காவோலை 6

Kavolai - 6

கான்பரா தமிழ் முதியோர் சங்கம்

TAMIL SENIOR CITIZENS ASSOCIATION, CANBERRA.

செய்தி இதழ்

NEWS LETTER

தை 2018   **January 2018**

கட்டுரைகளில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் எமது சங்கத்தின் கருத்துக்கள்ஆகாது.

Opinions expressed in published articles are not opinions of the Association.

Issued by the Committee of Management of Tamil Senior Citizens Association, ACT, Inc.

மேலே காண்பது, கான்பரா தமிழ் முதியோர் சங்கத்தின் அடையாள சின்னமாக

16-12-2017ல் நிர்வாககுழு அங்கீகரித்துள்ள சித்திரம். இதன் அம்சங்கள்:

1. முக்கிய அம்சமாக இருப்பது ஒரு யாழ்.

யாழ் பண்டைத் தமிழரின் ஒரு இசைக்கருவி.

யாழின் இனிமை திருக்குறளிலும் இடம் பிடித்திருக்கிறது.

'குழல் இனிது யாழ் இனிது என்பர் தம் மக்கள்

மழலைச் சொல் கேளாதவர்.'- இது திருக்குறள்.

யாழ்ப்பாணம் எனும் பெயரில் முன் நிற்பது யாழே.

யாழ் நூல் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இதை ஆக்கியவர் விபுலானந்த

அடிகளார். இன் நூல் 1947ல் மதுரையில் அரங்கேற்ற பட்டது.

2. பயிற் செய்கை, மீன்பிடி, பாடும் மீன் என்பனவற்றின்

அடையாளங்களாக

நெற்கதிர், மீன் என்பனவும் அடங்கியுள்ளன.

3. செறிந்து பரந்து விளங்கும் தமிழ் இலக்கியங்களை குறிப்பதாக தமிழ்

அகராதியின் முதல் எழுத்து 'அ' வும் காணப்படுகிறது.

Appearing above is the LOGO of the Tamil Senior Citizens of Canberra, adopted on 16-12-2017 by the Executive Committee. It features:

1. **Mainly a Yal or Yazh. This was a musical instrument of the ancient Tamils. Reference to Yal appears in the ancient book of the Tamils, 'Thirukural'.**
2. **Tamil's city of Yalpanam is named with Yal in front.**
3. **Yal Nool was a renowned work on musical research authored by Swami Vipulananda and adopted in 1947 by Tamil experts in Madurai.**
4. **Paddy sheaves and fish to symbolise agriculture, fishing and 'Singing Fish'.**
5. **The first letter of the Tamil alphabet, 'அ ' to symbolise the rich and vast spread of literature in the Tamil Language.**

முக்கிய செய்திகள்

ச.பொன்னம்பலம் அவர்கள் காலமாகிவிட்டதால் நிர்வாகக்குழுவில் உண்டான வெற்றிடத்திற்கு திருமதி க. யோகேஸ்வரி அவர்கள் ஏகமனதாக நிர்வாகக்குழுவினால் 16-12-2017 தினம் நியமிக்கப் பட்டார்.

ச.பொன்னம்பலம் அவர்கள் வகித்த உப தலைவர் பதவிக்கு சுகுமார் சுப்பிரமணியம் அவர்கள் ஏகமனதாக நிர்வாகக்குழுவினால் 16-12-2017 தினம் நியமிக்க பட்டார்.

18-11-2017 தினம் வெளி எரி உணவு (BBQ) வைபவம் எங்கள் மண்டபத்தில் சிறப்பாக நடந்தது. உறுப்பினர்கள், குடியிருப்பாளர்கள், நண்பர்கள், நலம் விரும்பிகள், சிறுவர்கள் என 50 பேர் வரையில் கலந்துகொண்டார்கள். எல்லோரும் உதவிகள் செய்து குதூகலமாக கூடி மகிழ்ந்தனர்.
எல்லோருக்கும் சங்கத்தின் சார்பில் நன்றிகள்.

போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் கான்பரா தமிழ் பாடசாலை பிள்ளைகளுக்கு பரிசாக வழங்குவதற்காக இரண்டு கேடயங்கள் எங்கள் சங்கத்தின் சார்பில் கான்பரா தமிழ் பாடசாலைக்கு வழங்கியிருக்கிறோம்.

Important News Items

The Executive Committee has unanimously appointed Mrs K. Yogeswary on 16-12-2017 to fill the vacancy created in the Committee by the passing away of Mr .S. Ponnampalam.

Mr. Sukumar Subramaniam was unanimously appointed Vice President by the Executive Committee on 16-12-2017, to replace late Mr. Ponnampalam.

On 18-11-2017, a barbecue was held in our hall. Our members, tenants, friends, well wishers and children, a total of about 50 persons attended the BBQ. All offered necessary help in various ways and greatly enjoyed the event. The Association expresses its thanks to all - (photos attached)

The Association donated two trophies to the Canberra Tamil School for presentation to children who excelled in competitions.

வாழ்த்துக்கள்

எங்கள் சங்க உறுப்பினர்கள், குடியிருப்பாளர்கள், நண்பர்கள், நலம் விரும்பிகள் எல்லோருக்கும் மனமார்ந்த:

2017 நத்தார் வாழ்த்துக்கள்,

2018 புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்,

2018 தை பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்.

GREETINGS

To all our members, tenants, friends

and well-wishers:

2017 Christmas Greetings,
2018 New Year Greetings and
2018 Thai Pongal Greetings.

ஆவும் மாவும்

‘ஆ’ ஆண்டாளின் பெயரின் முதல் எழுத்து.

‘மா’ மாணிக்கவாசகரின் பெயரின் முதல் எழுத்து.

ஆதியும் அந்தமும் என்று ஆண்டாளின் பெயரின் முதல் எழுத்தில்

ஆரம்பித்து திருவெம்பாவை பாடினார் மாணிக்கவாசகர்.

மார்கழி திங்கள் என்று மாணிக்கவாசகர் பெயரின் முதல் எழுத்தில்

ஆரம்பித்து திருப்பாவை பாடினார் கோதை ஆண்டாள்.

என்ன பொருத்தம்! !

********** ********* ***********

<u>கந்த சஷ்டி சிந்தனை</u>

உதித்தனன் முருகன்!

<u>சித்தாந்தரத்தினம், கலாநிதி க. கணேசலிங்கம்.</u>

முருகன் தமிழ் நிலத்து இறைவன் என்று போற்றப்படுகிறான். அவனின் திருத்தலங்களான ஆறு

படைவீடுகளும் வேறு பல கோயில்களும் தமிழ் மண்ணில் உள்ளன. அவன் புகழ் பாடும் நூல்கள் தமிழிலே

பலவுண்டு. அவன் பிறப்புப் பற்றியும் அருட்செயல்கள் பற்றியும் பல கதைகளும் உள்ளன.

சிவபெருமானுக்கும் உமாதேவியாருக்கும் பிறந்த இளைய மகனே முருகன் என்பது பொதுவான கருத்து. ஆனால் சைவ சமயத்தின்படி இறைவன் பிறவி எடுப்பதில்லை. அப்படிப் பிறந்தவன் இறைவனாக மாட்டான். சைவத்தின் பெருங்கடவுளான சிவபெருமா னைச் சிலப்பதிகாரம் ‘பிறவா யாக்கைப் பெரியோன்’ என்று போற்றுகிறது.

முருகக் கடவுளுக்கு பிறப்புமில்லை, இறப்புமில்லை என்று அருணகிரநாதரின் கந்தரனுபூதி கூறுகிறது. ‘பெம்மான் முருகன் பிறவான் இறவான்’ என்பது இது குறித்த விளக்கம். முருகப் பெருமான் குறித்த ஒரு முக்கிய நூல் கந்தபுராணம். அதில் முருகன் பிறந்தான் என்று சொல்லாமல் ‘உதித்தான்’ என்று சொல்லப்படுகிறது.

‘அருவமும் உருவு மாகி அநாதியாய்ப் பலவாய் ஒன்றாய்ப்

பிரமமாய் நின்ற சோதிப் பிழம்பதோர் மேனி ஆகக்

கருணைகூர் முகங்கள் ஆறும் கரங்கள்பன் னிரண்டும் கொண்டே

ஒருதிரு முருகன் வந்தாங் குதித்தனன் உலகம் உய்ய.'

அதிகாலையில் கீழ்த்திசை வெளுக்க, கதிரவன் உதிக்கிறான். மண்டியிருந்த இருள் விலக, உலகம் ஒளி பெற்று உய்தியடைகிறது. இதுபோன்றே, எம் உள்ளத்தில் மறைந்திருந்த திருமுருகன், உலகத்தவராகிய நாம் உய்வதற்காக வந்து உதிக்கிறான்.

முருகன்வேறு சிவன் வேறல்ல. சிவனுக்கு ஐந்து முகங்கள் உண்டு. தற்புருடம், அகோரம், சத்தியோசாதம், வாமதேவம், ஈசானம் என்பவையே அவை. இவற்றோடு அதோ முகம் என்று இன்னொரு முகமும் உண்டு. இது வரலாற்றில் இரு முறை தோன்றியது என்று கூறப்படுவதுமுண்டு. ஒன்றுதிருப்பாற்கடலைக் கடைந்த பொழுது; மற்றையது தக்கன் யாகத்தை அழித்த பொழுது. சிவனின் ஐந்து முகங்களுடன் அதோ முகமும் சேர்ந்து திருவவதாரம் செய்தவன் முருகப்பெருமான் என்று ஞானிகள் சொல்வார்கள். உதாரணத்துக்கு இரு பாடல்கள்:

'ஐந்து முகத்தோடு அதோமுகமும் தந்து திருமுகங்கள் ஆறாகி …'

(கந்தர் கலிவெண்பா)

‘கந்தநம ஐந்துமுகர் தந்த முருகேச நம…’

(கந்தபுராணம்)

அனைத்தையும் கடந்த நிலையில் இறைவனுக்கு உருவமில்லை; அருவமாக இருக்கிறான். உயிர்களுக்கு அருளும் நிலையில், உருவம் எடுக்கிறான். அருவத்துக்கும் உருவத்துக்கும் இடைப்பட்ட ஒரு நிலையுண்டு. இது அருவுருவம் எனப்படும். ‘அருவமும் உருவுமாகி’ என்பதால் இடையிலுள்ள அருவுருவமும் உணரப்படும். இந்த மூன்று வடிவங்களும் இறைவன் கொள்ளும் திருமேனிகளாகும். இங்கே அருவம் எப்படி வடிவமாகும்

என்ற கேள்வி எழலாம். காற்றுக்கு வடிவம் இல்லை. ஆயினும் அதனை நாம் உணர்கிறோம். கண்ணுக்குப் புலனாகாத நுண்ணிய வடிவில் அது உள்ளது.

கந்தபுராணம் கந்தனைப் பற்றிய நூலாயினும் சிவன் தொடர்பான செய்திகளே அதிகமாக உள்ளன. அதில் சைவசித்தாந்த உண்மைகள் பேசப்படுகின்றன. தொடக்கமும் முடிவும் இல்லாத என்றுமுள்ள பரம்பொருள் சிவபெருமான். அனைத்தும் தோன்றமுன் தொன்றிய அநாதிப் பொருள் அவன்.

சொற்களால் விளக்க முடியாத அவன் பழைமையை ‘சொற்பதம் கடந்த தொல்லோன்’ என்றும் ‘பழையோன் காண்க’ என்றும் திருவாசகம் (திருவண்டப்பகுதி) விளக்குகிறது’. ‘அநாதியாய்’ என்று கந்தபுராணம் கூறுகிறது.

பரம்பாருள் ஒன்றுதான். தன்னளவில் ஒன்றாக நின்றாலும். உலகை நோக்கி, அதனைச் செயற்படுத்தும் நிலையில் பலவாக நிற்கிறது. 'பலவாய் ஒன்றாய்' என்ற தொடர் இதனைக் குறிப்பதாக உள்ளது. 'ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடி வாழ்க' என்ற சிவபுராண அடியும் இதனையே குறிக்கிறது.

Page 10

பிரமம் என்பதற்கு மேலான ஒன்று என்பது பொருள். பரன், பரம்பொருள், என்பனவும் இதனைக் குறிக்கும் ஒரு பொருட் சொற்கள். இந்த மேலான ஒன்று சிவன், சிவம், தற்பரன் போன்ற பெயர்களாலும் சைவத்தில் போற்றப்படுகிறது. திருக்கார்த்திகை நாளில் திருவண்ணாமலையில் ஏற்றப்படும் ஒளிப் பிழம்பைத் திருமேனியாகக் கொண்டு அவன் காட்சியளிக்கிறான்.

'பிரமமாய் நின்ற சோதிப் பிழம்பதோர் மேனியாக'அவன் வந்து தோன்றுகிறான்.

சோதி, ஒளி என்ற தமிழ்ச் சொற்கள் ஞானத்தைக் குறிப்பனவாகவும் உள்ளன. இருள் அஞ்ஞானத்தைக்

குறிப்பது.இறைவன் ஞானம் அல்லது அறிவு வடிவானவன். 'அகர உயிர்போல் அறிவாகி எங்கும் நிகரில் இறை நிற்கும் நிறைந்து' என்பது திருவருட்பயன். திருவாசகம் 'சோதியே சுடரே' என்று இறைவனைப் போற்றுகிறது. முருகக் கடவுள் சோதி உருவாக வந்து

உதித்தான் என்று கந்தபுராணம் சொல்கிறது. அவனின் திருவுருவை, 'கருணை கூர் முகங்கள் ஆறும் கரங்கள் பன்னிரண்டும் கொண்டே ஒரு திரு முருகன்வந்து

உதித்தனன் உலகம் உய்ய', என்று கூறி கச்சியப்ப சிவாசாரியார் தனது கந்தபுராணத்திலே காட்டுகிறார்.

நன்றுடையானும் தீயதில்லானுமாகிய முருகன் உதித்து தீமை செய்யும் அசுர்களை அழித்தது உலகத்தவரை உய்விக்க என்பது உணரத்தக்கது. இது தொடர்பான கந்தசட்டி வழிபாட்டை மேற்கொண்டு நாமும் உய்தியடைவோமாக,

கந்த நம! ஐந்துமுகர் தந்த முருகேச நம!

……………………………

Food Value of Sesame Seeds

Sesame seeds can enhance human health in a myriad of ways and may help mitigate the effects of aging. The tiny seeds are teeming with B Complex Vitamins, iron, calcium, copper, magnesium, protein, manganese and phosphorus and boast of a good amount of fibre and heart healthy mono unsaturated fatty acids and has unique mix of plant based antioxidants which protect from a variety of chronic ailments. Sesame seeds and oil may help prevent heart disease, a major risk factor of diabetes and also prevent breast, lung, gall bladder and skin cancer. They combat and protect brain and brain plaques, ie Alzheimer's disease, stroke and seizures.

Tahini or sesame spread is good for health. Use as topping .

Preparation: with 1/2 cup roasted sesame seeds, 3/4 cup plain yogurt,

2 t'spoon of chopped parsley, 1 1/2 t lemon juice, 1 clove of garlic chopped, salt:- mix and use as toppings to steamed vegetables.

Egg plant sambol or dip.

Burn the eggplant, take the flesh and mash it, add lemon juice, chopped garlic, Tahini paste, cumin powder little and olive oil.

(based on Alive magazine, Canada: contributed by Mrs. Mailvaganam)

Can use sesame seeds with stir fried vegetables.

Can add sesame seeds to marinate meat.

Readers Digest- April 2014:

Sesame and rice-bran oil

People who cooked with a blend of the two, sold at health food stores, saw a drop in blood pressure almost comparable with the decrease that results from taking medication, according to a study performed in New Delhi. Researchers believe the effect is due to the oils' fatty acids and antioxidants such as sesamin, sesamol, sesamolin and oryzanol.

(article contributed by Mr.Ooruthiran)

சத்துக்கள் நிறைந்த எள்ளு

எமது சௌக்கியத்தை பல வழிகளில் முன்னேற்றம் அடையச் செய்யும் திறமை எள்ளுக்கு உண்டு. இது முதுமையின் வேகத்தை தணிக்கும். எள்ளில்,

பல வகைப்பட்ட B உயிர் சத்துக்கள்,புரதம், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, செம்பு, மக்னீசியம், மங்கனீஸ்,பாஸ்பரஸ், பெரும் அளவு நார்சத்து ஆவன உண்டு.

இதய சௌக்கியதிற்கு உகந்த தடிப்பு நிரம்பாத கொழுப்பு சத்தும் நீடித்த நோய்களில் இருந்து காக்கும் தாவர

இயல்பு கொண்ட ஆக்சிஜின்ஏற்றத்தடை தாதுக்களும் நிறைய உண்டு. சக்கரை நோயோடு தொடர்பான இருதய கோளாறுகளை தணியச்செயும் திறனும் எள்ளுக்குண்டு.

மார்பக, சுவாசப்பை, பித்தப்பை, சரும புற்றுநோய்களையும் எள்ளுணவு தடுக்கவல்லது.
இது,மூளைசௌக்கியத்தைபேணி,மூளைப் பாதிப்பு,பக்கவாதம்,அங்க செயற்பாடுகளின் திடீர் நிறுத்தம் ஆகியவற்றையும் தடுக்கும்.

எள்ளு சேர்ந்த தாகினி சௌக்கியதிற்கு நன்மையானது.

செய்முறை:

1/2 கப் வறுத்த எள்ளு

3/4 கப் சாதாரண தயிர்

2 கரண்டி தூளாக வெட்டிய பார்ஸ்லி

1 1/2 கரண்டி எலுமிச்சம் சாறு

1 வெட்டிய உள்ளிப் பல்லு

உப்பு

இவற்றை கலவை செய்து பூச்சாக பாவிக்கலாம்.

<u>கத்தரிக்காய் சட்டினி</u>

கத்தரிக்காயை சுட்டு சதையை மசித்து எலுமிச்சம் சாறு, மசித்த உள்ளி,தாஹினி, சீரகத்தூள், ஒலிவ் எண்ணெய் கலந்து வதக்கிய மரக்கறிகளோடு சாப்பிடலாம்.

இறைச்சி வகைகளை ஊற வைக்கும்போது எள்ளும் சேர்க்கலாம்.

Association Name Poster Jan 10th

Monthly meeting Dec 16

BBQ on Nov 18th.

18/11/2017

18/11/2017

18/11/2017

18/11/2017

FOR CHILDREN

THAI PONGAL

Happy Thai Pongal for All

This year Thai Pongal was on 14th January 2018. Many of you may have celebrated.

Every year, Thai Pongal comes during the middle of January, usually 14th or 15th.

Tamil people welcome the arrival of the month of Thai, by performing Pongal in a ceremonious way.

Thai Pongal is a traditional ancient festival of the Tamils. It is not directly connected to any religion or any unseen God. Thai Pongal is for thanks giving to the Sun, Nature and the cattle, because we get a lot of benefits from them.

We get warmth and light from the Sun. Sun is the main source of energy for the Earth. If we do not get warmth from the Sun, the Earth will freeze. All human beings will perish. Actually, all living things will perish. The ancient Tamils realised the importance of the warmth and light we get from the Sun. So, we have a moral obligation to thank the Sun. This the ancient Tamils did by doing a Pongal ceremony on the first day of the month of Thai, and worshipped the Sun God whom we see every day. This day is considered by many Tamils as Tamil New Year Day. This day is celebrated as a day of hope for good things to come.

The Earth is fortunate; it gets an appropriate range of warmth and light suitable for life to exist.

There are some planets very close to the Sun. They are too hot. They cannot support life. There are some other planets which are too far away from the sun They do not get enough warmth. They are cold and freezing. They also cannot support life.

Even on the Earth, there are some countries near the north pole which get only a small amount of sunlight (Eg. Norway). They are less lucky than we are. Scientists are trying to produce an electric light which can be a close substitute for sunlight.

Plants produce food material using energy from the sunlight. This process is called photosynthesis. All animals including human beings depend directly or indirectly on plants for food.

NO SUNLIGHT—NO PLANTS—NO FOOD—NO LIFE.

Cattle are also respected during Thai Pongal, because they also help farmers to produce food.

It is a noble habit to say thanks to all who help us.

The Sun and the cattle may not understand the thanks we say, but we have a moral duty to say our thanks.

Ancient Tamils started performing this duty by celebrating Thai Pongal and Maddu Pongal- actually fulfilling a duty of all human beings and all living things.

Pongalo Pongal.

Thai piranthal vazhi pirakkum.

(By : M.Ooruthiran)

Canberra Tamil Association celeberated the Thai Pongal festival on Sunday 14 January at the Theo Notaras Multicultural Centre.

Programme presented by members of Tamil Senior Citizens Association, Canberra.