SANGANATHAM
சங்கநாதம்

ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்றம்
SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

Oct 2025

39-4

39 YEARS ANNIVERSARY

தலைவரிடமிருந்து

விழிப்போம்!.....

''நியூ ஹொறைசோன்'' அனுசரணையுடன் நமது மன்றம் இவ்வாண்டு இதுவரை மூன்று கருத்தரங்குகளை ஒழுங்கு செய்து நடாத்தியுள்ளது: பொருளாதார; உடல்; உள ரீதியாக முதியோர்கள் பலரால் துன்புறுத்தப்படுவது விடயமாக இக்கருத்தரங்குகள் அமைந்திருந்தன. மேலும், முதியோருக்கு மேற்கூறிய விடயங்களில் துன்புறுத்துபவர்களுக்கு சட்டம் எவ்வாறான தண்டனைகளை விதிக்கிறது என்பதையும் அறிந்தோம். அத்துடன் முதியோரை துன்புறுத்துபவர்களில் அவர்களின் பிள்ளைகள் அல்லது அவர்களின் நெருங்கிய உறவினர்கள் கூடிய விகிதாசாரத்தில் காணப்படுவது இக் கருத்தரங்குகள் மூலம் கண்கூடாகத் தெரிந்தது. இவ்வாறாக முதுமையில் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளாலும் உறவினர்களாலும் துன்புறுத்தப்படுவது புலம்பெயர் தமிழ் சமுகத்திலும் நிகழ்கிறது கவலைக்குரியதாகவுள்ளது.

முதியோரைத் துன்புறுத்துபவர்களுக்கு பாரதூரமான தண்டனைகள் கனடிய குற்றவியல் கோவையில் பல பிரிவுளில் உறுதிப்பட்டுள்ள பொழுதும் 4% குற்றச் செயல்கள் மட்டும் முறையிடப்பட்டு தண்டனை வழங்கப்படுகின்றன. 96% முதியோர்கள் நாளாந்தம் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாக்கப்பட்டு தமது இறுதிக்காலத்தைக் கவலையில் கழிக்கிறார்கள். இவர்கள் பல காரணங்களுக்காக முறைப்பாடு செய்ய முன்வருவதில்லை. இவற்றுள் குறிப்பாக:

- *பிள்ளைகளுக்கு எதிராக முறைப்பாடு செய்ய விரும்புவதில்லை;*
- *குடும்ப கவுரவத்தைக் காப்பாற்றும் நோக்கம்;*
- *தமது சட்ட உரிமைகளை அறியாதிருத்தல்;*
- *உடல் மன நிலை குன்றியிருத்தல்.*

முதுமையில் நம்மைப் பாதுகாப்பதற்கு இளமையில் நம்மைத் தயார் படுத்தவேண்டும். இளமையில் இருக்கும் பொழுது எவ்வாறு நம்மை நாம் தயார்படுத்தலாம் என்பதற்கு பொது மறையும் ஆராச்சிகளும் கூறும் சில அறிவுரைகள்:

- *பிள்ளைகளின் நலனில்; அவர்களின் கல்வி, உடல் உள வளர்ச்சி; அவர்களின் பாதுகாப்பு ஆகிய விடயங்களில் அதீத அக்கறை காட்டுவத்துடன் அவர்களுடன் மிக நெருங்கிய நட்புறவை வளர்க்கவேண்டும். எவ்வித அன்பும் ஆதரவும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் காட்டுகிறோமோ அவ்வளவு அன்பையும் ஆதரவையும் அவர்கள் தம் பெற்றோர்களுக்கு முதுமையில் காட்டுவார்கள். முன்னர் செய்த செயலின் பலன் பின்னர் கிடைக்கும் என்பது முதுமொழி.*
- *பின் வரும் சட்ட ஒழுங்குகளை முதுமை அடையுமுன் தயாரித்து வைப்பது மிகவும் அவசியம்:*

• *உடல் நல பராமரிப்புக்கான தத்துவப் பத்திரம் (Power of Attorney for Personal Care)*

• *பொருளாதார பராமரிப்புக்கான தத்துவப்பத்திரம்,(Continuing Power of Attorney for Property)*

• *இறுதி ஆவணம் (Last Will)*

- *முதுமைக்காலத்துக்கான பொருளாதார சேமிப்பு, மற்றும் காப்புறுதி போன்ற பொருளாதார திட்டமிடல்.*

நமது மன்ற உறுப்பினர் பலரும் தம் முதுமைக்காலம் குறித்து நல்லறிவும் தெளிந்த மன நிலையும் கொண்டுள்ளது மன நிறைவைக் கொடுக்கிறது. இருப்பினும் நம் சமுக உறவுகள் மத்தியில் முதியோர் துன்புறுத்தல் பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தொடர்ந்து ஏற்படுத்துவது நம் ஒவ்வொருவரின் தலையான கடன் என்பதை வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். அதுவே இக் கருத்தரங்குகளின் தலையான நோக்கமாகும். இவ்விடயத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் எதிர்வரும் நவம்பர் 30, 2025 கலை நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துவதற்கு நமது மன்றம் ஏற்பாடு செய்துள்ளது. நம் மன்ற உறுப்பினர்கள் மட்டுமல்லாது வேறு பலரும் அன்றய நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டு பயனடையலாம்.

ஒன்ராறியோ முது தமிழர் மன்றம் 40 வருடங்களாக நம் சமுகத்தில் முன்னோடியாக திகழ்ந்து வருகிறது நமக்கு பெருமையும் மகிழ்ச்சியும் தருகிறது. மன்றின் 40 வது மைல்கல் விழாவை பிரமிக்கும் வகையில் நாம் கொண்டாடுவது எத்தகைய அவசியம் என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் கருத்தில் கொண்டு அதற்கான திட்டமிடலிலும் செயற்பாட்டிலும் முன்னின்று பங்கெடுப்போம்.

வாழ்க ஒன்றறியோ முது தமிழர் மன்றம்! வளர்க அதன் வானளந்த சேவை!!

மனுவேல் யேசுதாசன்

BOARD OF DIRECTORS 2025/26

First row, left to right: S. Pathmanathan (Treasurer), Thavamalar Arulanandam (Vice President), Manuel Jesudasan (President), Thulasi Sahajananthan (Secretary), Rathimathi Sabanathan (Editor)

Second row, left to right: Gunaratnam Nathan (Director), S.N. Sivapalan (Director), S. Rajendra (Director), Ganga Thavaputhiran (Director), Vasanthini Balasundaram (Director), Victor Santhiayapillai (Director)

Important Messages

Dear Members,

This is a friendly reminder to those who have not paid your membership for the current year 2025. Kindly pay your membership subscription. It can be made via:

- **Cash**
- **Cheque (payable to *Senior Tamils' Centre of Ontario*)**
- **E-transfer to *seniortamils@gmail.com***

Receipts will be issued and sent to you via email or WhatsApp, based on your preference. Thank you for your continued support and cooperation.

ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்ற 2025க்கான வருடாந்த சந்தா பணத்தை செலுத்தாத அங்கத்தவர்களுக்கான சிநேக பூர்வமான நினைவூட்டல்

2025ம் ஆண்டுக்கான வருடாந்த சந்தா பணத்தை இதுவரை செலுத்தாமல் இருப்பவர்கள் உடனடியாக சந்தா பணத்தை செலுத்தி பற்று சீட்டினை பெறுமாறு தாழ்மையுடன் கேட்கப்படுகிறீர்கள். வருடாந்த சந்தாப்பணத்தை பின்வரும் வழிகளில் நீங்கள் செலுத்தலாம். பணமாக. காசோலையாக, நேரடி வங்கி பரிமாற்றம் மூலம்

Annual membership $35 (per person)

Sub Committee Members/Staff 2025-26

Finance & Fundraising

S. Pathmanathan (chair)
K. Kuganesan
S. Makendra
K. Arasaratnam
S. Srijeyanathan
M.V. Jeganathan
Pathmini Jeyanathan
S. Sritharan
S. Sahajananthan

Friendly Visits/Tele Assurance & Together in Friendship

S. Rajendra (chair)
Indra Nadarajah
Parama Natkunarajah
Ira Balasubramaniam
Jeyamalar Puvanesasingam
Krish Jeyanathan
Manjula Rajapal
Raji Sivayogachelvan
C. Yoganathan

Tours & Picnics

Victor Santhiapillai (chair)
R. Mahendran
S. Makendra
Kumar Ponnudurai
Gunaratnam Nathan
Krish Jeyanathan

Culture and Festivals & Ilam Thalirkal

Thulasi Sahajananthan (chair)
Gnana Sundaraiswaran
Thavamalar Arulananthan
Rathini Sebastian
Rathimathi Sabanathan
C. Devanathan
Shantharuba Kirubananthan
Meena Thananayagam

Technical support

Gunaratnam Nathan (chair)
K. Thanabalasingam
John Sebastian
B. Balakrishnan
R. Sivagurunathan

Games & Recreation

Ganga Thavaputhiran (chair)
Vasanthy Balasundaram
Anju Jegatheeswaran
P. Kaneshalingam
Raymond Santiago
Pavalamany Yoganathan
C. Devanathan
Sivambikai Loganathan
S. Sathananthan

Volunteer & Membership management/Advocacy:

Thavamalar Arulanandam (chair)
Raj Thavaratnasingham
Indra Nadarajah
Mónica Jesudasan
P. Kaneshalingam
S. Sivapalan
Rathimathi Sabanathan
Anushiya Elilvannan
Rajeswary Rajendra
Pavalamany Yoganathan
Inthumalar Ganeshalingam
Indra Makendra

Internal Auditor

Nada. Vijeyabalan

Staff

Vasanthy Shanthakumar
Executive Director

Nilanthi Satgunarajah
Financial Officer

Shanthini Thavarajah
Program Coordinator

ஒன்ராறியோ முது தமிழர் மன்ற உறுப்பினர்களுக்கு இலவச சட்ட ஆலோசனையும் பின்வரும் விடயங்களுக்கு இலவச சட்ட சேவையும் பிரபல சட்டத்தரணி திரு மனுவேல் இயேசுதாசன் அவர்களால் வழங்கப்படும் என்பதை மகிழ்வுடன் அறியத்தருகிறோம்:

- Power of Attorney
- Last Will
- Affidavits
- Certify copies.
- Any other matters that require humanitarian assistance.

மேற்கூறப்பட்ட சேவைகள் மாதத்தின் முதல் கிழமை வருகின்ற புதன் கிழமைகளில்காலை 11:மணி தொடக்கம் மாலை 3:00 மணி வரை ஒன்ராறியோ முது தமிழர் மன்றஅலுவலகத்தில் நடை பெறும்.

சேவை பெற விரும்புவோர் மன்ற அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முற்பதிவு அவசியம். தொடர்புகளுக்கு தொலை பேசி இலக்கம்: 416-496-2897/416-496-8850

இதழ் ஆசிரியரிடமிருந்து

"வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் வயதை சற்று ஒதுக்க வைத்து விட்டு பிடித்ததை செய்து கொண்டே இருங்கள் நிலையற்ற இவ் வாழ்வு சலிப்பற்று இருக்கும்"

என் உயிரினும் மேலான ஆன்மாவை வணங்கி இவ் இதழை ஆரம்பிக்கின்றேன். உயிரினும் மேலான அனைத்து ஆத்மாக்களுக்கும் என் அன்பான வணக்கங்கள்.

பிரபஞ்சத்தில் நம்மை சுற்றி நடக்கும் பல விடயங்கள் சில சமயத்தில் நமக்கு சாதகமாக இருப்பதில்லை. ஒரு பொருளை காய வைக்கும் போது மழை வருவது, பரீட்சை நேரத்தில் காச்சல் வருவது, திருமண நிகழ்வின் போது துக்ககரமான ஓர் நிகழ்வு நடப்பது இவை போன்ற பதகமான நிகழ்வுகள் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துஉலகமே நமக்கு எதிராக இயங்குவதான தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உலகத்தில் சில விடயங்கள் நமக்குச் சாதகமாக இல்லை என்பதாலேயே உலகமே நம்மை எதிர்க்கிறது என்ற முடிவுக்கு வரக்கூடாது. சாதகமானவையும், பாதகமானவையும் கலந்து தான் உலகம் இருக்கும். இந்த உலகமே எனக்கு எதிரி என நினைக்கக் கூடாது. இதை அடிக்கடி நீங்கள் நம்பத் தொடங்கினால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நமக்கு எதிரான பாதகமான செயல்களை, எதிரான சூழலை நமது மனமே உருவாக்கி விடுகிறது. பிரபஞ்சத்தின் இயக்கத்தோடு லாவகமாகத் தன்னை பொருத்திக் கொள்ள பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

உலக இயக்கத்தில் பஸ் வருதல் ஒரு சதாரணமான ஓர் நிகழ்வு. லாவகமாக அதில் பொருந்துதல் என்பது முன்கூட்டியே வந்து ஏறிக் கொள்ளுதல் ஆகும். அதை விட்டு விட்டு வருந்துவதால், புலம்புவதால் சோகமாகி சோர்ந்து போவதால், அந்த சோகத்தை எல்லோர் மீதும் சுமத்துவதால் என்ன பயன்? உலக இயக்கம் நமக்கு எதிரானது உலக இயக்கம் நமக்கு எதிரானது என்ற எண்ணங்களைப் பலப்படுதுவதை தவிர்க்கவும். எதிர்ப்பானவற்றைக் கூட சாதகமாக்கும் வலிமையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அனுமதியே இல்லாமல் உங்கள் உடம்பை ஒருவர் அடித்து காயப்படுத்தி விட முடியும். ஆனால் உங்கள் பூரண ஒத்துழைப்பு இல்லாமல் உங்கள் மனதை இன்னொருவரால் காயப்படுத்தவே முடியாது . இது ஆழமான உண்மை. இன்னொருவர் பேச்சு, செயல் எது உங்கள் மனதை காயப்படுத்தி இருந்தாலும், காயப்படுத்தும் அளவுக்கு உங்கள் மனதை அவர் வசம் ஒப்படைத்தது உங்கள் குற்றமே. எல்லா விடயங்களிலும் பாதுகப்பு வளையம் தேடுகிற நாம் கட்டிய வீட்டுக்கு கதவு வைக்காமல் விடலாமா? மனத்தைத் திறந்து போட்டு, தவறானவர்களின் தவறான சொற்களை உள்ளே வாங்கிக் கொண்டு ஏன் அவஸ்தைப்பட வேண்டும். மனதை திறக்கவும், தாழ் போடவும் பழகிக் கொண்டால் நெஞ்சில் அந்த ரணம் சீழ் கட்டிக் கொண்டு வலித்தது என்று விசும்ப வேண்டி வராது.
இவ் வருட கோடைகால நிகழ்வுகள் அனைத்தும் மிக அழகாக, நேர்த்தியாக, மகிழ்சியாக நடைபெற்றது. இம்முறை கூழ் party யில் றோஸ் பாணும், சம்பலும், பருப்பும் உச்சத்தை தொட்டது. இலங்கையில் வாழ்ந்த பழைய நினைவுகளைஇரை மீட்க கூடியதாக இருந்தது. மற்றும் Darlington park, Thousand Island, Upper Canada village, Port Henry, Cobourg beach என பற்பல இடங்களை சென்று பார்வையிட்டு உல்லாசமாக எமது கோடைகாலத்தை கழித்தோம். Thousand island ல் ஐந்து மணித்தியால பயணம் மிக உல்லாசமாக இருந்தது. இத்துடன் கோடைகால விடுமுறை களியாட்டங்கள், பயணங்கள் முடிவடைந்து விட்டன.

Back to normal என burrow's hall நிகழ்ச்சிகள் பழையபடி தொடங்கி விட்டன. எப்படியாவது உங்களை எந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியுமோ அதற்கு தகுந்த ஓர் இடம் தான் எமது அமைப்பு. அதை பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்கள் கைகளில் தான் உள்ளது.

**"மனிதன் தூங்கி எழும் ஒவ்வொரு நாளும் அவனுக்குப் பிறந்த நாளே
ஒவ்வொரு நிமிடமும் இறைவன் மனிதனுக்கு வழங்கும் பரிசு "**

**அன்புடன்
ரதிமதி சபாநாதன்**

இளம் வயது பெண் ஒருத்தி ஒரு பேருந்தில் பயணித்துக்கொண்டிருந்தார். அடுத்த நிறுத்தத்தில் பருமனான பெண் ஒருவர் பல பைகளுடன் அந்தப் பேருந்தில் ஏறி அந்த இளம் வயது பெண்ணின் பக்கத்தில் அமர்ந்தார். அவரது பருத்த உடலும் பைகளும் அந்த இளம் பெண்ணை நெருக்கிக்கொண்டிருந்தன வலியால் அவதியுற்றார். அந்த இளம் பெண்ணிற்கு அடுத்தப்பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த பயணி ஒருவர் இதனைப் பார்த்து அதிருப்தி அடைந்தார். உடனே அந்த இளம் பெண்ணிடம், "ஏன் எதிர்ப்பு ஏதும் தெரிவிக்கவில்லை. பேசாமல் இருக்கிறீர்," என ஆதங்கப்பட்டார். அப்பெண்ணோ புன்னகைத்தவாறு கூறினார்: "நாம் சேர்ந்து பயணிக்கப்போவது மிகக் குறுகிய நேரம்தான். எனவே, அற்பமானதொரு விஷயத்திற்காக மரியாதை குறைவாகப் பேசுவதோ வாதிடுவதோ தேவையற்றது. நான் அடுத்த நிறுத்தத்தில் இறங்கத்தானே போகிறேன்," என்றார்.

The **2025 Ontario Volunteer Service Award** stands as a true testament to the unwavering commitment, selfless dedication, and meaningful impact that volunteers bring to our community. Presented by the **Ontario Honours and Awards Secretariat, Ministry of Citizenship and Multiculturalism**, this recognition goes far beyond a pin or certificate — it is a celebration of each volunteer's spirit, service, and lasting contributions. The awards ceremony took place on **September 25, 2025**, at the **Scarborough Convention Centre**, where volunteers were honoured for their invaluable service to the community.

10 years: R. Mahendran, 5 years: Devika Masilamany, Raymond Santiago, Damayanthy Yogakumaran, Wilmot Olagasegaram, K. Arasaratnam

Youth Award: Anjalie Bream

You Are Stronger Than You Know

💭 Think about all the storms you've survived. ⛈ There were days you thought you couldn't keep going — but you did. 👏 That same strength is still inside you. 💎 Life will test you, but it can't break you if you don't give up. 🌓 You are capable of more than fear lets you believe. 🌟 Stand tall, even with shaking hands. ✊ Today, remind yourself: "I am strong. I am resilient. I am enough." 💛

Western Mediterranean cruise Sep 2025

Trip to Kingston/Upper Canada village/Boldt Castle/Fort Henry

Senior Tamils' Centre of Ontario

Empowering Seniors Through Cultural Engagement and Elder Abuse Prevention

"As part of the Empowering Seniors Through Cultural Engagement project,…", We will be launching, the Community Showcase:

Culture & Awareness in Harmony

Join us for a vibrant celebration that brings together art, awareness, and community spirit!

Highlights:

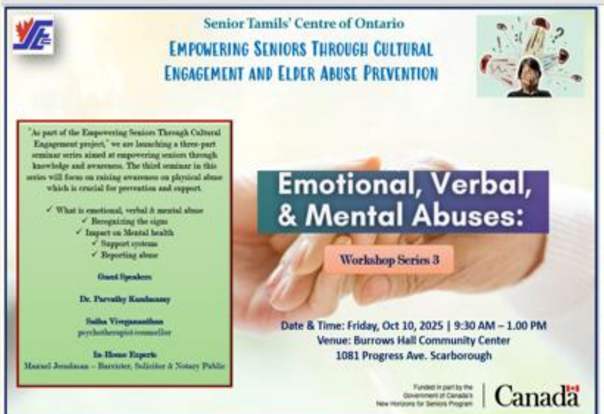
- Captivating dance and drama performances by seniors and youth participants
- Inspiring presentations on elder abuse awareness
- Reflections and stories shared by our seniors
- Social time to connect, engage, and celebrate together

This special event Honours the achievements of our participants and showcases how cultural expression can give voice to important issues like elder abuse. Through dance, dialogue, and shared experiences, we come together to learn, appreciate, and strengthen our community bonds.

Let's celebrate culture, compassion, and connection — all in one inspiring evening!

Date & Time: Sunday, Nov 30, 2025 | 9:30 AM – 1:30 PM
Venue: Thamil Isai Kalaamanram Of Ontario
1120 Tapscott Rd Unit 3, Scarborough

Funded in part by the Government of Canada's New Horizons for Seniors Program | Canada



MEMBERS PAGE

In an increasingly digital age, the phrase "Artificial Intelligence" often conjures images of complex algorithms and futuristic technology, concepts that can seem daunting, especially for those new to the digital landscape. However, a recent beginner's class proved that the world of AI is not only accessible but also incredibly engaging, even for the most initially hesitant learners.

The journey began with a group of seniors, some of whom were understandably reluctant to dive into the seemingly complicated realm of AI. They gathered, perhaps with a touch of skepticism, but certainly with curiosity, for what was to be an eye-opening experience. Their initial apprehension quickly gave way to intrigue, thanks to the tutor's masterful introduction. The AI specialist had a knack for demystifying complex concepts, presenting AI not as an intimidating force, but as a powerful, creative tool. As the session progressed, the group was visibly drawn into the fascinating aspects of AI, their reluctance transforming into genuine enthusiasm.

Under the patient and expert guidance of the AI Specialist, the participants didn't just learn about AI; they actively engaged with it. Very soon, they were not just observers but creators, mastering the art of generating content with AI. Their newfound skills included crafting beautiful poems, drafting insightful articles, compiling charming storybooks, and even personalizing greeting messages for loved ones.

More importantly, beyond the creative applications, the group learned to integrate AI into their daily interactions with the world. They discovered how AI could simplify tasks, provide information, and even offer companionship in new and exciting ways, making everyday life a little more magical. This beginner's class was a testament to the fact that with the right guidance, anyone can successfully glide into the AI world, transforming initial hesitation into a mastery of modern digital tools.

Indra Nadarajah (Mem # 2927)

நிலா முற்றமே

அவனியில் அகவையில் ஐந்திணை நானி சிறக்க வாழ்ந்து விட்டாய்

வசந்தியின் சிந்தனையில் உதித்த நீ ஒரு Brain child நீ ஆனாலும் நீ ஒரு gifted child

ஆகவே ஐந்து வயதிட்கு அப்பாற்ட்பட்டஅறிவும் திறனும் உனக்குண்டு

உனது அறிவிலும் திறனிலும் ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்களில் நானும் ஒருத்தி

உனக்குத்தான் வளர்பிறை தேய்பிறை கிடையாதே என்றுமே உனக்கு முழுநிலவுதானே நீ மென்மேலும் பல்லாண்டுகள்

ஒவொரு புதன் கிழமையும் முழு நிலவாக பரிணமிக்க வேண்டுமென இறைவனை வேண்டுகிறேன்

கனகேஸ் நடராஜா Mem # 99A

முதுமை ஒரு ஆசீர்வாதம். அதை மதிக்கவும், அனுபவிக்கவும். பல "நோய்கள்" உண்மையில் நோய்கள் அல்ல – இயல்பான முதுமையின் அறிகுறிகள். பீஜிங் மருத்துவமனையின் இயக்குநர் மூத்தவர்களுக்கு வழங்கிய ஐந்து முக்கிய அறிவுரைகள்: "நீங்கள் நோயாளி அல்ல… நீங்கள் முதுமை அடைந்து வருகிறீர்கள். நாம் "நோய்கள்" என்று நினைப்பவற்றில் பல, உடல் முதிர்வின் இயல்பான அறிகுறிகளே.

1️⃣ நினைவாற்றல் குறைதல்: இது அல்சைமர் நோய் அல்ல; மூளையின் தற்காப்பு முறையாகும். பயப்பட வேண்டாம். இது மூளை முதிர்வதற்கான அறிகுறி. நீங்கள் சாவி எங்கே வைத்தீர்கள் என்று மறந்துவிட்டாலும், அதைத் தானாகக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால் – அது மனக்குறை நோயல்ல.

2️⃣ நடப்பதில் மந்தம் / நிலைகுலைவு: இது பாராலிசிஸ் அல்ல. இது தசைகள் சுருங்குதல் காரணமாகும். இதற்கு மருந்து அல்ல, இயக்கம்தான் தீர்வு. தினசரி சுறுசுறுப்பாக இயங்குங்கள்.

3️⃣ தூக்கமின்மை: இது ஒரு நோய் அல்ல –முதுமை ஒரு ஆசீர்வாதம். அதை மதிக்கவும், அனுபவிக்கவும்.. தூக்க மாத்திரைகளை அடிக்கடி உட்கொள்வது வீழ்ச்சி அபாயம் மற்றும் நினைவுக் குறைபாடு ஏற்படுத்தும்.

4️⃣ உடல் வலி: இது ரூமாட்டிசம் அல்ல – நரம்புகள் முதிர்வதற்கான இயல்பான எதிர்வினை.

5️⃣ "எங்கும் வலி" என்று கூறும் மூத்தோர்: இதில் 99% நேரங்களில் இது நோய் அல்ல. இது நரம்பு செயல்பாடு மந்தமாதல் காரணமாக வலி அதிகமாக உணரப்படுவதால். இதற்கு "மத்திய உணர்வூக்கம்" (Central Sensitization) என்று கூறப்படும். மருந்து அல்ல, உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் சிகிச்சை தான் சிறந்த தீர்வு. மாலை நேரத்தில் காலடித்தூய்மை + வெப்ப ஒத்தடம் + மென்மையான மசாஜ் செய்வது மருந்தை விட பயனுள்ளது.

6️⃣ பரிசோதனை முடிவுகள் "அசாதாரணம்" என்று வந்தால்: அது நோயல்ல – ஆனால் பழைய அளவுகோல்கள் புதுப்பிக்கப்படாமல் இருப்பதற்கான விளைவு.

7️⃣ உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரை: மூத்தோரின் உடல் பரிசோதனை அளவுகோல்கள் தளர்த்தப்பட வேண்டும். சிறிது அதிக கொலஸ்டிரால் மூத்தோருக்கு சாதாரணம் – ஏனெனில் கொலஸ்டிரால் ஹார்மோன்களுக்கும் செல்களின் புற்றுகளுக்கும் மூலப்பொருள். மிகக் குறைவாக இருந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். சீனாவின் "உயர் இரத்த அழுத்தக் கையேட்டில்" மூத்தோரின் இலக்கு <150/90 mmHg என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது; இளம் வயதினருக்கான <140/90 அல்ல. முதுமையை நோயாக கருத வேண்டாம்; மாற்றம் என்றால் அதே சமயம் காயம் அல்ல.

8️⃣ முதுமை – நோய் அல்ல, வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத பாதை: மூத்தோரும் அவர்களின் பிள்ளைகளும் நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை: அனைத்து அசௌகரியங்களும் நோயல்ல. மூத்தோர் "பயப்படுவது" தான் பெரிய பிரச்சினை. பரிசோதனை அறிக்கை அல்லது விளம்பரங்களால் பயப்படாதீர்கள். பிள்ளைகள் செய்யவேண்டியது – பெற்றோரை மருத்துவமனைக்கு மட்டுமே அழைத்துச் செல்வது அல்ல; அவர்களுடன் நடப்பது, பேசுவது, சூரிய ஒளி பெறுவது, உணவருந்துவது, பாசமாக இருக்குவது. முதுமை எதிரி அல்ல – அது வாழ்வின் இன்னொரு பெயர். ஆனால் நின்றுவிடுவது தான் எதிரி!

மூத்தோரின் மிகப் பெரிய பிரச்சினை – தனிமை. அனைத்து தம்பதிகளும் ஒன்றாக முதுமையை அடைவதில்லை; ஒருவர் முதலில் செல்வார். அதன் பிறகு துணைவன் அல்லது துணைவி குடும்பத்திற்கு "சுமையாக" தோன்றலாம். அதனால் நண்பர்களுடன் தொடர்பை இழக்காமல் அடிக்கடி சந்தித்து பேசுவது முக்கியம். அவ்வாறு செய்தால் பிள்ளைகளுக்கும் பேரக்குழந்தைகளுக்கும் சுமையாக மாறமாட்டீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையின் கட்டுப்பாட்டை இழக்காதீர்கள். நீங்கள் எப்போது வெளியே போவது, எதை சாப்பிடுவது, எப்படி உடை அணிவது, யாரை அழைப்பது, எப்போது தூங்குவது, எதை வாசிப்பது, எதை வாங்குவது, எங்கே வாழ்வது – இவை அனைத்தையும் தானாக முடிவு செய்யும் திறன் தான் உண்மையான சுதந்திரம். இதை இழந்தால், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு சுமையாக மாறுவீர்கள்.

வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் கூறினார்: "நான் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்." ஏன் தெரியுமா? ஏனெனில் நான் யாரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. எதிர்பார்ப்பு எப்போதும் வேதனையே.பிரச்சினைகள் நிரந்தரமல்ல – அவற்றுக்கு எப்போதும் தீர்வு உண்டு.நாம் எல்லாவற்றிற்கும் நாமே காரணம் என்று நினைக்கிறோம்.ஆனால், மரணம் தவிர, தீர்வு இல்லாதது எதுவும் இல்லை.

மறுமொழி கொடுப்பதற்கு முன் – ஆழமாக சுவாசிக்கவும். பேசுவதற்கு முன் – கவனமாக கேளுங்கள். விமர்சிப்பதற்கு முன் – உங்களையே பாருங்கள். எழுதுவதற்கு முன் – நன்கு யோசியுங்கள். தாக்குவதற்கு முன் – அளவுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். மரணத்திற்கு முன் – மிக அழகாக வாழுங்கள். சிறந்த உறவு என்பது சிறந்த மனிதருடன் அல்ல – வாழ்க்கையை அழகாக வாழ கற்றவருடன் தான்.மற்றவர்களின் குறைகளைப் பார்க்கும் போதே, அவர்களின் நன்மைகளையும் பாராட்டுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால், மற்றவரை மகிழ்விக்கவும். ஏதாவது பெற விரும்பினால், முதலில் கொடுங்கள். நல்ல, அன்பான, சுவாரசியமான நண்பர்களால் சூழப்பட்டிருக்கவும் – நீங்களும் அப்படியான ஒருவராக இருங்கள். கஷ்டமான நேரத்திலும், கண்ணீருடன் இருந்தாலும், சிரித்தபடி சொல்லுங்கள்: "எல்லாம் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது – ஏனெனில் நாமே வளர்ச்சியின் பலன்கள்."

மேலே உள்ள கட்டுரை AIன் உதவியுடன் தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

தொகுப்பு: ரவி முத்தையா Mem # 3758

முதுமைக்கு மரியாதை--நம்ம உடம்புக்கு முடியவில்லை என்று உடம்பே சொல்லும் அப்போது இதை மட்டும்செய்யுங்கள்.

மனசை நன்றாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், நல்ல காற்றோட்டமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனசில ஒட்டடையோ, அழுக்கோ இருக்கக் கூடாது. ஜன்னல் எல்லாவற்றையும் திறந்து நல்ல வெளிச்சமும், காற்றும் வாற மாதிரி மனசுக்குள்ளே எப்பவும் அப்படியொரு ஆரோக்கியமான நிலை இருக்க வேண்டும். மனதிலும் நாம் எதிர்மறையாக எல்லாவற்றையும் பார்ப்பதை நிறுத்தி விட வேண்டும். நேர்மறையான சிந்தனைகளை எண்ணும் போது நம்மை அறியாமலே நமக்குள் ஒரு உற்சாகம் வரும். ஆனால் மாறாக எதிர்மறை சிந்தனைகளை வளர்த்தோமானால் கோபம் வரும், பொறமை வரும். நாம் தேவையில்லாமல் நிம்மதியை தொலைத்து விடுவோம். முதுமை என்பது ஒரு விபத்து அல்ல. அகால மரணத்தை தவிர மிகுதி அத்தனை பேருக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் நான் வந்து கொண்டே இருக்கிறேன் என்று சொல்லிக் கொண்டே முதுமை நம்மை நெருங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் திடீரென ஒரு நாள் ஐயோ எனக்கு முதுமையை பார்த்தால் பயமாக இருக்கிறது அப்படியெல்லாம் மிரண்டு போகக் கூடாது. நமக்கு நாற்பது வயதாகும் போதே மூன்று நிலைகளில் நம்மை தாயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியம் எப்படியோ அது போல முதுமையிலும் நாம் யாரிடமும் போய் நிற்கக் கூடாது. யாரையும் சார்ந்து வாழக் கூடாது. காலம் மாறிப் போய் விட்டது. முன்பெல்லாம் அத்தை, மாமா, பாட்டி, தாத்தா, என்று ஒரு பெரிய குடும்பமே இருக்கும். இப்போ எல்லாம் அவர் அவர்கள் தங்கள் தங்கள் குடும்பம் என்று தனி தனி வீட்டுகளில் வாழ தொடங்கி விட்டார்கள். வீடுகளிலும் இடப் பற்றாக்குறையும் உள்ளது. என்னுடைய அப்பா, அம்மா அல்லது மாமா, மாமியை நான் பார்த்த மாதிரி என்னுடைய பிள்ளைகளும் என்னை பார்ப்பார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்பு இருக்கக் கூடாது. நாம் நாற்பது வயதிலிருந்தே இதை ஏற்றுக் கொண்டால் தான் நமக்கு அறுபது வயதாகும் போது அவர்கள் நம்மை பார்க்காமல் போனாலும் பரவாயில்லை, அவர்கள் வெளி நாடு சென்று விட்டார்கள் என்றாலும் பரவாயில்லை என்று positive ஆக ஏற்றுக்கொள்ள எம்மை பழகிக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய வாழ்க்கையை நாம் வாழ வேண்டும். கூடுமான வரை யாரையும் சார்ந்து இல்லாமல் வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு உடம்பை நல்ல ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்க்கு exercise, yoga, meditation, breathing இவற்றை எல்லாம் நாற்பது வயதிலிருந்தே தொடங்கி விட வேண்டும். அதற்கு முன்பே ஆரம்பிக்கலாம். அப்போ தான் அறுபது வயதில் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள். நம்மை எல்லா வித்த்திலும் மனதளவில் நம்மை தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் வாழ்க்கை இருக்கு. அவர்களுக்கு அவர்களுடைய பிரச்சனைகள், responsibility இருக்கும். என்னை கவனி என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கக் கூடாது. முடிந்தால் கவனிக்கட்டும். அவர்களால் முடியவில்லை என்றால் நாம் தான் அதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு நாம் தான் முடிந்தளவு உதவியாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் வீட்டில் தங்க வேண்டி இருந்தால் நாம் என்னென்ன வேலைகள் செய்ய முடியுமோ செய்ய வேண்டும். (உ+ம்) குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க முடியுமோ சொல்லிக் கொடுங்கள், கதை சொல்லி படிக்க வைக்க முடியுமா வையுங்கள், சமையலில் உதவி செய்ய முடியுமா செய்யுங்கள் இப்படி எல்லாம் எம்மால் முடிந்ததை செய்து அவர்களுடைய பாரத்தை நாம் தான் குறைக்க வேண்டும். நாம் மனதளவில் தயாராக இருந்தால் தான் இதெல்லாம் செய்ய முடியும். எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் இருந்தால் தான் இவற்றை எல்லாம் செய்ய முடியும்.

அடுத்தது emotional. உணர்ச்சி பூர்வமாக ஐயோ என் பிள்ளை என்னை கவனிக்காமல் விட்டு விட்டானே என்று அழுவதோ, புலம்புவதோ எந்த வகையிலும் உதவாது. அதாவது நம் mental preparation உடன் சேர்ந்து வருவது தான் emotional preparation ம். நாம் உணர்ச்சி வசப்படாமல் ஒரு விடயத்தை யதார்த்தமாக அணுக வேண்டும். காலம் மாறி விட்டது. Expectation எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்த வரைக்கும் உதவிகரமாக இருக்க வேண்டும். பாரமாக இருக்கக் கூடாது. இந்த எண்ணங்களை எல்லாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவை எல்லாவற்றிற்க்கும் மிக முக்கியமானது பணம். ஒரு ஆணாக இருந்தாலும் சரி ஒரு பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி அவர்களுக்கு ஒரு மனோதைரியத்தைக் கொடுப்பது எதுவென்றால் பணம். பொருளாதாரத்தில் நாம் தன்னிறைவு பெற்றவர்களாக இருந்தோமானால், எம் செலவுகளுக்கு நாம் பிள்ளைகளிடம் கேட்காமல் இருக்க முடிந்தால் எப்போதும் நாம் மரியாதையுடன் இருக்கலாம். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும். அதற்கு நாற்பது வயதிலிருந்தே பிள்ளைகளின் படிப்பு, கல்யாணம் என்று செலவு செய்தாலும் எமது முதியோர் வாழ்க்கைக்கு என்று ஓர் பத்து வீதம் என்றாலும் சேமித்து வைக்க வேண்டும். அது சுய நலமே அல்ல. நாளைக்கு நாம் யாருக்கும் பாரமாக இருக்க கூடாது என்பதற்காகவும், கௌரவமாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காகவும் தான் இந்த ஏற்பாடு. அவர்களுடைய சக்திக்கு தகுந்தாற்போல் insurance, or investment, or RRSP எப்படியோ ஒரு சேமிப்பை நம் எதிர்காலத்திற்க்கு, நம் முதுமை காலத்திற்கு என்று சேமிக்க வேண்டும். கையில் பணம் இல்லை என்றால் மருந்து வாங்க வேண்டுமானால் பிள்ளைகளிடம் எப்படி கேட்பது என்ற தயக்கம் எல்லாம் இருக்காது. எம்மிடம் பணம் இருந்தால் அதைக் கொண்டு நமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். இது தான் ஒரு நிதர்சனமான உண்மை நிலை.

அதற்காக முதுமையை கண்டு மிரண்டு போக வேண்டாம். முதுமையில் நம் உடம்புக்கு முடியவில்லை என்று சொன்னால் நாம் அதை செவிமடுக்க வேண்டும். முழங்கால் வலிக்குது என்றால் இது என்ன வலி என்று சலித்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக இத்தனை வருடம் இந்த முழங்காலை பாவித்து எத்தனை மலை ஏறி இருக்கிறேன், எவ்வளவு தூரம் நடந்து இருக்கிறேன் என காலுக்கு மனப் பூர்வமாக நன்றி சொல்ல வேண்டும். இந்த முழு உடம்பையும் தாங்கி இருக்கிறாய் இப்போ உனக்கு முடியவில்லை என்றால் நான் உன்னை பார்த்துக் கொள்கிறேன் என்று சொல்லி உற்சாகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்படி ஒரு ஆரோக்கியமான சிந்தனையுடன் இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். It's okay, it's okay என்று விட்டு விட்டு போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டும். எப்போதும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும், I live gracefully, gracefully. ஒரு நளினமாக வாழ வேண்டும். நளினமாக வயதாக வேண்டும். நளினமாக மரணம் வர வேண்டும். எப்போ உங்கள் வயதை யார் கேட்டாலும் சொல்லுங்கள். அந்தந்த வருடத்தை அப்பப்போ அனுபவிக்க வேண்டும். எல்லாம் நம் கைகளில் , நம் சிந்தனைகளில் இருக்கிறது. முதலில் கூறியது போல் மனதை ஒட்டடை இல்லாமல் வைத்துக் கொண்டு, ஆரோக்கியமாக, positive சிந்தனைகளுடன் நாம் இருந்தோமானால், positive சிந்தனைகள் தான் positive பேச்சாகும், positive செயல்கள் ஆகும். நம் சிந்தனைகளை புதிது புதிதாக்க் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று இருக்கக் கூடாது. எப்போதும் யாரிடமாவது இருந்து கற்றுக்கொள்ள ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். புதிது புதிதாக தெரிந்து கொண்டு நம்மை நாமே தட்டிக் கொடுத்து உரம் போட்டு, நல்ல காற்றோட்டமான , ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளுடன் இருந்தோமானால் நிச்சயமாக நம் பேச்சு, நம் எழுத்து , நம் செயல்பாடுகள் எதுவாக இருப்பினும் அதில் ஓர் ஆரோக்கிய தன்மை இருக்கும்.

ரதிமதி சபாநாதன்

4109	Ranitha Hentsmogan
4110	Pushpavathana Suresh
4111	Dhushiyanthi Selvaranjan
4112	Navaratnam Srinarayanathas
4113	Vijayampikai Santhiralingam
4114	Jegapathy Rajendra
4115	Logi Rajendra
4116	Jeyanthi Satchi
4117	Kandiah Satchi
4118	Mary Bastiampillai
4119	Thavamalar Kunabalasingham
4120	Shasikara Kalatharan
4121	Josephine Pushpa Sathaseevan
4122	Shankar Thillaiyampalam
4123	Suhanthi Shankar
4124	Karunambigai Sivakumar
4125	Kunchithapatham Thayanithi
4126	Rudrani Sarveswaran
4126A	Kandasamy Sarveswaran
4127	Thiagamoorthy Navaratnam
4128	Joyce Naveeni Thiagamoorthy
4129	Suvarnalatha Ranjithan
4130	Damayanthi Shanthikuamr
4131	Thilageswary Ananthasothy
4132	Sabaratnam Paramsothy
3776A	Kumuthini Thavaraj

The Senior Tamils' Centre deeply regrets to record the name of the following member who passed away in the recent past and condole with his family.

இதய நிறை இரங்கல்களோடு ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்றம்

- Mrs. Pushpanchali Rathinasingam Mem 772 passed away in July 2025.
- Mrs. Subathiradevi Maya Thiraviyam, Mem 1039 passed away on the 14th of Aug 2025.
- Mr. Sellamuthu Jeyanathan Mem 1199, passed away on the 25th of Aug 2025.
- Mrs. Indranee Seevaratnam, Mem 3514 passed away on the 26th of Sep 2025.
- Mrs. Patrick Anothonypillai, Mem 3521 passed away on the 26th of Sep 2025.
- Mrs. Indra Thanabalasingam, Mem 2373 passed away in Oct 2025.

தேடு

எல்லாம் அதுவாகவே நடக்கும் ஒரு காலநேரம்
வந்தால் அதுவாகவே சரியாகிவிடும் என்று
காத்திருந்தால் எதுவும் மாறாது எதுவும் நடக்காது
மாறாத்தை நாம் தான் மாற்ற வேண்டும்

புதையல் இருக்கும் இடத்தை தேடிப்போவதும்
புதையலை தோண்டி எடுப்பதும் நம் கைகளில் தான்
இருக்கிறது.அதை விட்டு புதையல் தானாக வெளிவரும்
எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைப்பது மூடத்தனம்

ஒரு விதையை மூடி அதன் மீது ஒரு கல்லை
வைத்தால் கூட விதை முளைத்து பக்கவாட்டு திசையில்
எட்டிப்பார்க்கும். ஒரு ஊருக்கு செல்ல ஒரு வழிதான் உண்டு
என்று தீர்மானிக்காமல் எப்படியும் இன்னொரு வழி இருக்கும்
என்று நம்பிக்கையோடு தேடுங்கள். எல்லா வழியும்
அடைக்கப்பட்டிருந்தால் நீங்களே புது வழியை
உருவாக்கி வெற்றி நடை போடுங்கள்.

ரதிமதி சபாநாதன்

ரூமி என்கின்ற பதிமூன்றாம் நூற்றாண்டு பாரசீக கவிஞரின் வெற்றிமொழிகளில் சில...

- உங்கள் வார்த்தைகளை உயர்த்துங்கள், குரலை அல்ல. மழைதான் பூக்களை வளர்க்கிறது, இடி அல்ல.
- நீங்கள் எவ்வளவு அமைதியாகிறீர்களோ, உங்களால் அவ்வளவு அதிகமாகக் கேட்க முடியும்.

President
Manuel Jesudasan
647-501-6293

Vice President
Thavamalar Arulanantham
416-524-6031

Secretary
Thulasi Sahajananthan
647-834-4757

Treasurer
S. Pathmanathan
647-385-3180

Directors
S. Rajendra
647-828-2415

Víctor Santhiapillai
416-930-4096

Gunaratnam Nathan
647-688-4648

Ganga Thavaputhiran
647-965-5704

Vasanthini Balasundaram
647-459-6274

S. Sivapalan
647-988-2447

Editor/Director
Rathymathy Sabanathan
416-755-1853

Executive Director
Vasanthy Shanthakumar
647-238-0503

ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்றம்
SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

Registered Non- Profit Corporation # 923023
3852 Finch Ave. E, Unit 210, Scarborough ON M1T 3T9

Tel: 416-496-2897 /416-496-8850 Email: admin@seniortamilscentre.org

Website: www.seniortamilscentre.com