind. They may not be rational or logical. Since most of the time our subconscious mind seems to be driven by fear and negativity these automatic thoughts tend to be more negative than positive.

Automatic Negative Thoughts pop into the mind without any conscious effort. They will be unreasonably negative and will make you feel that things are going from bad to worse. They will seem believable and realistic even though they may not have any facts to support that supposition.

Avoiding these negative thoughts may seem impossible and may escalate to a state where you are not able to think rationally and logically.

Automatic Negative Thoughts will make you feel stressed, anxious and sad. They can lead to unpleasant emotions such as anxiety, fear, anger and depression. They can get you to feel worse and worse. If not contained, they can become persistent and habitual. They can slow down your brain function and affect rational thinking to find solutions.

Automatic Negative Thoughts often lead to exaggeration of a situation – making a general negative conclusion based on what happened once. It will make one to selectively analyze a situation and come to a negative conclusion. They also can make one to take responsibility for a situation – normally in a negative way. This may lead to overestimating a negative consequence to an act. Negative thoughts can make one conclude a situation based on emotional reasoning by taking feelings as facts.

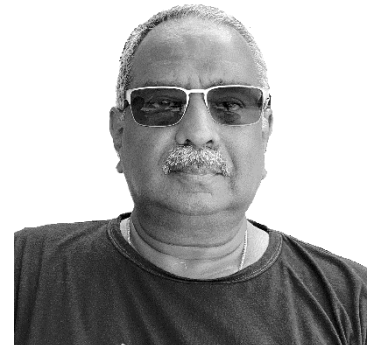
It is a fact that these automatic thoughts cannot be stopped but they can be managed. First thing in managing these automatic negative thoughts is to recognize these thoughts when they happen in your mind and the feelings they create in you.

Steps to manage the automatic negative thoughts:

- Recognize the negative feeling you are going through
- Identify the negative thought that is responsible for the bad feeling and record it in words describing fully the event or situation that caused it.
- Challenge and rationalize the negative thought
- Replace the irrational negative thought with rational thought with a positive outcome
- Continue to monitor how you feel and keep focusing on positive thoughts and positive outcomes

You cannot stop these automatic thoughts but you can manage them if you recognize them. You can use the Record, Rationalize and Replace process to manage the Automatic Negative Thoughts and replace them with positive thoughts and happy feelings.

Seelan V Sathunaseelan



Artificial Intelligence (AI)

Intelligence has been defined in many ways: the capacity for abstraction, logic, understanding, self-awareness, learning, emotional knowledge, planning, creativity, critical thinking, and problem solving.

What is AI:

AI is a collection of technologies that can enable a machine or system to sense, comprehend, manifest, act, and learn.

Artificial intelligence leverages computers and machines to mimic the problem-solving and decision-making capabilities of the human mind.

Training a system through machine learning or deep learning is a core part of what makes it intelligent and can be incredibly powerful.

Big Data Analytics examines huge, disparate data sets (i.e., big data) to identify patterns, trends, correlations, and other information that led to insights organizations can harness in support of better decision-making.

Intelligent automation, any number of AI related technologies and applications that seem to be used more and more every day without any restrictions.

“Capability” means different things to different people in different contexts, the concept can be hard to define. That is because, it isn’t really a technology in its own right at all. It’s a collection of different technologies that can be brought together to enable a machine to act with intelligence. So, rather than focusing too much on dictionary definitions, it helps to think about AI in terms of what it enables a machine or a system to do.

Machine learning is at the core of what makes a system intelligent. Being able to decide how to act by analyzing data, rather than through hard coding, differentiates AI from other forms of automation.

There are four capabilities in particular:

Sense. AI lets a machine perceive the world around it by acquiring and processing images, sounds, speech, text, and other data.

Comprehend. AI enables a machine to recognize patterns and context in the information it collects, just as humans interpret information by understanding patterns and context in their perception of the world.

Manifest - AI. Enables them to display & demonstrate clearly to see before it goes for action.

Act. AI enables a machine to take actions in the physical or digital world based on that perception or comprehension.

Learn. AI enables a machine to continuously optimize its performance by learning from the success or failure of its actions.

Artificial intelligence (AI) has been used in applications to alleviate certain problems throughout industry and academia. AI, like electricity or computers, is a general-purpose technology that has a multitude of applications. It has been used in fields of language translation, image recognition, credit scoring, e-commerce and other domains.

AI can be differentiated by three types, they are, Narrow, General and Super. Health care facilities use the General AI model, the narrow model being used in the following applications in day-to-day life. Health care seems to be using the General model.

Common usages in day-to-day life are in the form of Robots, which is catching the commercial and domestic markets. People use to vacuum the house, getting information from Google’s search engine, mini home or Amazon’s Alexa to get weather, opening and closing blinds, turning on and off lights, regulating the thermostats in the household for heating and cooling etc. AI utilises or incorporate different technologies to achieve its purpose.

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI)

நுண்ணறிவு பல வழிகளில் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது: சுருக்கம், தர்க்கம், புரிதல், சுய விழிப்புணர்வு, கற்றல், உணர்ச்சி அறிவு, திட்டமிடல், படைப்பாற்றல், விமர்சன சிந்தனை மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்.

AI என்றால் என்ன: AI என்பது ஒரு இயந்திரம் அல்லது அமைப்பை உணரவும், புரிந்துகொள்ளவும், செயல்படவும் மற்றும் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவும் தொழில்நுட்பங்களின் தொகுப்பாகும்.

செயற்கை நுண்ணறிவு மனித மனதின் சிக்கலைத் தீர்க்கும் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன்களைப் பிரதிபலிக்கும் வகையில் கணினிகள் மற்றும் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்துகிறது.

Big data analytics, பெரிய, வேறுபட்ட தரவுத் தொகுப்புகளை (அதாவது, பெரிய தரவு) ஆராய்கிறது. இது வடிவங்கள், போக்குகள், தொடர்புகள் மற்றும் பிற தகவல்களைக் கண்டறிவதற்கு வழிவகுத்தது.

நுண்ணறிவு தன்னியக்கம் , AI தொடர்பான எத்தனையோ தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் பயன்பாடுகள் ஒவ்வொரு நாளும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வெவ்வேறு சூழல்களில் வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வெவ்வேறு விடயங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் திறன் கொண்டது, கருத்தை வரையறுக்க கடினமாக இருக்கலாம்.

ஏனென்றால் அது உண்மையில் அதன் சொந்த தொழில்நுட்பம் அல்ல. இது பல்வேறு தொழில்நுட்பங்களின் தொகுப்பாகும், இது ஒரு இயந்திரம் புத்திசாலித்தனத்துடன் செயல்படுவதற்கு ஒன்றாகக் கொண்டுவரப்படுகிறது. எனவே, அகராதி வரையறைகளில் அதிக கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, ஒரு இயந்திரம் அல்லது ஒரு அமைப்பு என்ன செய்ய உதவுகிறது என்பதைப் பற்றி AI பற்றி சிந்திக்க உதவுகிறது.

இயந்திர கற்றல் என்பது ஒரு கணினியை அறிவார்ந்ததாக மாற்றும் மையத்தில் உள்ளது. கடினமான குறியீட்டு முறைக்கு பதிலாக, தரவை பகுப்பாய்வு செய்வதன் மூலம் எவ்வாறு செயல்படுவது என்பதை தீர்மானிக்க முடிவது, AI ஐ மற்ற வகையான தன்னியக்கத்திலிருந்து வேறுபடுத்துகிறது.

குறிப்பாக நான்கு திறன்கள் உள்ளன:

உணர்வு. படங்கள், ஒலிகள், பேச்சு, உரை மற்றும் பிற தரவுகளைப் பெறுதல் மற்றும் செயலாக்குவதன் மூலம் ஒரு இயந்திரத்தை கற்றியுள்ள உலகத்தை உணர AI அனுமதிக்கிறது.

புரிந்துகொள்ளல் . மனிதர்கள் உலகத்தைப் பற்றிய அவர்களின் பார்வையில் வடிவங்கள் மற்றும் சூழலைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் தகவலைப் புரிந்துகொள்வது போலவே, சேகரிக்கும் தகவலின் வடிவங்களையும் சூழலையும் அடையாளம் காண AI ஒரு இயந்திரத்தை செயல்படுத்துகிறது.

நடவடிக்கை: அந்த உணர்வு அல்லது புரிதலின் அடிப்படையில் இயற்பியல் அல்லது டிஜிட்டல் உலகில் செயல்களைச் செய்ய AI ஒரு இயந்திரத்தை செயல்படுத்துகிறது.

கற்றுக்கொள்ளல் . AI அதன் செயல்களின் வெற்றி அல்லது தோல்வியிலிருந்து கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் அதன் செயல்திறனை தொடர்ந்து மேம்படுத்த ஒரு இயந்திரத்தை செயல்படுத்துகிறது.

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) தொழில்துறை மற்றும் கல்வித்துறை முழுவதும் சில சிக்கல்களைத் தணிக்க பயன்பாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

AI, மின்சாரம் அல்லது கணினிகள் போன்றது, பல பயன்பாடுகளைக் கொண்ட ஒரு பொது-நோக்கு தொழில்நுட்பமாகும்.

இது மொழி மொழிபெயர்ப்பு, பட அங்கீகாரம், கடன் மதிப்பெண், இ-காமர்ஸ் மற்றும் பிற களங்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் பொதுவான பயன்பாடுகள் ரோபோக்களின் வடிவத்தில் உள்ளன, இது வணிக மற்றும் உள்நாட்டு சந்தைகளைப் பிடிக்கிறது. மக்கள் வீட்டை பெருக்குவது , வானிலை அறிக்கையைப் பெற கூகுள் மினி அல்லது அமேசான் அலெக்சாவிலிருந்து தகவல்களைப் பெறுவது, பிளைண்ட்களைத் திறப்பது மற்றும் முடிவது, விளக்குகளை இயக்குவது மற்றும் அணைப்பது, வீட்டில் உள்ள தெர்மோஸ்டாட்களை ஒழுங்குபடுத்துவது போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.



R.K. Rajeshwaran

LIFE IS WHAT WE MAKE IT – MAKE THE BEST OF IT

We humans are amazing creations of God. We have been created with an incredible capacity to respond automatically to any good or bad situation. It is how we choose to respond to any situation that makes our life happy or sad.

It is all about the choices that we make in life. We can either choose to be happy as we were originally designed for or choose to whine and winch. Ultimately the choice lies within us.

Sometimes it becomes inevitable that we face circumstances that may not be ideal or desirable one, however it all depends on how we choose to react to those in these adverse situations that matters most. Since we have the extraordinary ability or as researchers say we come with inbuilt extra sense of perception we find out ways and means to overcome our challenges.

We believe that we are designed in the image of God. God is LOVE. So we come with an exceptional ability to love. Love conquers all.

Ask yourselves this question? What aspect of your lives that you talk about most? The answer is pretty straight forward. It is love. What we hear all around in the social media is love. We are driven by an unseen force called love.

Some may argue that we live in an artificial intelligence dominated culture and love does not hold dominance. Nevertheless when it comes to love it takes precedence.

When you look into the eyes of your dear ones with love it synchronizes your heart rate. If you give a hug to someone it releases oxytocin a natural painkiller, when you express gratitude there is a measurable spike in your happiness.

Moreover research students from Harvard did a study all around the world – the question being: what is the most important thing in life for all cultures the answer is LOVE.

We are made with the capacity to love others. Just as our creator God loves us unconditionally let us all be agents of love.

So Family, Friends and Faith are the most important ingredients to make one lead a happy life. The choice is ours.

Elizabeth Jeevanathan

Brampton Tamil Seniors



யாழ்ப்பாணம் மொழிகளிலே தமிழ்மொழி போல் இனிதாவது எங்கும் காணாமல்
கடவுள் என்னும் மெய்ப்பொருள் ஒன்றே. உயிர்கள் எல்லாம் அதன் வடிவங்களே.

Aging Gracefully

It has been a long walk in our lives in raising our children, and continuously helping them to raise the next generation.

Now it is time for us to age gracefully.

We have joined BTSA (Brampton Tamil Seniors Association) as members, which is a big step towards our well-being and socially staying connected. There are activities provided by BTSA to members twice weekly from 9:00am to 3:30/4:00 pm at a community centre, which are great for learning and being physically & mentally active, such as

- ❖ “Yoga” (chair & mat) instructed and guided by a qualified person, once a week for an hour which includes deep breathing, exercising almost all joints in the body, balancing poses and finally ends with relaxing meditation.
- ❖ “Pickle-ball/Badminton” (learn/improve on our own pace).
- ❖ “Vocal singing” learning fundamental Carnatic music and singalong cinema songs with a music teacher.
- ❖ “Keyboard” learning with a qualified teacher.
- ❖ “Playing cards” which is the most popular, relaxing and stress free activity among many happy members.
- ❖ Learn “Knitting”, “basic English to get by” ...
- ❖ Contribute and participate in social road trips, Kool Party and celebrations of festivals.

There seems to be future plans in adding more activities like “line dancing”, “solving puzzles”, “Board games” etc. based on members’ requests/interests.

We, the seniors should always try to stay physically & mentally active, reduce stress that we carry around, and learn to take care of ourselves, and remember no one else will do it for us.

The above guided activities, can and should be practised at home on a daily basis (do not overdo it, always listen to our body) to improve our physical and mental fitness (well, accepting the fact that it is easier said than done. However, we will all try our best).

Add the following to our daily activities:

Regular walking (inside or outside), eating balanced food (just remember stomach is not a trash can), pay attention to our medication list (if there exists one) and follow, sleep peacefully at night (absolutely no screen time on bed), if something is bothering do not bottle up, please share and get help from trustworthy people.

Happy Aging 😊

Kamal



“The key to life is accepting challenges. Once someone stops doing this, he’s dead.” -Bette Davis

How Music can help seniors

Engaging with music by singing or learning to play a musical instrument such as keyboard or even listening will keep the brain active and younger. Group singing and/or playing an instrument will increase confidence level, a sense of accomplishment, happiness, social connections etc.

Music has the power to evoke emotions and memories. Listening to our youth age songs can bring back some positive feelings and memories which will reduce the feelings of loneliness or depression. Certain melodies can trigger memories from the past and strengthen memory recall.

Music can be used as a therapy for people with speech difficulties. Singing or using rhythm can help improve speech clarity and communication skills.

Dancing to music will encourage physical movement which is important for overall health and to maintain mobility especially for seniors.

Music has calming and relaxing effect, can reduce stress, anxiety and improve mental state.

Calming music before bedtime can promote better sleep patterns and restful sleep.

Music therapy has been proven to help reduce pain perception and improve pain management for seniors dealing with chronic pain or discomfort.

Attending musical events provide entertainment and enjoyment.

Happy singing, listening and learning to play keyboard 😊

Ranee Kamal



குறிஞ்சிப்பாட்டு

அன்பர்களே!

இற்றைக்கு ஏறக்குறைய 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, எமது முதாதையர்களில் ஒருத்தியாக வாழ்ந்த ஒரு அழகிய இளம்பெண்ணின் காதல் கதையை உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். இந்தக் காதல் கதையை அவளது அன்புத் தோழியானவள், அந்த இளம்பெண்ணின் தாயிடம் கூறி, அவளை அவள் காதலனுக்கே மணம் செய்து கொடுக்குமாறு வேண்டுவதாக இக் கதை அமைந்துள்ளது.

பாடல் வடிவில் அமைந்த இந்த இனிய செய்யுளை கபிலர் என்னும் சிறந்த பெரும்புலவர் 261 அடிகளில் இயற்றியுள்ளார்.

இவர் கொடையில் சிறந்த பாரி மன்னனுக்கு அவைக்களப் புலவராக விளங்கியவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த இலக்கியத்தைக் குறிஞ்சிப்பாட்டு என அழைப்பர்.

இது பத்தப் பாட்டு என்னும் சங்கத் தொகை நூலில் உள்ள பாடல்களில் மிகச்சிறிய பாடலாகும்.

வாருங்கள், கதைக்குள் நுழைவோம்.

மலையும் மலை சார்ந்த குறிஞ்சி நிலத்தில் வாழும் ஒரு குடும்பம். அந்தக் குடும்பத்தின் செல்ல மகள் தான் இக்கதையின் தலைவி. அவள் அழகில் சிறந்தவள்.

தந்தைக்கும் தாய்க்கும் அருமைப் பெண். இவளுக்கு இனிமையும் அறிவும் வாய்ந்த தோழி ஒருத்தி கூடவே வளர்கிறாள்.

கடந்த சில நாட்களாகத் தன் செல்வமகள் உணவு நேரத்தைத் தவிர்த்து வருவதையும், மற்றப் பெண்களுடன் சேர்ந்து விளையாடாமல் இருப்பதையும், தனியே உலவுவதையும் கவனிக்கிறாள் அந்த அன்புத்தாய்.

அதனால் கவலையும் கொள்கிறாள். அவளை நேரடியாக கேட்கத் துணியாமல், அவளோடு ஒன்றாகவே திரியும் தோழியை அணுகி, 'இவள் இப்படி நோய்வாய்ப்பட்டவள் போல காணப்படுகிறாளே, ஏன்?' என விசாரிக்கிறாள்.

'அன்னாய், வாழி! வேண்டு அன்னை.....',

இவ்வாறு குறிஞ்சிப்பாட்டு தொடங்குகிறது.

'அம்மா, நீ வாழ்க !' என்று அந்தத் தாயை வாழ்த்திய அந்தப் பெண்ணின் தோழி, அவளது நோயின் காரணத்தை அழகாகவும் அதே நேரம் அவள் கதை கேட்டுத் தாய் கோபமுறா வண்ணம் அறிவுபூர்வமாகவும் கதை சொல்லத் தொடங்குகிறாள்.

'அம்மா நீ இவள் நோய்க்கு காரணம் அறியாத கவலைப்படுகிறாய். அவளோ தனது உள்ளத் தயரத்தை உனக்குச் சொல்ல முடியாமல் கவலைப்படுகிறாள். நானும் உண்மையைக் கூறுவதற்குப் பயந்து நடுங்குகிறேன். என்றாவும் சொல்ல வேண்டிய தருணம் வந்துவிட்டதால் இப்போதே கூறுகிறேன், சினம் கொள்ளாமல் கேட்பாயாக!' என்கிறாள்.



'ஒரு நாள் நானும் உனது மகனும் திணைப்புனக் காவலுக்குப் போயிருந்த வேளை, மதியம் நல்ல மழை பெய்தது. அதைத் தொடர்ந்து மலையிலிருந்து அருவி பெருவள்ளமாக வந்தது. நாமும் அருவியில் நீராடி விளையாட அஞ்சை கொண்டோம், நீராடினோம், பாடினோம், விளையாடினோம், பின்பு, நனைந்திருந்த எமது நீண்ட கூந்தலைத் தவட்டி உலர வைத்தோம். மலைப் பகுதியில் பூத்திருந்த அழகிய பூக்களை எல்லாம் கொய்து வந்து மாலைகள் கட்டி ஒருவருக்கு ஒருவர் சூட்டி மகிழ்ந்திருந்தோம். இனிய பாடல்களை பாடிக்கொண்டிருந்தோம்

திடீரென வேட்டை நாய்களின் ஆவேசமான குரல்களைக் கேட்டு திடுக்கிட்டோம். கூரிய பற்களோடு, வாய் பிளந்தபடி நான்கைந்து நாய்கள் எங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வந்தன. இருவரும் பயந்து நடுங்கி எங்கே போய் ஒளிவது என்று அறியாமல் திகைத்தோம். அந்த நாய்களின் பின்னே கட்டினால் காளை ஒருவன் விரைந்து வந்து கொண்டிருந்தான். எம்மைக் கண்டதும், முகத்தில் மலர்ச்சியுடன் வேட்டை நாய்களைக் கண்டித்து நிறுத்தினான். அவனது பார்வையோ உன் மகள் மீது பதிந்திருந்தது. இனிமையான சொற்களால் ஏதேதோ கூறி எமது பயத்தைப் போக்க முயன்றான். நாம் இருவரும் பதில் கூறாமல் விழித்துக் கொண்டிருந்தோம். அவன் மீண்டும் மீண்டும் உரையாட முயன்ற போது, மேலும் ஒரு இடிபோன்ற ஒலி கேட்டது. குறிஞ்சி மலையின் வேடுவரால் விரட்டப்பட்ட யானை ஒன்று நாம் இருக்கும் இடம் நோக்கி ஓடிவந்தது. பயந்து நடுங்கிய நாமோ எமது நாணத்தையும் கைவிட்டுவிட்டு அந்த வீர இளைஞன் பக்கத்தே சென்ற ஒதுங்கினோம்

அவனும் சரியான சமயத்தில் தனது வில்லினால் அம்பு ஒன்றை எய்து அந்த யானையைத் துரத்தி விட்டான். உனது மகளோ பயத்தில் நடுங்கிய வண்ணம் அவன் அருகே நின்று நடுங்கிக் கொண்டிருந்தான். அவனும் அதரவாக அவளது பயத்தைப் போக்குவதற்காகப் பலவாறு இனிய சொற்களைக்கூறி இறுதியில் அவளது காதலையும் பெற்றவிட்டான். சற்று நேரம் உரையாடி மகிழ்ந்தவன், ஓடிவரும் அருவி நீரினை தன் கையினால் அள்ளி 'அவளை தான் மணந்து கொண்டு இல்லறம் நடத்துவேன்!' என்று அருவி நீர் சாட்சியாகச் சத்தியம் செய்தான். அதன் பிறகு மாலை அனாதம் எங்களை வீடு வரை கொண்டு வந்து சேர்த்து விட்டு தனது ஊர் திரும்பிவிட்டான். அதன் பிறகு ஒவ்வொரு இரவும் வந்து அவளைக் களவாகச் சந்தித்து பேசிச் செல்கிறான். இரவில் அவன் வந்து போவதால் அவனது உயிருக்கு ஏதும் ஆபத்து நேருமோ என்று,என் அருமைத்தோழி, உனது அன்பு மகள் பயப்படுகிறாள்! அதனால் அவளால் சரியாக உணவருந்த முடியவில்லை. அதனால் உடல் மெலிகிறது. தனது காதலை உன்னிடம் சொல்லவும் பயப்படுகிறாள். தனது காதல் உறவு பற்றி ஊரார் அறிந்தால் தன் குடும்பத்துக்கு பழி நேருமோ என்றும் அஞ்சுகிறாள். தனது திருமணத்துக்கு நீயும் தந்தையும் மறந்துவிட்டால் காதலனைப் பிரிந்து துன்பப்பட வேண்டுமென்றும் தயரடைகிறாள்.

'அன்னையே! அந்த இளைஞன் மிகவும் சிறந்த ஆண்மகன்!, வீரன்!தக்க சமயத்தில் எம்மை காட்டு விலங்குகளிடம் இருந்து காப்பாற்றியவன்! அவனது ஊர் குறிஞ்சி நிலத்தில் உள்ள வளமான மலைகளைக் கொண்டது. பலா வாழை போன்ற பழத்தோட்டங்களையும் கொண்டது. மயில்களும் குரங்குகளும் என பலவகைப் பறவை விலங்குகள் அவனது மலையில் பயமில்லாமல் உலவுகின்றன. அவனது வீட்டில் எந்நேரமும் விருந்தினர் வந்து போவதாகவும், எந்நேரமும் சோறு சமைத்தபடி இருப்பதால் விருந்தோம்பல் ஒவ்வொரு நாளும் நடப்பதாகவும் அறிந்தேன். இப்படிப்பட்ட குடும்பத்துக்குப் போய் உன் மகள் வாழும்போது, நீயும் தந்தையும் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள் என்று கூறுகிறாள் அந்தத் தோழி. 'அவர்கள் இருவரும் இறைவனை வழிபட்டுத் தமது காதல் நிறைவேற வேண்டுமென்ற வேண்டி நிற்கின்றனர்' என்றும் கூறினாள். ' மேலும், அம்மா! உனது குடும்பத்துக்கு ஏற்ற செல்வக்குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவன் அவன்! உன் மகள் மீது எல்லையற்ற காதல் கொண்டாள். அவர்களைத் திருமணம் மூலம் இணைத்து வைப்பதே சிறந்த வழி! இல்லையேல், இருவர் மனமும் துன்பக்

கடலில் ஆழ்ந்து விடும்! ' என்று பலவாறு சொல்லித் தன் அருமைத் தோழியின் காதலுக்காக அவள் அன்னையிடம் இரந்து நிற்கிறாள். இத்துடன் பாடல் முடிகிறது.

இவ்வளவு கெஞ்சல்களுக்குப் பிறகு அன்பும் அக்கறையும் உள்ள ஒரு தாயால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்? தனது கணவனிடம் பக்குவமாகச் செய்தியைக் கூறிக் திருமண ஏற்பாடுகளை செய்ய முன்வருவாள் தானே!

இத்தகைய பாடல்கள் மூலம், சங்க காலத் தமிழர் வாழ்வு பற்றி அறியும்போது, அவர்கள் எவ்வளவு நாசரிமானதும், எளிமையும் வளமானதுமான வாழ்வு வாழ்ந்திருக்கிறார்கள் என்று அறியக் கூடியதாய் உள்ளது.

அத்துடன், இப்படிப்பட்ட இலக்கியங்களைத் தொடர்ந்து வந்த சிலப்பதிகாரம், கம்பராமாயணம் போன்ற பெருங்காப்பியங்களுக்கும், அடுத்து வந்த சிற்றிலக்கியங்களுக்கும், தற்காலச் சிறுகதை, நாவல்களுக்கும் இவ்விலக்கியங்களே தோற்று வாயாக அமைந்துள்ளது என்பதும் எவராவும் மறக்க இயலாது.

வாழ்க தமிழ் மொழி!

வாழ்க தமிழர் பண்பாடு!

நன்றி! வணக்கம்!

பண்டைத் தமிழர்தம் பண்பட்ட வாழ்வியலை,
முன்னின்ற மொழியும் முதுநூல்கள் பலவற்றைக்,
கண்ணை இமை காப்பது போல் இப்
புண்ணிய பூமிதனில்,
கண்ணியமாய் காப்போம் வாரீர்!



சுளா வீக்ஷாஸ்வரன்

ANGER MANAGEMENT

First of all let me start with a definition for the feeling of Anger and the outcome. i.e. "A punishment for ourselves". All the feelings or the outcome actions of anger will definitely be a punishment for us and not for others. Now, if we go a little deeper on what anger is, we can realize the feelings or outcome actions, and it can be avoided without punishing us. We have to know and understand what anger is. The following points would help us to realize to some extent about the Anger.

- Anger is energy
- Anger is a signal
- Anger is a feeling and not a behaviour
- Anger is a normal emotion
- Anger is a protective emotion
- Anger is not a person

It is described as an Iceberg which is the perfect explanation given. What is an Iceberg? When sailing smoothly on an ocean, suddenly we see an Iceberg and we are unable to see its full size. Usually 1/3 will be seen above the water and 2/3 will be under. The goal of anger management is to reduce both our emotional feelings and the physiological arousal that anger causes. We can't get rid of it, or avoid the situation. The situation or the people that enrage us, cannot be changed, but we can learn to change the situation and control ourselves by positive reactions such as - patience, peace, joy, love, forgiveness, kindness and self-control.

The causes for getting anger:

There are so many common causes that trigger anger, such as losing your patience, feeling as if your opinion or efforts are not accepted or appreciated, and injustice done. Other causes of anger include memories of traumatic or enraging events and worrying about personal problems all the time. Feeling of hatred, hopelessness, repeated disappointments in life, and deaths in family, financial problems also creates anger frequently.

How to find a person's Anger or physical signs of Anger:

- Clenching our jaws or gnashing of teeth.

- Headache.
- Stomach aches.
- Increased and rapid heart rate
- Sweating, especially your palms.
- Feeling hot in the neck/face.
- Shaking or trembling.
- Dizziness.

How to find the trigger Points:

To find out the trigger points by logging for 2 weeks to know and what are the trigger points we can improve our anger. Anger is a by-product of hatred, stress, abuse, poor social or domestic situations, and overwhelming requirements on our time and energy can also contribute to the formation of anger.

1) By coping skills - Such as breathing exercise, diverting our thoughts by walking, taking a shower, dancing, singing, gardening, reading books and sharing with a close friend by unloading your worries. Meditation and prayers are also helpful. Think before you speak and the 3 things always to remember when you start a conversation - What to speak, how to speak and when to speak, and the anger can be avoided & calm the situation. Use humour to release tension. It's also harder to get into trouble in anger when we are standing and it is always to find a seat and to sit down. Humming a favourite song to yourself helps, as you cannot fight with anyone when you are humming!

2) Time out - agreed to take a break. Everyone is unique and their stories are different in their own ways, to be non-judgemental in all situations. Empathy & Sympathy together go hand in hand so that it can break anger in all situations.

Few thoughts I have given above regarding Anger Management. I hope this will be a great benefit in our daily life. Long live BTSA & blessings to our seniors! 🙏

ATTITUDE AND GRATITUDE

Gratitude and attitude go together hand in hand,
gratitude will follow when the attitude is right,
happiness in heart reveals one's gratitude
Gratitude is a by-product of kindness and happiness!

When gratitude comes into heart,
problems will disappear like a snow dew
I wonder why God didn't answer my prayers,
remembering that I didn't realize it with gratitude!

I tried to come into God's presence,
I used all my keys to open the lock,

God gently and lovingly chided me
Child, you didn't open the key which said "Gratitude"

Gratitude, brings peace & hope for today,
and creates a vision for tomorrow.
Gratitude is living daily with love, grace, and contentment
Gratitude is the fairest blossom which springs from the soul!

Gratitude is when memory stored in the heart & not in mind
gratitude comes when you start counting the blessings
"Thank you", expresses extreme gratitude and humility
Struggle ends when gratitude begins!

By - Lydia Tharmarajah



கவிதை இதயம்

இதயம் என்னும் சிறையில் பேசத் தவிக்கும் சிறைக் கைதி
 இதயம் இருப்பதோ என்னிடம் தடிப்பதோ அன்புக்காக
 அழகிய தருணங்கள் பின்பு அழவைக்கும் என்ற
 இதயத்திற்கு தெரிவதில்லை
 கவலையில் முழுகிய இதயம் திடீர் என்று இறக்க
 நினைக்கிறாயா என்று கேட்கும்
 தொலைவில் இருந்தாவும் இதயம் நினைக்க மறப்பதில்லை
 இதயம் ஒரு போர்க்களம் நினைவுகளால் வலிக்கும் களம்
 இமைகள் தாங்கினாவும் இதயம் தாங்குவதில்லை
 மழையாக கண்ணீர் சிந்தினாவும் நேசிக்காத இதயத்திற்கு
 என்றமே புரிவதில்லை
 பேச விருப்பமில்லை என்று கூறினாவும் நேசிக்கவரை
 இதயம் என்றமே வெறுப்பதில்லை
 இதயம் ஒரு அருங்காட்சியகம் நினைவுகள் அதன்
 சின்னங்கள்
 உண்மையாய் நேசிக்க இதயம் உடைந்து தவிக்கும்
 நேசிக்காத இதயம் தவிப்பதில்லை
 மனிதா
 நேசக்கும் முன் பலதடவை யோசி நேசிக்க பின் யோசித்தது
 தவிக்காதே



சுமதி

பிறம்ரன் முதியோர் சங்க உறுப்பினர்

அம்மா

பிறப்பு என்ற வரம் அளித்தாய்
 உனதன்பைத்
 திறக்க ஒரு மனம் படைத்தாய்
 நீயும்
 உறக்கமின்றி வளர்த்து எடுத்தாய்
 அழகாய்
 கற்கை தானே சிறக்கும் என்பாய்
 நன்றாய்
 உற்றார் உறவினருடன் பழகி வந்த
 அம்மா
 சுற்றம் சூழ மகிழ்வுடன் நீ வந்ததை
 சற்றும் மறக்க முடியாத தெய்வம் எந்தன்
 மனதில்
 சிறப்பாய் உனை நானும் காத்திட
 நினைக்க
 விறைப்பாய் இருக்கும் உடலை தாக்கி
 பறக்க ஏனோ விரித்தாய் சிறகை படுக்கையில்
 இறப்பதே மேலென சொல்லாது நீயும்
 உறங்கும் நாடகம் செய்தாயோ மெதுவாய் கண்
 உறங்கும்போது உன் நினைவு என்னை
 ஏற்றிய தீமாய் இன்று நீதான் என்னுள்
 உரைகின்றாய் என்றும் உள்ளத்தினிலே
 இராஜேஸ்வரி கிரி (தில்லா)

எதற்கு நாம் அடிமை?

பண்புக்கு நாம் அடிமை
 பணத்திற்கு அடிமையில்லை
 புகழுக்கு நாம் அடிமை
 இகழுக்கோ அடிமையில்லை
 அன்புக்கு நாம் அடிமை
 வெறுப்பிற்கோ அடிமையில்லை
 கனிவுக்கு நாம் அடிமை
 கடுஞ்சொல்லுக்கோ அடிமையில்லை
 வெற்றிக்கு நாம் அடிமை
 புகழுக்கோ அடிமையில்லை

நன்மைக்கு நாம் அடிமை
 தீமைக்கோ அடிமையில்லை
 நம்பிக்கைக்கு நாம் அடிமை
 துரோகத்துக்கோ அடிமையில்லை
 சத்தியத்துக்கு நாம் அடிமை
 பொய்யிற்கோ அடிமையில்லை
 தூய்மைக்கு நாம் அடிமை
 துயருக்கோ அடிமையில்லை
 வேதங்களுக்கு நாம் அடிமை
 வேதாதங்களுக்கோ அடிமையில்லை
 தர்மத்திற்கு நாம் அடிமை
 அதர்மத்துக்கோ அடிமையில்லை

ஆக்கம்:

லிட்யா தர்மராஜா

கடைசி ஓல் சிறுகதை

மணிக் கூட்டின் “அலாம்” ஓசை கேட்டு திடுக்கிட்டு எழுந்தான் ரவி. நேரத்தைப் பார்த்தான் கடிக்கார முட்கள் 5 மணி எனக் காட்டியது. இன்னும் ஒரு மணி நேரத்தினுள் சகல காலைக் கடன்களையும் முடித்து விட்டு அப்பீஸ் புறப்பட்டாக வேண்டும். இன்று வாசுகி வீட்டில் நிற்பதால் அவனுக்கு உணவு தயாரிக்கும் வேலை இல்லை. இன்று அவளுக்கு வீடுமுறை நாள். அதனால் அவனுக்குச் சொகரியமாகப் போய்விட்டது. அல்லது அவன் இன்னும் 1/2 மணி நேரம் முன்னதாக எழுந்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறெல்லாம் சிந்தித்த வண்ணம் அவன் படுக்கையில் மேலும் 7 நிமிடங்கள் படுத்திருந்து விட்டான். அன்ற கரும் குளிரான பனிக் காலமாகையால் அவனுக்குப் போர்வையை விலக்கி எழும்புவது மிகவும் வெறுப்பாக இருந்தது. வேலைக்குப் போயாக வேண்டுமே போகாவிட்டால் அது மிகப் பெரும் சிக்கலாகிவிடும். எனவே மனதைக் கட்டுப் படுத்திக் கொண்டு எழுந்து குளியல் அறைகுள் சென்றான்.

அவன் குளியல் முடிந்து வந்து உடுப்புகள் அணிந்து கொண்டு மாடியில் இருந்து இறங்கி வரவும், வாசுகி சாப்பாடு தயார் செய்து காலைக் கோப்பியுடன் அவனுக்காக காத்திருந்தாள். இருவருமாக இன்று மாலை என்ன செய்யலாம் என்று அன்பாகக் கதைத்த படி காப்பியைப் பருகினர். இவ்வாறு அவர்கள் இருவரும் ஒன்றாக இருப்பது வாரத்தில் இரு நாட்கள் மட்டுமே. ஏனைய நாட்களில் அவள் வேலைக்குப் போவாள் அதவும் இரவு வேலை. அவள் வேலையால் வரும் பொழுது ரவி வேலைக்குச் சென்றவீடுவான். ரவி வேலையால் வரும் பொழுது அவள் வேலைக்குச் சென்ற வீடுவான். இப்படியாக அவர்களது திருமண வாழ்க்கை நாவ வருட காலங்கள ஓடி விட்டது. அவர்களுக்கு இன்னமும் குழந்தை பிறக்கவில்லை. அதவும் நல்லது தான் என எண்ணிக் கொண்டார்கள். இருந்தாலும் அடுத்தவர் வீட்டுக் குழந்தைகள் ஓடித் திரிவதைப் பார்க்கும் போது இவர்கள் மனம் கலங்குவர். என்ன செய்வது இருவரும் கனடா வந்த கடனை அடைத்தாக வேண்டுமே. அதற்காக அவர்கள் 5 வருட திட்டத்தைப் போட்டிருந்தார்கள்.

கடிக்காரத்தைப் பார்த்த ரவி “நேரமாகிவிட்டது நான் போட்டு வாறென் ஈவினிங் சந்திப் போம்” எனக் கூறிக் கொண்டு வாசுகி கொடுத்த உணவுப் பையை வாங்கிக் கொண்டு புறப்பட்டான் ரவி. வாசல் வரை சென்ற அவனை அன்பாக வழியனுப்பினாள் வாசுகி.

காரில் சிறிது தூரம் சென்ற ரவிக்கு தான் காலை எழுந்தவுடன் பாவித்த கொம்பியூட்டர் நிறுத்தவில்லை என்பது ஞாபகம் வர உடனடியாகத் தன் கால்சட்டைப் பையில் இருந்த செல் போனை எடுத்து வாசுகியை அதை லொக் ஓன் பண்ணும்படி கூறிவிட்டு போனை பக்கத்தில் வைத்தபடி காரை பிரதான பாதையில் திருப்பினான் ரவி. அத் திருப்பத்தில் இருந்த பஸ் தரிப்பில் ஓர் உருவம் குளிரினால் நடுங்கிய வண்ணம் நிற்கக் கண்டான். அவ்வுருவத்தைப் பார்த்த படி பஸ் தரிப்பு நிலையத்தைக் அவன் கடக்கும் போது தான் அதில் நிற்பது தன் அப்பீஸில் ஒன்றாக வேலை பார்க்கும் ரோசி எனக் கண்டு கொண்டான். உடனடியாகக் காரை நிறுத்தி றிவேஸ் செய்தான்.

தன்னைக் கடந்து சென்ற கார் தன்னை நோக்கி றிவேசில் வருவதைக் கண்ட, தனியாக நின்ற ரோசி பயத்தினால் சற்றும் பின் நகர்ந்து எங்கோ பார்த்தபடி நின்றாள். அவள் பயத்தினால் அப்படிச் செய்கிறாள் என்பதை உணர்ந்த ரவி காரின் உள் வெளிச்சத்தைப் போட்ட படி கண்ணாடியை இறக்கி ரோசி எனக் கூப்பிட்டான்.

தன் பெயரைக் கூறுவதைக் கேட்ட ரோசி காருக்குள் பார்த்தாள். கூப்பிட்டவன் ரவி என்று அறிந்ததும் முகம் மலர ஓடோடி வந்து “மே ஐ கம் இன்” என இனிமையாகக் கூறியவண்ணம் காரில் ஏறி அமர்ந்து கொண்டு தன்னைக் குளிரில் இருந்து காப்பாற்றியதற்கு அவனுக்கும் கடவுளுக்கும் நன்றி கூறினாள்.

ரோசி ஓர் வெள்ளைநிற ஆங்கிலப் பெண். ரவி வேலைக்குச் சேர்ந்த பதிலில் அவனுக்கு நிறையவே உதவிகள் செய்தவள். அவன் பதவி உயர்வுக்கும் நிறையவே காரணமானவள். நிற, மொழி வேறுபாடு இன்றி ரவியுடன் சகோதர பாசத்துடன் பழகி வருபவள்.

உன் காருக்கு என்ன நடந்தது எனக் கேட்டான் ரவி. “அது என்னவோ தெரியவில்லை ஸ்ராட் அக்க முடியவில்லை மாலை வந்துதான் பார்க்க வேண்டும் என்று அழகான ஆங்கிலத்தில் பதிலளித்தாள்

இருவரும் தங்கள் அப்பீஸ் வேலைகள் பற்றியும், அங்கு வேலை செய்பவர்கள் பற்றியும், மேலும் பற்பல ஜோக்குகள் கூறிய வண்ணம் உல்லாசமாக, சத்தம் போட்டு சிரித்தக் கதைத்துக் கொண்டு சென்றார்கள்.

அப்பீஸ் வந்ததும் இருவரும் உள்ளே சென்ற அவரவர் கடமைகளில் ஈடுபட்டனர். மாலை ரவி வீடு திரும்ப கிளம்பும் போது, ரோசியும் தன்னை வரவாளா என எண்ணி அவள் வேலை செய்யும் பகுதிக்குச் சென்ற பார்த்தாள். அவள் அங்கு இல்லை. அவள் தன் காரைச் சரி செய்வதற்காக மதியமே புறப்பட்டு போய்விட்டாள் என்றனர் அங்குள்ளவர். ரவி தன் வீடு நோக்கி திரும்பினான்.

வீட்டு வாசலில் காரை நிறுத்தி விட்டு, வாசலைப் பார்த்தான் ரவி. அங்கு வாசுகியைக் காணவில்லை. வழமையாக அவள் வீடுமுறையில் வீட்டில் நின்றால் தன் வரவைக் பார்த்து வாசலில் நிற்பவள், இன்று இல்லை. என்ன நடந்திருக்கும் தாங்கி விட்டாளா? அல்லது உடம்புக்கு ஏதும் சுகமில்லையா? என எண்ணியபடி வாசல் கதவைத் திறந்து உள்ளே வந்தான் ரவி.

உள்ளே ஹூலில் ஏதோ ஒரு பயங்கரமான கார்டுன் படத்தை ரீவீயில் வெறிச்சப் பார்த்தபடி சோபாவில் படுத்திக் கிடந்தாள் வாசுகி. அவன் வந்ததையும் கவனிக்காமல் அலட்சியமாகக் இருந்தாள். என்ன நடந்தது என எண்ணியவனாய் ரவி குனிந்து அவள் தலையைத்

தடவினான். உடனே நாகம் போல் சீறிக் கொண்டெழுந்த வாசுகி அவன் கைகளைத் தட்டி விட்டு “என்னைத் தொடாதே” என பேய்க் கத்துக் கத்தினாள்.

ரவிக்கு ஒன்றுமே விளங்கவில்லை. என்ன செய்வதென்று தெரியாமல், தன்னைச் சமாதானப் படுத்திக் கொண்டு, என்ன நடந்தது? என வினாவினான். “இனியும் என்ன நடக்க வேண்டும். எவ்வளவு நாட்களாக இந்த நாடகம் நடக்கிறது? நான் ஓர் மடைச்சி உன்னிடம் ஏமாந்து விட்டேனே எனக் கத்திய படி திரும்பவும் பேயாட்டம் ஆடினான். ரவிக்கு ஒன்றுமே விளங்கவில்லை. என்ன சொல்வகிறாய்? விபரமாகச் சொல்லேன் என்று அவளைக் கெஞ்சினான். அவள் தன் கையில் இருந்த ரேப் றெக்கோடரை இயக்கினாள். அதில் காலையில் ரவியும் ரோசியும் உரையாடிக் கொண்டு சென்றது பதிவாகி இருந்தது.

அதில் இருந்து எழுந்த ரோசியின் சிரிப்பொலியைக் கேட்கக் கேட்க வாசுகி பத்திரகாளியானாள். ரவி எவ்வளவோ சமாதானம் சொல்லியும் அவள் அமைதியடையவில்லை. இப்பொழுதான் ரவிக்கு ஷூபாகம் வந்தது ஆபீசில் ரோசியுடன் இறங்கும் போது தன் போன், புறப்படும் பொழுது வாசுகியுடன் ஏற்படுத்திய இணைப்பிலேயே “ஓன்” செய்பட்டுக் கிடந்தது. இது வழமையாக அவனுக்கு நடக்கும் நிகழ்ச்சியாகையால், அவன் அதை சட்டை செய்யவில்லை. போனை “ஓவ்க” பண்ணி சட்டை பையில் வைத்துக் கொண்டு சென்ற விட்டான். தன் கவலையினத்தால் வந்த பாரதாரத்தை எண்ணி மிகவும் கவலையடைந்தான்.

ரவி எவ்வளவோ முயன்றும் அவன் அட்டகாசத்தைத் தணிக்க முடியவில்லை. அவனுக்கும் வேலையால் வந்த களைப்பு,பசி எல்லாம் ஒன்று சேரத் தன்னையும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தன் கையில் இருந்த கார்ச் சாவியை சுழற்றி வீசினான். துரதிர்ஷ்டவசமாக அது அவளது வலக்கண்ணைப் பதம் பார்த்தது.

‘வீல்’ என்று கத்திக் கொண்டே கீழிருந்த அறைக்குள்ளே சென்ற கதவுகளைத் தாளிட்டு ஓடுவதற்கு கத்தி அழுதான் வாசுகி. பயந்து போன ரவியும் ஓடிப்போய் அறைக்கதவைப் பலமாகத் தட்டித் திறக்கும்படி சொல்லியும் அவள் திறக்கவில்லை. அவனும் செய்வதறியாமல் திகைத்தான்.பின்பு படுக்கையறைக்குள் சென்ற கட்டிலில் ‘தொப்’ என்று விழுந்தான்.

சிலநிமிட நேரங்களில் முன் வாசலின் அழைப்பு மணி கேட்டது. ரவி அலட்சியமாகவே அதைக் கவனியாத படுத்திருந்தான். சிறிது நேரத்தில் வாசல் கதவுகள் திறக்கப்படும் ஓசையும் ஆண்கள் சிலரின் உரையாடலும் கேட்டன. உடனே இறங்கி வந்து பார்த்தான். அங்கு வாசுகி போலீஸ்காரருடன் உரையாடிக் கொண்டிருந்தாள். அவர்கள் ரவியை முறைத்துப் பார்த்தனர். ரவி எவ்வளவோ சமாதானம் சொல்லியும் அவர்கள் கேட்கவில்லை.

பிறகு என்ன? வாசுகி அம்புலன்ஸில் ஏற்றப்பட்டு அனுப்பப்பட்டாள். போலீசார் ரவியை கைது செய்து அழைத்துச் சென்றனர். மறுநாள் காலை மனைவியை தாக்கிய குற்றத்துக்காக நீதிமன்றத்தில் குற்றவாளி கூட்டில் நிறுத்தப்பட்டான் ரவி. வழக்கை விசாரித்த நீதிபதி மறு அறிவித்தல் வரை நீ வாசுகியை சந்திக்க முடியாது போனால் அழைக்கவும் முடியாது என்று எச்சரித்து பிணையில் செல்ல அனுமதித்தார். தன் நண்பன் ஒருவரின் உதவியால் பிணையில் வெளி வந்து அவனுடனேயே தங்கினான். தூக்கம் இன்றி கட்டிலில் புரண்டு புரண்டு படுத்த ரவியின் மேல் இரக்கம் கொண்ட அவன் நண்பன் மது கோப்பையை நீட்டி, ‘மச்சான்! இதைக் குடி! நன்றாக தாங்கலாம். எல்லாம் காலை பார்த்துக் கொள்ளலாம்.’ என்றான். எதுவித குடிப்பழக்கமும் இல்லாத ரவி அதை மறுத்துவிட்டான்.

வக்கீல், நீதிமன்றம் என்று ஒரு சில மாதங்கள் கடந்தன. நீதிமன்றம் கொடுத்த இடைவெளிக்காலத்தில் ரவி வாசுகியைச் சமாதானப்படுத்த பல முயற்சிகள் செய்தான். ஆனால் அவள் எதற்கும் மசியவில்லை. இறுதியில் இருவரும் நீதிமன்றத்தில் ஆஜராகினர். பல மாதங்களுக்குப் பின் அவளைக் கண்ட ரவி அவளை நோக்கிப் புன்னகைக்க முயன்றான். அவளோ ஓர் அன்னியனைப் பார்ப்பது போல் முறைத்துப் பார்த்தாள். நீதிபதி ரவியை நோக்கி, ‘வாசுகி உன்னுடன் வாழ விரும்பாமல் விவாகரத்து கேட்கிறாள். உன் முடிவு என்ன? என்று கேட்டார். ரவி எடுத்த முயற்சிகள் எதுவும் பயனளிக்காத நிலையில் அவனால் என்ன செய்ய முடியும்? ‘நானும் சம்மதிக்கிறேன் ஐயா’ என்று மனமுடைந்த நிலையில் கூறினான். அன்பால் ஒன்றாக இணைந்த உறவு, சட்டத்தினால் பிரிக்கப்பட்டு, ஒரே திசையில் கைகோர்த்து நடந்தவர்கள் இப்போது பிரிந்து இருவேறு திசைகளில் நீதிமன்றத்தை விட்டு வெளியேறினர்.

ரவி இறுதியாக வாசுகியை எண்ணித் திரும்பிப் பார்த்த போது அவள் அங்கே இல்லை. உடனே அவனும் தன் காரில் ஏற முற்பட்டபோது அவன் செல்போன் அலறியது. வேண்டா வெறுப்புடன் தன் கால் சட்டைப் பையில் இருந்து அதனை உருவி எடுத்துச் சினத்துடன் பார்த்தான். அதில் அவன் கண்ட தன் தாயின் மலர்ந்த மகிழ்ச்சியான, கருணை கூறும் முகம், அவனுக்கு, நெருப்புத் தணலில் நின்றவன் தலையில் தண்ணீரை ஊற்றியது போல் இருந்தது. உடனடியாக அழைப்பை ஏற்படுத்தி, ‘அம்மா, எப்படி இருக்கிறீர்கள்?’ என்று கேட்டான். அவள் அதற்கு எந்த வித பதிலும் அளிக்காமல் ‘என்ன ராசா! என்ன நடந்தது?’ என்று மிகவும் கவலையுடன் வினவினாள். யாரோ மூலமாக இவர்களின் பிரச்சினையைத் தாய் அறிந்து விட்டாள் என்பதை உணர்ந்த ரவி, ‘ஒன்றுமில்லை அம்மா! சிறு பிரச்சனை தான் அம்மா, நான் வருகிற கிழமை ஊருக்கு வருகிறேன். வந்து எல்லாம் விவரமாக சொல்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் உடம்பை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்! கவனமாக இருங்கள்!’ என்றான். ‘வாசுகியும் வருகிறாளா?’ என்று தாய் கேட்டதற்கு ‘அவளுக்கு லீவு கிடைத்து என்னுடன் வந்தால் கூட்டி வருவேன்’ என்று சொல்லி மழுப்பிவிட்டு தொடர்பைத் துண்டித்த ரவி தன் செல்போனையே ஒருமுறை வெறித்துப் பார்த்தான். பின்பு அதைத் தெருவில் ஓங்கி அடித்துவிட்டு அதன் மேல் தன் கார் சக்கரங்களை ஏற்றினான். அதுவே அவன் கேட்ட கடைசி செல்போன் ஓலி.



கனபதீப்பீள்ளை விக்னேஸ்வரன் முதுகலை மானவன் அன்னாமலை கனடா

இன்றைய முத்தோரின் முதுமைக்காலம் வளம் பெற

சமீப காலமாக பெருநகரங்களில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றமாக வேர்விட்டு முளைக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது முதியவர்களுக்கான பகல் நேர மையங்கள்

(டே கேர் சென்டர்). இதென்ன புதியதாக இருக்கிறதே என விசாரிக்கத் தொடங்கியதில் பல சிறப்பான தகவல்கள்கிடைத்தன.

குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே என்று சொல்வார்கள். குழந்தைகளைப் போல முதியவர்களை நாம்கொண்டாடத் தவறியதன் விளைவு, கடந்தகாலங்களில் ஊருக்கு ஊர் முதியோர் இல்லங்கள் பெருகின. அதற்கு மாற்றாக வந்திருக்கும் இந்த முதியோர் பகல் நேர மையம் பல சாதனைகளை தாங்கி நிற்கிறது.

*பெரியவங்க சொன்னால் பெருமாள் சொன்ன மாதிரி என்று வீட்டுக்கு வீடு பெரியவர்களின் வாய்ச்சொல்லை வேதவாக்காக மதித்து நடந்த காலம் ஒன்று உண்டு. ஆனால் இன்று முதியவர் ஒருவர் பேருந்தில் ஏறினால் 'ஏன் பெருசு, நீ வீட்டுலயே இருக்க வேண்டியதுதானே. நீ நிதானமா நடந்து ஏறி நான் எப்ப வண்டி எடுக்கறது' என நடத்துனர்கள் அவர்கள் மீது பாய்கிறார்கள்.

கூட்டுக்குடும்ப வாழ்வு முறை குறையத் தொடங்கியதால் அவர்களுக்கான முக்கியத்துவமும் படிப்படியாக அருகிவிட்டது. தனிக்குடித்தன பெருக்கம் காலத்தின் கட்டாயமானதால் யாரையும் குறை சொல்ல முடியாது. இன்றைய நிலையில் முதியவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்

இந்த பரபரப்பான உலகில் முதியவர்களை கவனிக்க அதிக பொறுமை தேவைப்படுகிறது. அவர்களிடம் உரையாட, அன்பாக விசாரிக்க, இளைய தலைமுறையினரிடம் பொறுமை இல்லை. கால மாற்றத்திற்கு ஏற்ப அவர்களும் இதையெல்லாம் தற்போது இளையவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பது இல்லை. நம்மை எப்படி பலப்படுத்திக் கொள்வது என யோசிக்கின்றனர். இதற்கு ஒரு சிறந்தவாழ்க்கை தான் இந்த மையம்.

நாமெல்லாம் பிள்ளைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பி வைப்பது போலவே முதியவர்களையும் இந்த மையத்துக்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள். நல்ல பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்கள் பணிநிறைவுக்குப் பிறகு வீட்டில் முடங்கிக்கிடக்க விரும்புவதில்லை. ஓய்வு தேவை என பிறர் சொல்லக் கேட்டு தன்னுடைய அனைத்து வேலைகளுக்கும் பிறரை நம்பி இருந்து காலப்போக்கில் அதுவே பழகிவிடுகிறது. பிறகு மனதளவில் பலவீனப்பட்டு விடுகிறார்கள். தம்மால்முடியும் என்பதையே மறக்கின்றனர்.

காலை 10 மணியிலிருந்து மாலை 5 மணிவரை வேலைக்குச் செல்வது போலவே இந்த மையத்துக்கும் முதியவர்கள் சென்று வருகிறார்கள். அவர்கள் வயதுடைய முதியவர்கள் இதே நேரத்தில் அங்குவருகிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் மனம்விட்டு மணிக்கணக்கில் பேசுகிறார்கள். நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் இம்மையம் செயல்படுகிறது. இதற்கென கட்டணம் உண்டு. மதிய உணவை அவரவர் வீட்டிலிருந்தே கொண்டுவர வேண்டும். காலை, மாலை இடைவெளி நேரத்தில் சண்டல், பணியாரம் போன்ற ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகள் மட்டும்கொடுக்கிறார்கள்.

இங்கே பல விதமான புத்தகங்களை வாசிக்கலாம் விரும்பிய படங்களைப் பார்க்கலாம் மனம் நினைப்பதை எழுதலாம். விரும்பினால் பிறருக்குப் பாடம் நடத்தலாம். இத்துடன் அங்கேயே தேவைக்கேற்ப மருத்துவர்கள் வருகிறார்கள். மனநல ஆலோசகர்கள் வாரம் ஒருமுறை வந்து அவர்களுடன் அளவளாவுகிறார்கள். அவர்களை மகிழ்விக்கும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப் படுகின்றன. வயதான காலத்தில் உடல், அனைத்துக்கும் ஒத்துழைப்பு கொடுக்காது. அதுவே மனநலனையும் குலைத்துப் போடும். ஒருவர் மனதளவில் பலவீனப்பட்டுப் போனால் தேற்றுவது மிகக் கடினம். வீட்டில் பெரியவர்கள் இருப்பது ஒரு பெரிய அகராதி இருப்பதற்கு சமம். தம் அனுபவங்களின் மூலம் அனைத்துக்கும் பொருள் தருவார்கள். சில நேரங்களில் வாழ்க்கையில் நம் வழி தவறினாலும் நம்மைசரியான திசைக்கு மாற்றுவார்கள்

இவை மட்டுமல்ல, பல்வேறு இடங்களில் பல சிறப்பான காரியங்களை பெரியவர்கள் செய்வது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது. காலையில் நடைப்பயிற்சி குழு உருவாக்கி உடல்நலனை பராமரிப்பது, சீர்க்கும் குழுஅமைத்து விதவிதமாக சிரித்து பழகுவது, ஒன்றாக இணைந்து மரம் நடுவது, வாழ்விடங்களை தாய்மைப்படுத்துவது, நாட்ட மரங்களுக்கு தண்ணீர் பாய்ச்சுவது, நீர் நிலைகளைப் பராமரித்து தூர் வாருவது, என தங்களை எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு வயது என்பது வெறும் எண்தான்.

முதியவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளுள் ஒன்று தம்முடன் பயணித்த வாழ்க்கைத் துணையை இழப்பது. முதுமையில் தனிமை கொடுமை. இளமைக்காலங்களில் மனைவி என்பவள் கணவனை சார்ந்து இருப்பதுபோல் தெரியும். ஆனால் முதுமையில் தன் அனைத்து தேவைகளுக்கும் மனைவியையே ஒரு ஆண்சார்ந்து இருக்கிறான். பெண் மனைவலிமையுடன் தனித்து வாழ்ந்துவிடுகிறாள்.

மனைவியை முதுமையில் இழந்து தவிக்கும் ஆண்களின் நிலை பரிதாபம். ஆணுக்கு உடல் வலிமை உண்டே தவிர மனைவலிமை குறைவு. அதனாலேயே தனி மனிதனாக நீண்ட நாள் அவனால் வாழமுடிவதில்லை. இப்படி இணையை இழந்தவர்களுக்கு இதுபோன்ற மையங்கள் பெரும் வரப்பிரசாதம். இதனால் அவர்களின் வாழ்நாள் நீடிக்கிறது. வாழும் நாட்களை மகிழ்ச்சியுடன் கழிக்கிறார்கள்.

இன்னும் சில இடங்களில் பேரப்பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பதற்காக விருப்பம் இருந்தோ இல்லாமலோ தம் இணையை பிரிந்து வாழ்கின்றனர். இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் முதியவர்கள் பற்றி முன்வைக்கும் விமர்சனங்களையும் புறந்தள்ளிவிடமுடியாது. ஒருபுறம் நவீன உலகின் வேகம் கழுத்தை இறுக்குகிறது. மற்றொருபுறம் முதுமை அடைந்த பெற்றோர் தம்மீதுவைத்திருக்கும் அத்தனை எதிர்பார்ப்புகளையும் பூர்த்தி செய்யமுடியாத தவிப்பில் உழல்வது என இரு தலைக்கொல்லி ஞாற்பாக தடிக்கிறார்கள். சில நேரங்களில் முதியவர்கள் காட்டும் பிடிவாதம் அளவிடமுடியாததாக இருக்கிறது

முதியவர்களின் பிடிவாதத்தை தகர்ப்பதென்பது முரட்டுக்காணையை அடக்குவதற்கு சமம். அவர்கள் வாழ்ந்த அந்த காலத்திலிருந்து வெளிவராமல் ஒரு வட்டத்துக்குள்ளாகவே நிற்பார்கள். காலத்திற்கேற்ற நடைமுறை மாற்றங்களை சொன்னாலும் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. நம் உணர்வுகளை, எண்ணங்களை அவர்களிடத்தில் சொல்லியும் புரியவைக்க முடியவில்லை என இளைஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பெற்றவர்களைப் பராமரிப்பதற்காக தங்கள் வாழ்க்கையையே கேள்விக்குறியாக்கிக்கொண்டு எண்ணற்ற தியாகங்களைச் செய்தவர்களும் இருக்கிறார்கள். ஆள்பலம், பண்பலம் இருப்பவர்களுக்கே, படுக்கையில் விழுந்தவிட்ட முதியவர்களை பராமரிப்பது பெரும் சீரமமாய் இருக்கும் போது, அதுபோன்ற எவ்வித சிறப்பு வசதிகளும் இல்லாத நடுத்தர மக்களின் நிலை மிக மிக கவலைக்குரியது. இதனால் இளையவர்களும் பெரும் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களும் சில விஷயங்களில் அனுசரித்துச் செல்லவேண்டும்.

இப்படி வாழ்ந்து நிறைந்தவர்களைப் பராமரிப்பதால் இறைவன் நமக்கு வழங்கும் ஆசி நமக்கு மாபெரும் மனபலத்தைக் கொடுக்கும். உள்ளத்தில் கோபத்தைத் தேக்காமல், அன்பை மிகுதியாகத் தேக்கிவைப்பதே இவை அனைத்திற்குமான தீர்வாக இருக்கும்.

முதியவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக இருக்கும்இதைப் போன்ற பசல் பொழுது மையங்கள்அவர்களுக்கு புத்துணர்ச்சியை கொடுப்பதாகவும் புது ரத்தம் பாய்ச்சுவதாகவும் இருக்கிறது. ஊர்தோறும் இதைப்போன்ற மாற்ற ஏற்பாடுகள் தோன்றினால் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு இந்த சமூகம் உண்மையிலேயே மதிப்பளித்தது போல் இருக்கும்.



Peacelyn Loganathan

சுகமாய் இருக்கிறியளே மச்சாள்

ஏதோ இருக்கிறன்

உனக்கு எப்படி இருக்குது

என்னத்தைச் சொல்ல ஏகப்பட்ட வியாதியள். எதைச் சொல்ல எதை விட

மேல போறத்துக்கு விசா வந்துட்டா நல்லம்

இப்படியான உரையாடலை 80 வயது தாண்டிய பாட்டிமார் பேசுவதை நம்மில் பலர் கேட்டிருப்போம்

உலக சுகாதார நிறுவனம் சுகம் என்ற வார்த்தைக்கு பின்வருமாறு வரைவிலக்கணம் கூறுகிறது சுகம் அல்லது ஆரோக்கியம் எனப்படுவது உடல் உளம் சமூகம் சார்ந்த ஒரு நன்னிலை ஆகும் வெறுமனே நோயற்ற உடலை கொண்டவர்கள் சுகமாக உள்ளார்கள் என கூற முடியாது ஒவ்வொரு மனிதரும் மனதளவிலும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பது அவசியம் ஆகும் அந்த வகையில் முதியவர்கள் எல்லோரும் ஆரோக்கியமாக உள்ளனரா என்ற கேள்வி எமக்குள் தோன்றுகிறது கூடவே இல்லை என்ற பதிலும் முன் வந்து நிற்கிறது முதியவர்களின் மனநிலைச் சீர் குறைவுக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன அவற்றை கண்டறிந்து கொள்வது மிக அவசியமானதொன்றாகும்.

வயது கூடிக் கொண்டு போகும் பொழுது முதியவர்கள் தமது அடையாளத்தில் பெரும் மாற்றம் வருவதை காண்கிறார்கள். கிழவனாக கிழவியாக போகும் அவர்களுடைய அடையாளத்தை அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் உள்ளது இளமை என்பது எப்படி உண்மையோ அப்படியே முதலமையும் உண்மை கருவறையில் உள்ள சிக வெளியே வரத்தான் வேண்டும் இல்லையேல் கருவறையே அதற்கு கல்லறையாகிவிடும் காலமாற்றம் இயற்கை என்பதை அங்கீகரிக்க வேண்டும் பிரச்சனைகள் நிலைமையிலும் இருக்கும் முதலமையிலும் இருக்கும் இதயம் எளிதாக எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சனை இல்லை

நமது நான் என்ற அடையாளம் எனது என்ற உரிமை பிரச்சனையும் கூடவே கூட்டி வருகிறது என்ற பிள்ளை என்ற புருஷன் என்ற வீடு என்ற சமையலறை என்ற பேரப்பிள்ளை என இப்படியாக பல பல உறவுகளையும் பொருட்களையும் முதியவர்கள் தமது சொத்து என்ற உரிமை கொண்டாடுகின்றனர் இதனால் அன்பின் நிமித்தம் அதிக உரிமை எடுத்து பிள்ளைகளின் குடும்ப விடையங்களில் தலையிடுகின்றனர். என்ற பிள்ளை மட்டுமல்ல தனது பிள்ளைக்கும் தகப்பனாகவோ தாயாகவோ இருக்கின்றது

என்பதை உணர வேண்டும் அம்மம்மாக்களோ அப்பம்மாக்களோ பேரப்பிள்ளைக்கு தாம் தான் தாய் என்று நினைக்கக் கூடாது. தமது அன்பு பறி போய்விடும் என்ற அன்பு போராட்டத்தில் மாமியார் மருமகள் சண்டைகள் உருவாகின்றன என்ற பிள்ளை என்ற புருஷன் போன்ற வார்த்தைகள் வரிந்து கட்டிக்கொண்டு சண்டைக்கு தாயம் போடுகின்றன கருப்பு கண்ணாடியை போட்டு பார்த்தால் எல்லா பொருட்களும் கருப்பாகவே தெரியும் ஒவ்வொரு உறவுகளும் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என நமக்குள் நாமே போட்டு வைத்துள்ள பிரேமக்குள் அந்த உறவுகள் அடங்காவிட்டால் அது தப்பானது என முடிவெடுக்கிறோம்

முதியவர்கள் தமக்கு ஆர்வமான பொழுதுபோக்குகளை மேற்கொள்ளாது சம்மா இருப்பதும் பிரச்சனைகளை கொண்டு வரும் என்னால் இதை செய்ய முடியும் என்ற எண்ணம் முதியவர்களுக்கு இருந்தால் தன்னம்பிக்கையும் ஆனந்தமும் உண்டாகும் சில வீடுகளில்

பிள்ளைகளுடன் பெற்றவர்கள் இருந்தாலும் மனம் வீட்டு பரஸ்பரம் கதைப்பதில்லை அதனால் பெற்றவர்க்கு மென சோர்வும் விரக்தியும் உண்டாகின்றது

தலைமுறை இடைவெளிகளை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் இளைய தலைமுறையினருடன் மனம் வீட்டு பேசி தமது பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண வேண்டும்

பிள்ளைகளின் குடும்பப் பிரச்சினைகளில் உரிமை பாராட்டி தலையிடுவதும் பிரச்சினைகளை விலைக்கு வாங்குவதாக அமைந்து விடும் பலாப்பழத்தில் சுளை எடுக்கும் பொழுது கைக்கு வெண்ணெய் பூசுவார்கள் அது பசையை ஓட்ட விடாது அவ்வாறே குடும்பச்சிக்கல் வராது தடுக்க முதியவர்கள் பெற்றெடுத்த இருத்தல் என்ற எண்ணையை பூசி அன்பினும் பலாச்சுளையை எடுக்க வேண்டும்

மேற்கூறப்பட்ட பிரச்சினைகளை தவிர்க்க காரணமற்ற பேரன்பை பகிர்ந்து வாழ்ந்தால் முதுமையும் இளமையாகும் நம் வாழ்வில் நன்மை தீமைகளை நாமே அறுவடை செய்யும் நேரம் இது காற்றள்ள போதே தூற்றிக் கொள்ள வேண்டும்

கிருஷ்ணவேணி பரமலிங்கம்

பிறம்ரன் முதியோர் சங்க உறுப்பினர்

பிரம்டன் தமிழ் முதியோர் சங்கம்

எமது பிரம்டன் தமிழ் முதியோர் சங்கத்தின் சார்பில் நானும் ஒரு அங்கத்தவர் என்கிற முறையில் என்னைடைய எண்ணம் பகிர்வு கண்டாவில் தமிழ் பேசும் முதியோர்களுக்கான சங்கம் உருவாகுவதற்கு உழைத்த நல் உள்ளங்களுக்கு எனது நன்றிகள் தாயகத்தை பிரிந்து வந்து எம் முதியோர்கள் கண்டா நாட்டின் சூழலுக்குள் தங்கள் வாழ்க்கையை இணைத்துக் கொண்டாலும் அவர்களின் மன உணர்வுகள் பகிர்வும் அவர்களின் கலாச்சாரத்தை பேணவும் ஒரு இடமாக இந்த பிரம்டன் சங்கம் விளங்குகிறது எம் முதியோர்களுக்கு உபயோகமான யோகா ஆங்கிலம் சங்கீதம் மற்றும் சில வகுப்புகள் நடத்துவதன் மூலம் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கு உதவுகின்றனர் எம் முதியோர்கள் வீடு வேலை பிள்ளைகள் பேரப்பிள்ளைகள் என்று ஒரு வட்டத்துக்குள் தங்களின் வாழ்க்கையை முடக்கி கொண்டார்கள் இந்த தமிழ் சங்கத்தில் இணைந்து கொண்டதன் மூலம் ஒரு புதிய சந்தோஷமான வாழ்வை வாழ ஆரம்பித்துள்ளார்கள் இந்த முதியோர் சங்கத்தின் மூலம் எம் முதியோர்கள் தங்களின் மன உறுதியையும் உடல் உறுதியையும் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளார்கள் தமிழ் முதியோர்களின் வாழ்க்கைக்கு ஒரு புதிய பாதையை அமைத்துக் கொடுத்த கண்டா அரசாங்கத்துக்கு எமது நன்றிகள்



எழுதியவர் ராஜேஸ்வரி சீவராஜா

பிரம்டன் தமிழ் முதியோர் சங்கம்

நோய் வருமுன் கட்டியும் கூடும் அந்நிகழ்கள்.

நீரழிவு

- ❖ தாகம் அடிக்கடி நீர் குடித்தல்
- ❖ அடிக்கடி சிறநீர் கழித்தல்
- ❖ அடிக்கடி பசி எடுத்தல்
- ❖ காரணம் கூற முடியாது எடை குறைதல்.
- ❖ சோர்வு களைப்பு
- ❖ அடிக்கடி கோபம் ஏற்படல் எரிச்சல்
- ❖ தெளிவற்ற மங்கலான பார்வை
- ❖ நீண்ட காலம் மாறாத காயங்கள்
- ❖ தோல் முரசு பிறப்புறுப்புகளில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள்
- ❖ அடிக்கடி ஏற்படும் சலக் கடுப்பு

நீரழிவு உறுதி செய்யப்பட்டால் அதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்

இல்லாவிட்டால் சகல உறுப்புகளிலும் சிக்கல் ஏற்படும்.

- ❖ இதயம் இரத்தக்குழாய் சம்பந்தமான நோய்கள்
- ❖ நரம்புச் சிதைவு
- ❖ கண் சிதைவு
- ❖ தோல் சிதைவால் அவயவங்கள் அகற்றப்படுதல்
- ❖ காத கேளாமை
- ❖ முதுமையின் மறதி

சலக்கட்ப்பு சலப்பை வீக்கம்

- ❖ கடுமையான அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு
- ❖ சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரியும் உணர்வு
- ❖ அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் போது சொட்டு சொட்டாக எரிவுடன் கூடிய வெளியேற்றம்
- ❖ சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேற்றம்
- ❖ சிறுநீர் மங்கலாகவும் துர்நாற்றத்துடனும் வெளியேறல்
- ❖ இடுப்பில் அசௌகரியத் தன்மை
- ❖ அடிவயிற்றில் அழுக்கமாக உணர்தல்
- ❖ இலேசான காய்ச்சல்
- ❖ குளிர் நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல்
- ❖ கீழ் முதுகிலோ அல்லது இடுப்பின் கீழ் வலி மிகுதல்

உயர் குருதி அழுத்தம்

உயர் குருதி அழுத்தம் வரக்கூடிய காரணிகள்

- ❖ சிறுநீரகப் பிரச்சினைகள்
- ❖ தைரொயிட் பிரச்சினைகள்
- ❖ இரத்தக் குழாய் பிறப்புறுப்பு கோளாறுகள்
- ❖ நீத்திரையில் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல்
- ❖ மன அழுத்தம்
- ❖ அளவுக்கதிகமான மதுபான பாவனை
- ❖ மருந்து பாவனையினால் ஏற்படுதல்
- ❖ நீரழிவு

உயர் குருதி அழுத்தத்தினால் அனேகமானவர்க்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம். சிலருக்கு ஏற்படும் அறிகுறிகள்

- ❖ தலைவலி
- ❖ தலை சுற்று
- ❖ கோபம் எரிச்சல் அடிக்கடி ஏற்படுதல்.
- ❖ மூக்கில் இருந்து ரத்தம் வடிதல்

மாரடைப்பு

- ❖ மார்பிலே இறுக்குமா போல் அழுக்கம்
- ❖ மார்பில் ஏற்படும் வலி நெஞ்சுகோ, கைகளுக்கோ, கழுத்துக்கோ, முகத்தில் உள்ள தாடைக்கோ, அல்லது முதுகுக்கோ போகும் உணர்வு.
- ❖ அஜீரணம், செஞ்செரிதல் அல்லது வயிற்று வலி போன்ற உணர்வு
- ❖ குமட்டல், அஜீரணம், நெஞ்சு எரிதல், அல்லது வயிற்று வலி போன்ற உணர்வு.
- ❖ அடிக்கடி மூச்சு வாங்குதல்.
- ❖ குளிர்ந்த வியர்வை.
- ❖ சோர்வு
- ❖ இலேசான தலைவலி. சூதியான தலைச்சுற்று, அல்லது மயக்க உணர்வு.
- ❖ எதிர்பாராத மாரடைப்பு
- ❖ சூதியாக மயங்கி வீழ்தல்
- ❖ நாடி இல்லாதிருத்தல்
- ❖ மூச்சு விடாதிருத்தல்
- ❖ உணர்வற்ற நிலை

அண்களுக்கு மட்டுமானது

- ❖ புரோஸ்டேட் வீக்கம் அடைதல்
- ❖ இது அனேகமான 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கு ஏற்படக்கூடியது. இது காரணிகளுக்கு ஏற்ப மாதிரி ஏற்படுவது ஒரு சில 50 வயதுக்கு குறைந்தவர்களுக்கும் ஏற்படலாம். இதன் அறிகுறியாவது
- ❖ சிறநீர் கழிக்கும்போது நோய் அல்லது எரிவு
- ❖ சிறநீர் கழிக்கும் போது சொட்டு சொட்டாக போதல் அவசரமாக சிறநீர் கழிக்கும் உணர்வு.
- ❖ சிறநீர் கழித்த பின்பு மீண்டும் கழிக்க வேண்டிய உணர்வு
- ❖ அடிவயிற்றிலோ இடூப்பு அரைப் பூட்டிலோ முதுகின் கீழ் நோவோ ஏற்படுதல்.
- ❖ ஆசன பகுதியிலோ விதைப்பையிலோ நோய் ஏற்படல்.
- ❖ ஆண் குறியிலோ அல்லது விதைகளிலோ வலி, அல்லது அசௌகரியத் தன்மை.
- ❖ நோவுடன் கூடிய வீந்தணு வெளியேற்றம்
- ❖ காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள்



நன்றி

தொகுப்பு

ராதாகிருஷ்ணன் கந்தையா
(தட்டச்சு உதவி திரு தர்மலிங்கம்)

எது பக்தி

மனிதனை கெடுப்பது அகங்காரமும் நான் என்று ஆணவமும் தான். ஆனால் அதையும் தாண்டி நமக்குள் இருக்கும் வலிமை திறமை பற்றிய விழிப்புணர்வு எம்மிடம் இல்லை. நாம் பக்தி பக்தி என்று கதறுகிறோம். எது பக்தி? நம்மிடம் உள்ள அனைத்தையும் அகங்காரம் இல்லாமல் இறைவனிடம் ஒப்படைப்பதே பக்தி. இறைவனின் உத்தரவு மட்டுமே முக்கியம். அவனின் விருப்பம் மட்டுமே நிறைவேறுகிறது. ஒரு குடிகாரன் சுற்றுச்சூழல் பற்றி கவலை இல்லாமல் ஆடிப் பாடுவது போல் பக்தன் இறைவனை மட்டுமே நினைக்க வேண்டும். ஆனால் நமக்குள் இருக்கும் பக்தியை நோக்கினால் அது ஒரு கொடுக்கல் வாங்கல் பக்தியாக இருக்கிறது. நீ இதைக் கொடு நான் அதை தருகிறேன் என்ற வியாபாரம் தான் நடக்கிறது. ஒவ்வொருவனும் இறைவனை சென்று அடையும் யாத்திரிகள் தான். நாம் இறைவன் உத்தரவு மூலம் ஒரு பாத யாத்திரிகனாக இந்த பூமியில் வருகிறோம். அந்த வாழ்வு சுகமாக அமைய வேண்டும் என்றால் சமைகளை குறைக்க வேண்டும். நாம் இவ்வுலகில் தங்கிவிடப் போவதில்லை. அதனால் நாம் எல்லோரிடமும் அன்பாக இருந்து நமது பயணத்தை இனிமையாக்க வேண்டும். இது நிலை இல்லாத உலகம். எமக்கு மரணம் ஒரு பூணையைப் போல் பதுங்கி பதுங்கி வந்து கொண்டு இருக்கிறது. அது எப்போதாவது வேண்டுமானாலும் பாயலாம். அதற்கு இடையில் நாம் நல்ல வாழ்வை வந்திடலாமே.

போன நிமிடம் முடிந்து போனது. அடுத்த நிமிடம் நம்பிக்கை இல்லை. இந்த நிமிடம் மட்டுமே உண்மை. அதை நாம் உற்சாகமாக அனுபவிக்க வேண்டும் அல்லவா? இன்றைய யதார்த்த உலகில் உலகம் காசு பணத்தால் தான் இயங்குகிறது. ஒரு தாய் தந்தையர்களுக்கு 10 குழந்தைகள் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு வயிறார சோறு இடுவதற்கு அவர்கள் தயங்குவதில்லை. ஆனால் அந்த 10 பிள்ளைகள் தாய் தந்தையர்களின் கடைசி காலத்தில் ஒரு வாய் சோறு போட யோசிக்கிறார்கள். இதுதான் இன்றைய மனித இயல்பு. இருந்தாலும் மனது வேதனை படத்தான் செய்யும். இறைவன் மின்கம்பியின் உள்ள மின்சாரத்தைப் போன்றவன். அவனை நாம் பயன்படுத்தும் விதத்தில் தான் பலன் கிடைக்கிறது. அவன் யாருக்கும் தண்டனை கொடுப்பதில்லை. ஆதரிப்பதும் இல்லை. நல்லது செய்தால் நல்லது நடக்கும். தீயது செய்தால் தீயது கிடைக்கும். மக்கள் மனதில் வெறித்தனமும் தீய எண்ணமும் கணக்கில்லாமல் பெருகிவிட்டது. உலகில் எல்லோரும் நல்லவர்களாக பிறக்கிறார்கள். ஏதோ ஒரு விதத்தில் பொல்லாதவர்களாக மாறுகிறார்கள் தர்மத்தின் மூலம் தான் சரியான பாதையை நாம் கண்டறிய முடியும். உங்கள் உள் ஒளியை கவனித்து அதன் சொற்படி நடவடிக்கைகள். சத்தியம் என்ற நீர் பாச்சிய இதயத்தில் தான் பிரேமம் என்ற பயிர் வளரும் மனம் புத்திக்கு அடிமையாக இருக்க வேண்டும் புத்தி நல்ல வியத்தையே சிந்திக்க வேண்டும் எதுவுமே நீ செய்யவில்லை உன் மூலம் இறைவன் நடத்துகிறான் என்பதை புரிந்து விட்டால் வாழ்வில் துன்பம் என்பது இல்லவே இல்லை.



ஆக்கம் திருஞானசோதி சின்னத்துரை

(தட்டச்சு உதவி திருமதி ராஜேஸ்வரி சிவராஜா)

"The difference between a successful person and others is not a lack of strength, not a lack of knowledge, but rather a lack of will." - Vince Lombardi

எது பகுத்தீவு

கற்கவேண்டும் என்பது காலத்தின் கட்டாயம். அந்த உணர்வு எல்லோருக்கும் உண்டு. படித்துக் கற்றுக் கொள்ளலாம். கேட்டுக் கற்றுக்கொள்ளலாம். அனுபவத்தால் கற்றுக் கொள்ளலாம் எனையும் கற்பிக்க ஒரு ஆசான் தேவை. ஆயிரக்கணக்கான நூல்களின் சாரம், குருவின் சில வார்த்தைகளிலேயே உயிரோட்டமாய்க் கிடைத்துவிடும். அனுபவத்தில் கற்றுக்கொள்ளும் பாடங்கள், பசுமரத்தாணி போல் என்றும் மனத்தில் பதிந்து நிற்கும். நாம் கற்றவற்றில் காணும் உண்மைகளை நன்கு ஊகித்து அறிந்து கொண்டால், தேவையற்ற விடயங்களை நாம் களைந்து விடலாம். தெரிந்த பொருளை தத்துவத்தை அறிவதே பகுத்தீவு. பகுத்தீவு, உண்மையில் நாட்டமும் உறுதியின் ஊட்டமும் நன்மையில் நாட்டமும் ஞானத்தில் ஊக்கமும் தெளிவினில் நாட்டமும், தேர்வினில் ஊக்கமும் கொண்டது.

பழிப்பது	பகுத்தீவில்ல
இழிப்பது	பகுத்தீவில்ல
வெறப்பது	பகுத்தீவில்ல
மறப்பது	பகுத்தீவில்ல
உடைப்பது	பகுத்தீவில்ல
கெடுப்பது	பகுத்தீவில்ல
தடுப்பது	பகுத்தீவில்ல
வெடிப்பது	பகுத்தீவில்ல
மயக்குவது	பகுத்தீவில்ல
விலக்குவது	பகுத்தீவில்ல
கலைப்பது	பகுத்தீவில்ல

எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும், வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கம் என்பன இருக்கு. ஆனால் மனிதனுக்குத்தான் கல்வி இருக்கின்றது. சொல்வன்மை இருக்கின்றது. இவற்றால் மற்றவர்களைச் சுட்டெரித்து பார்க்க அல்ல. மனிதனுக்குத் தான் திறமை இருக்கிறது. அதனை திசை திருப்பலாகாது. கல்வி அறிவு நற்பலன்களைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவே பயன் படவேண்டும். எனவே கல்வி அறிவு நற்பலன்களையே கொடுத்து நலன்காக்கும் திறன் கொண்டதாக அமைப்பது, ஒவ்வொரு கற்றோரினதும் கடமையாகும்.

ஆக்கம் கண்மணி கனகேந்திரம்



Esan Beauty Salon
Ladies | Gents | Kids

39-8887 The Gore Rd.
Brampton ON L6P 2K9
416-450-2515

Time to treat yourself at your neighbourhood salon

REDEFINE YOUR HOME

WITH STUNNING WINDOW SHADES



 **Columbia**
Blinds & Shutters

905-488-1000 

DUAL SHADE | ROLLER SHADE | PANEL TRACK | VERTICAL BLIND
CUSTOM PRINTED BLIND | SHUTTER

CALL FOR FREE ESTIMATE

SPECIAL OFFER

\$100 OFF

ON BLINDS AT GOLUMBIA BLINDS & SHUTTERS. ANY CHOICE OF WINDOW SHADES. MIN. PURCHASE REQUIRED. CANNOT BE COMBINED WITH ANY OTHER OFFER. CALL FOR MORE DETAILS.
VALID: SEP 20, 2022 - OCT 31, 2022

144 Kennedy Rd S #15, Brampton, ON L6W 3G4

www.golumbiashutters.com



Forever sixteen என்றும் பதினாறு

Canada day 2023 celebration. Sports meet



அன்புளளங்களின் தொண்டு

BTSA Knitting club's Charity work



Whole hearted effort of the knitting club of BTSA. The skill learnt with enthusiasm was very productive which resulted in making 50 caps to be donated to the Wig program of Cancer Society.



வாய்ப்பாட்டு

இசை
வகுப்புகள்



இசை
விசைப்பலகை

நேரில்
வகுப்புகள்



Short trips குறும் பயணங்கள்

Trips to Thousand Island and Mara Beach



அடி அமாவாசை ராஜராஜேஸ்வரி கோவில் ரோசெஸ்டர்



Christmas celebration 2022



நவராத்திரி 2023



Badminton and pickle ball



Seminar - Elder abuse



Easter 2023

உயிர்த்த ஞாயிறு



சீத்திரைப் புத்தாண்டு 2023



சாதனையாளர்களுக்கு மதிப்பளிப்பு



Carabram 23 ஈழம் சாவடி தொடக்கவிழா



Ontario Volunteer service Awards



முல்லைத்தீவு மகளிருக்கு
உதயமுகமாக CTC மூலமாக சேலை
விற்பனை ஊக்குவிப்பு



Toronto தெருவிழா ஆடை
அலங்கார அணிவகுப்பு

Editorial group



Community kitchen group



Grant administration group



Mr.Nava Thiagamoorthy
Grant manager



Mr.Chellaih Sivarajah

New Horizon Grant



Mr.Arul Selvaratnam Antony



Mr.Bala Balaram

ABF Grant



Mr.Kamal Kandiah



Mr.Kurusamy Mannavarajan

Seniors Community Grant



Mr.Vythilingam Satkunaseelan

Pistachio Shell Craft



By: Gertrude Santhiapillai

கையற்கலை

திருமதி சற்குணபேர்தினி பரராஜசீங்கம்



RIP Page

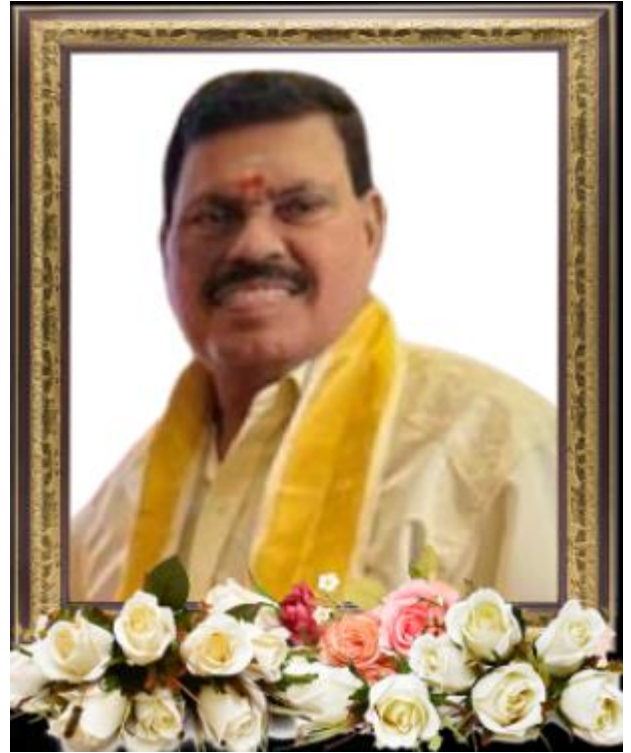


மகேஸ்வரி செல்வரட்ணம்

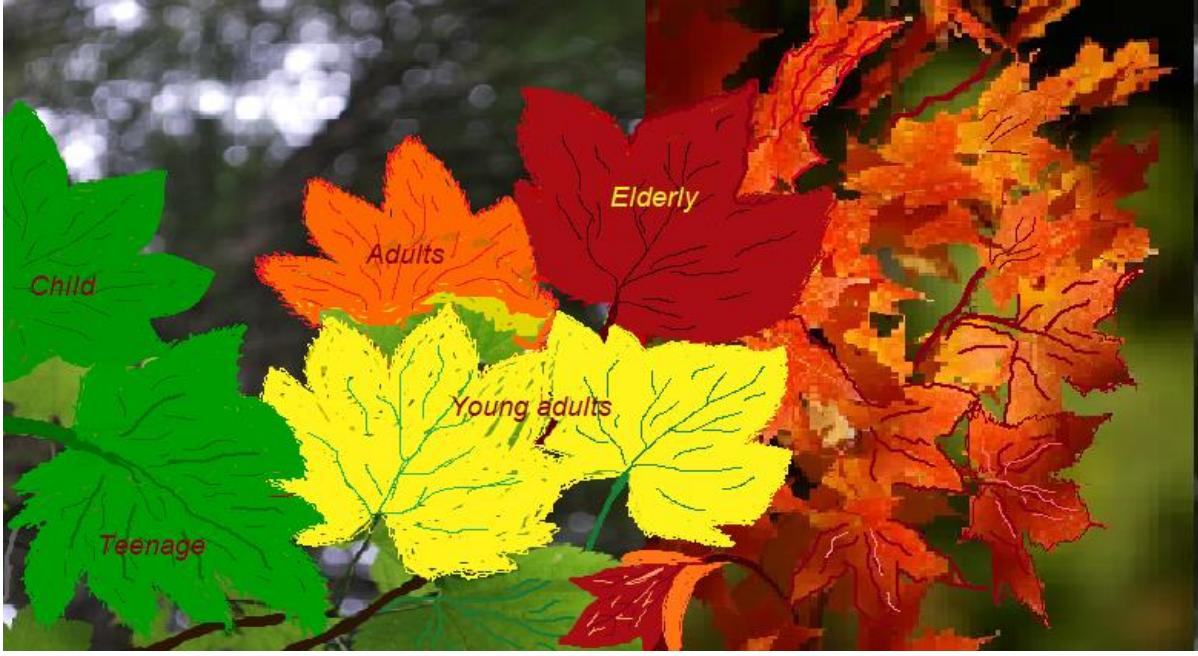
10 Jan 1947 - 19 Feb 2023

முத்துவேலு ராஜேந்திரன்

10 Apr 1944 - 09 Sep 2023



Front page



The changing colours of the leaves represent the change in our lives. We grow and develop from children. As we get older our habits, personality, and looks change. The Fall represents a time of change. We should reflect on our own lives and understand how we have changed and grown in to better, wiser people.

Peacelyn Loganathan



Thank you

It is an amazing and wonderful moment to feel the unity which began 10 years ago. I would like to thank the founders who thought about creating an association for the Tamils in the Brampton city. The Growth of the association is really remarkable. Last two year alone more than 100 members joined in which many are intellectuals who brought creative and useful ideas and new methods of handling matters related for the seniors.

Special thanks to Mr Rajeshwaran Kanapathipillai who *collected all articles and distributed to editorial committee promptly.*

I would like to thank members who gave their articles, poems, write ups and images of events and many more. Also thanks goes to Mrs. Rajeswary Sivaraja and Mr Tharmalingam who helped *Tamil typing for this magazine.*

And special thanks goes to Mrs peacelyn Loganathan who used computer mouse and spent time to draw the front page picture which *represents the month of BTSA's annual celebration, country where we live, beauties of senior citizens in colourful way.* Thanks also goes to Mr Niroopan Mr BalaBalaram and Mrs Lydia Tharmarajah who *supported proofreading of the articles.* We may be or may not but we all like to wish long live BTSA. Thanks to Ms Gertrude Santhiapillai for *the suggestions for the designing the front page.* Also I would like thank the advertisers who *supported financially for the publication.*

Thank you.

Giri
Publisher





pharmore
PHARMACY

more Care, **m**ore Service, **m**ore Value



Scarborough East

5633 Finch Ave. E., Unit 6 - 8
Scarborough, ON M1B 2T9
T: 416.299.0399 F: 416.299.3465

Ajax

255 Salem Rd South, Unit 3
Ajax, ON L1Z 0B1
T: 905.428.8181 F: 905.428.1818

Scarborough South

2405 Eglinton Ave. E.
Scarborough, ON M1K 2M5
T: 416.755.6333 F: 416.755.6339

Markham

7 Eastvale Drive, Unit 5,
Markham, ON L3S 4N8
T: 905.294.1100 F: 905.294.1101

Scarborough West

2543 Pharmacy Ave.
Scarborough, ON M1W 2K2
T: 416.495.9900 F: 416.495.9901

<http://www.pharmorepharmacy.ca>

Your Family Pharmacists Roopesh and Reena Parikh



IMPROVE YOUR VISION

Check your eye health

Dr. Sahanna Balendran

DOCTOR OF OPTOMETRY

OHIP COVERS EYE EXAMINATION FOR

CHILDREN (0-19 YEARS OF AGE)

SENIORS (65+)

ALL DIABETICS

BRAMPTON EYE CARE

3078 Mayfield Road
Brampton, ON L6Z 0E3
Phone: 905-457-7677

POWER OPTICAL

2761 Markham road
Scarborough, ON M1X 0A4
Phone: 416-293-2020

PICKERING OPTICAL

1360 Kingston Road
Pickering, ON L1V 3M9
Phone: 905-831-6870