

உறவு

ஆசிரியை: சீதா இராமநாதன்



URAVU

Editor: Seetha Ramanathan

தமிழ் முத்த பிரசைகள் சங்க (நி ச வே) செய்திமடல்

Newsletter of the Tamil Senior Citizens' Association (NSW) Inc.

Volume 15

December 2004

Number 2

THAI PONGAL ISSUE

Supported by the Government of New South Wales
through the Community Relations Commission for a multicultural NSW



We wish you and your families
&
Merry Christmas, & Prosperous New Year
and
& Happy Thai Pongal



நாங்கள் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும்
குதூகலமான நத்தாரும் மகிழ்ச்சிகரமான புத்தாண்டும்
மங்களகரமான பொங்கலும் அமைய வேண்டுமென்று வாழ்த்துகிறோம்

2005

JANUARY



Thai Pongal celebrations – Saturday, 15 January

Thai Pongal celebrations will be held in the Homebush Boys High School Hall, Bridge St, Homebush, 6.15 for 6.30 pm to 9.00 pm on Saturday, 15th January 2005. All attending are requested to be in their seats by 6.15 pm. We will commence at 6.30 pm.

தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம்

தைப்பொங்கல் விழா ஹோம்புஷ் பிறிஜ் ஸ்ரீந்றில் அமைந்துள்ள ஹோம்புஷ் ஆண்கள் உயர் பாட சாலை மண்டபத்திலே 2005 ஜனவரி 15 மாலை 6.30 மணி முதற் கோலாகலமாகக் கொண்டாடப் படும். தயவுகூர்ந்து கலந்து கொள்பவர் மாலை 6.15க்குப் பிற்படாது ஆசனங்களில் அமர்தல் விரும்பத்தக்கது.

2004

SEPTEMBER

Members' Day – Thursday, 23 September

[j;n]hq; fz; ghq;it ghjpg;g[- Vision impairment in seniors

Dr. Asthiga Charavanamuthu FRCS(Edin);FRACO;
DO (Lond) Ophthalmic Surgeon

As we age, quality of vision can deteriorate. Colours may appear dull, and glare during the day or night might cause problems. One possible cause of these symptoms could be the development of cataract. A cataract is a clouding of the natural lens of the eye which is behind the iris and pupil. The light passes through the lens to the retina which is in the back of the eye. When the lens becomes cloudy the light cannot pass to the retina properly and vision becomes blurred. The most common and frequent cause of this condition is the natural aging process. Other causes include injury to the eye and other deceases such as diabetes. Surgical removal of the clouded lens from the eye and replacement with an artificial lens (intraocular lens implant) is recommended. The degree of this disease differs from person to person and the urgency of the surgery depends on how it affects the day to day life of each individual concerned.

He explained that cataract removal and replacement with an intraocular lens is performed in millions of patients and may be performed at a Day Surgery Centre.

Glaucoma: - The term glaucoma refers to a group of eye diseases that have a common characteristic – they all result in progressive damage to the optic nerve (the nerve that connects the eye to the brain). Glaucoma can result in deterioration of your vision and when left untreated can eventually lead

to blindness. This is a "silent thief of sight" because you have no warning signs, no hint that anything is wrong. The best way to prevent the loss of vision is early diagnosis and treatment. The damage to vision can be minimized by strictly following the advice of your eye doctor and using the eye drops daily without break. In advanced glaucoma the optic nerve may be affected and surgery may be necessary to improve fluid drainage.

Retinopathy: - The retina is in the back of the eye and it reflects what we see and passes it on to the brain. Retinopathy is the name given to the "disease of the retina" due to diabetes. The disease damages the small blood vessels in the retina and first starts bleeding into the surrounding tissues. Later it might lead to blindness from retinopathy which can be prevented only by regular eye checks and by controlling diabetes.

He passed around large scale model of the eye and explained in outline the functions of the various parts of the eye. He also passed around photographs of some diseases of the eye

Dr Charavanamuthu patiently answered all the questions on the subject, put forward by the audience and cleared their doubts.

முத்தோர் கண் பார்வை பாதிப்பு

வைத்திய கலாநிதி ஆஸ்திகா சரவணமுத்து குசுஊளு(நுனனே)குசுளுஊம் னுடி (ருடினே) கண் வைத்திய நிபுணர்

எமக்கு வயதாக வயதாக எமது கண் பார்வையின் தரமும் பாதிப்பு அடைகிறது. வர்ணங்கள் மங்கலாகத் தெரியலாம். அத்துடன் பகலிலோ இரவிலோ ஒளியின் பிரகாசமானது சிக்கல்களை உருவாக்கலாம். இத்தகைய தோற்றப்பாடுகளிற்குக், கண்ணில் சதை போல் வளர்ச்சி உருவாதலைக் காரணியாகக் கூறலாம். கண்விளிக்கும், கண்மணிக்கும் பின்னே அமைந்துள்ள இயற்கையான கண்வில்லையின் மேல், மங்கலான படர்க்கை உறுவதே கண்காசம் எனும் நோயாகும். வெளிச்சம் கண்வில்லையுடாகக் கண்ணின் பின் அமைந்துள்ள விழித்திரையை அடைகிறது. கண்வில்லை மங்கல் அடைவதின் காரணமாகா, வெளிச்சம் ஊடுருவிச் செவ்வனே விழித்திரையை அடைய முடியாத போது பார்வையின் தெளிவு குறைகிறது. பொதுவாக இந்நோயானது நாம் முதுமையடையும் போது பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. கண்ணில் காயங்கள் ஏற்படுதலும், நீரிழிவு போன்ற வியாதிகளும் இதற்கான மற்றைய காரணங்களாகும். சத்தரசிகிச்சை மூலம் மங்கலான கண் வில்லையை அகற்றுதலும், செயற்கையான கண் வில்லையை மாற்றீடு செய்வதும் (ஐவேசயடிஉரடயச வில்லைப்பதிவு) சிறந்த மருத்துவ முறையாகக் கணிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த நோயின் தாக்கத்தின் அளவு வேறு படும். அத்துடன் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரின் நாளாந்த வாழ்க்கை முறைக்கேற்ப சத்திர சிகிச்சையின் உடனடித் தேவையும் மாறுபடும். கண்சதைப் படர்க்கை அகற்றுதலும், செயற்கையான கண்வில்லை மாற்றுப் பதிவு செய்தலும் இலட்சக் கணக்கான நோயாளிகளுக்குச் செய்யப்படுவதாகவும், அதனை நாம் வைத்திய சிகிச்சை நிலையங்களிலும் செயற்படுத்த முடியும் எனவும் வைத்திய கலாநிதி விளங்கப்படுத்தினார்.

Glaucoma - இது மூளையோடு கண்ணை இணைக்கும் நரம்பிற்குப் படிப்படியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் கண் நோய்களை இட்டு மொத்தமாகக் குறிக்கும், இந்நோயானது பார்வையின் தரத்தைக் குறைப்பதுடன், சிகிச்சை செய்யப்படாவிடின் இறுதியில் கண் பார்வை இழந்து குருடாகும் விளைவையும் ஏற்படுத்தலாம். எவ்வித சமிக்ஞையோ, எச்சரிக்கையோ இன்றி இந்நோய் பாதிக்கப்பட்டவரின் கண் பார்வையை பறித்துக் கொள்வதால் இந்நோயை 'கண் பார்வையை இரகசியமாகத் தீருபவன்' எனலாம். ஆரம்ப காலத்திலே நோயைக் கண்டு பிடித்துச் சிகிச்சை செய்வதுவே, கண் பார்வை இழப்பதைத் தடுப்பதற்குச் சிறந்த வழியாகும். கண் வைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கண்டிப்பாகக் கடைப் பிடிப்பதாலும், கண் மருந்துத் துளிகளை நாள்தவறாமல் உபயோகிப்பதனாலும் பார்வையின் பாதிப்பைக் கட்டுப் படுத்தலாம். கண் பார்வைக்கான நரம்பு பாதிக்கப்பட்டு, நோய் முற்றிய நிலையில் இருப்பின், சத்திர சிகிச்சை மூலம் கண்ணின் நீர்த்தன்மை வடிவுறச் செய்தலை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

Retinopathy - கண்ணின் பிற்பகுதியில் அமைந்துள்ள விழித்திரை நாம் பார்ப்பதை பிரதி பிம்பமாக எமது மூளைக்குக் கடத்துகிறது. நீரிழிவு வியாதியினால் விழித்திரை பாதிப்படைவது சுநவகடேயவால நோய் எனப்படுகிறது. இந்நோயினால் விழித்திரையிலுள்ள சிறிய குருதிக் குழாய்கள் பாதிப்படைந்து அதனைச் சூழ்ந்துள்ள பாதுகாப்பு உறைகளுக்குள் குருதி சிந்தப் படுகிறது. ஒழுங்கான கண் பரிசோதனை மூலமும், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் சுநவகடேயவால நோயினால் ஏற்படும் கண் பார்வை இழப்பைத் தடை செய்ய முடியும்.

வைத்திய கலாநிதி அவர்கள் பல கண் மாதிரிகளைப் பார்வைக்காக விரியோகித்து கண்ணின் பல பாகங்களின் செயற்பாடுகளையும் மேலெழுந்தவாரியாக விளங்கப்படுத்தினார். அத்தோடு கண் வியாதிகள் சம்பந்தப்பட்ட புகைப் படங்கள் சிலவற்றையும் பார்வைக்காக வழங்கினார். அங்கு பிரசன்னமாய் இருந்தோரால் விடுக்கப்பட்ட இவ்விடையம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வினாக்களுக்கும் பொறுமையுடன் பதில் பகர்ந்து அவர்களது சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்தார்

October Members' Day – Thursday, 28 October

Sister Meera Nagananda - Practical applications of Raja Yoga Meditation

மகிழ்வான வாழ்வே மகத்தான வாழ்வு!

(மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு சில ஆலோசனைகள் இராஜயோகினி மீரா மலேசிய பிரமகுமாரிகள் இராஜயோக தியான நிலையம்)

எம்மில் அனேகமானோர்க்கு நல்ல குடும்பம், நற் குழந்தைகள் நல்லறிவு, நலமாக வாழ்வதற்கேற்ற பொருளாதார வசதிகள், இப்படி எல்லாமே இருந்தும், எம் இதயத்தில் இன்பம் நிலவுவதில்லை. காரணம் – எல்லாம் இருந்தும் என்ன இன்றியமையதாக இருக்க வேண்டிய ஒன்று எம்மிடத்தில் இல்லை. ஆமாம்! இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தி அடையும் மனப்பக்குவம் எம்மிடம் இல்லை. எம்மிடம் உள்ளதை இட்டு நிறைவு காணாது ஏனையோரிடம் உள்ளவற்றிற்காக ஏங்கும் போது எவ்வண்ணம் எம் உள்ளத்தில் உவகை பொங்க முடியும்?

வாழ்வில் எங்கள் பிரச்சனைகள் குறைய வேண்டுமாயின், எங்கள் ஆசைகளும் குறைய

வேண்டும். ஆசை அதிகமாக வேண்டுமெனவும் அதிகமாகும் வேண்டும், என்பது அதிகமாக, துயரும் அதிகமாகும். வேண்டும் என்பது வேறு. தேவை என்பது வேறு. ஒவ்வொருவர் வாழ்விக்கும் உண்ண உணவும் உடுக்க உடையும், உழைக்க அறிவும், உறைய உறைவிடமும் தேவை என்பது நியாயமானவை எனலாம். அதை விட்டு அதிகப்படியாக இன்னும் வேண்டும், இன்னும் வேண்டும் என்ற அவாப்பட்டியல் நீளும்போது, எம் நியாயமற்ற கோரிக்கைகளைத் திருப்திப் படுத்த அந்த இறைவனால் கூடுமோ? எமக்கு ஏதெது தேவையோ அதை எல்லாம் தானாகவே எமக்கு தந்த இறைக்கு நன்றி நவில்வதை விட்டு, எமக்கு ஏதேது வேண்டுமோ, அது அதுக்காக வாஞ்சை உறுவது என்பது எவ்வளவு அறியாமை.

இன்றைய கால கட்டத்தில், மக்கள் மகிழ்வாக இருப்பதற்கு, அதாவது தாம் மகிழ்வாக இருப்பதற்கு வேண்டியன என்று கணக்கிட்டுத் தம் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்காக அதாவது, படோபகமான விட்டிற்கும் பகட்டான வாகனத்திற்குமாக ஆலாய்ப் பறந்து அதிகப்படியாக உழைக்கிறார்கள். உழைத்து களைத்து இத்தேட்டங்களை அடைந்த பின்னர்கூட அவர்களால் திருப்தியாக இருக்க முடிகிறதா? அல்லவே. இப்போது ஈட்டியதை விட இன்னும் ஒரு படி ஈட்ட வேண்டும் என்று எம் பட்டியல் நீளும் போது, எப்படி எம்மால் நின்மதியைத் தேடிப் பிடிக்க முடியும்? இல்லாத உலக சுகங்களுக்காக ஓடி ஓடி உழைத்து, இருக்கின்ற நின்மதியை உள்ளத்தில் இருந்து ஓட ஓட விரட்டுவதால், உடல் நலம் இழந்து, உள்ளதும் இழப்பதனால் என்ன பயன்? ஆதனால்தான் எம் முன்னோர் "செல்வம் துலைந்தால் எந்த இழப்பும் இல்லை. சுகாதாரம் இழந்தால் இறுதி இழப்பு, ஆனால் நடத்தை இழந்தால் அனைத்தும் இழப்பு" என்பர்.

நாம் நம் ஜனனத்தோடு எதைக் கொண்டுள்ளோம் நம் மரணத்தோடு எதைக் கொண்டு செல்வோம். நம் நற்செயல்களையும், தூர்ச் செயல்களையும் தான். எனவே நம் சிந்தனையை நல் வழியில் செலுத்தி, நற் செயல்களைப் புரிவது நன்மை பயர்குமன்றோ!

கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ கடக்கவிருக்கும் காலத்தைப் பற்றியோ கவலைப்பட்டு ஆவதுமொன்றுமில்லை கவலைகொள்ளின் அது கவலையைக்கூட்டும். களிப்பைக் குறைக்கும். எனவே நம் பெரியோர் நேற்று நடந்தது வரலாறு. நாளை நடக்க இருப்பது யாருக்கும் தெரியாது. இன்று என்பது பரிசு! அதை அனுபவியுங்கள் என்று கூறுவது எவ்வளவு அற்புதமான தத்துவம் அதை முறையே கடைப்பிடித்தல் நன்மை பயக்குமன்றோ.

நம் கீதை புகட்டும் உயர்ந்த தத்துவம்தான் என்ன. நாமே நம் நண்பர்கள். நாமே நம் எதிரிகள் என்பது தானே! எனவே எப்போதுமே நல்லவற்றையே சிந்தியுங்கள். அப்போது நன்மைகளே நடைபெறும். நம் ஆத்மாவின் உணவே, நம் சிந்தனைகள்தான். நம் நற் சிந்தனை நல் ஆரோக்கியத்தை தரும். தூர்ச் சிந்தனையை அகற்றின், துன்பங்களும் நம் வாழ்வில் தொலை தூரம் போய்விடும்

அது மட்டுமா. நம் துன்பங்களும் பகலவனைக் கண்ட பனி என மறைவதற்கு மற்றொரு மார்க்கமும் உண்டு. அவ நம்பிக்கையைத் தவிர்த்து நன் நம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கையை எதிர் நோக்கிச் செயற்படுவதும் நிச்சயம் நன்மை பயக்க வழிகோலும் நன் நம்பிக்கை நற் பயன் தரும் என்பதற்கு நல்லதொரு உதாரணமாக இக்கதையைக் குறிப்பிடலாம். வைத்திய சாலை ஒன்றில் பல வருடங்களாக படுத்த படுக்கையாக

இருந்தாராம் ஒரு நோயாளி. திடீரென ஒரு நாள் அந்த வைத்திய சாலையில் தீ அபாய மணி ஒலித்ததாம் அங்கிருந்த அத்தனை நோயாளிகளிலும், முதலில் எழுந்து ஓடிய நோயாளி யார் தெரியுமா? வேறு யாவரும் இல்லை. அசையவே முடியாது படுத்த படுக்கையாய் கிடந்த இதே நோயாளிதான். இது எதனை எடுத்துக் காட்டுகிறது? தெளிந்த மனமும், தீர்க்கமான நம்பிக்கையும் எதனையும் சாதிக்கும் சக்தி படைத்தது என்பதைத்தானே. எனவே இவற்றை வாழ்வில் படிக்கற்களாக பயன் படுத்தி முன்னோக்கி நடை பயில முயலுங்கள். வெற்றி நிச்சயம் உங்கள் காலடியில் மகிழ்ச்சியான வாழ்வு உங்கள் கைப்பிடிக்குள். மகத்தான வாழ்வு உங்கள் மனத்தளவில் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

Deepavali – Thursday, 11 November

A few members led by Dr Camillus Pathinather and Mr K Nadarajah visited Jesmond Nursing Home and entertained the inmates serving short eats and group sing songs. As usual the background music for the sing song was provided by Camillus.

அங்கத்தவர் சிலர் ஜெஸ்மன்ட் பராமரிப்பு இல்லம் சென்று அங்குள்ளவருக்குப் பலகாரம் வழங்கியதோடு கூட்டுப்பாடல் நிகழ்ச்சியிலும் பங்குகொண்டனர்.

Members' Day – Thursday, 25 November

தமிழர் வாழ்க்கை முறையில் சடங்குகளும் சம்பிரதாயங்களும்

திரு. தாமேதரம்பிள்ளை அருளானந்தம் அவர்கள் ஆற்றிய உரையின் சுருக்கம்

தமிழர் கலை, கலாசாரம், பண்பாடு என்பன பண்டைய காலம் தொட்டு வளர்ச்சி பெற்றதொன்று தமிழுக்கென தமிழர்க்கென ஒரு வரலாறுண்டு. உலகின் செம்மொழிகளுள் ஒன்றாக அழியாது நிலைத்து நிற்கும் மொழி. பேசும் இனமும் தனித்துவம் பெற்ற இனமாக விளங்குகிறது.

எல்லோரும் ஓர் இனம் எல்லோரும் ஒரே குலம் என்று முதுமொழியை மெய்ப்பித்து வாழ்ந்த பண்டைத் தமிழர் ஆரியர் வருகையால் இன, மதமொழி, பண்பாடு ரீதியாக வேறு பாடுகளைக் கொண்ட பிரிவுகள் உட்பூசல்கள் சமூக பிளவுகள் என்பவற்றிற்குட்பட்ட ஓர் சமூக அமைப்பாக மாற்றம் பெற்றனர்.

பண்டைத் தமிழன் சூழலுக்கமைவான வாழ்க்கை மேற்கொண்டான். ஐவகை நிலத்திற்கேற்ப தமக்கே உரிய வாழ்க்கைமுறை, ஒழுங்கு, பொருளியற்பாங்கு, குழுமுறை எனபவற்றை வகுத்துக்கொண்டான். நாளடைவில் சமூக அமைப்பு முறையில் ஆண் பெண் பாலாரிடையே வெறுபாடுகளை புகுத்தி விட்டான். பெண் அடிமை முறை தலை தூக்கியது. இதற்கு சான்றாக உடன் கட்டை ஏறும் வழக்கத்தைக் குறிப்பிடலாம்.

பண்டைய திருமணமுறைகள் பெரியோர்களால் ஒருங்கமைக்கப்பட்டன. திருமணம், சடங்குகள் எல்லாம் பின்னர் மாற்றத்திற்குட்பட்டன. ஆரியர் புகுந்த பின்னர் மணவினைக் காரணங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டனர். இன்று இவையும் மாற்றத்திற்குட்பட்டு புது வடிவம் பெற்று நிற்கின்றது.

அன்று களியாட்டம் கோரிக்கை என்பவற்றில் தனி விருப்புக் கொண்டிருந்தான். நாட்டியம், சங்கீதம், கூத்து, நாடகம் என பல கலை வடிவங்களை உருவாக்கிக்கொண்டான். கால ஒட்டத்தில் உயர்

நிலையில் வைத்துப் பேணப்பட்ட இக்கலை வடிவங்கள் பொருளாதார சீர்குலைவு, வறுமை நிமித்தம் திரிபு பட்டு பிழையான ஒரு சமுதாய அமைப்பைத் தோற்றுவித்தது.

எமது சமூக அமைப்பிற்கென சட்ட வரைபு எதுவுமில்லை நெகிழ் தன்மையைக் கொண்டிருந்தமையால், துழ் நிலைக்கேற்பவும், காலத்தின் தேவைக்கேற்பவும் வளையத் தொடங்கியது ஆரம்பத்தில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட சம்பிரதாயங்கள் சடங்குகள் எல்லாம் மாற்றம் பெற்று இன்று வேறோர் வடிவம் பெற்று நிற்கின்றன. முன்னோர் கடைப்பிடித்த பழக்க வழக்கங்கள் சம்பிரதாயங்கள் சடங்குகள் காரண காரிய நிமித்தம் ஏற்படுத்தப்பட்டன. ஆனால் இன்று காரண காரியம் எதுவுமின்றி புதிய முறைகள் பல தோற்றம் பெற்றுள்ளன. அவற்றிற்கான விளக்கமும் தெளிவில்லை.

என்னதான் அமைப்பு முறையில் மாற்றம் ஏற்படும் தமிழர், தமிழ் மொழி என்ற அடையாளம் இன்னும் நிலைத்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கதே.

DECEMBER



Christmas Celebrations

Christmas celebration was held in the Carrington Church, Carrington St, Strathfield on Thursday, 16th December, in the form of a Carol Service.

The President Mr Shiva Pasupati in his opening address welcomed all present to the Carol service. He also congratulated Mr Thisairasa in getting together the evenings function. This was a service by the seniors for the seniors.

Dr Camillus Pathinather and Mr K S Thisairasa were responsible for all the arrangements for this function.

Mr. G Santhiran delivered the vote of thanks.

Three members of the Association conducted Bible readings. The Sydney Christian Tamil Fellowship and St Annes Anglican Church, Strathfield sang congregational songs, to the accompaniment of a small orchestra.

At the conclusion of the Carol Service all present adjourned to the church hall for a time of fellowship and tea. Here Santa Claus arrived with gifts for the grand children.

நத்தார் கொண்டாட்டம்-வியாழன் 16 திசம்பர்

ஸ்தர்பீல்டு கறிங்ரன் வீதியில் உள்ள கறிங்ரன் கோயில் மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இறை வணக்கத்தினை அடுத்துத் தலைவர் வரவேற்க, சிரேட்ட அங்கத்தவர் மூவர் பைபிள்பாடம் வாசிக்க, சிட்னி கிறித்தவ தமிழ் குழுவினர் இன்னிசை தர, வாத்திய இசை முழங்க, நத்தார் பாடல் ஆராதனை தொடர, நன்றியுரையினைத் தொடர்ந்து கிறிஸ்மஸ் தாத்தா வருகையும் பலகார உபசாரமும் சிறந்துநின்றன.

Members' Day - was not held on the fourth Thursday in December, in view of the Christmas holidays.

திசம்பரில் அங்கத்தவர் தினம் இடம்பெறவில்லை.

CONSTITUTION

Copies of the Constitution of the Association and the BENSOC are available at \$2.00 each in the Community Centre.

DIRECTORY OF MEMBERS

The 7th edition of the Directory of Members updated as at 30 August 2004 are available at \$2.00 in the Community Centre.

VISITORS

Members headed by Mr. K S Thisairasa continue to visit residents in the nursing homes, hostels and in their homes who lack companionship and are lonely, less mobile or bedridden, and some get no visitors at all.

பார்வையாளர்

தனியார் மருத்துவ மனைகளிலும், விடுதிகளிலும், சொந்த வீடுகளிலும் துணை யின்றித் தனிமை யுணர்வோடு சுயமாக இயங்க முடியாமலும் படுத்த படுக்கையாகவும் பார்வையாளர் யாரையும் காணாமலும் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்கள். இவர்களை திரு. கு திசைராசா தலைமையில் சிற்சில அங்கத்தவர் வாராவாரம் சென்று சந்தித்துவருகிறார்கள். நீங்களும் உதவ முடியும்.

EMAIL/FACSIMILE

Any member who has access to the Internet and or facsimile in their homes, are requested to let us have an email address and or fax number to which we could send you information, urgent news etc regarding the Association.

இ-மெயில்(மின் கடிதம்)

இ-மெயில் அல்லேல் கயலு வசதி படைத்தோர் அதன் விபரத்தினை அளித்தால் சங்கம் தொடர்பான செய்திகள், அவசரமான தொடர்புகள் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

INDOOR GAMES – Chess women

A chess tournament for women has been introduced as part of the on going indoor games competition. Entries for this competition are invited and will close at 11.00 AM Thursday, 6 January 2005 with Dr. G C Pathinather ☎ 9646 2001 or Mr. N Murugesu ☎ 9763 1125.

MEMBERS' DAY

Members are requested to let the Management Committee have any suggestions of items or activities they would like arranged on Members' Days.

அங்கத்தவர் தினம்

அங்கத்தவர் தினங்களில் நடைமுறைப்படுத்த விரும்பும் விடயம், நிகழ்ச்சி தொடர்பான கருத்துகளை நிர்வாக சபைக்கு அறியத்தரவும்.

MEMBERSHIP FEES

These are now overdue from members who have not paid for the past years and 2004/2005. **No further reminders will be sent.** The Management Committee will now go through the list of members in arrears and consider removing these names from the Membership Register. Members are advised to pay up all membership fees up to date by **31st January 2005** and maintain their membership.

அங்கத்துவ கட்டணங்கள்

கடந்த ஆண்டுகளுக்கும் 2004-2005 ஆண்டிலுக்கும் அங்கத்துவ கட்டணம் அளிக்க வேண்டிய காலவரை காலாவதியாகிவிட்டது. ஞாபகப்படுத்தும் அறிவித்தல் எவையும் இனி அனுப்பப்படமாட்டாது. நிர்வாகசபை அங்கத்துவம் காலாவதியாகிவிட்ட அங்கத்தவர்களை பட்டியலின்படி கண்டு அவர்களை அங்கத்துவப் பேரேட்டிலிருந்து நீக்கும் நடவடிக்கையினை மேற்கொள்ளும். அங்கத்துவத்தினைப் பேண விரும்புவோர் 2005 திசம்பர் 31ஆம் தேதிக்குப் பிந்தாமல் நிலுவை முழுவதையும் கட்டிக்கொள்ளவும்;

USED SPECTACLES – FOR EELAM

We are collecting used spectacles to be distributed among the needy free of charge in Eelam. This is a nice humanitarian help to the needy. Mr S Sivasegaram has volunteered to take them along with him in January 2005.

If any of you have, or collect spectacles or lenses, that are to be discarded, from the public it will be appreciated if you would hand them over on any Thursday at the Community Centre at Bates St to any one of the following:

The Secretary, Dr V S Karunagaran ☎ 9744 6729 or Mr K Sivasegaram ☎ 9746 9061.

TRANSPORT CONCESSIONS FOR NSW SENIORS CARD HOLDERS

Sydney Metropolitan Area

From 1 January 2005 a new single price \$2.50 Pensioner Excursion Ticket (PET) will be available to all NSW Seniors Card holders for travel on Government rail, bus and ferry services and private buses in the Sydney metropolitan area (with the exception of premium services).

The Sydney metropolitan area is broadly bounded in the north by the Hawkesbury River, in the west by the Nepean River and in the south by the Holsworthy Army Base and the Royal National Park.

Half fare tickets will continue to be available for eligible persons on public transport services, with the exception of premium services such as the Manly Jetcat.

Outer Metropolitan Area

From 1 January 2005, the \$2.50 PET fare will replace the existing three-zone fare structure of \$1.10, \$2.20 and \$3.30 on City Rail services. This single outer metropolitan fare zone will cover services to Muswellbrook, Dungog, Goulburn, Bathurst and Bombaderry. The \$2.50 fare will also apply to Newcastle bus and ferry services (with the exception of premium services).

It is intended that from September 2005, the \$2.50 fare will apply to private bus services outside of the outer metropolitan fare zone.

Half fare tickets will continue to be available for eligible persons on public transport services.

Rural and Regional Areas

The Country Link \$2.20 PET will continue to be available for regional travel outside of the City Rail area.

This fare is available for single or return economy travel. Tickets must be booked and travel undertaken within seven days.

Half fare tickets will continue to be available for eligible persons on Country Link services, as well as on public and private buses

For further information go to www.131500.com.au or ring the Transport InfoLine on 131500. For Country Link enquiries visit www.countrylink.info or call 132232.

RECTIFYING THE PENSIONS ANOMALIES – 2004 – Sri Lanka Government

Ministry of Public Administration, Management and reforms Pensions Department

The Government has decided to revise the pensions of all those pensioners who retired before 31.12.1996 by rectifying the pension anomalies.

01. Pensions Circular no. 6/2004 dated 25th February, 2004 has been issued giving instructions in this regard to Divisional Secretaries.

02. Following are the highlights of this scheme:

(a) These revisions are implemented with effect from 1st January 2004.

(b) The pensions of those who retired before 31.12.1996 will be brought on par with the pension applicable as at 01.01.97

(c) The adjustment will be made by calculating the pension of the pensioner as if he/she were on the salary scale of the post or service applicable as at 01.01.97 and placing him/her on the relevant corresponding salary point.

(d) Allowances and other increases granted after 1996 in addition to the above revision will continue.

03. This revision is implemented through individual files of pensioners available at Divisional Secretariats where the pensions are paid. Steps have been taken to pay the revised pension with the arrears entitled from 01.01.2004 to pensioners after the revised pensions are calculated.

04. Information may be requested from certain pensioners in instances where difficulties would arise in identifying the corresponding salary point relevant to 01.01.1997 according to the post held at the time of retirement. I solicit the kind co-operation of the pensioners and pensioners' associations to the relevant Divisional Secretaries in such instances, by furnishing necessary information.

K.T. Tilakaratne
Director Pensions Department
Maligawatte Secretariat

Colombo10.

There are three categories of pensioners:

Armed Forces, Sri Lanka Teachers Service and Public Servants. Relevant forms to be filled in (in duplicate) furnishing necessary information are available with the Secretary or Col V Ramanathan and could be provided on request on any Thursday at the community centre.

Internet Banking

A suggested convenient method of payment of monies to the TSCA or BENSOC is through internet banking. You could credit the amount of money into the following accounts:

TamilSeniorcitizensAssocNSW: BSB 062-256
Account no. 10173352

TamilSeniorCitZBenevolentFund: BSB 062-256
Account no: 10140155

The names of the accounts are stated in short form as the space provided to fill these into is limited.

In crediting the amounts in the space for description you should insert your name (in short), or the mem no. and or any further details the space provided can accommodate. This description will appear in the respective monthly bank statement of accounts of the above bank accounts.

Take a copy of the receipt of the credit and you could email this or copy to the respective Treasurers/Secretary

TSCA: Mr. G Santhiran the Treasurer email: santhi_s@yahoo.com .

BENSOC: Mr. L S C Canagasingham the Secretary: chelvamdevi@optusnet.com.au .
Mr. M Balakrishnan the Treasurer.

2005

JANUARY

Thai Pongal Celebrations, on Saturday, 15th January – 6.15 for 6.30pm to 9.00 pm, in Homebush Boys High School. Other communities also have been invited to participate and join in the celebrations.

தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம்

தைப்பொங்கல் ஹோம்புஷ் ஆட்வர் பாடசாலை மண்டபத்தில் சனிக்கிழமை 15 ஆம் தேதி ஜனவரி 2005 இலே மாலை (6.15) 6.30 முதல் இரவு 9.30 வரை கொண்டாடப்படும்.

Members' Day – Thursday, 27 January

வயது முதிர்ச்சியும் நினைவுத் தளர்ச்சியும் – Ageing and Dementia -
Dr.N.Nagaratnam MD, MRCP, FRCP Specialist Physician

FEBRUARY

Sunday, 20 February 2004 - Excursion to Hare Krishna centre. Coach will leave Strathfield Square, Albert Street, Strathfield at 8.00 am. Tour of the Hare Krishna Centre, Bajan and vegetarian lunch. Return visiting a winery, historical buildings

and a museum. Expected time of return 6.30 pm. Cost inclusive of coach and lunch - \$25.00 per head.

Reservations, by Thursday, 10.00 am Monday, 14 February 2004 with Mr Charles Rajendram ☎97641639 or Mr S Tharmapalan ☎96494507.

Members' Day - 24 February, Thursday, -

1. Marisa Luongo, Community Worker Aged & Disability Services, will speak on "Community Services and facilities for the aged."

சமூக சேவையும் வயோதிபருக்குத் தரப்படும் சலுகைகளும்

2. Mr. Kavaloor Rajadurai will speak.

26 February, Saturday, - BENSOC – Annual General Meeting

The Annual General Meeting of the Tamil Senior Citizens' Benevolent Society (NSW) Inc will be held at 9.30 am on Saturday, 26 February 2005 in the Homebush Boys High School, Bridge St, Homebush



MARCH

SENIORS WEEK – 13 to 20 March 2005

During this week Senior Card holders could view cinemas in Hoyts and Village Cinemas on payment of a gold coin (\$1.00 or 2.00). Further information will be in the Newspapers a week before Seniors Week.

அங்கத்தவர்களின் பேரப்பிள்ளைகள் தினம்

அங்கத்தவர்களின் பேரப்பிள்ளைகள் தினம் ஹோம்புஷ் ஆட்வர் பாடசாலை மண்டபத்தில் ஞாயிற்றுக்கிழமை 13ஆம் மார்ச் மாலை (4.15) 4.30 முதல் இரவு 7.30 வரை கொண்டாடப்படும்.

13 March, Sunday - Grandchildrens' Day

Grand Children's day will be held in the Homebush Boys High School 4.15 for 4.30 pm on Sunday, 13th March 2005 as part of the Seniors' Week celebrations.

All members are kindly requested to co-operate and participate in the celebration and make it a success.

The Day will include items like singing, dancing, performance of musical instruments, recitation of poems delivering orations etc. As we anticipate a large number of participants and as the duration of the function shall not exceed two and a half (2½) hours, we propose to observe the following limitations:

1. Only one item (either one child or combined group of children) of each grandparent will be permitted to participate. MORE THAN ONE GROUP OF Grandparents may combine to present an item.
2. The Grandchild should be under 18 years of age.
3. The maximum time permitted for each performance shall not exceed 10 minutes, in the case of a group item the time shall not exceed 15 minutes.

4. To provide variety in the program a sub-committee will be appointed to determine the number and selection of participants.

Entries close on Thursday, 3rd March 2005.

For further particulars please contact Messrs S Ponmailainathan ☎ 9764 3413, or R P Nadarajah ☎ 9636 9428

Members' Day - 17 March, Thursday

Indoor Games Competitions

Tournaments to highlight the seniors' Week are in progress and will be completed by Thursday, 10 March 2005.

Please see note elsewhere, calling for entries for a chess competition for women, entries close on Thursday, 6 January 2005.

Outdoor Competitions

Soft Ball Cricket match at 9.30 am on Thursday 17 March 2005, in the Airey Park, Bates St, Homebush (adjoining the Community Centre). Members wishing to participate should please give in their names by Thu, 10 Mar 2005 to Dr Pathinather ☎ 9646 2001 or Mr N Murugesu ☎ 9763 1125.

Awards ceremony – 17 March 2004

Awards ceremony will be in the Community Centre at 12.30 pm.

Fellowship Lunch at 1.00 pm.

All members and guests are invited to attend and enjoy the games, and fellowship lunch at \$ 5.00 to follow. Please book your lunch as you would for a Members' Day by 7.00 pm on Tuesday, 15 March

DAYLIGHT SAVINGS

Daylight saving ends at 2.00 am on Sunday 27th March 2005. Please note to put your clocks back by one hour before going to bed on Saturday, 26th March.

SYDNEY ROYAL EASTER SHOW 18 – 31 March

Seniors Card Days are Tuesday and Wednesday 22 & 23 March, concession rates apply during these two days. More information phone 9704 1111.

April



New Year - Thursday, 14 April

Special Prayers and religious rites, at Sydney Murugan Temple on Thursday, 14th April to usher in the New Year. All Seniors and well wishers are invited to attend. The Association will serve prasadam after the Pooja.

புத்தாண்டு வழிபாடு

சித்திரைப் புத்தாண்டு எதிர் வரும் ஏப்ரல் மாதம் 14 ஆம் தேதி. புதன்கிழமை பிறக்கின்றது. அன்று தமிழ் மூத்தபிரசைகள் சங்கத்தினர் சிட்னி முருகன் கோயிலிலே விசேட பூசை ஆராதனைகள் ஒழுங்கு செய்துள்ளனர். தமிழ் மூத்த பிரசைகள் சங்கத்தினரும் ஆதரவாளரும் கலந்து சிறப்பிக்குமாறு வேண்டப்படுகிறார்கள். அன்று பிரசாதம் வழங்கப்படும்

EVENTS

Members please continue to inform us of any event like golden wedding anniversary, deaths of close relatives etc for publication in the Newsletter.

MILESTONES

Mr Arupillai Sabaratnasingham and Mrs. Sivapackiavathyammal celebrated their 55th wedding anniversary on Sunday, 24th October 2004 in the Tamil Church of New South Wales in Merrylands. They served short eats to the members on Members' Day on Thursday, 28th October as part of their celebrations.

Mr. Seevaretnam Robert Rajapobalasingham and Mrs. Sara Vanasanayakie Rajapobalasingham celebrated their 60th wedding anniversary on the 27th of November 2004. The couple received a congratulatory letter from the Queen.

CONDOLENCES

We offer our deepest sympathies to:

Mrs. Kanakambihai Somasuntharam on the loss of her mother, and Mr. Sinnathambay Somasuntharam on the loss of his mother in law **Mrs Kanmani Shanmugam** in Colombo on Tuesday, 10 August 2004. Her remains were cremated in the Kanatte Cemetery, Colombo on Wednesday, 11 August 2004.

Mrs Sowpackialakshmy Thirunavukarasu and Mrs Mahaluckshmy Sivagnanam on the loss of their sister, Mr Murugesu Kanapathippillai Sivagnanam on the loss of his sister in law **Mrs Rajalakshmy Paskarasingham** of Uduppidi on Friday, 10th September 2004. Her remains were cremated in the Kanatte Cemetery, Colombo on Wednesday, 15th September 2004

The family members, of **Mrs. Sarojinidevi Jeyatheva**, who passed away on Saturday, 18th September 2004. Her remains were cremated in the Crematorium in the Rookwood Memorial Gardens on Tuesday, 21st September 2004.

Mrs. Kanagambikai Jeganathan on the loss of her sister **Mrs. Vallinayagi Sivasithamparam** of Kirullapone, Sri Lanka. He remains were cremated in the Kanatte Cemetery, Colombo on Monday 20th September 2004.

Mr. Naganather Thangarajah on the loss of his brother and Mrs. Padmavathy Thangarajah on the loss of her brother in law **Mr. Naganather Nadarajah** in Thunnalai on 7 October 2004. His remains were cremated in the Pittithoo Cemetery in Thunnalai on 9 October 2004

NEW MEMBERS

We welcome the following members into the Association:

906 Mrs. Sellamma THARMALINGAM *Homebush*

907 Mr. Nirmalaharan NALLIAH *Wentworthville*

908 Mr. Ponnu THAYANANTHAN *Auburn*

909 Mrs. Suseela THAYANANTHAN *Auburn*

910 Mrs. Yogambikai SUBRAMANIAM *Eastwood*

911 Mrs. Sathyawathy NADARAJAH *Homebush*

912 Mrs. Jothimalar SELLADURAI *Homebush*

913 Mr. Balan CHANDRASEKARAN *Pendle Hill*

914 Mrs. Arokiyam CHANDRASEKARAN *Pendle Hill*

STATISTICS

The Association has 759 active members on its register and the BENSOC has a total active membership of 588 members on its register of which 2 are Provisional Members, as at end of December 2004



DIARY OF EVENTS AT THE STRATHFIELD COMMUNITY CENTRE (1B Bates St, Homebush), AND OTHER ACTIVITIES

Every fourth Thursday of the month is Members' Day; lunch could be booked for this day with Mary Paul ☎ 9787 3341 or Rani Satkunananda ☎ 9745 1282, by evening on the Wednesday prior. It may not be possible to provide lunch unless prior booking is made.

Every Thursday, except on a Members' Day, Indoor Games, Knitting Classes, Painting Classes and sundry activities are held, commencing at 10.00 am.

2005



January

- Thursday 6 11.00 am Entries close for the chess competition for women.
- Saturday 15 Thai Pongal Celebrations – 6.15 for 6.30pm to 9.00 pm, in Homebush Boys High School

தைப்பொங்கல் கொண்டாட்டம் – ஹோம்புஷ் ஆண்கள் உயர் பாட சாலை
மண்டபத்திலே (6.15) 6.30 முதல் இரவு 9.00 வரை

- Thursday 27 வயது முதிர்ச்சியும் நினைவுத் தளர்ச்சியும்

Ageing and Dementia

Dr.N.Nagaratnam MD, MRCP, FRCP Specialist Physician

February

- Friday 14 10.00 am Reservatins close for excursion to Hare Krishna centre.
- Sunday 20 8.00 am Coach leaves Strathfield Square, Albert Street, for Hare Krishna Centre.
- Thursday 24 Members' Day
1. Marisa Luongo, Community Worker Aged & Disability Services, will speak on
"Community Services and facilities for the aged."
சமூக சேவையும் வயோதிபருக்குத் தரப்படும் சலுகைகளும்
2. Mr. Kavaloor Rajadurai will speak.

- Saturday 26 9.30 am Annual General Meeting of the BENSOC, in the Homebush Boys High School

March

- Sun – Sun 14 – 20 Seniors' Week
- Thursday 3 Entries close for participating at the Grandchildrens' Day
- Sunday 13 4.15 for 4.30 pm Grandchildrens' Day – Homebush Boys High School
- Thursday 17 Members' Day. 9.30 am cricket match at Airey Park, presentation of awards and lunch in the Community Centre.
- Saturday 26 Night (2.00 am Sunday) Daylight Saving ends. Clocks back one hour.

April

- Thursday 14 New Year. Abishekam and Pooja at Sydney Murugan Temple
- Thursday 28 Members' Day