



காவோலை-8 செய்தி இதழ் புரட்டாதி 2018 KAVOLAI-  
8 NEWS LETTER September 2018.

தமிழ் முதியோர் சங்கம், கான்பரா

TAMIL SENIOR CITIZENS ASSOCIATION, CANBERRA.

கட்டுரைகளில் வெளியாகும் கருத்துக்கள்

எமதுசங்கத்தின்கருத்துக்கள்ஆகோது.

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

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

**ஆசிரியர் பேனாவிலிருந்து .....**

எங்களுடைய எட்டாவது காவோலை இதழ் வெளிவருகிறது.

வழமைபோலவே இளம் தலைமுறையினரும் கட்டுரைகள் எழுதித் தந்திருக்கிறார்கள். பல வேலைகளுக்கு மத்தியில் கட்டுரைகள் எழுதித் தந்தவர்களுக்கு எமது நன்றிகள்.

ஏற்கனவே நான் கூறியதுபோல் காவோலைக்கு குருத்தோலையும் சேர்ந்தால் சிறப்பு அதிகம். ஆகவே உங்கள் ஆதரவு தொடரட்டும்.

சில காரணங்களால் இம்முறை இதழ் வெளிவரத் தாமதமாகிவிட்டது. அதற்காக வருந்துகிறேன்.

அன்புடன்

யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம்.

## NEWS ITEMS

1. On 19-05-18, TSCA held a barbecue at the TSCA Seniors Hall at Isaacs. All members and tenants of TSCA, their family members, friends and well-wishers were invited. From 10 am, members started gathering at the hall. Members and helpers started making preparations with keen interest and enthusiasm. The barbeque was well attended and appreciated. It was a good forum for Seniors to gather together and ruminate their good old memories. Some participants openly commented the preparations were of good quality and taste. Again, the Association is planning to have two barbecues, one during the first half of the financial year and one during the second half.
2. On 26-05-18, one of our longstanding member, Mr S. Weerasingam, held a grand birthday lunch in the TSCA Hall, on successfully clearing his 90<sup>th</sup> year of birth. He enthusiastically invited all the members of TSCA and many other relations and friends. Some of his past students were there to honour their ex-teacher. Prominent among them was His Excellency the Honourable High Commissioner for Sri Lanka in Australia, Mr S. Skanthakumar. The TSCA also honoured the “Great Birthday Boy” on his milestone birthday. The function was more than very well attended.
3. The Management Committee of TSCA, at its meeting on 09-06-18, appointed Mrs Sushiladevi Ganesasundaram, an ardent member of the Association, a Committee member to fill up a vacancy. Since her appointment, 33 1/3 % of the Committee is made up of ladies.
4. On 09-06-18, the Management Committee decided that the Association Hall will be provided **free**, once per annum, for all financial members

(those who have paid their subscriptions for the last **3 years** ) who have attended at least **five** of the last ten monthly meetings. (This is to encourage the members to actively take part in the activities of the Association.) In addition, at least 10 members can apply to hire the hall **free** of charge for the purpose of conducting a community activity which aligns with the objects of TSCA.

5. On 07-07-18, the Committee agreed to extend the **free** hire of hall, once a year, to non-member **TSCA Tenants** who are up-to-date in their payments of rents, bonds and any other dues. This privilege will not be available to tenants who are qualified but have refused to become members of TSCA.
6. On 09-06-18, the Committee resolved to inform the members that the membership payment is due on 1 July and must be paid by 31 August. If the payment is not made by that date, the membership will lapse and will be restored on payment.
7. Our Association has received a Housing Grant of \$ 9599.37 from the Territory Government. This is for expenditure on Tenancy Management and Tenancy Support during the financial year 2018/19.
8. In 2016/17, the Territory Government provided us a Digital Grant of \$ 2,469 for digitalising our systems. We have now received a further Digital Grant of \$ 3,884 for enhancing the existing digital facilities. The ACT Government is keen that Canberra Seniors should develop their digital skills, as far as possible, to keep themselves engaged with the modern digital community. The Association proposes to play a positive role in this respect.

9. On 18<sup>th</sup> August 2018, TSCA held its annual meeting. The following were unanimously elected by the members as office bearers and executive members for the financial year 2018–19:

President: Mr M. Ooruthiran

Vice-president: Mr S. Sukumar

Secretary: Mr R. Ganesasundaram

Treasurer: Mr Diva Divakaran

Social Secretary: Mrs S. Mailvaganam

Committee member/ Operations Manager: V. Balasuthanithira.

Committee Member / Editor Kavolai: Mrs Y. Ganesalingam

Committee member: Prof K. Kalirajan.

Committee Member: Mrs S. Ganesasundaram

Chairman, Housing Sub-Committee: Mr M. Ooruthiran .

\*\*\*\*\*

***Birth day message from our Senior Citizen Thiru Veerasingam who celebrated his 90<sup>th</sup> Birth day this year.***

### **How to Live A Joyfilled Life and makeYour Dreams come True.**

A positive attitude is one of the ingredients you need to discover to fulfil your dreams. It is not a cure for everything but added with other qualities like commitment faith gift of giving and love you flourish to become the best you can.

Your attitude hinges on how you look at life. As you lift yourself up you will find the world a reflection of what you are inside.

Remember the power in you begins with a positive attitude. Stop being your worst enemy, be your best friend. Don't put yourself down, put yourself up. Take a

stock of what you are and capable of. Work on weakness and find new strength. Be compassionate. Love yourself and others will love you.

Remember you are an individual expression of god. As a work of god you are priceless and irreplaceable, Enjoy your uniqueness. Out of the billions of people since the beginning of time there has never been and never will be another like you. Realise that you are important to the entire world, what begins to the world begins with you. Give it yourself enthusiastically. Forgive yourself completely. Trust yourself confidently. You know what is best and what is right. Listen to your own inner voice. Don't ignore its urgings. Remember you are working to improve yourself. You are important to the entire world but more importantly you are important to you. Total commitment to your cause is like throwing a pebble in the lake, it creates ripples of value and good fortune throughout your life. If you go through doing your best you will look back and marvel at all you have accomplished.

Remember there is always a return on the love and goodwill. Kindness is contagious. Pass it on. It is the greatest gift you can give all. Once you begin to believe yourself others will begin to believe in you. Once you place high value on you, others will value as well.

\*\*\*\*\*

## இசையின் பெருமை

முத்தமிழில் ஒன்றான இசை என்னும் சங்கீதக் கலை ஆயகலைகளில் ஒன்றாகும். மனிதர்கள், மிருகங்கள், பண்டிதர்கள், பாமரர்கள், விருத்தர்கள்,

பாலர்கள் முதலிய எல்லோருக்கும் இன்பத்தைத் தரக்கூடியது சங்கீதம். மனிதனுடைய துர்குணங்களைப் போக்கி, சற்குணங்களைப் பெருக்கி அவனை ஒழுங்கானவனாக ஆக்குகிறது சங்கீதம். எத் தேசத்தினரையும் ஒருவன் தன் இசையால் மகிழ்விக்கலாம். பாட்டின் அர்த்தம் விளங்காதவர்கள்கூட அதன் இசையில் மயங்குவார்கள். சங்கீத வித்வான்களுக்கு எத் தேசத்திலும் நன்மதிப்பும் நல்வரவும் உண்டு. நல்ல இசையைக் கேட்டால் நோய்கள் குணமாகும். தாவரங்கள் வளரும். பசுக்கள் அதிக பால் தரும் என்று இசை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள்.

சங்கீதத்தின் வரலாறு மிகவும் தொன்மையானது. தமிழ் மக்கள் பூர்வகாலத்தில் ஓர் உன்னதமான சங்கீதத்தை அப்பியாசித்து வந்தார்கள் என்பது பழைய சங்ககால நூல்களிலிருந்து தெரிய வருகிறது. சுமார் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இயற்றப்பட்ட திருக்குறள் போன்ற நூல்கள் பொதுவான கருத்துக்கள், அறிவுரைகளைக் கூறினாலும் இசைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருப்பது

"குழல் இனிது, யாழ் இனிது, என்பர்தம் மக்கள்

மழலைச் சொல் கேளாதவர்."

என்ற குறளிலிருந்து அக்காலத்திலேயே குழல், யாழ் போன்ற வாத்தியக் கருவிகள் புழக்கத்திலிருந்தன என்பது விளங்குகிறது.

கர்நாடக சங்கீதம் அல்லது தென்னிந்திய சங்கீதத்தின் ஆதி பிதாமகர் ஸ்ரீ புரந்தரதாசர் அவர்கள்.

கி.பி 1487ல் இருந்து 1564 ஆம் ஆண்டு வரை வாழ்ந்தார். ஸப்தஸ்வரங்களை மாயாமாளவகௌளை ராகத்தில் பாடும் வழக்கத்தை இவரே ஆரம்பித்தார். பின்பு சங்கீத மும்மூர்த்திகளான ஸ்ரீ தியாகராஜஸ்வாமிகள், முத்துஸ்வாமி தீட்சிதர், சியாமா சாஸ்திரிகள் மூவரும் கி. பி 14ம் நூற் றாண்டிலிருந்து 20ம் நூற்றாண்டு வரை பல கீர்த்தனங்களையும் க்ருதிகளையும் தெலுங்கு, சமஸ்கிருதம், போன்ற மொழிகளில் இயற்றினர். அத்துடன் 18ம், 19ம் நூற்றாண்டுகளில் தமிழ்க் கவிகளான முத்துத்தாண்டவர், அருணாசலக்கவிராயர், மாரிமுத்தாபிள்ளை போன்றவர்களும், பின்பு பாபநாசம்சிவன் போன்ற கவிஞர்களும் தமிழ் கீர்த்தனங்கள் இயற்றி பாடியுள்ளனர். தமிழ்ச் சைவ அடியார்களான அப்பர், திருஞானசம்பந்தர், சுந்தரர், மாணிக்கவாசகர் போன்றவர்களும் தங்கள் தேவாரம், திருவாசகப் பாடல்களில் தமிழ் இசையைப் புகுத்தியுள்ளனர். 15ம் நூற்றாண்டாளவில் வாழ்ந்த " சந்தக்கவி" எனப் புகழ் பெற்ற அருணகிரிநாதரும் முருகப்பெருமான் மீது ஏராளமான திருப்புகழ்களை இசையுடன் பாடியுள்ளார். மக்கள் போற்றும் மக்கள் கவி பாரதியாரும் தனது பாடல்களில் இசையைப் புகுத்தியுள்ளார்.

எங்கள் பலரின் தாயகமாகிய இலங்கையிலும் இராமநாதன் பல்கலைக்கழகம், வட இலங்கை சங்கீத சபை போன்ற பல நிறுவனங்கள் இன்றும் அங்கு இருக்கும் நம் மக்களுக்கு இயல், இசை, நாடகம், பரத நாட்டியம் போன்ற கலைகளை கற்பிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

சங்கீதம் ஒரு தெய்வகீமான கலை. இறைவன் நமக்கு அருளியுள்ள குரல் பேசுவதற்கு மட்டுமல்ல பாடுவதற்கும் கூட. கை விரல்களும் இசைக் கருவிகளைப் பயில்வதற்காகவே வித்தியாசமான நீளங்களுடன் அமைந்துள்ளன. உத்தமமான சங்கீதத்தை நாம் அடிக்கடி கேட்கவேண்டும். கடவுள் வழிபாடு செய்வதற்கும், கடவுளை அறிவதற்கும் சங்கீதம் ஒரு சாதனமாகும். நாம் ஒரு பாடலை இசையுடன் பாடும்பொழுதும், ஒரு நல்ல பாடலைக் கேட்கும் பொழுதும் கவலைகளை மறந்து இன்பக் கடலில்



மூழ்குவதுடன், தெய்வகீ உலகத்தில் உலவுகின்றோமோ என்ற உணர்ச்சியையும் பெறுகின்றோம். இன்று சினிமா பாடல்களிலும், நாட்டுப் புறப் பாடல்களிலும் இசை தமிழுடன் சேர்ந்து இனிக்கிறது.

இசைக்கு வயதில்லை. மொழி இல்லை. சாதிபேதம் இல்லை. புலம் பெயர்ந்த நாடுகளிலும் நன்கு தேர்ச்சிபெற்ற இசையாசிரியர்கள் சங்கீதத்தை முறைப்படி கற்பித்து வருகிறார்கள். ஆகவே நாமும் நமது பிள்ளைகளுக்கு, பேரக் குழந்தைகளுக்கு கல்வி, விளையாட்டு மற்றும் கலைகளுடன் சங்கீதக் கலையையும் தொடர்ந்து கற்க ஆவன செய்யவேண்டும். அது தமிழ் இசையாகவோ, மேற்கத்திய இசையாகவோ ஹிந்துஸ்தானி இசையாகவோ இருக்கலாம். இசையை தொடர்ந்து கற்று நம் இளம் சந்ததியினரின் வாழ்வு வளம் பெற அவர்களை ஊக்குவிக்கவேண்டும்.

"இசை கேட்டால் புவி அசைந்தாடும், அது இறைவன் அருளாகும்."

- சுசீலாதேவி கணேசசுந்தரம்.

-----

Thirukural Story.

## பொய்மையும் வாய்மை இடத்த .....

(மு. உருத்திரன்.)

நேரம் மாலை 4 மணி ஆகிவிட்டது. என்னும் ஒரு மணித்தியாலத்தில் தம்பி பாணுதேவன் பாடசாலையிலிருந்து திரும்பிவிடுவான். கால்முகம் கழுவிக்கொண்டு கனிந்த குரலில் அண்ணா என்று அழைத்துக்கொண்டு வீட்டுக்குள் வருவான். அவன் பால்வடியும் முகத்தை பார்த்ததும் வாமதேவன் ஆனந்த பரவசமடைவான்.

2004 சனாமிக்கு தங்கள் தாய்தந்தையரையும் தங்கையையும் பலிகொடுத்தபின்பு அண்ணாவும் தம்பியும் மட்டும் வீட்டில் இருக்கிறார்கள். தம்பிக்கு இப்போ வயது 9. குடும்பத்தில் மூத்த பிள்ளையாகிய 22 வயது வாமதேவனே தம்பிக்கு அப்பாவாகவும் அம்மாவாகவும் இருக்கிறான். இதுவரை பலநாட்கள் தான் பட்டினியாக இருந்தபோதும் ஒரு நாளாவது தம்பி பட்டினி இருக்க அவன் இடம் கொடுக்கவில்லை. குடும்ப சொத்துக்கள் யாவும் விற்றாகிவிட்டன. சனாமியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிவாரணமாக பெரும் பண உதவிகள் கிடைத்ததாக பரபரப்பான செய்திகள் வெளிவந்தபோதும், உண்மையில் இவர்களுக்கு கிடைத்த சிறுதொகையும் காலியாகிவிட்டது.

இன்று தம்பிக்கு சாப்பாடு போட கையில் எதுவும் இல்லை , கைக்கடிகாரத்தை தவிர. அவசரமாக வாமதேவன் கடைத்தெருவுக்கு சென்று கைக்கடிகாரத்தை விற்று சிறிதளவு பணம் பெற்றுக்கொண்டான். இதோடு ஒரு வாரத்தை சரிக்கட்டலாம். தம்பிக்கு உணவுப் பொட்டலம் வாங்கிக்கொண்டு வீடு திரும்பினான். திரும்பும்பொழுது ஒரு தொழிற்சாலையில் காவலர் வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை என்னும் விளம்பரம் தொங்க விட்டிருப்பதை அவதானித்தான்.

மறுநாட் காலை தம்பியை

பாடசாலைக்கு ஆயத்தம்செய்து உணவுகொடுத்து அன்பொழுக அனுப்பிவைத்தபின், அந்த தொழிற்சாலைக்கு வாமதேவன் சென்றான். காவலர் வேலைக்கு விண்ணப்பிக்க விரும்புவதாக கடமையில் இருந்த காவலருக்கு தெரியப்படுத்தினான். காவலர் அவனை ஆட்சேர்ப்பு அதிகாரியிடம் அழைத்துச்சென்றார். அதிகாரி கேட்ட கேள்விகளுக்கு உசாராகவும் தன்னம்பிக்கையோடும் அமைதியான முறையில் சிறப்பாக பதில் அளித்தான். ஒன்பதாம் வகுப்பு வரை படித்திருப்பதாகவும் முன்பு எங்கும் வேலை செய்யவில்லை என்றும், சந்தர்ப்பம் கொடுத்தால் நேர்மையுடனும் விசுவாசத்துடனும் வேலை செய்து அவர்களை திருப்திப்பட செய்ய முடியும் என்றும் எதுவித தயக்கமும் காட்டாது உறுதி கூறினான். அவனுடைய பேச்சில் உண்மை தொனித்தது. கடமை உணர்ச்சி வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

இவற்றால் கவரப்பட்ட அதிகாரி 6 மாத பரீட்சார்த்த அடிப்படையில் அவனை வேலைக்கமர்த்தவும், வேண்டிய பயிற்சிக்கு ஏற்பாடு செய்யவும் ஒப்புக்கொண்டார். முதல் 6 மாசத்திற்கு மாதம் ரூ 5,000 சம்பளமும், சீருடை, இலவச மதிய உணவு ஆகியவையும் தரப்படும் என்றும் அறிவித்தார். தம்பியின் வாழ்வு, படிப்பு தழம்பாமல் அமைய வழிகிடைத்துவிட்ட ஆனந்தம் வாமதேவனின் மனதை சிலிர்க்க வைத்தது.

தொழிற்சாலை நிர்வாகக்கட்டிடம் மிகவும் அழகுவாய்ந்ததாக இருந்தது. அதை சுற்றிய நிலப்பரப்பு ரம்யமாக நிர்மாணிக்கப்பட்டு, பலவர்ண ரோஜாக்களும், செவ்வந்தி, செவ்வரத்தை பூச் செடிகளும் நாட்டப்பட்டிருந்தன. தோட்டக்காரன் பசளை இடுவதிலும் ஒழுங்காக நீர்பாய்ச்சுவதிலும் கவனமாக இருந்தான். அதனால் செடிகள் செழிப்பாக வளர்ந்து கரும்பச்சை இலைகளும் நிறநிற பூக்களும் நிறைந்து காட்சிஅளித்தன. காய்ந்த இலைகளும் வாடிய பூக்களும் அன்றாடம் அகற்றப்பட்டு பூந்தோட்டம் என்றும் புதுப்பொலிவுடன் காட்சியளித்தது. அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் இளநங்கையர் வர்ணவர்ண உடைகளுடன் பூந்தோட்டத்தில் இடைக்கிடை தோன்றி மறைந்தனர். இங்கே வேலை செய்வது வாமதேவனுக்கு பெருமையாக இருந்தது.

மூன்று மாதங்கள் அமைதியாக ஓடின. தொழிற்சாலை வீட்டிற்கு அண்மையில் இருந்தபடியால் வேலையோடு

தம்பியையும் கவனிப்பதில் சிரமம் ஏற்படவில்லை. ஒருநாள் ஒரு சக தொழிலாளிக்கு ஆங்கிலத்தில் ஒரு கடிதம் வந்திருந்தது. படிக்கமுடியாது தொழிலாளி கடிதத்தோடு அங்குமிங்கும் அலைந்து திரிவதை கண்டு மனமிரங்கிய வாமதேவன் கடிதத்தை வாங்கிப் படித்து தெளிவாக தொழிலாளிக்கு விளக்கமளித்தான். இந்த செய்தி தொழிலாளர்களிடையே சிறிதுசிறிதாகப் பரவியது. வாமதேவன் உயர் படிப்பு படித்தவன் போலும், இதில் ஏதோ மர்மம் இருப்பதுபோலும் தொழிலாளர் மத்தியில் சந்தேகம் கிளம்பியது. மர்மங்களை வெளிப்படுத்தும்வரை இருப்புகொள்ளமுடியாத நபர்களும் அவர்கள் மத்தியில் இருந்தனர். சம்பளமில்லாத உத்தியோகமாக பொறுப்பேற்றுக்கொண்டு மேலதிக விசாரணைகளில் சிலர் இறங்கினர். வாமதேவன் ஒரு பி ஏ பட்டதாரி என்றும் உண்மையை மறைத்து வேலையில் அமர்ந்துள்ளான் என்றும் தகவல் அம்பலமானது.

தொழிலாளர் மத்தியில் அதிகாரிகளுக்காக உளவு பார்க்கும் ஒரு சிலரும் இருக்கவே செய்தார்கள். அவர்கள் வழியாக இத்தகவல் ஆட்சேர்ப்பு அதிகாரியை சென்றடைந்தது. வாமதேவனை ஆட்சேர்ப்பு அதிகாரி வரவழைத்தார். பட்டதாரி என்ற உண்மையை மறைத்து வேலையை பெற்றுக்கொண்டது குற்றம் என்றார். பட்டதாரி என்ற உண்மையை மறைத்ததை வாமதேவன் ஒப்புக்கொண்டான். உண்மையை மறைத்த

குற்றத்துக்காக உடனே வேலை நீக்கம் செய்யப்படலாம் என்று நியமனக்கடிதத்தில் ஒரு சரத்து இருந்தது. அதன்பிரகாரம் அவன் உடனே வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டான். இதனைக்கேட்டு மனங்கலங்கிய வாமதேவன் அதிகாரியை மன்றாடவோ எதிர்த்துபேசுவோ விரும்பவில்லை. நேரே சகஊழியர்களிடம் சென்று விடைபெற்றுக்கொண்டு புறப்பட ஆயத்தமானான்.

தொழிலாளர் மத்தியில் சில உண்மைத் தோழர்களும் இருந்தார்கள். இவர்கள் அவசரஅவசரமாக ஒன்றுகூடி வேலை நீக்கத்தை எதிர்த்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்ய ஆரம்பித்தனர். இதனால் தொழிற்சாலை வளாகத்திற்குள் குழப்பநிலை உருவாகியது. மேல்மாடி அறையில் இருந்த முதலாளி இதனைக் கவனித்தார். என்னகுழப்பம் என்று பார்த்துவரும்படி தன் காரியதரிசியை அனுப்பினார். காரியதரிசி வந்து விபரங்களைச் சொன்னதும் வாமதேவனை தன்னிடம் அனுப்பும்படி காவலருக்கு தொலைபேசியில் உத்தரவிட்டார்.

வாமதேவன் வந்து கைகட்டி தலைகுனிந்து முதலாளியின் முன் நின்றான். தன் தாய்தந்தையர் சுனாமிக்கு பலியானதையும் தன் பொறுப்பில் ஒரு தம்பி இருப்பதையும், தம்பியின் தேவைகளுக்கு போதிய பணவசதி இல்லாது பட்ட கஷ்டங்களையும் விளக்கி கூறினான். பிஏ சான்றிதழோடு வேலைக்கு அலைந்தும் ஒரு பலனும் கிடைக்காததை விபரித்தான். காவலர் வேலையாவது கிடைப்பதற்கும், அதற்காக தன் படிப்பைப்பற்றிய உண்மையை

மறைப்பதற்கும் ஏற்பட்ட நிர்ப்பந்தத்தை விளக்கி கூறினான். முதலாளி முன்பு பழைய பேப்பரும் போத்தல்களும் விற்று கடும் முயற்சியால் முதலாளியானவர். அவருக்கு பாசம், கடமை, வறுமை, சோகம் என்பன தெரியாத அனுபவங்கள் அல்ல. முதலாளி ஆனதும் அவற்றை மறந்த கனவானும் அல்ல. அவர் கருணையுள்ளம் படைத்தவராகவே இருந்தார். வாமதேவன்மேல் அவருக்கு அனுதாபமே உண்டாகியது. மறுநாள் காலை 10மணிக்கு சான்றிதள்களோடு வந்து சந்திக்கும்படி சொல்லி வாமதேவனை அனுப்பிவைத்தார். தொழிற்சாலையில் பரபரப்புநிலை ஓய்ந்தது.

மறுநாள் காலை வாமதேவன் சான்றிதள்களோடு வந்தான். சான்றிதள்கள் அடங்கிய உறையின் மேல் அழகான எழுத்துக்களில்

'பொய்மையும் வாய்மை இடத்த, புரைதீர்ந்த

நன்மை பயக்கும் எனின்.'

என்ற திருக்குறளை எழுதியிருந்தான்.

உறையின் மேல் இருந்த இக்குறளைப் பார்த்ததும் முதலாளியின் முகத்தில் ஓர் புன்முறுவல் தோன்றியது. வாமதேவன் ஆழ்ந்த அறிவும், பரந்த மனப்பான்மையும், அசையாத கடமையுணர்ச்சியும் நிறையப் பெற்றவன் என்ற அபிப்பிராயம் அவர் மனதில் உருவாகியது. அவன் மனசார நல்ல காரியத்திற்



காகவே உண்மையை மறைத்தான் என்பதையும் அதனால்  
எவருக்கும் எந்த தீங்கும் ஏற்படவில்லை என்பதையும் கவனத்தில்  
எடுத்துக்கொண்டார். அவன் வாணிக நிர்வாகத்துறையில் பட்டம்  
பெற்றிருப்பதையும் அவதானித்தார். தனது பிரத்தியேக  
காரியதரிசி பதவியில், 6 மாத பரீட்சார்த்த அடிப்படையில்  
பயிர்ச்சி பெறுபவராக வேலையில் அமரும்படி  
கேட்டுக்கொண்டார். மாதம் ரூ 10,000 சம்பளம் தருவதாகவும், 6  
மாத முடிவில் வேலை, நடத்தை, என்பன சிறப்பாக இருக்கும்  
பட்சத்தில் வேலை நிரந்தரமாக்கப்பட்டு சம்பள உயர்வும்  
கிடைக்கும் என்று வாக்களித்தார்.

வாமதேவன் பணிவன்போடு வேலையை ஏற்றுக்கொண்டான்.  
அவன் மனதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி குடிகொண்டது. முதலாளிக்கு  
தலை வணங்கி நன்றி கூறினான். அருமைத் தம்பியை எல்லா  
வசதிகளோடும் வளர்த்தெடுக்க சங்கற்பம் செய்தான். வள்ளுவப்  
பெருமானையும் மனசார வணங்கி வாழ்த்தினான்.

---



# **DIABETES**

Dr Sumathy Perampalam

Diabetes is diagnosed when blood glucose levels are elevated. It occurs when the body is unable to properly use and store glucose due to inadequate insulin production or inability of the body to use the insulin that is produced. Insulin is the hormone that allows blood glucose to move into cells to use as energy. Hence when insulin production or action is impaired it results in elevated glucose levels in the blood.

There are two major types of diabetes. In type 1 (formerly called juvenile-onset or insulin-dependent) diabetes, the body completely stops producing any. Individuals with type 1 diabetes must take daily insulin injections to survive. This form of diabetes usually develops in children or young adults, but can occur at any age. Type 2 (formerly called adult-onset or non insulin-dependent) diabetes results when the body doesn't produce enough insulin and/or is unable to use insulin properly (insulin resistance).

## **What are the symptoms of diabetes?**

Symptoms of diabetes include fatigue, thirst, urinary frequency, weight loss, increased hunger, blurred vision, frequent infections and poor wound healing.

However, type 2 diabetes may be insidious. The high sugar levels may cause end organ damage without symptoms in individuals not knowing they have the disease. Hence it is important to have yearly screening with your family doctors particularly if you are at risk of developing diabetes.

## **Who gets diabetes?**

Diabetes can occur in anyone. Risk factors for diabetes include family history of diabetes, obesity, older age group (>55 y.o), hypertension, hypercholesterolaemia and certain ethnic groups, particularly people of Sri-Lankan and Indian origin.

### **Why is it important to keep blood glucose levels in optimal range?**

If your blood glucose runs high for long periods of time, this is an increased risk of complications, such as eye disease, kidney disease, heart attacks and strokes and more. The longer you have diabetes — and the less controlled your blood sugar — the higher the risk of complications. Possible complications include:

- **Cardiovascular disease.** Diabetes dramatically increases the risk of various cardiovascular problems, including coronary artery disease, stroke and peripheral vascular disease.
- **Nerve disease (neuropathy).** Excess sugar can injure the walls of the tiny blood vessels (capillaries) that nourish your nerves, especially in your legs. This can cause tingling, numbness, burning or pain that usually begins at the tips of the toes or fingers and gradually spreads upward. Left untreated, you could lose all sense of feeling in the affected limbs.
- **Kidney disease (nephropathy).** Diabetes can damage this delicate tiny blood vessel clusters (glomeruli) that filter waste from your blood. Severe damage can lead to kidney failure or irreversible end-stage kidney disease, which may require dialysis or a kidney transplant.
- **Eye disease (retinopathy).** Diabetes can damage the blood vessels of the retina (diabetic retinopathy), potentially leading to blindness. Diabetes also increases the risk of other serious vision conditions, such as cataracts and glaucoma.
- **Foot disease:** Nerve damage in the feet or poor blood flow to the feet increases the risk of various foot complications. Left untreated, cuts and blisters

can develop serious infections, which often heal poorly. These infections may ultimately require toe, foot or leg amputation.

## **How is diabetes treated?**

### **Lifestyle:**

Diet and exercise is integral for management of both Type1 and Type2 diabetes. Some people with type 2 diabetes can manage their disease without medication by appropriate meal planning and adequate physical activity. Physical activity can help the body use insulin. The amount of carbohydrate in a meal is the most important factor influencing blood glucose levels after a meal.

Diet should compromise 50% non-starchy vegetables, 25% protein (unless you have kidney disease).and 25% grainy and starchy foods. Knowledge of carbohydrate serving size of food that is equal to one exchange (15 grams of carbohydrate) and glycaemic index (GI) of food is useful. Eating less carbohydrates foods and avoiding high GI carbohydrates like pasta, rice, white bread, white potatoes and sugary cereals can help people with diabetes control their blood glucose levels.

### **Medications:**

All individuals with Type1 diabetes need insulin because their body does not produce any insulin.

Most people with type 2 diabetes are treated with oral diabetes medications to help the insulin already being produced work efficiently, or to help your body produce more insulin. If tight glucose control is achieved through oral medications and a healthy diet and regular exercise, then a person with type 2 diabetes may be able to avoid insulin injections.

Type 2 diabetes patients ultimately discover that despite their best efforts, the oral medications, along with diet and exercise, are no longer keeping their blood glucose

in a healthy range. This is not unusual as insulin-producing cells may be depleted. At this time, insulin injections may be required to continue to keep your blood glucose in the healthy range to avoid long-term diabetes complications.

### **Measures for Diabetes control: HbA1c and Glucose Monitoring**

The HbA1C test is used to gauge how well the individual is managing their diabetes. It reflects the average blood sugar level for the past three months. It can be used to diagnose diabetes as well. However, it does not replace the need for glucose testing. Regular monitoring can help see the effects of food, exercise, medication and illness on your blood glucose levels. It can also help identify any patterns or changes in your blood glucose levels that you should discuss with your doctor or diabetes health professionals.

### **Acute complications:**

Hypoglycaemia is a low blood glucose level  $<4\text{mmol/L}$ . It can occur if diabetes is treated with insulin or sulphonylurea with concurrent poor oral intake or increased activity. Symptoms of hypoglycaemia include weakness, trembling, sweating, dizziness, hunger and irritability. It is important to recognise hypoglycaemia and treat it quickly to stop your blood glucose level from falling even lower.

Hypoglycaemic unawareness is the inability to recognise hypoglycaemic episodes and requires modification of medications and education of patient.

Persistently elevated blood glucose levels  $>20\text{mmol/L}$  in patients with Type1 and Type2 diabetes can lead dangerous acute complications which require immediate management by a health professional.

### **Diabetes and driving:**

Hypoglycaemia can directly impact on safe driving. National guidelines recommend BGL of  $>5\text{mmol/L}$  prior to driving or "Be Above 5 to Drive". Health professionals need to evaluate patients with diabetes on their capacity to drive against national

standards. If there are significant complications hypoglycaemic unawareness, retinopathy or peripheral neuropathy, specialist review may be required.

### **Diabetes in specific circumstances:**

Diabetes patients require careful individualised management in the following circumstances:

1. Sick days
2. Planned surgical procedure
3. Travel

Please seek advice from your doctor or diabetes health professional for management plan in these situations.

### **Regular review by your doctor:**

The annual cycle of care is a checklist for reviewing patients with diabetes. Your general practitioner (GP) will do this review to help you and your health professionals manage your diabetes, and to reduce your risk of diabetes related complications.

## Your annual cycle of care checklist

Check	When	Target
HbA1c	At least every 6-12 months	53mmol/mol (7%) or less
Blood pressure	At least every six months	130/80 or less
Foot assessment	Low risk feet: At least every year High risk feet: At least every 3-6 months	Foot health maintained
Eye examination	At least every two years	Eye health maintained
Kidney health	At least every year	Microalbumin levels in target range Kidney function test in target range
Blood fats	At least every year	Total cholesterol less than 4mmol/L LDL less than 2mmol/L HDL 1mmol/L or above Triglycerides less than 2mmol/L
Weight	At least every six months	BMI 18.5-24.9
Waist circumference	At least every six months	Less than 94cm (men) Less than 80cm (women)
Healthy eating review	At least every year	Following a healthy eating plan
Physical activity review	At least every year	At least 30 minutes of moderate physical activity, five or more days a week and minimise time spent sitting
Medication review	At least every year	Safe use of medications
Smoking	At least every year	No smoking
Diabetes management	At least every year	Self-management of diabetes maintained
Emotional health	As needed	Emotional health and well-being maintained

**Note:** The targets listed are for adults with diabetes. Different targets apply to children and adolescents.

### Resources:

<https://www.ndss.com.au/older-people>

<https://diabetesnsw.com.au/wp-content/uploads/2014/12/Bilingual-WYNK-Tamil.pdf>

<https://diabetesnsw.com.au/wp-content/uploads/2014/12/Carb-counting.pdf> <https://eatforhealth.gov.au>

\*\*\*\*\*

## சுவையான காலி :ப்ளவர் மன்தூரியன் (cauliflower)

தேவைப்படும் பொருட்கள்

காலி:ப்ளவர் துண்டுகள்	4 சுண்டு
நறுக்கிய வெங்காயம்	1 சுண்டு
பச்சை மிளகாய்	6
சிவப்பு கப்சிக்கம்	1/2 -(red cucum )
சிறிதாக நறுக்கிய இஞ்சி	1 மேசைக்கரண்டி
சிறிதாக நறுக்கிய உள்ளி	1 கேச மேசைக்கரண்டி
மிளகாய்த்தூள்	1 மேசைக்கரண்டி
மல்லி இலைகள்	சில
சோயா சோஸ்	2 மேசைக்கரண்டி
தக்காளி சோஸ்	3 மேசைக்கரண்டி
ஒலிவ் எண்ணெய்	2 மேசைக்கரண்டி

உப்பு

சிறிதளவு

( ஒரு சுண்டு = 1 பால் டின் அளவு )

காலிஃப்ளவர் தோய்ப்பதற்கான கரைசல்

கோதுமை மா

1 சுண்டு

சோளம் மா

3 மேசைக்கரண்டி (Corn Flour)

கடலை மா

3 மேசைக்கரண்டி

மிளகாய் தூள்

1 தேக்கரண்டி

உப்பு

சிறிதளவு

பொரிப்பதற்கு

எண்ணெய்

### தயாரிக்கும் முறை

1. காலிஃப்ளவரை அளவான துண்டுகளாக நறுக்கி, தட்டையான

கோப்பையில் பரவி நடுவே

2 மேசைக்கரண்டி தண்ணீர் ஊற்றி 4 நிமிடங்கள் மைக்ரோ வேவில் வைத்தெடுக்கவும்.

2. தோய்ப்பதற்கான கரைசலை மெல்லிய கூழாகத் தயார் செய்யவும்.

3. பொரிக்கும் தாய்ச்சியில் ( சற்று குண்டாளமானது ) எண்ணையைச் சூடாக்கவும்.



- 4 5அல்லது 6 காலிபிளவர் துண்டுகளை ஒவ்வொன்றாகக் கரைத்த மாவிலே தோய்த்து எண்ணெய்க்குள் இட்டுப் பொன்னிறமாகும் வரை பொரிக்கவும்.
- 5 எஞ்சிய துண்டுகளையும் இவ்வாறு நன்கு பொரித்தெடுக்கவும்.
- 6 பொரிக்கும்போது மேல் கீழாகத் திருப்பிக் கொள்ளவும். துண்டுகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிகொள்ளாதிருக்கவேண்டும்.
7. பொரித்த துண்டுகளின் எண்ணெயைப் போக்குவதற்கு இவற்றை பேப்பரில் பரவி விடவும்
- 8.அடுத்ததாக அகன்ற பாத்திரமொன்றில் வெங்காயத்தை நன்கு வதக்கவும்.
- 9.இஞ்சி, உள்ளியையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும்.
- 10.நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும்.
11. மிளகாய் தூளையும் சிறிதளவு உப்பையும் சேர்க்கவும்.
- 12.சோயா சோஸ், தக்காளி சோஸ் ஆகியவற்றுடன் 1/4 சுண்டு தண்ணீர் சேர்த்து கிளறவும்.
- 13.கப்சிகம் மிருதுவாகக் கடிபடவேண்டும்.

14.பொரித்த காலிபிளவர் துண்டுகளை கவனமாகச் சேர்த்து,  
அனைத்திலும் மாசலக்கூட்டு சேரும் வண்ணம் நன்றாகக் கிளறிக்  
குலுக்கவும். துண்டுகள் சிதைந்து போகாதவாறு கிளறவும்.

15.அடுப்பிலிருந்து இறக்கி மல்லித் துளிர்களை மேலே தூவிவிடவும்.



;

- கிருபா ரகுநாதன்.

ஃப்ளு – The Flu

இன்றைய நாள்  
கனத்த திரைச்சீலைகளுடாக  
செம்மஞ்சளாய்  
விடிந்தது.

தவிட்டுக்குருவிகளின் கீச்சலும்  
மக்பை பறவைகளின் பாடலும்  
கொண்டாட்டமாய் ஒலிக்கின்றன,

குளியலறைகள் இரண்டிலும்  
வெந்நீர் சொரிய  
குபுகுபுவென்று கழிவுநீர்குழாய்  
ஒரே ஜதியில் தடதடக்கிறது,

கரண்டிகளுடன்  
தட்டுகளும் கோப்பைகளும்  
ஒரு பாட்டம்

கதைத்து ஒய்கின்றன,  
குதியுயர்ந்த சப்பாத்துக்களும்  
பூட்ஸ் காலணிகளும்  
சோடிக்கு சோடியாய்  
வீட்டு முன்கதவைப்  
பூட்டிப்போகின்றன,

அறைக்கட்டிலில்

கிடக்கும் ஃப்ளக் காய்ச்சலுக்கு  
வைத்தியரைப் பார்க்கவேண்டும்  
போல இருந்தது,

எழுந்து  
எதையோ மாட்டிக்கொண்டு

வெளியே இறங்கியது,  
சீரான கறுப்பு வதிகளில்  
தடையொன்றும் இருக்கவில்லை.

சமிக்ஞை விளக்குகள்  
பச்சையாகவே பற்றி எரிந்தன

அவசரப் பிரிவில்

முன் விறாந்தை வரிசையில் - அது  
சோர்ந்து உட்கார்ந்திருந்தது

நோயாளிகளின்  
இருமலும், முனகலும் கேட்டு  
'கலி முத்திகிடக்கு'  
யாராவது தன்னை வைத்தியரிடம்  
கூட்டிப்போக மாட்டார்களா என்று  
காத்து கிடந்தது.

தலை பாரித்தது

விறாந்தைக்கு வந்த  
தாதிப் பையன் புன்னகைக்கிறான்

அந்தப் புன்னகை  
தனக்கானதுதான் என்று அடையாளங் கண்டு  
புளுகம் தாங்காது  
அவனிடம் தாவிப்போகிறது.

தாதிப் பையன்  
அடக்கமுடியாமல்  
'அச், அ... ச் , அ.....ச்சம்' என்று  
அடுக்கடுக்காய்த் தும்மிக் கொண்டு  
நேரே நுழைந்தான்  
தலைமை வைத்தியரின்  
அறைக்குள்,

அவர் Bless You சொன்னதில்  
நெகிழ்ந்து போன ஃப்ளுவுக்கு  
கண்களிலும் > மூக்கிலும்  
நீர்ச்சளியாய் வடிந்தது.

- ஆழியாள்-

\*\*\*\*\*

## உப்பின் சிறப்புகளும் உபயோகங்களும்

(கூகிள் தகவல் பக்கத்திலிருந்து தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டது)

முக்கிய குறிப்பு : உங்களுக்கு உப்பை பயன்படுத்தும்போது எதாவது விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படின் உங்கள் மருத்துவரிடம் முறையான ஆலோசனை பெற்ற பின் பயன்படுத்தவும்.

உப்பு, சாதாரணமாக சுவைக்கும் மணத்திற்கும் மட்டுமல்ல, உணவின் தரத்தை மேம்படுத்தி, சாப்பிட ஆர்வத்தையும் தூண்டும் ஒரு பொருளாகும்.

சில அன்றாட பயன்பாடுகள்:

1. அவித்த முட்டையை சுலபமாக உடைப்பதற்கு, அதனை அவிக்கும்போது உப்பு கலந்த நீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும்.
2. முட்டையின் தரத்தை அறிவதற்கு, அதனை உப்பு நீரில் போட்டால் நல்ல முட்டை நீரில் அமிழ்ந்துவிடும். பழுதான முட்டை உப்பு நீரில் மிதக்கும்.
3. வெட்டிய ஆப்பிள், பேரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள் நிறம் மாறாமல் இருப்பதற்கு, உப்பு நீரில் போடலாம்.
4. தேநீர் குவளையில் உள்ள தேநீர் கோப்பி கறைகளை நீக்குவதற்கு, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து கழுவினால் சுலபமாக அகற்றிவிடலாம்.
5. கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்யும்போது, சாதாரண குளிர் நீரில் கழுவியபின், சூடான உப்பு நீரினால் கழுவினால் பளபளப்பாகும்.
6. அடிப்பிடித்த பாத்திரத்தை சுத்தம் செய்ய இலகுவான முறை, பாத்திரத்தின் அடியில் நிறைய உப்பை நெருக்கமாகப் போட்டு

சற்று நீர் விட்டு, இரவு முழுக்க ஊற விடவேண்டும். அடுத்த நாள் அதை கொதிக்க வைத்தால், சுலபமாக அகன்றுவிடும்.

7. உப்பு- அப்பச் சோடா கலவையினால், வடீடில் குளிர்சாதனப் பெட்டியை சுலபமாகக் கெட்ட வாடை இன்றி சுத்தம் செய்யலாம்.
8. கோப்பியின் வாசனையை அதிகரிக்க ஒருசொட்டு உப்பு போடலாம்.
9. பால் அதிக நேரம் கெடாமல் பாதுகாக்கவும் ஒரு சொட்டு உப்பை பயன்படுத்தலாம்.

#### **உப்பின் சில மருத்துவப் பயன்பாடுகள்.**

1. ரஷ்யாவின் நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில், உணவினால் நஞ்சூட்டப்படின (Food Poisoning), உப்பு கலந்த வொட்காவைப் பருகலாம். மது அருந்தாதவர்கள் நிறைய உப்பு கலந்த நீரை 2-3 குவளை அருந்தி, வாந்தி எடுக்க முயற்சிக்கலாம். ஆனால் இது மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஒரு மாற்று வழி அல்ல.
2. இரத்த அழுத்தம் குறைந்தால், உடனடியாக உப்பு நிறையக் கலந்த நீரைப் பருகலாம்.
3. காயங்களைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு உப்பு ஒரு சிறந்த கிருமி நாசினியாகும்
4. 2 வாரங்கள் தொடர்ந்து உப்பு நீரினால் சுத்தப்படுத்தினால், பற்களின் இடையிலுள்ள சிறு துகள்கள் எல்லாம் அகன்று விடும்.
5. பல் வலியைப் போக்குவதற்கு, தினமும் ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்ட பின்பும், படுக்க போவதற்கு முன்பும் வாயை உப்பு நீரினால் கழுவ வேண்டும்.
6. கடும் இருமல், நியூமோனியா போன்றவற்றிற்கு, நோயாளியின் பின்பக்கம் உப்பு நீரில் தோய்த்த சுத்தமான துணியைப் போடலாம்.

7. முகப்பரு, கொப்புளங்கள் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்த, சிறிதளவு உப்பைக் கட்டுத்துணியில் (bandage ) வைத்து ஒரு மணி நேரம் கட்ட வேண்டும். ஒரு நாளில் 2-3 தடவை இப்படிச் செய்யலாம்.
8. அடிபட்ட காயங்களிற்கு உப்பும் வினிகரும் சேர்த்து போடலாம். தலை வலியைக் குணப்படுத்தவும் இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.
9. சுருட்டை நாளத்திற்கு (varicose vein) சிகிச்சை அளிக்க, பாதிக்கப்பட்ட நாளத்திற்கு செறிந்த உப்பு நீரையும், இழுபடக்கூடிய கட்டு துணியையும் தினமும் காலையும் மாலையும் பயன்படுத்தினால், அந்த நாளம் படிப்படியாக சாதாரண நிலைக்கு வரும்.
10. தேனி அல்லது வண்டு குத்திய இடத்தில் கொஞ்சம் ஈரமான உப்பைத் தடவினால், சற்று நேரத்தில் வலியிலிருந்தும் வகீகத்திலிருந்தும் விடுபடலாம்.
11. உப்பினால் மசாஜ் பண்ணுவது, குறைந்த இரத்த அழுத்தம், கடுமையான செரிமானப் பிரச்சனைகள், சர்க்கரை வியாதி மற்றும் சாதாரண தடிமன் போன்றவற்றிற்கு நன்மை அளிக்கும்.

ஆனால் சரும அலர்ஜி, எக்சிமா மற்றும் திறந்த காயங்களிற்கு உப்பினைப் பயன்படுத்தினால் எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படும்.

நாங்கள் சாதாரணமாக உணவிற்குப் பயன்படுத்தும் உப்பிற்கு , இத்தனை ஆச்சரியப்படக்கூடிய இயல்புகளும், அவற்றால் எத்தனை விதமான நன்மைகளும் இருக்கிறதென்பதைப் பார்த்தீர்களா...!!!

அதனால் தானோ என்னவோ " உப்பிட்டவரை உள்ளளவும் மறவாதே" என்று நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்திருக்கிறார்கள்....!

\*\*\*\*\*      \*\*\*\*\*      \*\*\*\*\*



