SANGANATHAM
சங்கநாதம்

ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்றம்
SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

Oct, 2022

36-4

தலைவரிடமிருந்து………

அன்பும் பண்பும் மிக்க பெரியோர்களே, தாய்மார்களே,

உங்கள் அனைவருக்கும் என் பணிவான வணக்கங்கள். என் மேல் நம்பிக்கை வைத்து என்னையும், என் நிர்வாக சபையையும் தெரிவு செய்தமைக்கு எங்கள் அனைவரது சார்பிலும் முதற்கண் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகின்றேன். மன்றத்தின் வளர்ச்சிக்காகவும், மன்ற அங்கத்தவர்களின் உளவள மேம்பாட்டுக்காகவும் புதிய செயற்திட்டங்களை உள்வாங்கி, எம்மால் முடிந்தவரை செயலாற்றுவோம் என்ற முனைப்போடு வந்திருக்கும் எமது நிர்வாகசபைக்கு உங்கள் பரிபூரண ஆதரவு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு எனது இரண்டாண்டு பயணத்தை ஆரம்பிக்கவிருக்கிறேன்.

36 வருடங்களை வெற்றிகரமாக கடந்து பலரது கடும் உழைப்பின் பலனாக எமது மன்றம் முன்னேற்றப்பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறது. மேலும், வருடா வருடம் பல புதிய திட்டங்கள், சிந்தனைகள் என மன்றத்தின் செயற்பாடுகளும் விரிவடைந்து செல்வது குறிப்பிடத்தக்கது. கடந்த இரண்டு வருடங்கள் பேரிடர் காலச்சூழல் எல்லோரையும் வீடுகளுக்குள் முடக்கி வைத்திருந்த போதிலும், மனம் தளராது தனது அங்கத்தவர்களுக்காக சேவைகளை மன்றம் தொடர்ந்தெடுத்துச் சென்றமை எமக்கெல்லாம் பெருமையே. இன்று பேரிடர் காலச்சூழல் சற்று மாறி வரும் நிலையில், நேரடியாகவும், சூம் (zoom) வாயிலாகவும் எமது சேவைகளை தொடர நிர்வாகசபை முடிவு செய்துள்ளது. வெள்ளிக்கிழமைகளில் பறோஸ் மண்டபத்தில் உளவள நிகழ்வு மீண்டும் ஆரம்பமான நிலையில், தனித்து இயங்குவது மட்டுமல்லாமல், வேறு ஸ்தாபனங்கள், மன்றங்களுடன் இணைந்து செயலாற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்து, Moksha Canada Int. என்ற சமூக நிறுவனத்துடன் இணைந்து சில புதிய திட்டங்களை அண்மையில் ஆரம்பித்துள்ளோம். திங்கட்கிழமைகளில் Bridlewood Mall ல் உள்ள Moksha Canada ன் மண்டபத்தில் 2 மணிநேர நிகழ்வொன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இது போன்ற பல புதிய முயற்சிகளை வருங்காலங்களில் செயற்படுத்த திட்டமிட்டிருக்கின்றோம்.

3 வருடங்களுக்கு பின்னர் மீண்டும் சுற்றுலாக்கள் களைகட்டத் தொடங்கியிருக்கிறது. கோடைகாலத்தில் ஒருநாள் சுற்றுலாக்களில் ஆரம்பித்து வெகு விரைவில் ஒரு வாரகாலம் 56 அங்கத்தவர்களுடன் ஜமேக்கா செல்லவிருக்கிறோம். அடுத்த வருடம் இன்னும் பல உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு பிரயாணங்களை மேற்கொள்வதற்கான ஒழுங்குகளையும் சுற்றுலாக்குழுவினர் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

மன்றத்தின் செயற்பாடுகள் விரிவுபட்டுக் கொண்டு செல்கின்ற நிலையில், மன்றத்தை அடுத்த கட்டத்துக்கு எடுத்துச் செல்வது எமது கைகளிலேயே உள்ளது. உங்களது ஆதரவோடும், மற்றும் நிர்வாகசபை உறுப்பினர்கள், மன்ற உறுப்பினர்களது ஒத்துழைப்புடனும் மன்றத்தை வளர்த்திடுவோம். உங்கள் கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகிறது.

அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி மற்றும் நத்தார்-புதுவருட வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொண்டு இறைவனின் பெரும் கருணையையும் உங்களது ஆசியையும் வேண்டி வணங்கி நிற்கின்றேன். நன்றி.

சீவரட்னம் மகேந்திரா

SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

BOARD OF DIRECTORS 2022/23

First row (left to right):
P. Kaneshalingam (Editor), K. Kuganesan-Treasurer, S. Makendra- President, Thavamalar Arulanandam-Secretary, S. Sritharan- Vice President

Second row (left to right): Directors: Arunthathy Karunakaran, B. Balakrishnan, Parama Natkunarajah, Wilmot Olagesagaram, Seetha Mills, Raymond Santiago

Sub Committee Members 2022/23

Finance

K. Kuganesan (chair)
K. Arasaratnam
S. Srijeyanathan

Fund Raising

S. Sritharan (chair)
Thavamalar Arulanantham
Raymond Santiago
M.V. Jeganathan
Arunthathy Karunakaran

Friendly Visits & Tele Assurance

Parama Natkunarajah (chair)
Arunthathy Karunakaran
Ira Balasubramaniam
I. Jegathiswaran
Rukmani Vellupillai
Devika Masilamany
Pavalamany Yoganathan
Jeyamalar Puvanesasingam
Pathma Krishnamoorthy

Culture and Festivals

Thavamalar Arulanantham (chair)
Seetha Mills
Shantha Somaskandar
I. Jegathiswaran
Rathini Sebastian

Tours & Picnics

S. Makendra (chair)
S. Sritharan
R. Mahendran
Sivajini Jegatheeswaran

Together with Friendship

S. Makendra (chair)
Indra Nadarajah
K. Arasaratnam
Ranee Mahalingam
Sivajini Jegatheeswaran
Lydia Tharmarajah

Technical support

B. Balakrishnan (chair)
K. Thanabalasingam
John Sebastian

'Ilam Thalirkal'-Youth Wing

Wilmot Olagesegaram (chair)
Indra Nadarajah
V. Satkunaseelan
Seetha Balakrishnan
Gnana Sundareswaran,
Raji Rabeendran

Internal Auditor

C. Pathmanathan

இதழாசிரியரிடமிருந்து…. உங்களோடு நான்……… *பொ. கணேசலிங்கம்*

ஒன்ராறியோ முது தமிழர் மன்ற விருட்ஷத்தின் ஒவ்வொரு அசைவிற்கும் ஆதாரசுருதியாய் விளங்கும் அன்பிற்கும், மதிப்பிற்கும் உரிய உறுப்பினர்கள் அனைவர்க்கும் எனது இதயம் கனிந்த வணக்கம்.

எமது மன்றத்தின் 36 ஆவது வருடாந்தப் பொதுக்கூட்டம் 2022 .08 .29 இல் நிகழ்ந்ததும், புதிய இயக்குனர்சபை பொறுப்பேற்றுக் கொண்டதும் நீங்கள் அனைவரும் அறிந்ததே. இவ்வேளையில், இதழாசிரியர் பதவிக்கு ஏகமனதாக என்னைத் தெரிவு செய்து இயக்குனர்சபையோடும், உங்கள் அனைவரோடும் சேர்ந்து பணியாற்றத் தந்த சந்தர்ப்பத்தை எண்ணி மனம் மிக மகிழ்கிறேன். அனைவர்க்கும் எனது பணிவான நன்றிகள். இதுகாறும் நீங்கள் காட்டிவரும் அன்பும், ஆதரவும் தொடர்ந்து கிடைக்கப்பெறும் என்ற பெரு நம்பிக்கையும் எனக்குண்டு. இவ்வாண்டின் இறுதியிதழாக இது வெளிவருகின்ற போதிலும், நான் பொறுப்பேற்ற பின்னர் வெளிவரும் முதலாவது இதழ் என்பது மனமகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. இத்தருணத்தில், உங்களோடு சில விடயங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.

பேரிடர் காலம் தணிந்து வரும் நிலையில்,நாம் புத்துணர்வோடு, புதிய திட்டங்களோடு செயற்பட வேண்டியவர்களாயுள்ளோம். இயக்குனர் சபை முன்னெடுக்கும் திட்டங்களைச் செயற்படுத்த பல்வேறு உபகுழுக்கள் பணியாற்றுகின்றன என்பது உண்மையே. ஆயினும் அனைத்து மன்ற அங்கத்தவர்களின் பங்களிப்பும் இன்றியமையாதுள்ளது. காணொளி (zoom) மூலமான நிகழ்வுகளுக்கு நாம் பரிச்சயமாகிவிட்ட போதிலும், ஏலவே தொடங்கப்பெற்ற நேருக்குநேர் நிகழ்வுகளுக்கும் ஆதரவு வழங்கி ஊக்குவிக்க வேண்டும். பேரிடர் காலத்திற்கு முன்னே நாம் அனைவரும் ஒவ்வொரு வாராந்த நிகழ்வின் போதும் நேரடியாகச் சந்தித்து, மனம் விட்டு கதைப்பதும், சுக துக்கங்களைப் பகிர்ந்து உணவருந்தி ஒன்றாய்க் கூடி மகிழ்வதும் சகஜமாக நடக்கும் விடயங்கள். அவை எம்மிடையே ஒரு புரிந்துணர்வும், அந்நியோன்னியமும் ஏற்படவும், மென்மேலும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் உதவின. இவ்வுணர்வினை தொடர்ச்சியாக பேணுவதன் மூலமாகவே எம்மிடையேயான இணைந்து பணியாற்றும் மனப்பாங்கினை வளர்த்துக்கொள்ளமுடியும். எனவே அன்பார்ந்த உறவுகளே, நேரடியாகப் பங்குகொள்ளக்கூடிய நிகழ்வுகளில் நாம் அனைவரும் இணைவோம். பயன்பெறுவோம். மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது என்ற நியதிக்கு எமது மன்றமும் விதிவிலக்கல்ல.

தனிமை வெறுப்புக்குரியதென பொதுவாகக் கருதப்படினும், சிலசமயங்களில் தனிமை நல்ல தீர்வாக அமைந்திருக்கிறது. மௌனம் பொறுப்பற்ற தன்மை என்று பொதுவாகக் கொள்ளப்படினும், அதுவே பல சமயங்களில் பிரச்சினைகளுக்குத் தக்க நிவாரணி ஆகிறது. ஆதலால், எதனை எந்த இடத்தில் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதிலேயே அதன் சிறப்புத் தங்கியுள்ளது. ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு; நம்மில் ஒற்றுமை நீங்கின் அனைவர்க்கும் தாழ்வு எனும் பாரதி பாடல் நமக்கு ஒற்றுமையின் சிறப்பை உணர்த்துகிறது. சின்னஞ்சிறு மழைத்துளிகள் அனைத்தும் சேர்ந்தே பொங்கி வரும் பேராறு உருவாகிறது. ஆயின் ஒற்றுமையின் வலிமை ஏளனத்திற்குரியதல்ல. அஃது மாபெரும் ஆற்றல் மிக்கது. அத்தோடு அறிவு, திறமை,உழைப்பு, விடாமுயற்சி ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தையும் நாம் உணரவேண்டும்.

எந்தவொரு விடயத்தினையும் நாம் மனமகிழ்வுடனும், முழு ஈடுபாட்டுடனும் செய்யும்போதே அதில் ஒரு திருப்தி கிடைக்கிறது.மனம் இலயிக்கிறது. மன்ற உறுப்பினர்கள் அனைவரும் அறிவும், அனுபவமும், ஆற்றலும் மிக்கவர்கள். திறமைசாலிகள். யாருக்கும் சளைத்தவர்கள் அல்ல. எங்கள் திறமைகளை நாமே அடையாளம் காண்போம். மன்றத்துச் செயற்பாடுகளில் இணைந்து மெருகூட்டுவோம். மன்றத்தின் நீண்ட, நெடிய பயணத்தில் பலர் தாமும் நறுமணம் வீசும் மலர்களைப்போலப் பரிணமித்ததோடு, மன்றத்தினையும் புதிய பரிமாணத்திற்கு கொண்டுசென்றனர். அன்பார்ந்த அங்கத்தவர்களே, எமது மன்றம் அடைந்திருக்கும் இன்றைய உயர்நிலைக்கு நல்லுள்ளம் கொண்ட பல உறுப்பினர்களது தன்னலமற்ற உழைப்பே காரணம். தன்னை மறைத்துக்கொண்டு அழகான பூக்களைத் தாங்கி பார்ப்போரைப் பரவசப்படுத்தும் தண்டின் வலியையும், உழைப்பையும் உலகம் அறியாதிருப்பினும், அத்தண்டின் அனுசரணையில் உதிராது இருக்கும் மலர்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமே. மன்றத்து உறவுகளாகிய நாமும் அம் மலர்களைப் போல் ஆவோம். நாமும் நம்பிக்கையோடு ஓரணி நிற்போம். உறுதியோடு செயற்படுவோம். முன்னோக்கிய எங்கள் பயணத்தில் புதிய உறவுகளையும் அணைத்துக்கொள்வோம். இணைத்துக்கொள்வோம். வெற்றிப்படிக்கற்களை நமதாக்குவோம். நன்றி. வணக்கம்.

இதயம் சொல்வதைச் செய் வெற்றியோ தோல்வியோ அதைத் தாங்கும் சக்தி அதற்கு மட்டும் தான் உண்டு- சுவாமி விவேகானந்தர்

Firstly, I would like to thank the members for allowing me to take this opportunity to serve the STC as the treasurer for the next couple of years. Though I was a member since 2017, I became more involved with STC since I joined as an internal auditor in November 2021. I am impressed by the organizations' well written constitution, policies and procedures, internal audit, and their professional staff. It is a non-profit organization that serves for the betterment and well-being of its members of the Tamil community in Ontario for more than 35 years.

As COVID restrictions have eased, we are now back in full swing and are planning to have more tours. Upcoming, we have our trip to Jamaica in November and more coming next year. We also have our festive season around the corner.

In order to achieve our goals, we need to collect funds to carry on these activities. Therefore, as usual, we are organizing fundraising events. STC is also planning to have its annual Christmas raffle and the draw will be held on Christmas day. Members have been generously contributing towards the big raffle. We, the STC, are kindly requesting your extended support to make this event a success once again this year.

Yours sincerely
Kanes Kuganesan – Treasurer

Important Messages/முக்கிய அறிவித்தல்கள்

Membership Renewal: Membership for year 2022 could be done through e-transfer, cheques or visiting the STC office during weekdays between 9.30-2.00pm. E-transfer to be done at seniortamils@gmail.com

If you like to get the quarterly newsletters (Sanganatham) by post, please pay an additional $10 along with your membership. Membership receipts will be sent by email.

2022க்கான வருடாந்த சந்தாப்பணம் குறித்து நினைவூட்ட வேண்டிய தருணமிது. இந்த வருடத்துக்கான சந்தாப்பணத்தை தபால் மூலமோ, வங்கி பரிமாற்றம் மூலமோ (e-transfer) அல்லது வாரநாட்களில் மன்ற அலுவலகத்திலோ செலுத்தி பற்றுச்சீட்டை பெற்றுக் கொள்ளலாம். மேலும் சங்கநாதம் காலாண்டு இதழ்களை தபாலில் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவோர் 10 டொலர்களை மேலதிகமாக செலுத்தி பெற முடியும். அங்கத்துவ பணத்திற்கான பற்றுச்சீட்டுக்கள் மின்னஞ்சல் மூலமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்

Senior Tamils' Centre of Ontario---Membership 2023
ஒண்டாரியோ முதுதமிழர் மன்ற ஆண்டு சந்தாப்பணம் குறித்த விபரங்கள்

2021 விசேட பொதுக்கூட்டத்தில் நிறைவேற்றப்பட்ட யாப்பின் பிரகாரம் சந்தாப்பணம் குறித்து பின்வரும் தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது

Membership fee: The constitution which was revised and approved in 2021 had three categories for membership. The amounts for the 3 categories are now fixed and it is as follows;

- **Annual Membership Fee**: $25 per person
  Membership for new members: $25 per person + $25 Enrolment fee (one time only)
- **Life Membership fee**: minimum age 55 years and maximum age 90 years, discount rate 15%

  Formula is as follows: 90 years – current age of members x current membership ($25) x 85%

  Sustaining Membership Fee: Any member can be a Sustaining member who is willing to undertake or willing to sponsor an activity or a project for a certain period.

  Please contact the STC office for further details.

வருடாந்த நத்தார் சீட்டு இழுப்பு 2022

நத்தார் சீட்டுக்களை வார நாட்களில் மன்ற அலுவலகத்தில்/ வெள்ளிக்கிழமைகளில் Burrows Hall நிகழ்வுகளில். அல்லது e-transfer மூலம் பணத்தை செலுத்தியும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்களுக்கான நத்தார் சீட்டுக்கள் உடனடியாக மின்னஞ்சல் மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும். டிசம்பர் மாதம் 18 திகதி நத்தார் கொண்டாட்டத்தின் போது சீட்டு இழுப்பு இடம்பெறும். நத்தார் சீட்டுக்களை வாங்குவோர் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை

Friendly Ambassadors meeting in progress

Walkathon by STC members at CTC event.

- வாழ்க்கை என்பது ஒரு ரயில் பயணம் போலதான்... நிறைய நிறுத்தங்கள்! நிறைய வழித் தடம் மாற்றங்கள்.! விதவிதமான மனிதர்களுடன் பயணங்கள்...! சில நேரம் விபத்துக்களும் கூட! அனைத்தையும் ரசித்துக் கொண்டே, பயணிக்க கற்றுக் கொள்வோம்... வாழ்விலும் கூட, அழகாய் அமையட்டும் இந்த வாழ்க்கை பயணம்.!

நெஞ்சம் நிறைந்த "இளம்தளிர்களி"ன் நிகழ்வு

23.8.2022 காலை 9 மணி. Warden & Finch சந்திப்பு. Bridlewood Mall இல் அமைந்திருக்கும் Moksha Canada Foundation மண்டபம் மெது மெதுவாகக் களை கட்டத் தொடங்கியிருந்தது. பதின்ம வயதுச் சிறார்கள் மலர்ந்த முகத்துடனே சிறு,சிறு குழுக்களாக வந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கையில் எங்கள் பால்யப்பருவம் கண்முன்னே வந்து போனது. 60 -85 வயதிற்கு இடைப்பட்ட ஒரு தலைமுறை 10 -16 வயதிற்கு இடைப்பட்ட மூன்றாம் தலைமுறையோடு இணைந்து செயற்படுகின்ற ஒரு உன்னதமான சூழலை நாம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறோம். எம் மூத்தோரிடம் இருந்து இச்சிறார்கள் கற்றுக்கொள்ளும் பக்குவத்தையும், இதே சிறார்களிடமிருந்து அவர்களது வியத்தகு ஆற்றலை உள்வாங்கிக்கொள்ளும் பண்பினையும் நாம் ஊக்குவிக்கிறோம். இதனூடே எமது பழக்க, வழக்கங்களும் விழுமியங்களும் பரஸ்பரம் பரிமாறப்படுவதும் கண்கூடு.

"இளம் தளிர்கள்" உபகுழுவில் இணைந்து பணியாற்றும் ஆற்றல் மிக்க மன்ற அங்கத்தவர்கள் தயாரித்த நேர்த்தியான நிகழ்வுகளின் கோர்வை, இந்நிகழ்வை மென்மேலும் மெருகூட்டியதென்பதை மறுக்கமுடியாது. நிகழ்வில் பங்குபற்றிய சிறார்கள் பதிவு செய்யப்பட்டு சிறு,சிறு குழுக்களாக வகுக்கப்பட்டிருந்தனர்.. மன்றத்தலைவர் திருமதி.இந்திரா நடராஜா தமது தலைமை உரையில் இளம்தளிர்கள் அணி உருவாக்கப்பெற்ற நோக்கத்தினையும், மன்றத்தின் எதிர்பார்ப்பையும் விளக்கியதோடு ஏலவே மெய்நிகர் (zoom) வாயிலாக நடைபெற்ற நிகழ்வுகளையும் குறிப்பிட்டு சிறார்களின் ஆற்றலைப் பாராட்டி மகிழ்வினைப் பகிர்ந்துகொண்டார். தொடக்க நிகழ்வாக "Helium Stick Game" எனும் warm up / Icebreaker விளையாட்டு இடம்பெற்றது. தொடர்ந்து, சிறார்களின் சிந்தனை ஆற்றலையும், கற்பனை வளத்தை வெளிப்படுத்தும் திறனையும் ஊக்குவிக்கும் வகையில் "rock painting contest " நிகழ்த்தப்பட்டு வெற்றியாளர்களுக்கு பரிசில்களும், பாராட்டுக்களும் வழங்கப்பட்டன. காலை 11 மணியளவில் snacks & cool drinks உடன் சிறிய இடைவேளை. முற்பகல் 11.20 மணியளவில் செல்வி.ராதிகா அவர்கள் இந்தியாவில் இருந்து மெய்நிகர் வாயிலாக வழங்கிய Zumba Dance ஏகோபித்த பாராட்டைப் பெற்றது. இந்நிகழ்வில் அனைவரும் முழு ஈடுபாட்டோடு இணைந்து தாமும் ஆடியதும், ராதிகா ஒவ்வொருவரையும் கரிசனையோடு பாராட்டி, ஊக்கப்படுத்தியதும் மிகவும் சிறப்பிற்குரியது. சிறார்களின் மனவிருப்பறிந்து வழங்கப்பட்ட மதிய உணவு முடிவடைய மீண்டும் நிகழ்வு சூடு பிடிக்கத்தொடங்கியது.(Ball passing, Dumb Charades) இரு போட்டிகள் நடைபெற்றன. மிகுந்த உற்சாகத்துடன் பங்குபற்றிய சிறார்கள் பாராட்டப்பட்டனர். Why Volunteerism is Important எனும் தலைப்பில் கௌதமி குமார் வெகு சிறப்பாக எடுத்துக்கூறியதோடு, பரத நாட்டிய அபிநயங்கள் குறித்த சில விளக்கங்களையும் அளித்து அனைவரது பாராட்டினையும் பெற்றார்.

அடுத்து, மின் இணைப்புப் பொறிமுறை ஒன்றினை உருவாக்கும் போட்டி சிறார்களின் இரு அணிகளுக்கிடையே நடைபெற்றது. வெகு ஆர்வத்துடன் பங்குபற்றிய சிறார்களின் ஆற்றல் அனைவரது கவனத்தையும் ஈர்த்தது. தமது உடல் நிலைமைகளை கருத்திற் கொள்ளாது, நேரடியாகப் பங்குகொண்டு சிறார்களை ஊக்கப்படுத்தும் மூத்தோரின் திட சிந்தை இங்கு விதந்து போற்றத்தக்கது. இளம்தளிர்கள் அணித்தலைவர் வில்மட் உலகசேகரம் அவர்களின் நன்றியுரையோடு விழா நிறைவுக்கு வந்தது. ஓர் நிறைவான நிகழ்வினைப் பார்த்த திருப்தி அனைவர்க்கும் ஏற்பட்டதும், இளம்தளிர்கள் திட்டம் சரியான திசைநோக்கி நடைபோடுவதும் மகிழ்ச்சிக்குரியதே.

The Senior Tamils' Centre deeply regrets to record the names of the following members who passed away in the recent past and condole with their families.

- Mrs. Thelma Mather, Mem # 1450, passed away on the 13th of Sep 2022.
- Mrs. Seevamany Navaratnam, Mem # 1111, passed away on the 14th of Sep 2022.
- Mrs. Thevarajyamany Rajasenan, Mem # 2960, passed away on the 17th of Aug 2022.
- Mr. Kandasamy Navaratnarajah, Mem # 3461, passed away on the 3rd of Aug 2022.

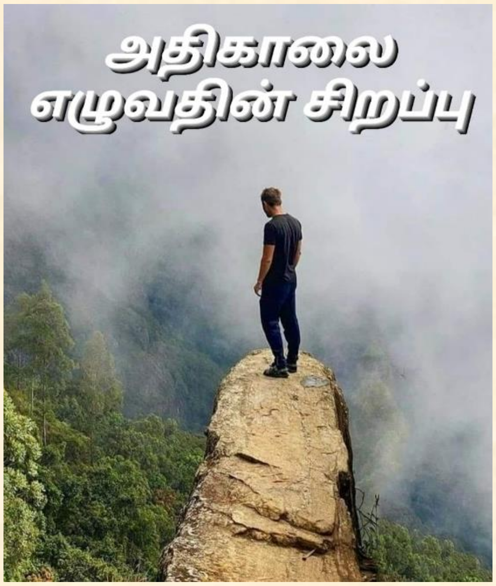
ஒன்ராரியோ முது தமிழர் மன்றம் புதிய உறுப்பினர்களை அன்புடன் வரவேற்கின்றது.

3796	Jeyamani Loganathan
3797	Kanagammah Suntharalingam
3798	Sruimalar Sivapalan
3799	Sivaneswary Jegarajasingam
3800	Vijeyadevi Arasalingam
3801	Selvarajah Navaratnarasa
3802	Satkunamalar Navaratnarasa
3803	Easwary Atputharajah
3804	Umadevy Tharmadurai
3805	Sivalingam Krishnananthamoorthy
3806	Kamaleswary Krishnanathamoorthy
3807	Jeyaledsumy Kunaratnam
3808	Namasivayam Sivakurunathan
3809	Rupavathy Sivakurunathan
3810	Markandu Shanmugathas
3811	Poopathyammah Shanmugathas
3812	Kandiah Mahendralingam
3813	Sorna Mills
3814	Culam Mills

இந்தியாவில் கணவன் இறக்கும்போது மனைவி எல்லா ஆபரணங்களையும் கலைத்து விட வேண்டும். குறிப்பாக வங்காளத்தில் மனைவி வண்ண உடைகளை கூட உடுத்தக்கூடாது.

ராமகிருஷ்ணர் சாகும்போது அவருடைய மனைவி சாரதா கேட்டார் நீங்கள் இறந்த பின் நான் என்ன செய்வது நானும் வெள்ளை புடவை உடுத்தி நகைகளை கலைந்து விடவா..அவர் சொன்னார் நான் எங்கேயும் போய்விடப் போவதில்லையே. நான் இங்கேதான் இருப்பேன் என் மீது பிரியம் வைத்திருப்பவர்கள் கண்களில் என்னை பார்க்கலாம். என்னை இந்த காற்றில் உணர்வாய் இந்த மழையில் உணர்வாய் இந்த வெய்யலில் உணர்வாய் சிறகடித்து ஒரு பறவை பறக்கும் போது திடீரென என்னை உணர்ந்து கொள்வாய். நான்தான் அங்கே இருக்கிறேனேஅழகாக சூரியன் மறையும் போது என்னை உணர்ந்து கொள்வாய். நான் அங்கிருப்பேன் நீ விதவை அல்ல என்றென்றைக்கும் சுமங்கலி. இந்தத் திருமணம் கால வருத்தமானதுக்கு கட்டுப்பட்டது அல்ல. நித்திய திருமணம்.

அவர் ஒரு பக்தனுக்கும் குருவுக்கும் நடக்கும் திருமணத்தை பற்றி பேசுகிறார். சாரதா ஒரு பக்தை அவருடைய மனைவி அல்ல. மனைவியாக இருந்தால் என்பது இரண்டாம் பட்சம். அப்படித்தான் நடந்தது அவர் மரணம் அடைந்தார். சாரதா அழ கூட இல்லை. அவர் இருந்தபோது எப்படி வாழ்ந்தாரோ அப்படியே வாழ்ந்திருந்தார்



அதிகாலையில் எழுவது மிகவும் சிறப்பான செயல்.

அதிகாலையில் உடலும், சிந்தனைகளும் உற்சாகமாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு நீங்களே மனதளவில் ஒரு instruction.

நாளை முதல் அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுந்திருப்பேன் என்று நமக்குள்ளேயே

ஒரு சங்கற்பம்.

அதிகாலையில் சுமார் ஒரு மணி நேரம் உங்கள் நேரம். யாரும் குறுக்கிட மாட்டார்கள்.

உடற்பயிற்சி ,தியானம், நற்சிந்தனைகள் என்று வழக்கப்படுத்தி கொள்ளுங்கள்.

ஒரு மாதம் கழித்து பார்த்தால் உங்கள் வாழ்வியல் முன்னேற்றத்தை பார்த்து

நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

இரவு உணவு உண்டவுடன் சிறு குறு நடை. தூங்கப் போவதற்கு முன் Relaxஆக ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் பத்து நிமிடம் உட்காருங்கள். கண்களை மென்மையாக மூடி உடலை தளர்த்தி கொள்ளுங்கள்.

சில நிமிடங்கள் ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள். பிரபஞ்ச சக்தி சுவாசத்தின் வழியே உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவி உங்களை உடல் நலத்தில், சிந்தனையில் மேன்மையுற செய்கிறது என்று உறுதியாக நம்புங்கள்.

நான் புத்துணர்ச்சியோடும், விழிப்போடும், ஆர்வத்தோடும் காலையில் விரும்பிய நேரத்தில் (5 மணிக்கு) எழுவேன் என்று உங்களுக்குள் குறைந்தது 20 முறையாவது சொல்லி கொள்ளுங்கள்.

அதிகாலையில் எழுவதால் நம் வாழ்வு எப்படி எல்லாம் சிறக்கும், அன்றைய நாளை அழகாக திட்டமிடலாம், செய்யும் செயல்களை நாள் முழுவதும் சிறப்பாக செய்யலாம் என்பது போல positive thoughts நேர்மறை எண்ணங்களை பரவ விடுங்கள்.

இது ஒரு நல்ல Auto suggestion. ஆழ் மனதில் Sub conscious Mindல் நன்றாக பதிந்து விடும். உங்களை சிறப்பாக வழிநடத்தும்.

நாளை முதல் அதிகாலை 5 மணிக்கு நம் நாளை தொடங்குவோம். முயற்சித்து பார்க்கலாம். பழக்கப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

வாழ்வை இனிமையாக்கி கொள்ளலாம்.

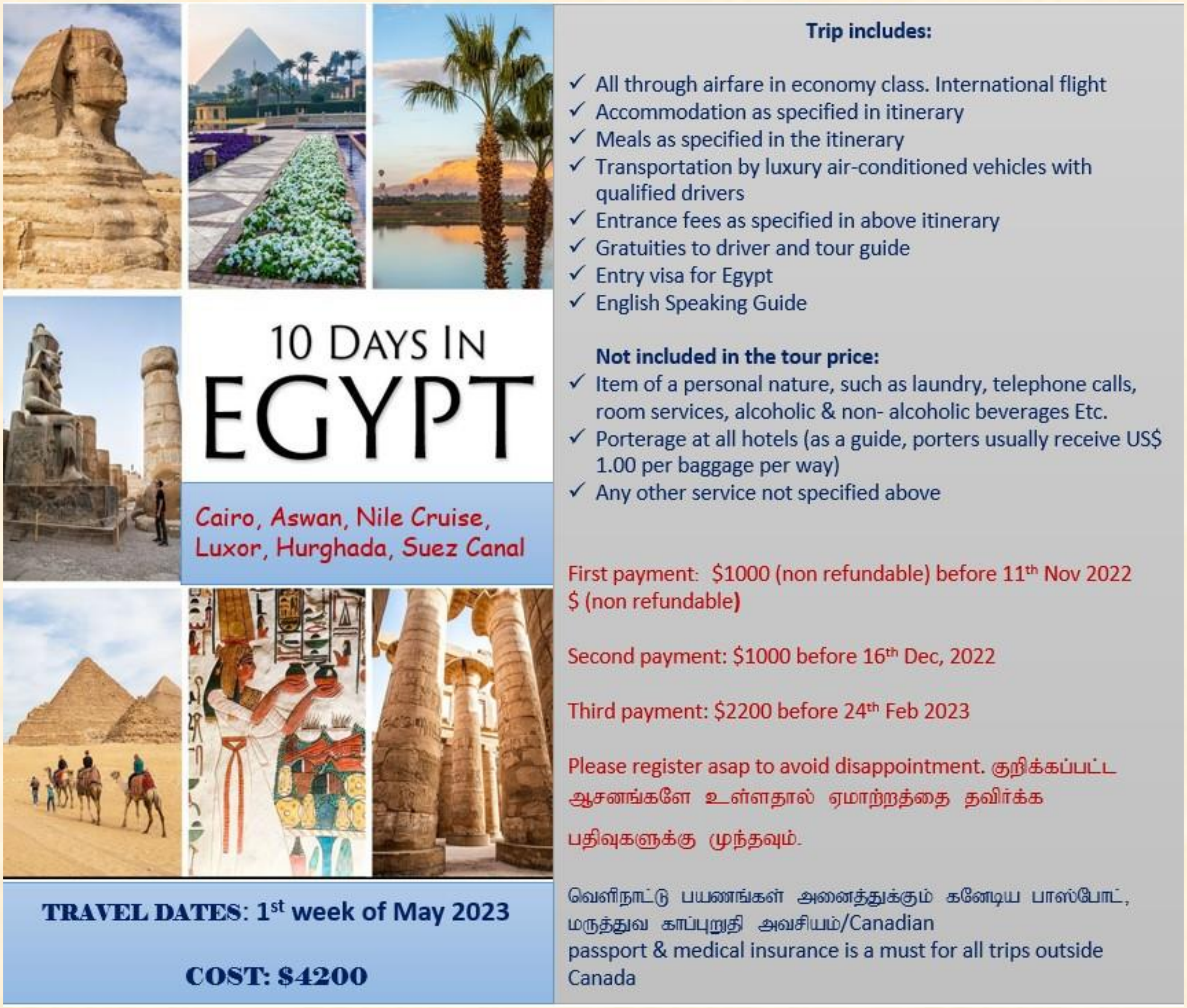
நல்ல மாற்றங்களை வாழ்வில் வசப்படுத்தி கொள்ளலாம்.

அதிகாலை நேர இயற்கையின் மாற்றங்களை ரசிக்கலாம்.

சூரிய உதயம், வான மகளின் சதிராட்டங்கள், பறவைகளின் இனிய உற்சாக குரல்கள். நல்ல Ozone காற்று. நம்முள் மூழ்கி முத்தெடுக்க அருமையான தருணம்.

செம்பருத்தி பூவின் மருத்துவ பயன்பாடுகள் என்ன.?

இதய நோய் அணுகாமல் தடுக்கும் அற்புதமான ஒரு இயற்கை மருந்து செம்பருத்திப்பூ. செம்பருத்தி பூவைப் பசுமையாகவோ, காய வைத்து பொடி செய்தோ வைத்துக் கொண்டு, பாலில் கலந்து காலை, மாலை வேளைகளில் குடித்து வர இதய பலவீனம் நீங்கும். செம்பருத்திப்பூக்கள் வெறும் இதயநோய் என்றில்லாமல், இதயநோய் சம்பத்தப்பட்ட படபடப்பு, வலி, ரத்தக்குழாய் அடைப்பு என்று அத்தனை பிரச்னைகளில் இருந்தும் நிவாரணம் தரக்கூடியது. செம்பருத்தி பூவின் இதழ்களை சாப்பிடுவதாலும், மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், கருப்பை கோளாறுகள் அனைத்தும் நீங்கும். இரும்பு சத்து ரத்தம் விருத்தி ஆவதற்கும், உடலின் பலத்திற்கும் இரும்பு சத்து மிகவும் அவசியமாக இருக்கிறது. வெறுமனே செம்பருத்திபூவின் இதழ்களை சாப்பிடலாம். சாப்பிட விரும்பாதவர்கள் அப்பூவை நீரில் வேகவைத்து, வடிகட்டி அருந்தலாம்.
செம்பருத்திப்பூவை ஜூஸ் செய்து குடிக்கலாம். 4-5 செம்பருத்திப்பூக்களின் இதழ்களை எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் விதை நீக்கப்பட்ட ஒரு நெல்லிக்காய், இரண்டு ஈர்க்கு கறிவேப்பிலை, தோல் நீக்கிய இஞ்சித்துண்டு சிறிது சேர்த்து மையாக அரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இதில் தேன், நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம்.



<u>Regulations regarding the STC Tours/சுற்றுலாக்கள், பயணங்கள் தொடர்பான நடைமுறைகள்:</u>

❖ **Admin fee structure adopted by the STC Board & Tour committee 2022-- corresponding to tour cost structure is as follows/நிர்வாகசபை மற்றும் சுற்றுலாக்குழுவினரால் சுற்றுலாக்கட்டணங்கள் குறித்து நடைமுறைப்படுத்தப்படும் நிர்வாக விதிமுறைகள்**

- No charges for day trips less than $500 (500 டொலர்களுக்கு உட்பட்ட ஒருநாள் பிரயாணங்களுக்கு நிர்வாக கட்டணமெதுவும் இல்லை)
- Overnight stay below $500 = $20 (500 டொலர்களுக்கு உட்பட்ட இரவு தங்கும் பிரயாணங்கள்)
- Between $501 and $2000 = $ 30 (501 டொலர் முதல் 2000 டொலர்களுக்கு உட்பட்ட பிரயாணங்கள்)
- Between $2001 and $4000 = $75 (2001 டொலர் முதல் 4000 டொலர்களுக்கு உட்பட்ட பிரயாணங்கள்)
- More than $4001 = $100 (4001 டொலர்களுக்கு மேற்பட்ட பிரயாணங்கள்)

❖ Any new member joining STC will have to have 3 months waiting period to join any trip organized by the Centre. Exceptions can be made by the Board. (புதிதாக இணையும் அங்கத்தவர் மன்றத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்படும் சுற்றுலாக்களில் கலந்து கொள்வதற்கு 3 மாதகால அவகாசம் தேவை. தேவைப்படின் நிர்வாகசபையின் முடிவின்படி கலந்து கொள்ளலாம்.

❖ Cash will not be accepted for trips over $500. Trip amounts over $500 could be paid by cheque or e-transfer. (500 டொலர்களுக்கு மேற்பட்ட பிரயாணங்களுக்கு காசோலை மற்றும் ஈ-மெயில் வங்கி பரிமாற்றம் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

STC AT A GLANCE 2022

மகிழ்வான தருணங்கள்

போவோமா ஊர்கோலம்

President
S. Makendra
416-816-2612

Vice President
S. Sritharan
905-201-1941

Secretary
Thavamalar Arulanandam
416-524-6031

Treasurer
K. Kuganesan
416-827-6875

Directors

Parama Natkunarajah
647-778-3612

Seetha Mills
416-756-4328

Raymond Santiago
416-438-9896

B. Balakrishnan
416- 571-6536

Wilmot Olagasegaram
647-894-8524

Arunthathy Karunakaran
416-289-6496

Editor/Director
P. Kaneshalingam
437-778-1904

Executive Director
Vasanthy Shanthakumar
647-238-0503

ஒன்ராரியோ முதுதமிழர் மன்றம்
SENIOR TAMILS' CENTRE OF O

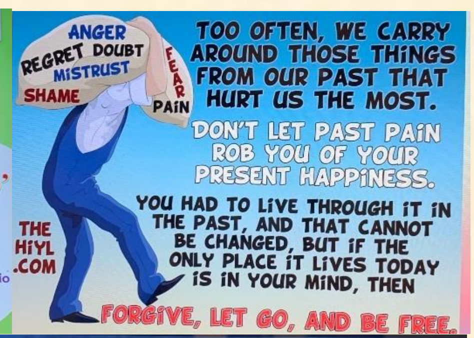
Registered Non- Profit Corporation # 923023
5200 Finch Ave. E, Unit 203, Scarborough ON M1S

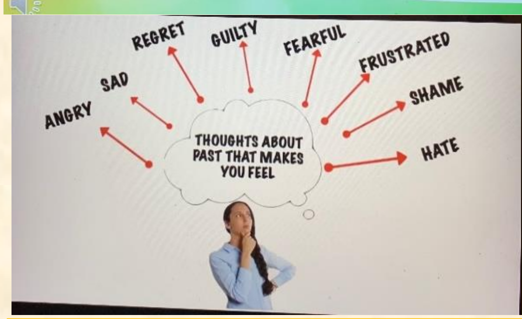
Tel: 416-496-2897 /416-496-8850 Email: admin@seniortamilscentre.org

Website: www.seniortamilscentre.com

SHARING IS CARING CARING IS LOVING LOVING IS

DAY	ACTIVITY	VENUE
Happy Monday Smile	Lets Have Fun-1pm-3pm	Bridlewood Mall (Warden/Finch)
Happy Tuesday	Chair yoga-9.30am-10.30am Craft class-11.30am-1pm	zoom
Hello Wednesday	Cardio Exercise-9.30am-10.30am Nila Mutram-7.00pm-8.30pm	zoom
Happy Thursday	Mat Yoga-Exercise-9.30am-10.30am	zoom
Yay It's Friday!	Wellness Program-9.30am-12.30pm	Burrows Hall C. C 1081 Progress Ave Scarborough





வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தின் தேடலை ஒருமித்த சிந்தனையோடு ஒன்றிணைந்து புரிந்து கொள்ளவும், ஒருவருக்கொருவர் உதவவும் மன்றத்தால் ஆரம்பிக்பட்ட முயற்சியே 'ஒன்றிணைவோம் நேயமுடன்.