



காவோலை – 10

KAVOLAI - 10

செய்தி இதழ்

NEWS LETTER

வைகாசி 2019

MAY 2019

தமிழ் முதியோர் சங்கம். கான்பரா.

TAMIL SENIOR CITIZENS ASSOCIATION, CANBERRA.

**கட்டுரைகளில் வெளியாகும் கருத்துக்கள் எமது சங்கத்தின்
கருத்துக்கள் ஆகாது.**

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

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

ஆசிரியர் தலையங்கம்

வாசகர்களுக்கு எங்களது புதுவருட ஈஸ்டர் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இவ் இதழானது எமது பத்தாவது இதழாகும். தமிழ் முதியோர் சங்கத்தினால் தொடங்கப்பட்டுள்ள இச் செய்திமடல் மெதுவாகப் பயணம் செய்து தனது பத்தாவது இதழைத் தொட்டுவிட்டது என்பதனை பெருமையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். ஆரம்பத்தில் எங்களுக்கு ஆக்கங்கள் கிடைப்பதில் சிறிது சிரமம் இருந்தது. காலப் போக்கில் முதியவர்களும் இளையவர்களும் கேட்ட மாத்திரத்தில் ஆக்கங்களைத் தந்து உதவுகின்றார்கள். அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றிகள்.

இவ்விதழில் இருந்து ஆங்கில ஆக்கங்களையும் பிரசுரிக்க எண்ணியுள்ளோம். தமிழ் மொழி தெரியாத சிலருக்கும் காவோலை விநியோகிக்கப்படுகின்றது. அவர்கள் தேவை கருதியே இம் மாற்றங்களைச் செய்துள்ளோம். ஆக்கங்களைத் தருபவர்கள் தமிழ் ஆங்கிலம் ஆகிய இரு மொழிகளிலும் தரலாம்.

சென்ற ஈஸ்டர் தினத்தில் எமது தாய் நாட்டில் பெரும் அனர்த்தம் நிகழ்ந்துள்ளதால் பல உயிர் இழப்புக்களைச் சந்தித்துவிட்டோம். நாம் புலம் பெயர்ந்து வாழ்ந்தாலும் எம் எண்ணமும் சிந்தனையும் எமது தாய் நாட்டிலேயே உள்ளன. அங்கு அவலமாக உயிர் நீர்த்தோர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்தி இவ்விதமான சம்பவங்கள் மீண்டும் நடக்காதிருக்க நாம் பிரார்த்தனை செய்வோமாக.

அன்புடன்,

யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம்

பொருளடக்கம்

1. மன்றத்தில் நடந்தவை	5. திருமுறை விழா
2. சுற்றுலா	6. Fluvax மற்றும் வயதானவர்களுக்கான தடுப்பூசிகள்
3. கவிதை	7. சிறுகதை
4. Is humane with us always in all situation	8. பயற்றும் பலகாரம்

மன்றத்தில் நடந்தவை

இலங்கைக்கான தூதுவருக்கு பிரியாவிடை

அவுஸ்திரேலியாவுக்கான ஸ்ரீலங்கா தூதுவராக பணிபுரிந்தவர் திரு.சோ.ஸ்கந்தகுமார். அவர் தனது பதவிக்காலம் முடிவடைந்து நாடு திரும்புகிறார். இதனை முன்னிட்டு எங்கள் சங்கம் எங்களது மாதாந்த கூட்டத்திற்கு அவரை அழைத்து பிரியாவிடை அளித்தது. முன்னரும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர் எங்கள் சங்கத்திற்கு வருகை தந்திருந்தார். இம்முறை, தூதுவராலயத்திற்கு பணிபுரிய வந்திருக்கும் உயர் அதிகாரிகள் இருவர் வந்திருந்தனர். அவர்கள் பேசும்போது எமக்கு ஸ்ரீலங்கா அலுவலகங்களில் ஏதேனும் உதவிகள் வேண்டியிருப்பின் தாம் தூதுவராலயம் மூலம் செய்து தரமுடியும் என்று கூறினார்கள். திரு.சோ.ஸ்கந்தகுமார் அவர்களும் உரையாற்றினார்.



The Art of Relationships

Talk by Sister Ranjini at the monthly meeting of TSCA, Canberra, on 16 March 2019.

Sister Ranjini is from the Brahmakumaris Spiritual University, Chennai branch. She is a renowned interactive speaker and has done many public and management programs, some of which can be viewed in YouTube.

Sister Ranjini has been a Brahmakumari for 32 years, joining the organization at a very young age. She has met people from different cultures. Tamils live in most of the countries in the world and are renowned for their hospitality and sister Ranjini experienced it. In 2011 she visited Sri Lanka. She recalled that at a meditation session in Mullaitivu 98% were women, because most men have died. Jaffna was like a funeral place, with so many widows.



“How do we get the energy to face life, how do we get more peace and happiness?” was the focus of her talk.

Material possessions do not bring happiness.

For example, you are happy when you own a late model car, but you when you find another car with more features that happiness disappears.

The conflict in our preferences

In a class of many naughty little boys, the teacher told the story of Ramayana¹ and asked them who do they prefer Rama or Ravana? To her dismay most boys preferred Ravana. When she asked for the reasons for their preference, the boys had many: Shiva devotee; veena player; Ravana being a cool guy compared to the boring Rama (based on a TV serial on Ramayana being broadcast at that time); Ravana never missed his wife; etc.

Then the teacher asked who you would prefer your elder brother or father be (like Rama or Ravana). Now the answer was Rama. So, though the boys preferred Ravana in a general sense, they would like the ones close to them be like Rama. [As an aside to sister Ranjini's talk, this is a profound observation in the world today where 'strong' populist leaders are in ascendency – it is useful to reflect would you like any of your loved ones to be like these leaders? Yet, many will vote for them.]

The importance of personal responsibility

We do not want to take responsibility for our actions – and this is a major cause for our unhappiness.

If a small child hits his head on the table and looks around, if there is no one around the child snuffles and walks away. But when people (e.g. the mother) are around s/he starts bawling seeking attention. The mother comes running and smacks the table and says 'naughty table, you hurt [name]'. Such behaviour teaches us to avoid personal responsibility and put the blame on others, in an early age.

[Again, as an aside, lack of personal responsibility is a major cause for many of problems.]



¹ Ramayana is one of the two major Sanskrit epics of ancient India. Rama is the hero of Ramayana. He is an upright Prince (and later King) revered as an Avatar of the Lord Krishna. Ravana is the villain of the story, who abducted Rama's wife Sita.

The ABC of Happiness

- A-Appreciation
 - In a rose garden, thorns outnumber roses, but no one notices them. The flowers give us happiness and do not prick us. Likewise, in relationship always notice good things and ignore the bad ones. We must appreciate the goodness in everyone.
 - Negative emotions can become a habit.
 - Ego and anger are obstacles to happiness.
 - Forgiveness leads to happiness.
- B-Blessings (Aseervatham)
 - Sister Ranjini illustrated this with the story of a Sadhu. In a funeral procession, a mother tells her child go and find out whether the dead person will go to- heaven or hell. The boy runs to follow the casket and returns to his mother. The curious Sadhu asks how will you know? The mother replies that if the people in the procession talk good of the person, s/he has gained blessings. Only blessings come with you to the end.
- C- Choice
 - The importance of personal responsibility (see above).
 - Focus on yourself. Correct yourself – not others. Do not criticise others.
 - Choice [C] is between Birth [B] and Death [D].
 - Happiness is your choice.

Conclusion

Say thank you before you go to bed and as soon as you wake up. Meditate as much as you can. And think of every day as your birthday.

Atman is like atom, small very powerful. Full of energy. Spirituality brings out the best in Atman.

- **Sabesh Shivasabesan** (views between square brackets are my interpretation of sister Ranjini's talk).

கன்பரா தமிழ் முத்த தமிழ் பிரஜைகள் சங்க அங்கத்தவரின் வருடாந்த (2019) சுற்றுலா.

நான் இச்சங்கத்தில் கடந்த இரு வருடங்களாக அங்கத்தவனாக உள்ளேன். இருப்பினும், அண்மைக் காலங்களிலிருந்துதான் இச்சங்கத்தின் மாதாந்த ஒன்றுகூடல்களில் பங்குபெற்று வருகின்றேன். இதற்கு ஒரு காரணியாக இருந்தவர் திருமதி சரஸ்வதி மயில்வாகனம். அவருக்கு முதலில் நன்றி கூறிக்கொண்டு தொடர்கின்றேன்.

இரண்டாவதாக, இந்த சங்கத்தினை பற்றி நான் வைத்திருக்கும் அபிப்பிராயம் பற்றி ஒரு சில வரிகள். நான் ஆஸ்திரேலியாவில் 1984 இலிருந்து வசிக்கின்றேன். Sydney (11 வருடங்கள்), Perth (20 வருடங்கள்) மற்றும் Australian Capital Territory (3 வருடங்கள்) போன்ற இடங்களில் வாழ்ந்துள்ளவன் என்ற ரீதியில் ஒரு விடயத்தை இங்கு பதிவிடுதல் பொருத்தமானதென நினைக்கின்றேன். ஏனைய மாநிலங்களிலும் அளவில் சிறியதான கான்பராவினாலும், எமது சங்கம் சாதனைகளில் மேன்மைத்துவம் பெற்று யாவருக்கும் ஒரு முன்னோடியாக இருப்பது எமக்கு பெருமை. அதன் செயல்கள் மிகவும் தீர்க்கதரிசனத்துடன் நடத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை எண்ணும் போது மிகவும் பெருமையாகவுள்ளது. அச்சாதனைகளை பின்வருவன.

சங்கத்திற்குச் சொந்தமான காணியில் (11, Bromby Street, Issacs, ACT 2607) ஒரு மண்டபமும் (Conference Hall) நாலு வீடுகளும் எமது சங்கத்தின் மிகவும் குறுகிய காலப் பயணத்தின் மைல் கற்காலாக தலைநிமிர்ந்து நிற்கின்றன. அது மட்டுமல்ல, Australian Capital Territory Government எமது சங்கத்தின் செயற்திறனை அங்கீகரித்து அரசாங்கத்திற்குச் சொந்தமான பல வீடுகளை அவர்கள் சார்பில் நிர்வகிக்கும் பொறுப்பினையும் இச்சங்கத்திற்கு கொடுத்துள்ளது. இந்த அந்தஸ்து வேறெந்தப் பொது அமைப்புக்கும் இலகுவில் கிடைத்துவிடாது என்றால், அது மிகையாகாது.

மேலே குறிப்பட்ட விடயங்கள் நடைமுறைச் சாத்தியமாவதற்கு வித்திட்டு, உரமிட்டு விருட்சமாக வளர்த்து பலனை எதிர்பார்க்காது, அடுத்த தலைமுறைக்கு பரிசாக விட்டுச்சென்ற அமரர்கள் திருவாளர்கள் K.மயில்வாகனம், V.தாமோதரலிங்கம் இருவருக்கும் நன்றி சொல்லி மாளாது. என் சார்பிலும் இப்பெருந்தகைகளுக்கு தலைசாய்த்து வணக்கங்கள் பல கூறிக்கொண்டு தொடர்கின்றேன்.

மிதமான, பருவநிலையுடன் February 16ந் திகதி காலை ஆரம்பமானது. சுட்டெரிக்காத வெய்யில், சுகமான காற்று, நீலமயமான வானம் மற்றும் ஓடியொளிந்த மழையுடன் அந்த நாள் அமைந்தது எமது அதிர்ஸ்டமே. முதலில் February, 2ந் திகதி நடக்கவிருந்த சுற்றுலா தீர்க்கதரிசனத்துடன்தான் (நாட்பொருத்தம் பார்த்து) தள்ளிப்போடப்பட்டதோ என்றுந் நினைக்கத் தோன்றுகின்றது.

7.45 மணியளவில் சொகுசு பேருந்து நிலையத்தையடைந்தேன். நானே முதலாவதாக அங்கு செல்ல நிரம்பவும் பிரயாசைப்பட்டேன் ஆனால், எனக்கு முன்னதாக பிரயாணப் பொதிகள், மூட்டை முடிச்சுகளுடனும் என்னை முந்திக்கொண்ட பெருமிதப் புன்னகையுடன் என்னை வரவேற்றார் சரஸ்வதி மயில்வாகனம் அம்மா. இந்தச் சுற்றுலா பற்றிய பல விடயங்களில் சங்க நிர்வாக அங்கத்தவர்களுடன் சேர்ந்து அம்மா திட்டமிடுதல், ஏற்பாடுகள் செய்தல், செயற்படுத்தல் மற்றெல்லா விடயங்களிலும் தனது பங்களிப்பினைச் செய்துள்ளார், என்பதை பிரயாணம் தொடரத் தொடர அறியக் கூடியதாகயிருந்தது. அவரதும் மற்றும் பொருளாளர் திவாகரனின் கைமுத்திரைகள் ஒவ்வொரு அம்சங்களிலும் மிளிர்ந்தன. அவர்கள் இருவருக்கும் மற்றும் அவர்களுடன் சேர்ந்து இந்தச் சுற்றுலாவை மிக நேர்த்தியாக அமைத்து எமக்கு சந்தோசமான, பயனுள்ளதான மற்றும் நினைவு கூரக்கூடியதான ஒரு சுற்றுலாவாகத் தந்த நிர்வாக கூட்ட அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள்.

திட்டமிட்டபடி, வண்டி 8 மணியளவில் Woden Bus Standக்கு அருகிலுள்ள தரிப்பிடத்திலிருந்து கிளம்பும் போது, அநேகர் வண்டியில் நிரம்பியிருந்தனர். அடுத்த தரிப்பிடமான Majura Parkஇல் மேலும் சிலர் எங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளவும், வண்டியில் குதூகலமும் கும்மாளாமும் தானாக எம்மோடு இணைந்து கொண்டன. ஆளையாள் குசலம் விசாரிக்கும், அரட்டையடிக்கும் இடையிடையே ஒருவரையொருவர் ஒட்டியும் வெட்டியும் பேசிய தர்க்கம், குதர்க்கம் மற்றும் நகைச்சுவை கலந்த கலந்துரையாடல்கள் எழுப்பிய சத்தத்துடனும், வண்டி பயணித்தது. வண்டியின் ஒலி சாதன கருவிகள் மூலம் மிதந்துகொண்டிருந்த மெல்லிசை, திரையிசைப் பாடல்களும் மற்றும் சாஸ்திர ரீதியான கர்நாடகப் பாடல்களும் இதனுடன் போட்டி போட முடியாது வலுவிழந்து போயின.

இருந்தாலும், இசையை இரசிப்பது மட்டும் நாம் இந்தச் சுற்றுலாவில் பங்கு பெற்றதன் முக்கிய நோக்கமன்று என்ற எண்ணமும் வந்து போயிற்று. இது போன்ற ஒன்றுகூடல்களில் அவரவர் தத்தம் மகிழ்ச்சிகளை தமக்கேயுரிய தனித்துவமான பாணியில், தேடிக்கொண்டனர். இதுவும் எமக்கு கிடைத்த ஒருவிதமான அநுபவமே என்பது பலரது எண்ணம் என்பதும் கண்கூடாகத் தெரிந்தது.



நாம் இரண்டு வழிபாட்டுத் தலங்களைத் தரிசிப்பது இந்தச் சுற்றுலாவின் முதலாவது நோக்கம். அவையாவன (1) ஸ்ரீ சிவா மந்திர் (கோவில்) மற்றும் ஸ்ரீ முக்தி குப்தேஸ்வரர் மந்திர் (கோவில்) – இவையிரண்டும் Sydney க்கு அருகிலுள்ள Minto வில் உள்ளன.

இவற்றினை காலை 11.30 மணியளவில் சென்றடையும் நோக்கத்துடன் பயணந் தொடர்ந்தது. அதுவரை, வடை, வாழைப்பழம், பக்கோடா, தண்ணீர், இனிப்பு மிட்டாய் (Chocolate) மற்றும் உருளைக் கிழங்கு பொரியல் (Potato Chips) என்பனவற்றை பயணித்தவாறே உண்டு பசியாறினோம்.

இரண்டு கோவில்களிலும் ஏறத்தாழ ஒன்றரை மணி நேரம் வழிபாடுகள் செய்தோம். ஸ்ரீ சிவா மந்திர கோவிலையடைந்த போது அங்கு குருக்கள் ஒருவர் அருகேயுள்ள மண்டபத்தில் அக்கினி (ஹோமம்) வளர்த்து பூஜை செய்துகொண்டிருந்தார். அவரது மாங்களகர மந்திர ஓசை எங்கள் காதுகளில் விழும் போது, நாம் கோவிலுக்குள் உட்புகுந்தோம். இக்கோவில் தென்னிந்திய மற்றும் வடஇந்திய கட்டிட வடிவமைப்புடன் அழகாகவுள்ளது. மூலமூர்த்தியாக சிவபெருமான் ஆவுடையாராடுடன் சேர்ந்து இலிங்கப்பெருமானாகக் காட்சியளிக்கின்றார். மேலும் வேறு பக்தர்களின் இஷ்டதெய்வங்களுக்குரிய பல சந்நிதிகளும் அங்குள்ளன. அருகேயுள்ள இரண்டாவது கோவில் முழுவதும் வடஇந்திய பாணியில் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. அந்தக் கோவில் வளாகத்தில் ஒரு அரசமரத்தை ஒரு பெரிய மரமாக வளர்ந்துள்ளனர். உலர்ந்து சருகாக நிலத்தில் உதிர்ந்திருந்த ஒரு இலையை, எனது பூஜையறையில் வைப்பதற்கு எடுத்தேன். அனைவருக்கும் பசி வந்து மதிய போசனவேளை நெருங்குகிறது என்பதை உணர்வித்தது. இருந்தாலும், இன்னும் கொஞ்சம் கூட நேரம் அங்கு செலவழிக்க முடிந்திருந்தால் நன்றாகயிருந்திருக்கும் என்று என் உள்ளூணர்வில் ஒரு சிறு நெருடல், நொடியளவில் தலைகாட்டி மறைந்தது என்பதை, இங்கு மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.



நாங்கள் Harrington Park, NSW இலுள்ள Royal Curry Houseக்கு விரைந்தோம். இது சிறிய உணவகமாக இருந்தாலும் அங்கு கிடைத்த உபசாரமும், சுவையான உணவு வகையாறாக்களும் ஒன்றையொன்று மிஞ்சும் வண்ணமிருந்தன. இதில் எவருக்கும் மாற்றுக்கருத்திற்கு இடமிருக்காத வகையில் அங்குள்ளவர்கள் பார்த்துக்கொண்டார்கள். எங்கள் தாயகத்தில், கடுகு சிறிதாயினும் காரம் பெரிது என்று கூறுவார்கள். இந்த உணவகத்தைப் பொறுத்த வரை, இது முற்றிலும் சரிதான் என்ற திருப்தியுடன் எமது அடுத்த இலக்கினை நோக்கிச் சொகுசு வண்டியில் பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்தோம்.

கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் பயணித்த பின்னனர், Berrima விலுள்ள கத்தோலிக்கத் தேவாலயத்தினை (Church) அடைந்தோம். இது ஒரு சிறிய தேவாலயம் என்பதையும் அது நாம் தேடிவந்த ஆலயமுமல்ல என்பதையும் உடனடியாகவே புரிந்து கொண்டோம். ஆலய வாசலில் திருமணத்திற்கு கூடியிருந்த மணமக்களை, வண்டியில் எங்கள் இருக்கைகளிலிருந்தே வாழ்த்திக் கொண்டும், அடையவேண்டிய இடத்திற்கான வழியினைச் சரியாகத் தெரிந்து கொண்டும் அங்கிருந்து பயணித்தோம். இந்தச் சிறு தடுமாற்றம், அதுவரை எல்லாமே சரியாகவும், நேர்த்தியாகவும் திட்டமிட்டபடி நடைபெற்றமைக்கு, ஒரு திருஷ்டிப் பரிகாரமே என்று எம்மை நாம் ஆசுவாசப்படுத்திக்கொண்டோம்.

இந்த தடவை, வண்டிச்சாரதி (David) சரியான இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். எது எப்படியாயினும் பட்ட காலிற் படும் என்பது எமக்கு மீண்டும் நேரவில்லை என்பது எமது அதிர்ஸ்டம் என்பதில் எல்லோருக்கும் நிம்மதி ஏற்பட்டது. இதை ஒருவர் முகத்தை மற்றவர் பார்த்து உறுதி செய்து கொள்வதிலிருந்து தெரிந்து கொண்டோம்.

இங்கு பல கத்தோலிக்கத் தேவாலயங்கள் ஒரே வளாகத்தில் அமைந்துள்ளமை ஒரு சிறப்பம்சம். நடுநாயகமாக அமைந்துள்ள பெரிய தேவாலய முகப்புவாசலில், நாம் இறங்குவதற்கு வசதியாக David வண்டியை நிறுத்தினார். இந்த தேவாலயத்தை மிகவும் அமைதியான சூழலில் அழகுடன் வடிவமைத்துள்ளார்கள். ஆலய வாசலில் எம்மை ஒரு கத்தோலிக்க மதகுரு வரவேற்றார். எம்மில் சிலர் அவருடன் அளவளாவினோம். அவர் பயனுள்ள, உபயோகமான விசயங்களை எடுத்துக் கூறினார். அங்கு பக்தி சிரத்தையுடன் பிரார்த்தனை செய்த பின்னர், அங்குள்ள பல சிறிய ஆலயங்களைப் பார்க்கச் சிறுசிறு குழுக்களாக கிளம்பினோம்.

இவற்றினை ஆலயங்கள் என்று அழைப்பதை விட அவை கத்தோலிக்க மத அடையாளங்களைத் தாங்கி நிற்கும் சிறிய சிறிய கட்டிடங்கள் என்றே குறிப்பிடலாம்.. ஆங்கிலத்தில் சொல்வதானால், அவற்றினை Shrines என்று அழைப்பதனால், அவற்றினை எம் மனதில் துல்லியமாகப் படம் பிடித்துக் கொள்ள முடியும். அவ்வகையில், ஒவ்வொரு நாட்டினரும், தமக்கு பரிச்சயமான வகையில் அந்தக் கட்டிடங்களை வடிவமைத்திருந்தனர். அவற்றுள் பெரும்பாலானவை மக்கள் உள்ளே போய் வழிபாடு செய்ய முடியாத அளவிலும், மிகவுஞ் சிறியதாகவும் மற்றும் குறுகியதாகவுங் காணப்பட்டன. இந்த வளாகம் ஏறத்தாழ 100 ஏக்கர்

விஸ்தீரணமுள்ள நிலப்பரப்பில் விரிந்துள்ளது என்பதையறிந்து வியந்தோம். அவ்வகையில், தற்போது கிட்டத்தட்ட 50 Shrines இங்குள்ளன என்ற புள்ளி விபரம் என்னைப் பிரமிக்க வைத்தது. காலப்போக்கில், இப்போதிருக்கும் எண்ணிக்கையிலுங் கூடுதலானவையாக இவை வளர்ந்தால் ஆச்சரியப்படுவதற்கு இடமில்லை.

இலங்கையில் மிகவும் பிரபலமான, கத்தோலிக்கர்களுக்கு புனித யாத்திரைத்தலமுமான மடு என்ற இடத்தில் அமைந்துள்ள மடுமாதாவைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு சிறிய தேவாலயத்தை ஆஸ்திரேலியாவிலுள்ள, இலங்கையை பூர்விகமாக கொண்ட கத்தோலிக்க அன்பர்கள் அமைத்துள்ளனர். இங்கு ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் வேறு புனித நாட்களிலும் வழிபாடுகள் நடைபெறுகின்றன என்று அறிந்தேன். பெரிய வெள்ளி மற்றும் புனித ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் இங்கு சிறப்பு வழிபாடுகள் நடைபெறுகின்றன என்பது மேலதிகத் தகவல். அத்தருணங்களில் பல கத்தோலிக்கர்கள் Sydney, Melbourne போன்ற இடங்களிலிருந்து இங்கு வந்து இவ் வழிபாடுகளில் பங்குபெறுகிறார்கள்.

Berrima வில் ஏறத்தாழ இரண்டு மணி நேரம் சந்தோசமாகவும் பரபரப்பில்லாமலுங் கழிந்தது. 4.30 மணியளவில் மீண்டும் சொகுசு வண்டிப் பிரயாணம் Canberra வை நோக்கி நகர்ந்தது. இந்த இரண்டு மணி நேரம் பயணித்திலும் அதே கொண்டாட்டமே. எதிர்பார்த்ததற்கு முன்னதாக 6.30க்கு Canberra வை அடைந்நோம்.இந்த சிறுலாவில் கலந்து கொண்டது எனக்கு ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவம்.

அனைவருக்கும் நன்றிகலந்த அன்புடன் - அ. பரமேஸ்வரன்

My views about the Tamil Senior Citizens' Association, Canberra

I have been a member of the Tamil Senior Citizens' Association (TSCA) for about two years. However, I started to attend members' monthly meetings only recently. At the outset, I would like to thank our Social Secretary, Mrs Saraswathy Mailvaganam, for persuading me to participate in TSCA activities. I very much appreciate her pro-active effort in engaging members like myself.

I would like to mention a few words about the TSCA. I have been living in Australia since 1984 including 11 years in Sydney, 20 years in Perth and just 3 years in Canberra. Hence, I can compare TSCA to Senior Citizens' Association in other states. Canberra is a small city compared

to Sydney or Perth – Canberra’s population is about a tenth of the size of Sydney and about a fifth of the size of Perth. Yet, the TSCA’s achievements dwarf those of similar associations in other, much larger, cities. I am proud of TSCA’s achievements. TSCA is a trailblazer for the other association. I consider this is due to the vision of its founders. Let me elaborate my views.

TSCA has built four units and a meeting hall at 11 Bromby St, Isaacs, within a very short time (TSCA is less than 25 years old, and all the building activity was completed within 14 years from 1996 to 2010). This investment has a value over a million dollars now. Moreover, TSCA also manages several community houses for the ACT Housing. It is not an exaggeration to say that TSCA has earned the trust of the government that it can manage such an activity.

No amount of gratitude is enough for the founders, the late Mr Thamothingalingam and Mr Mailvaganam, who made this happen. They left a valuable legacy for the future generations. They sowed the seed and nourished it, so that it has grown into a great banyan tree now. I bow to and salute these two great men.

Annual excursion (2019)

It was a temperate summer morning on the 16th of February; with gentle breeze, blue sky and moderate sun – a typical Canberra morning around this time of the year. And luckily for us (but not for the farmers) there was no rain in sight. Originally the trip was planned to take place on the 2nd, did the organizers foresaw this pleasant weather and postponed the trip?

I reached the Woden Bus Interchange around 7:45 am, thinking that I will be the first one to do so. I was mistaken. Mrs Saraswathy Mailvaganam, TSCA Social Secretary, was already there with bags of food and other paraphernalia smiling away to welcome me. She is a sprightly 85 years young, and an example to all of us. She planned, organized and executed many aspects of this excursion. I could see her’s and the Treasurer Divakaran’s fingerprints throughout the trip. I am grateful for both and the other members who made this excursion memorable, enjoyable and useful.

The luxury bus departed from the Woden Bus Interchange at 8 am as planned. There were many members in the bus, and more were picked up at Majura Park. The travellers were jovial. Some were chatting away, some were arguing, and there was a lot of laughter. All this noise was drowning out the music (traditional Carnatic music and melodious

cinema songs were played). I realized that people do not come to the excursion to listen to music, rather they come to catch up their old friends and make new friends. Each found the happiness in their own unique ways. This was an eye-opener for me.

We enjoyed several snacks such as vadai (savory doughnut), potato chips, bananas, chocolate, etc and soft drinks throughout the journey. Mrs Mailvaganam cooked many of the short-eats that were being served. And many others (e.g. Nadesan) also brought delicious eats to share. There was abundant food (unavu) and hospitality (upasaram).

The itinerary of this excursion included a visit to Hindu temples (Shri Shiva Mandir and Mukti-Gupteshwar Mandir, which are situated next to each other in Minto, New South Wales (NSW)) and a visit to the Shrine of our Lady of Mercy at Penrose Park.



When we at Shri Shiva Mandir, the Priest was conducting 'pooja and homam' (prayers with fire/lamp). Hindus in the group overjoyed to see the pooja and hear the mantras being recited as they entered the temple. The temple had a combination of north and south Indian architecture. The main deity was Lord Shiva (Joytilingam) and there were several other deities in the temple. Mukti-Gupteshwar Mandir, which a two minute walk, had north Indian architecture. There was a magnificent bo-tree at the front of the temple. I picked up a dry leaf of the tree for my home shrine. We spent about an hour and a half at these temples. As pangs of hunger reminded me of food, I wished that I could spend some time in these two temples – and this view was shared by many.

The bus sped towards the Royal Curry House in Harrington Park, NSW – perhaps sensing the hunger of the travellers. In the restaurant, delicious food was served with warm hospitality (unavu and upasaram). Even though the Royal Curry House was a small restaurant – it

delivered big, making good the Tamil saying: even though mustard is small, it is spicy (kaduku sirithu aanal kaaram perisu).

After the sumptuous lunch, we reached a Berrima Church in about an hour. However, we realized that this Church was not the one we were looking for. There was a wedding in this Church and we wished (mentally) the couple. This small mistake of not knowing the Church we were after was just a small hiccup. This was rectified soon as our driver David and fellow travellers found the correct Church with the guidance of Google mother.

The Shrine of the Lady of Mercy was a large complex in a 100-acre block. It had a serene atmosphere. The main Church was in the middle and is surrounded by about 50 small shrines similar to Churches all over the world. Our driver (David) parked the bus in front of the main Church. A priest welcomed us as we entered the Church. He explained a few things and we had a useful discussion. After praying we separated into small groups and wondered around to explore the many small shrines in the area. I will not be surprised if many more shrines are built in the future.

One of the shrines was the shrine for Madhu-Matha (Virgin Mary of Madhu in Mannar, Sri Lanka). I understood that prayers are held on Sundays and other holy days. And many Sri Lankan faithful come from afar (e.g. Melbourne and Sydney) to this shire to pray.

After spending a couple of hours in Berrima we left around 4:30 and had a joyous return journey and reached Canberra about 6:30 pm, before the scheduled arrival time. This excursion is a memorable one for me.



-Annasamy Parameswaran-

வாழ்வயர் சிந்தனை

அவசரம் இரைச்சல் அவையிடை மூழ்கா அகநிலை கொண்டுநீ செல்க
செவிவிழும் ஓசை எதுமிலா மோனத் தமைதியைச் சிந்தையில் காண்க
புவியுளோ ருடனே உனையிழக்காது புனிதநற் றொடர்பினைக் கொள்க
அவசரம் இன்றித் தெளிவுடன் உனது அகமெழும் உண்மையைப் புகல்க!

மற்றவர் கூற்றைச் செவிமடுத்த திடுக மதியிலா மந்தையரேனும்
பற்பல கதைகள் கொண்டுளர் அதிகம் பேசுவோர் மமதையர் நீங்கிச்
சற்றுநீ விலகு சார்ந்திடும் கேடு சகலரும் நினக்குமேல் கீழாய்
நிற்பர் நீ பிறரோடுன்னையொப் பிடிலோ நிலைத்திடும் வெறுமையும் துயரும்!

உனதுநல் வழிகள் வெற்றிகள் நினைந்து உவகைகொள் செய்தொழில் சிறிதே
எனினும் நீ ஆர்வம் கொண்டதைச் செய்க என்றுமே நிலையினில் மாறும்
நினதெதிர் கால நிதியது வாகும் நீணிலம் சூழ்ச்சிகள் மலிந்த
வினைசெறிந் துளதால் செய்தொழில் தனிலே வேண்டிய கவனத்தைக் கொள்க!

எனினுமிவ்வுலகின் எழில்நலங் காணா திருந்திட வேண்டிய தில்லை!
நனியுயர் நோக்கைப் பலர்விழைந் திடுவர் நானிலம் எங்கணும் வாழ்வின்
தனியுயர் வீரம் திகழ்ந்திடும் உந்தன் தனித்துவத் துடன்உல விடுக
புனையுறு பொய்மை அன்பினைக் கொள்ளேல் புனிதநல் அன்பினைப் பழியேல்.

எழில்கலைந் துலர்ந்த இடத்திலும் அன்பு என்றுமே பசும்புல்லாய் வளரும்
கழிந்திடும் காலம் இளமையை அதிலே கவினுறக் கழித்தனு பவங்கள்
உளத்தினிற் கொள்க அமைதியாய் திடுமென் றுற்றிடும் பல்வகைத் துன்ப
விளைவுகள் கண்டு வீழ்ந்திடா திருக்கும் வீறுகொள் மனத்தூரன் வளர்க்க!

துன்பியல் எண்ணத் துழன்றிட வேண்டாம் தோன்றிடு பயம்பல உளத்துப்
பின்னிடு தனிமை உணர்வினில் சோர்வில் பிறந்திடும் வாழ்வயர் நெறிகள்
ஒன்றிய பண்பில் அமைதியாய் வாழ்க உலகத்தில் நீயொரு குழந்தை மின்னிடும்
மீன்கள் மரங்கள்போல் உரிமை மிகைப்பட உனக்குமிங் குண்டே!

அறிவையோ இலையோ புவிஅகம் திறந்து அருநலப் பண்பினைக் காட்டும்
இறைபற்றி எதனை எண்ணினும் அவனின் எழில்வழி இணைந்திடு இரைச்சல்
செறிமயக் கத்து வாழ்விலே துவளாச் சிந்தைகொள் சிதைந்துருக் குலைந்தும்
நிறையெழில் உடைத்திப் புவிஉளம் மகிழ்க நினதகத் தின்பத்தை விழைக!

[Original of this poem is 'Desiderata', written by an American writer, Max Ehrmann, and was published in 1927. 'Desiderata' means 'things desired'. The poem is an inspiring reminder to strive for high ideals. Ganesalingam has given his Tamil version as 'வாழ்வயர் சிந்தனை'.]

Desiderata

GO PLACIDLY amid the noise and the haste, and
Remember what peace there may be in silence. As far as possible,
Without surrender, be on good terms with all persons.

Speak your truth quietly and clearly; and listen to others,
Even to the dull and the ignorant; they too have their story.

Avoid loud and aggressive persons; they are vexatious to
The spirit. If you compare yourself with others, you may
Become vain or bitter, for always there will be greater and
Lesser persons than yourself

Enjoy your achievements as well as your plans.

Keep interested in your own career, however humble; it is a real
Possession in the changing fortunes of time.

Exercise caution in your business affairs, for the world is
Full of trickery. But let this not blind you to what virtue there is;
Many persons strive for high ideals,
And everywhere life is full of heroism.

Be yourself. Especially do not feign affection. Neither be
Cynical about love; for in the face of all aridity and
Disenchantment, it is as perennial as the grass.

Take kindly the counsel of the years,
Gracefully surrendering the things of youth.

Nurture strength of spirit to shield you in sudden misfortune.
But do not distress yourself with dark imaginings.
Many fears are born of fatigue and loneliness.

Beyond a wholesome discipline, be gentle with yourself.
You are a child of the universe no less than the trees and
The stars; you have a right to be here.

And whether or not it is clear to you, no doubt the universe
Is unfolding as it should. Therefore be at peace with God,
Whatever you conceive Him to be. And whatever your
Labors and aspirations, in the noisy confusion of life, keep
Peace in your soul. With all its sham, drudgery and broken
Dreams, it is still a beautiful world. Be cheerful. Strive to be
Happy.

By Max Ehrmann © 19

Is humane with us always in all situations?

It was getting dark. Someone was calling from behind the locked Iron Gate. Wondering who it could be Sankar (S) came out. An elderly person was standing behind the gate. The clothes wrinkled and with a small bag in his hand he appeared to have travelled some distance coming here. Looking into a small piece of paper in his hands he enquired, “Isn’t this Sankaran, Number 8, Yogananda Street, my son?”

“Yes, I am Sankaran and this is the address. And you...” Sankar mumbled looking at this old man. Slightly shivering and moistening his dry lips with the tongue he replied, handing over the letter, “Babu, I am your father’s friend. I am coming from your village. Your father gave me this letter and advised that I seek help from you”.

Taking that letter from him, exclaiming “father?” Sankar eagerly read that letter. “Dear Sankaran, blessings to you. The person carrying this letter is my friend. His name is Ramayya. Works hard. A few days ago, his only son died in an accident. He is running around seeking compensation. That would help him and his wife to pull along with the other meagre income. I am sending the police reports after the accident, the compensation affidavits given by the Travel Agents and other relevant papers. He was told that the final payment may be collected in the Head Office. This is his first visit to Hyderabad and he is a stranger. I am hoping that you would be able to help him. Take care of your health. Visit us at your earliest convenience. Your loving father”.

Ramayyagaru was standing watching me. Sankar thought for a moment and invited him inside. Giving him some water to drink, Sankar enquired, “Did you have anything to eat?”.

He replied, “No, my son. As the journey got delayed, I ate the two fruits that I brought with me.” Going inside Sankar prepared four dosas and served them with pickles. Saying, “You please eat”, Sankar went out and made a couple of calls and returned.

When Sankar returned, he found that the elderly man had finished the tiffin and was sitting with a few papers in his hand. There was a photo of his deceased son. The boy was handsome and young. May be 22 years. My eyes moistened. “He is my only son. Those who were born before him died due to various other causes. He was the only one we

had. Maheshwaran was his name. He studied well and got a job. Assuring us that he will take care of us and we would get over all hardships he took up the job. On the fateful day he was involved in a road accident while crossing the road. Died on the spot. Not wishing to take compensation in the name of the deceased son we were initially reluctant. But day by day, I am becoming weak and my wife too is not doing well. With your father's insistence I came here. Saying my son will help, he sent me with this letter", he concluded.

"Fine. It's late now. Take rest". Saying this Sankar too slept. Next morning, they got ready, had coffee at home and started. Finishing breakfast on the way, they reached the Office address mentioned in the documents. "Sankaran, I will take care of the rest. You attend to your office work" said Ramayyagaru. Sankar said that he had taken leave for that day. Being with him Sankar got the compensation paid to him. "Thank you, dear son. My wife is alone at home and I will go back home", said the old man.

Sankar offered to drop him at the bus-stand. Sankar took him to the bus-stand, got him a ticket, and bought a few fruits to eat on the way. He said with joy in his eyes, he said, "Sankaranbabu, taking leave for my sake you helped me a lot. Soon after going home I will narrate everything to your father and thank him too."

Smiling and holding his hands Sankar explained, "I am not your friend's son Sankaran. I am Sankar. You came to the wrong address. That Sankaran's house is another 2 km away. You were already tired and I didn't have the heart to tell you the truth. I called the number in your letter and enquired. His wife said that Sankaran had gone out of town on some work. I called your friend and told him too. He felt very sad. Once I assured him that I will take care he felt good. The loss you have suffered is irreparable. But I felt that I should help you. That I did it gives me greatest pleasure."

As the bus moved, holding my hands Ramayya left with tears of gratitude in his eyes. "God bless you, my child", were his parting words. Sankar thought to himself, "That's enough for me. My father passed away fifteen years earlier. Now looking at Ramayyagaru I felt my father has returned. Looking up at the sky I thought my father must be somewhere there. Dad, did you come in this form to check my progress in life! Sending me a letter, were you testing me whether I would help

or not? Born to a great father like you, as a son I have performed by duty. Are you happy?” Tears of joy flooded Sankar’s eyes.

-Prof. K. Kalirajah

கன்பராவில் திருமுறை விழா

ஆஸ்திரேலியாவின் தலைநகரான கன்பராவில் வருடாந்தம் நடைபெறும் திருமுறை விழா இம்முறை 23-02-2019-ல் மிக விமரிசையாக நடந்தேறியது. இது ஒன்பதாவது விழாவாகும்.

சித்தாந்தரத்தினம் கலாநிதி க.கணேசலிங்கம் அவர்களால் ‘திருவாசக விழா’ என்ற பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இவ்விழா மூன்றாண்டுகளின் பின் ‘திருமுறை விழா’ என்ற பெயரில் நடைபெற்று வருகிறது. அவருக்கு உறுதுணையாக திருமதி யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கமும் தன்னலமற்ற சில சைவ ஆர்வலர்களும் பணிசெய்கின்றனர். இவற்றுக்கு மேலாக இறையருளே பெருந்துணையாக இருக்கிறதென்றால் அது மிகையாகாது.

கன்பரா மோசனிலுள்ள ‘விஷ்ணு சிவா மந்திர்’ ஆலயத்தில் நடைபெற்ற இவ்விழா திருமதி வான்மதி இரத்தினவேல் அவர்களின் பஞ்சபுராணத்துடன் தொடங்கியது. இதன்பின் சபையிலுள்ள அடியார்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து மாணிக்கவாசக சுவாமிகளின் சிவபுராணத்தை பக்தியுடன் ஓதினார்கள். தொடர்ந்து ‘ஆலயம் தொழுவோம்’ ‘சிவ பெருமானின் முத்தொழில்’ என்ற தலைப்புக்களில் ஹேதாரன் மாதுரி ஆகிய மாணவரின் பேச்சுக்கள் இடம்பெற்றன.

கானாமிர்த இசைப்பள்ளி மாணவர்களின் திருமுறை இசை பண்ணோடு பக்தியையும் பரப்புவதாக அமைந்தது. இப்பள்ளியின் ஆசிரியை திருமதி தமிழ்ச்செல்வி யோகானந்தம் அவர்களின் நற்பணி எல்லாத் திருமுறை விழாகளிலும் இடம்பெறுவது குறிப்பிடத்தக்கது.



கலாநிதி கணேசலிங்கம் அவர்கள் சிவபுராணத்தில் காணும் ‘சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து பாடுவார்’ என்னும் வரியில் வரும் ‘பாட்டின் பொருள்’ என்னும் தொடரைத் தலைப்பாகக் கொண்டு தனது தலைமை உரையை நிகழ்த்தினார்.

திருமுறை என்னும் பெருங்கடலிலிருந்து முத்துப்போன்ற கருத்துக்களை எடுத்து ஒவ்வொரு வருடமும் பேசுவது அவரின் வழக்கம். இம்முறையும் அதைப்போலவே அவரின் பேச்சு அமைந்தது. குறிப்பாகச் சிவபுராணத்திலும் பொதுவாகத் திருவாசகத்திலும் காணும் விளங்க முடியாத பல சொற்களுக்கு எளிமையான விளக்கமளித்தார். 'முந்தை வினை' 'பாசமாம் பற்றறுத்து' 'நிறங்களோர் ஐந்துடையாய்' போன்ற தொடர்களுக்கு எவரும் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க விளக்கங்கள் அளிக்கப்பட்டன.

தொடர்ந்து சிறுவர்களின் 'குருபக்தி' என்ற நாடகம் நடைபெற்றது. அப்பர் அடிகள் எனப் போற்றப்படும் திருநாவுக்கரசு நாயனாரிடம் அதீத அன்பு கொண்டவர் அப்பூதி அடிகள். அவரின் வீட்டுக்கு அப்பர் வந்த பொழுது அவரின் மகன் அரவம் தீண்டி இறந்ததை அறிந்த அப்பர் சிவனருளின் துணையால் அவனை உயிர் பெறச் செய்தார். நாடகத்தில் பங்கேற்ற சிறுவர்கள் அற்புதமாக நடித்து அனைவரின் பாராட்டைப் பெற்றனர். கனடா சைவசித்தாந்த மன்றத்திடமிருந்து பெற்ற நாடகத்தின் கதை வசனம் சிறப்பாக இருந்தது. வழக்கம் போல் இந்த ஆண்டும் திருமதி யோகேஸ்வரி கணேசலிங்கம் அவர்கள் நாடகத்தைப் படிக்கி மேடையேற்றினார்.

சிட்னியிலிருந்து வருகை தந்த பிரதம பேச்சாளரான வழக்கறிஞர் திரு ப. ஸ்ரீஸ்கந்ததாஸ் அவர்கள் 'திருமந்திரம் காட்டும் வழி' என்ற பொருளில் சிறந்ததொரு உரை ஆற்றினார். திருமந்திரத்திலுள்ள 'மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை' 'இடப்பக்கம் நொந்ததென்றார்' போன்ற பலரறிந்த பாடல்களை நகைச்சுவையுடன் விளக்கிப் பேசியதை அனைவரும் பாராட்டினர். கம்பராமாயணம், சிலப்பதிகாரம் போன்ற இலக்கிய நூல்களிலுள்ள பல பாடல்களை எடுத்துக்காட்டிப் பேசியது சபையோரை மிகவும் மகிழவைத்தது.

தொடர்ந்து பல்வைத்தியர் கலாநிதி அபிராமி யோகநாதனின் மாணவிகள் 'திருவிழா' என்று நல்லதொரு நாட்டிய நடனத்தை வழங்கினார்கள். முதலில் பின்னணியில் ஆடும்பெருமான் நிற்க அவனின் தோற்றத்தை விளக்கும் 'குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயில் குமிண் சிரிப்பும்' என்ற அழகிய தேவாரப் பாடலுக்கு சிறுமிகள் ஆடியபின் நடராசரைத் தூக்கிய வண்ணம் மல்லாரி இராக இசைக்கு ஏற்ப ஆடி சுவாமி ஊர்வலம் வருவதை எம் கண்முன் கொண்டுவந்தார்கள். பக்திப் பரவசமூட்டும் இந் நிகழ்ச்சி எல்லோருடைய பாராட்டையும் பெற்றது.



கலாநிதி க. ஜெயசிங்கம் அவர்கள் விழா நிகழ்ச்சிகளை அழகுற அறிமுகம் செய்தார். வைத்திய கலாநிதி பிரணவன் அவர்கள் நன்றியுரை வழங்கினார். திருமதி உத்தரை விக்கிணேஸ்வரன் அவர்களின் தேவாரத்துடன் விழா இனிது நிறைவு பெற்றது. எல்லோருக்கும் இரவு உணவு வழங்கப்பட்டது.

- திருமதி அனிதா ஜெயசிங்கம்

Fluvax மற்றும் வயதானவர்களுக்கான தடுப்பூசிகள்

Influenza அல்லது காய்ச்சல் மூக்கு, தொண்டை மற்றும் சில நேரங்களில் நுரையீரலை பாதிக்கும் ஒரு வைரஸ் கிருமியினால் ஏற்படுகிறது 'இது ஒருவரில் இருந்து மற்றவருக்கு இருமல், தும்மல், நெருங்கிய தொடர்பு, முத்தம் மற்றும் உணவு, பானங்கள் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் எளிதில் பரவுகிறது.

Flu ஆனது காய்ச்சல், தலைவலி, சோர்வு மற்றும் தசை வலிகள் போன்ற அறிகுறிகளுடன் திடீரென ஆரம்பிக்கலாம். வயதானவர்கள் குழப்பத்தை (confusion) சந்திக்க நேரிடலாம். பிள்ளைகளும் வயிறு சரியில்லாமல் எரிச்சல் அடையலாம். நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஒரு வாரம் அல்லது அதற்கு மேலாக நீடிக்கும். இது மோசமாக இருக்கும் போது அது நிமோனியாவை ஏற்படுத்தும் மற்றும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதும், சில நேரங்களில் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

நோய் தடுப்பூசியானது நோயை தடுப்பதைக்காண மிகச் சிறந்த வழியாகும். காய்ச்சலில் இருந்து உங்களை பாதுகாக்க, நீங்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் தடுப்பூசி பெற வேண்டும். Influenza வைரஸ் எப்பொழுதும் மாறலாம், அதனால் காய்ச்சல் தடுப்பூசி கூட மாறிவிடும்.

காய்ச்சல் தடுப்பூசி கொடுக்கப்பட்ட முதல் மூன்று முதல் நான்கு மாதங்களுக்குள் பெரும்பாலான பாதுகாப்பை அளிக்கிறது என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன. ஏப்ரல் முதல் தடுப்பூசி பெறுவது, ஆஸ்திரேலியாவின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரையிலான உச்ச காய்ச்சலுக்கு முன்பாக உங்களை பாதுகாக்கும். எல்லா ஆஸ்திரேலியர்களுக்கும் 6 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேல் காய்ச்சல் தடுப்பூசி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. காய்ச்சல் தடுப்பூசி பெறும் முன், உங்கள் தடுப்பூசி வழங்குநர் உங்கள் வயதை அல்லது உங்கள் குழந்தையின் வயதை அறியட்டும். நீங்கள் பெறும் காய்ச்சல் தடுப்பூசி உங்கள் வயதை பொறுத்தது

Flu தடுப்பூசி எந்த நேரடி வைரஸையும் கொண்டிருக்காது, எனவே நீங்கள் தடுப்பூசியில் இருந்து காய்ச்சலைப் பெற முடியாது, அதாவது காய்ச்சல் தடுப்பூசி வைரஸ் உங்களுக்கு காய்ச்சலைக் கொடுக்காது என்பதாகும்.

பின்வரும் வைரஸ்கள் ஆஸ்திரேலிய பருவகால காய்ச்சல் தடுப்பூசிகளில் 2019 இல் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன

தேசிய நோய்த்தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் கீழ் இலவச காய்ச்சல் தடுப்பு தடுப்பூசி 65 வயதிற்கும் மேற்பட்டோர், கர்ப்பிணி பெண்கள், பழங்குடியினர் மற்றும் Torres Strait Islanders (ஆறு மாத வயதுக்கு மேற்பட்டோர்) மற்றும் ஆறு மாத வயதுக்கு மேற்பட்டு சிலகுறிப்பிட்ட நோயினால் பாதிக்கப்படும் பொழுதும் அவர்கள் தகுதியடையவர்கள் ஆவார்கள்.

நீங்கள் காய்ச்சல் தடுப்பூசி உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், சமூக சுகாதார கிளினிக்குகள், பழங்குடியினர் மருத்துவ சேவைகள் போன்ற இடங்களில் பெறலாம்

உங்கள் பிள்ளையின் வயது ஆறு மாதங்களுக்கு மேலாகவும் ஒன்பது வருடங்களுக்கு குறைவாகவும் இருந்து, காய்ச்சல் தடுப்பூசி முன்னர் ஒருபோதும் போடாமல் இருந்திருந்தால், இரண்டு காய்ச்சல் தடுப்பூசிகள் குறைந்தபட்சம் 4 வாரங்கள் இடைவெளியில் போடப்படவேண்டும். அதன் பின் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு காய்ச்சல் தடுப்பு ஊசி மருந்து போதுமானது.

காய்ச்சல் தடுப்பூசி ஒரு சில நாட்களுக்குள் சில பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இதில் ஊசி போட்ட இடத்தில் சிவத்தல், வீக்கம் வருதல், தசை வலிகள் மற்றும் குறைந்த காய்ச்சல் ஆகியவை அடங்கும். இந்த பக்க விளைவுகள் வழக்கமாக லேசானவை மற்றும் எந்த சிகிச்சையும் இன்றி ஒரு சில நாட்களுக்குள் மாறிவிடும்.

முந்தைய தடுப்பூசி போட்ட போது அல்லது முட்டை உண்டபொழுது தீவிர ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் உங்கள் வைத்தியருடன் கலந்துரையாடல் வேண்டும்.

காய்ச்சல் பரவுவதை நிறுத்த மற்ற வழிகள்:

உணவைக் கையாளுவதற்கு முன்பும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்.

இருமும் போது வாயை கையினால் அல்லது Tissue வினால் மூடி மறைக்கவும். பின்னர் திசுக்களை தூக்கி எறிந்துவிட்டு உடனடியாக கையைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டில் தங்கியிருங்கள்

நிமோனியா தடுப்பூசி

நுரையீரல் நிமோனியா ஒரு குளிர் அல்லது காய்ச்சல் அல்ல. இது Streptococcus pneumoniae ஏற்படுகின்ற ஒரு தீவிர நுரையீரல் தொற்று நோய் ஆகும்.

காற்றில் பாதிக்கப்பட்ட துளிகளால் பாக்டீரியா பரவும். வயது கூடுகின்ற பொழுது பாதிக்கப்படும் ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் இதனால் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர்

நோய்க்கான அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம். இது பல வாரங்களுக்கும் நீடிக்கலாம். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் அது உயிருக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கலாம்.

நுரையீரல் நிமோனியாவின் ஆபத்தை குறைக்க புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல் , Alcohol குடித்தலை குறைதல் அல்லது நிறுத்துதல், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

நீரிழிவு, நீண்டகால நுரையீரல், இதயம், சிறுநீரக மற்றும் கல்லீரல் நோய்கள்கொண்டவர்களுக்கும், 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய அனைவருக்கும் தேசிய நோய்த்தடுப்பு திட்டத்தின் கீழ் இலவசமாக நிமோனியா தடுப்பூசி வழங்கப்படும். இது ஒவ்வொரு 5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை வழங்கப்படலாம். (www.shingles.com.au ஐப் பார்வையிடவும்)

Shingles

Shingles நோய்யானது எந்த நேரத்திலும் எதிர்பாராமல் ஏற்படலாம். வாழ்நாளில் 3 பேரில் ஒருவருக்கு இது ஏற்படும். 70 வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் இது அதிக அளவில் காணப்படுகின்றது அத்துடன் இதனால் வரும் பாதிப்பும் அதிகஅளவில் காணப்படுகின்றது.

Shingles தீவிரமாக இருக்கலாம். இது சில மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகள் கூட நீடிக்கலாம். இதன் போது நரம்பில் வலி ஏற்படலாம். வலி மிகுந்த எரியும் தன்மை உடையதாக இருக்கலாம். வலி உங்கள் தூக்கத்தையும் அன்றாட வாழ்க்கையையும் பாதிக்கக்கூடும்

இது கண்ணில் ஏற்பட்டால் கண்ணின் பார்வையை பாதிக்கக்கூடும்.

தேசிய நோய்த்தடுப்பு திட்டத்தின் கீழ் இலவசமாக shingles தடுப்பூசி 70-79 வயதுடையவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது.

வைத்திய கலாநிதி - பரன் சிதம்பரகுமார்.

Fluvax and other vaccination in elderly

Influenza or flu is caused by a virus that can infect your nose, throat and sometimes lungs. It spreads easily from person to person through coughing, sneezing and close contact, such as kissing and sharing food and drinks

Influenza symptoms such as fever, headache, tiredness and muscle aches can start suddenly. Elderly people might also experience confusion and children might also get irritable and an upset stomach. Symptoms can last for a week or more. When it gets worsen it can cause pneumonia and can lead to hospitalisation, and sometimes death

Vaccination is the most effective way to prevent disease. To protect yourself from influenza, you should get vaccinated every year. The influenza virus is always changing so the influenza vaccine changes too.

There is emerging evidence that the influenza vaccine gives the most protection within the first three to four months after it is given. Getting the vaccine from April will protect you before the peak flu period, from around June to September, in most parts of Australia. It is recommended as influenza vaccination for all Australian 6 months of age and over. Let your immunisation provider know your age or the age of your child before getting the influenza vaccine. The brand of influenza vaccine you get depends on your age.

Flu Vaccination like a seat belt, you never know when you will need it. So do not knock the flu shot. Flu vaccination is your best defence against the flu. The influenza vaccine does not contain any live virus, so you cannot get influenza from the vaccine, that means the virus in the flu vaccine will never give you flu.

The following strains are included in Australian seasonal influenza vaccines in 2019.

an A/Michigan /45/2015(H1N1)pdm09-like virus

an A/Switzerland/8060/2017(H3N2)-like virus

a B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage)

a B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage)

The free influenza vaccine under the National Immunisation Program is eligible for People 65 years and over, pregnant woman, Aboriginal and

Torres Strait Islanders (free from six months of age)and anyone who is six months of age and over with some existing medical conditions.

You can get the influenza vaccine from your family doctor, community health clinics, Aboriginal Medical Services, and others

If your child is aged six months to less than nine years and has never had the influenza vaccine before, it is recommended as two doses of influenza vaccine, should be given at least 4 weeks apart in the first year they receive the vaccine. After that only one influenza vaccine dose is needed each year.

Some people might experience side effects within one to two days after influenza vaccination. These include soreness, redness, discomfort and swelling at the injection site, tiredness, muscle aches and low fever. These side effects are usually mild and go away within a few days without any treatment

It is safe for people with an egg allergy to have influenza vaccines, but if you have a serious allergic reaction during previous vaccination or to egg, you should discuss with health provider regarding this.

Other ways to stop the spread of influenza:

Washing your hands regularly preferably with soap and water before and after contact with others, and before handling food. Alternatively, use alcohol-based hand rub.

Covering your nose and mouth with tissues or your elbow when you sneeze or cough. Make sure you throw tissues away and perform hand hygiene immediately afterwards.

Not sharing personal items such as cups, plates and cutlery.

Staying at home when you are sick

Pneumonia Vaccination

Pneumococcal pneumonia is not just a cold or flu. It is a serious lung infection caused by *Streptococcus pneumoniae*.

Bacteria can be spread through infected droplets in the air. The risk increases with age. All the people 65 years and over, and people with certain underlying medical conditions are at increased risk of contracting pneumococcal disease.

Symptoms can include fever, coughing and difficulty breathing and can last for weeks or longer. In severe cases it can be life threatening.

The risk of pneumococcal pneumonia can be reduced by Stopping smoking, reducing alcohol intake, healthy diet and exercise.

The free pneumonia vaccine under the National Immunisation Program is eligible for all people aged 65 years and older and people with specific underlying medical condition like diabetes, chronic lung, heart, kidney and liver diseases, and impaired immunity related conditions. It can be given every 5 years.

For more information, visit www.pneumorisk.com.au

Shingles

Shingles is unpredictable and can strike at any time. 1 in 3 people may develop shingles in their life time. The risk of developing shingles and related complications increases over the age of 70.

Shingles can be serious. it could lead to server nerve pain that can last for months, even years. Pain can be excruciating and has been described as burning or stabbing in nature. Pain can disrupt your sleep and everyday life

It can also cause other complications like scarring and vision loss if rash involves the eye.

The free shingle vaccine under the National Immunisation Program is eligible for those between 70-79 years of age.

More information- Visit www.shingles.com.au

Dr. Paran – Sithamparakumar

உறவுப் பாலங்கள்

அவசர அவசரமாக தான் வேலை செய்யும் காரியாலயக் கட்டிடத்தின் சூழல் கதவுகளின் வழியாக வெளியேறினாள் மிதூரா என்கின்ற மிதூராலினி. இடது தோளில் அவளது கைப்பை வலது கையில் அவள் அன்று மத்தியான

இடைவேளையின் போது கான்பரா சிட்டியில் உள்ள coles ல் வாங்கிய சில சாமான்கள் இடதுகையை திருப்பி நேரத்தைப் பார்த்தாள் மாலை 5.05 இன்னும் 5 நிமிடங்களில் அவள் போக வேண்டிய பஸ் சிட்டி பஸ் தரிப்பு நிலையத்தில் இருந்து கிளம்ப இருப்பதால் அவள் விரைவாக எட்டி நடந்தாள்.

அவள் பஸ் தரிப்பு நிலையத்தை நெருங்கும் போது அவளது பஸ் அங்கே தரிப்பிடத்தில் நின்றது பயணிகள் பலர் ஏற்கனவே உள்ளே இருந்தார்கள், மிதூராவும் உள்ளே ஏறி அமர்ந்தாள். மிதூராவின் இடத்திற்குப் போக 30-35 நிமிடங்கள் எடுக்கும் எனவே வழக்கமாக அவள் புத்தகம் வாசிப்பாள் அல்லது தனக்குப் பிடித்த கர்நாடக சங்கீதம் ஒன்றை கைத்தொலைபேசியில் கேட்டபடி பயணிப்பாள். ஆனால் அன்று அவள் அதிகமான வேலைப்பழுவினால் மிகவும் களைத்திருந்தாள். அவள் வேலை செய்யும் ப்ராஜெக்ட் சம்பந்தமான பல டாக்குமெண்ட்ஸ் அன்று முடிக்க வேண்டி இருந்தது. அத்துடன் அவளது மன நிலையும் சரியில்லை, அன்று மதிய இடைவேளையின் போது அவளின் கணவன் முகுந்தனிடமிருந்து வந்த தொலைபேசியே அவளது மனநிலைக்கு காரணம்.

திங்கள் கிழமை கான்பரா டே லீவு என்பதினால் தீடீரென முகுந்தன் தனது தாயாரைப் பார்க்க எல்லோருமாக மெல்பெர்ன் போக வேண்டும் என்று சொல்லியிருந்தான். அந்த வாரம் முழுக்க காரியாலயத்தில் வேலைப் பழு மிக அதிகமாக இருந்ததால் மிதூரா இந்த 3 நாட்கள் விடுமுறையை மிகவும் எதிர்பார்த்து காத்திருந்தாள். அத்துடன் அவளுக்கு பிள்ளைகள் வார இறுதி நாட்களில் நடைபெறுகின்ற பாட்டு, தமிழ் வகுப்புகளை தவற விடுவதில் விருப்பமில்லை. மிதூரா முகுந்தன் தம்பதிகளுக்கு வதனி, நிர்மலன் என ஒரு பெண்ணும் ஒரு ஆணும். மூத்தவள் வதனி 15 வயது, அடுத்தவன் நிர்மலனுக்கு வயது13.

பஸ்சில் சாய்ந்து அமர்ந்தவள் கண்களை மூடினாள். அவளுக்கு ஏனோ தந்தையின் நினைவு தான் வந்தது அவரைப் பார்த்து ஏழு வருடங்களாகி விட்டன. ஏழு வருடத்திற்கு முன்னர் அவளின் தாயாரின் மரண சடங்கிற்கு அவள் மாத்திரம் யாழ்ப்பாணம் போய் வந்தாள். அவளது தந்தை யாழ்ப்பாணத்தில் அவளது அக்காவுடன் இருக்கின்றார். அவள் கடந்த மூன்று, நான்கு வருடங்களாகப் போக முயற்சித்தாள் ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் ஏதாவது வேலை மாற்றம், புது வீடு வாங்குதல், என தடங்கல்கள் வந்துவிடும்.

அவளுக்கு தன் பிள்ளைகளுக்கு தன் தந்தையைக் காட்ட வேண்டும் என்று நீண்ட ஆசை. பிள்ளைகள் நான்கு, இரண்டு வயதாக இருக்கும் போது இலங்கைக்குப் போனார்கள் ஆனால் நாட்டின் நிலைமை காரணமாக அவர்கள் யாழ்ப்பாணம் பிள்ளைகளுடன் பிரயாணம் செய்வதை அவள் தந்தை விரும்பவில்லை எனவே அப்பாவும், அம்மாவும் அக்காவுடன் கொழும்பு வந்து அவர்களைப் பார்த்தார்கள்.

பஸ்சில் இறங்கி வீட்டிற்குப் போகும்போது முகுந்தன் வேலைக்குப் போட்ட உடுப்புடனேயே முன்னால் தோட்டத்திற்கு தண்ணீர் விட்டுக்கொண்டிருந்தான். அவளைக் கண்டவுடன் நாங்கள் நாளைக்காலை 6 மணிக்கு வெளிக்கிடுவம். பிள்ளைகள் உள்ளே ஹோம்ஒர்க் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். உமக்கும் தேனீர் போட்டு வைத்திருக்கின்றேன். இரவு சாப்பாடு லைட் ஆக எதாவது செய்யும் இரவே எல்லாரும் 2 நாட்களுக்கு தேவையானவற்றை பக் பண்ணி வையுங்கோ.

மிதாரா பதில் ஏதும் கூறாது, இப்ப மெல்பெர்ன் போக என்ன அவசரம் வீகென்ட் வீட்டில் இருந்துரெஸ்ட் எடுப்பம் என்றால் இந்த வீட்டில் ஒன்றும் முடியாது என்று முணு முணுத்த படி உள்ளே சென்றாள்.

மறுநாள் காரினுள் மிதாரா அதிகம் பேசவில்லை பிள்ளைகள்தான் தந்தையிடம் மெல்பெர்னில் தாங்கள் எப்படி பொழுது போக்கலாம் என்று கதைத்த படி வந்தார்கள். முகுந்தன் அவளை உற்சாகப்படுத்த எவ்வளவோ முயன்றும் அவளால் எனோ உற்சாகமாக பயணிக்க முடியவில்லை.

மிதாரா ஞாயிற்று கிழமை தனது நண்பியுடன் ஷாப்பிங் போவதாக பிளான் பண்ணியிருந்தாள் அவளுடைய பிளானில் தடை ஏற்பட்டதையும் அவளால் தாங்க முடியாமல் இருந்தது

இப்படித்தான் முகுந்தன் அம்மாவை சாட்டி அடிக்கடி மெல்பெர்ன் வெளிக்கிட்டுவிடுவார். மெல்பெர்னில் முகுந்தனின் தாயார் முகுந்தனின் தங்கை வசந்தாவின் குடும்பத்துடன் இருக்கின்றார். சில வருடங்களுக்கு முன்புவரை மாமியார் கான்பரா வந்து அவர்களுடன் 3 அல்லது 4 மாதங்கள் இருந்துவிட்டுப் போவார். தற்போது அவரினால் அதிக தூரம் பயணம் செய்ய முடிவதில்லை.

மதியம் 1.30 மணியளவில் அவர்கள் வசந்தாவின் வீட்டை அடைந்தார்கள். வசந்தா வாசலுக்கு ஓடி வந்து வரவேற்றாள் மிதூராவின் பைகளை அவளே உள்ளே எடுத்து சென்று அவர்களுக்கு என ஒதுக்கப்பட்ட அறையினுள் வைத்தாள். மாமியாரும், வசந்தாவின் கணவரும், பிள்ளைகளும் பரஸ்பரம் எல்லோரையும் சுகம் விசாரித்து வரவேற்றார்கள்.

வசந்தா தனது தமையனுக்கு பிடித்த கறிகளுடன் மத்தியானச் சாப்பாடு தயாரித்திருந்தாள். மத்தியானச் சாப்பாட்டின் பின்னர் மிதூரா தனக்கு களைப்பாக இருக்கின்றது என்று தமது அறையினுள் சென்று கட்டிலில் தான் கொண்டு வந்த ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தபடி படுத்தாள். மற்ற எல்லோரும் பேமிலி ரூமில் இருந்து கதைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

என்னப்பா நல்லா நித்திரையாய் போனீரோ என்ற முகுந்தனின் குரல் கேட்டு கண் விழித்தவள் திரும்பி நேரத்தைப் பார்த்தாள் பிற்பகல் 4.30. தான் வசித்துக்கொண்டிருந்தவள் அப்படியே தூங்கி விட்டதை உணர்ந்த மிதூரா எழும்பி முகம் கழுவி, தலையை சீவிக்கொண்டு வெளியே வந்தாள்.

ஹாலில் அவளின் பிள்ளைகள் வசந்தாவின் பிள்ளைகளுடன் தமிழிலே கதைத்தபடி விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். மேசையிலே கூடச் கூட வடையும் தேநீரும் இருந்தன. அவளைக் கண்டவுடன் முகுந்தனின் தாய் வாரும் பிள்ளை வந்த களை அதுதான் கொஞ்சம் நித்திரையாப் போனீர் போல வடையை சாப்பிட்டு தேத்தண்ணியையும் குடியும் என்று உபசரித்தாள்.

அவள் தனது பிள்ளைகளை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தாள். தான் எவ்வளவு சொன்னாலும் தங்களுக்குள் தமிழில் கதைக்காத பிள்ளைகள் இப்போது வசந்தாவின் பிள்ளைகளுடன் தமிழில் பேசி விளையாடிக்கொண்டிருந்தார்கள்.

வசந்தாவின் கணவர் அவள் அப்படிப் பார்ப்பதைப் பார்த்து என்ன அண்ணி அப்படி பார்க்கிறீர்கள் நான் தான் அவர்களை தமிழில் கதைக்கச் சொன்னேன் அப்படி அவர்கள் ஆங்கிலம் கலவாத தமிழில் கதைத்தால் என்று இரவு இங்கே மெல்பெர்னில் நடக்கும் வான வேடிக்கை நிகழ்ச்சிக்கு அழைத்துப் போவதாகச் சொன்னேன்.

அப்போது வசந்தா “அண்ணி நீங்களும் அண்ணாவும் கூட போய் வாருங்கோ நான் அம்மாவுக்கு துணையாக இருக்கின்றேன்” என்றாள். முகுந்தன் “இல்லை

வசந்தா நான் அம்மாவுடன் இருக்கின்றேன் நீர் அண்ணியையும் கூட்டிக்கொண்டு போம். வசந்தா "அப்ப சரி அண்ணா, அண்ணி வாங்கோ போயிட்டு வருவம் இரவு சாப்பாடு எல்லாம் நான் தயாரித்து விட்டேன்.

வசந்தாவின் பிள்ளைகள் "ஓம் ஓம் மாமியும் எங்களுடன் வான வேடிக்கை பார்க்க வர வேண்டும்" என்று கோரஸ் பாடினார்கள்.

முகுந்தனின் தாயார் "ஓம் பிள்ளை வந்தனீர் பிள்ளைகள் ஆசைப்படுகினம் போய் பார்த்துக்கொண்டு வாருங்கோ"

முகுந்தனின் தாயினதும் தங்கை குடும்பத்தினரினதும் உபசரிப்பையும் அவர்கள் தன் மேல் வைத்திருக்கும் பாசத்தையும் கவனித்த மிதூராவிற் கு தான் மெல்பெர்ன் வர விரும்பாது முகுந்தனிடம் சஞ்சலப் பட்டது அவளின் மனதிற்கு கூச்சமாகப் பட்டது.

மூன்றாம் நாள் காலையில் அவர்கள் கான்பெராவிற் கு புறப்படும்போது மிதூரா அவர்களின் வீட்டு தோட்டத்தில் விளைந்த பயத்தங்காய், கத்தரி, வெண்டி, பச்சைமிளகாய் என காய்கறிகள் ஒரு கூடை நிறைய காரில் கொண்டு வந்து வைத்தாள். அத்துடன் பிள்ளைகளுக்குப் பிடிக்கும் என்று அச்சுப் பலகாரம், முறுக்கும் பைகளில் இருந்தன.

மாமியார் அவளைக் கட்டி அணைத்து நீங்கள் எல்லாரும் வந்தது எனக்கு மிகவும் சந்தோஷம். வருத்தமும் கூடிக்கொண்டு போகுது இன்னும் எவ்வளவு காலம் இப்படி இருப்பானோ தெரியாது என்றார்.

இரண்டு நாட்களின் பின்னர் வேலையால் வந்த முகுந்தன் இரவுச் சாப்பாட்டின் போது பிள்ளைகளைப் பார்த்து நாங்கள் எல்லாரும் உங்கள் பாட்டாவைப் பார்க்க அடுத்த விடுமுறைக்கு இலங்கைக்குப் போகின்றோம் என்றவன் மிதூராவிடம் நான் டிக்கெட்ஸ் எல்லாம் விசாரித்து விட்டேன் நீர் ஒரு மாதம் லீவு எடும் எனக்கு இரண்டு வாரங்கள் எடுக்கலாம். எனவே நாங்கள் எல்லாரும் ஒன்றாகப் போய் நான் முதலில் திரும்பி விடுவேன். உம்முடைய லீவை நாளைக்கு புக் பண்ணிய பின் நான் டிக்கெட்ஸை உறுதிப்படுத்து கின்றேன் என்றான்.

மிதூரா பதில் ஏதும் பேசாது தன் கணவரை அன்பு ததும்பும் கண்களுடன் பார்த்தாள். தனது நீண்ட நாள் ஆசை விரைவில் நிறைவேறப் போய்வதை

இட்டு அவள் மனது பெரும் மகிழ்ச்சி கொண்டது. பிள்ளைகளும் கூட மகிழ்ச்சியில் ஆர்ப்பரித்தார்கள். நிர்மலன் "அம்மா எனக்கும் பாட்டாவையும் மற்ற சொந்தக்காரர்களையும் பார்க்க ஆசையாக உள்ளது". மிதூரா சிரித்தபடி மகனை அணைத்துக்கொண்டாள்.

ஆக்கம் :- "மதி"

பயற்றம் பலகாரம்



தேவையான பொருட்கள்

1 கப் பயற்றம் மா

1 கப் சிவப்பு அரிசி மா

1 கப் வெள்ளை அரிசி மா

2 கப் தேங்காய் பூ

10 ஏலக்காய்

10-15 மிளகு

சிறிதளவு உப்பு

3 கப் சீனி

(2 கப் DARK SUGAR, 1 கப் WHITE SUGAR)



செய்முறை:

- தேங்காய் பூவைப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுக்கவும்.
- பயத்தம் மா அரிசி மா இரண்டையும் சேர்த்து வறுக்கவும்.
- வறுத்த பின் அதனுடன் சிறிதளவு உப்பு, சீனி, வறுத்து பொடித்த ஏலக்காய் மிளகு தூள் மற்றும் பொன்னிறமாக வறுத்த தேங்காய் பூ ஆகியவற்றை நன்கு கலந்த பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.
- இளஞ்சூட்டு நீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெளித்து எல்லாவற்றையும் நன்கு கலக்கவும்.
- கனியாகாமல் உலர்ந்த பதத்திலேயே அளவான உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.
- பின்னர் 1கப் வெள்ளை அரிசி மாவிற்கு 1 கப் கோதுமை / மைதா மா சேர்த்து சிறிதளவு உப்பும் மஞ்சளும் கலந்து அளவாக தண்ணீர் விட்டுக் கரைக்கவும்.
- இக் கரைசலில் பிடித்து வைத்த உருண்டைகளைத் தோய்த்து நன்கு கொதித்த எண்ணையில் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும்.

சுவையான பயத்தம் பலகாரம் தயார்..... :)

ஆக்கம் :- “மைனா”

