



வைகறை
VAIHARAI-e-magazine

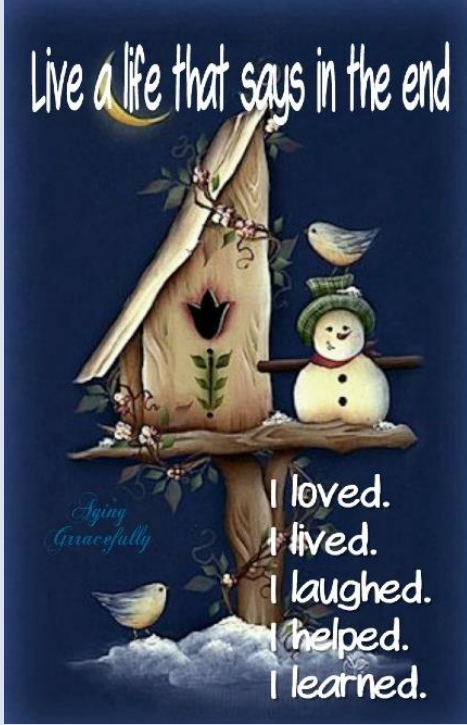
SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

ஓன்ராரியோ முதுகுமிழர் மன்றம்

இதழ் 52

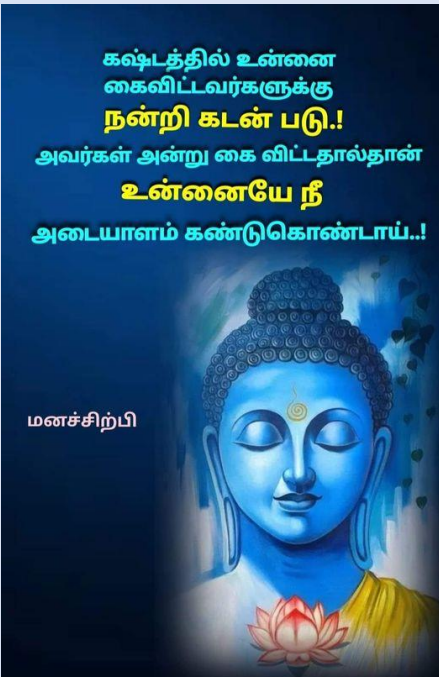
March 26, 2021

► If we all could live with other people's consideration in mind, this whole world would be a much better place.



கடலில் வாழும் ஒரு குட்டி மீனுக்கு நீரைப் பார்க்க வேண்டுமென்று ஆசை.

"அம்மா! நாம் வாழ தண்ணீர் மிக அவசியமென்று சொல்கிறாய். அந்த தண்ணீர் எங்கே இருக்கிறது? எனக்குக் காட்டு" எனக் கேட்டது. உடனே தாய் மீன் இதுதான் தண்ணீரென்று தண்ணீரைக் காட்டியது. குட்டி மீனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை! "அம்மா! நீ தண்ணீரைக் காட்டு" என மீண்டும் அது சொல்ல, மறுபடியும் தாய் மீன் தண்ணீரைக் காட்டியது. அப்போதும் குட்டிமீனுக்கு தண்ணீர் தெரியவில்லை! உடனே அது இந்த அம்மாவுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது என சொல்லிக் கொண்டே, அப்பா மீனிடம் இதே கேள்வியைக் கேட்டது. அப்பாவும் அதே மாதிரி தண்ணீரைக் காட்ட, அப்பாவுக்கும் ஒன்றும் தெரியாது எனத் தீர்மானித்து விட்டது! பிறகு உறவினர்களிடம் போய் இதே கேள்வியைக் கேட்டது! எல்லோரும் ஒரே பதிலையே சொல்ல, திருப்தி அடையாத மீன் யாருக்குமே ஒன்றும் தெரியாது என்று தீர்மானித்து இறுதியில் உருவத்தில் பெரிய திமிங்கலத்திடம் வந்து தண்ணீரைக் காட்டச் சொன்னது. உடனே திமிங்கலம் குட்டி மீனை தன் முதுகில் ஏறச் சொன்னது. குட்டி மீனும் முதுகில் ஏறியது. கரை நோக்கிச் சென்ற திமிங்கலம், குட்டி மீனை கரையில் தள்ளியது. குட்டி மீன் தண்ணீர் இல்லாமல் துடிதுடித்து உயிருக்குப் போராடியது! அப்போது திமிங்கலம் இதுதான் தண்ணீர் என்று தண்ணீரைக் காட்டி மீண்டும் குட்டி மீனைத் தண்ணீரில் விட்டது. அப்போது தான் குட்டி மீனுக்கு தண்ணீர், தண்ணீராகத் தெரிந்தது. நம்முடனே இருப்பதால் அப்பா, அம்மா, சகோதர உறவு, நட்பு இப்படி நாம் உறவுகளை உணர்வது இல்லை. அவர்கள் பிரிந்த பின் புரிந்து கொள்வதில் பலன் இல்லை. மற்றவர் அனுபவத்தில் இருந்து பாடம் கற்போம் : நலமாய் வாழ்வோம்.



கஷ்டத்தில் உள்ளனை
கைவிட்டவர்களுக்கு
நன்றி கடன் படு.!

அவர்கள் அன்று கை விட்டதால்தான்
உன்னையே நீ
அடையாளம் கண்டுகொண்டாய்..!

THE HEALTH BENEFITS OF POSITIVE THINKING

Researchers continue to explore the effects of positive thinking and optimism on health. Health benefits that positive thinking may provide include:

1. Increased life span.
2. Lower rates of depression.
3. Lower levels of distress.
4. Greater resistance to the common cold.
5. Better psychological and physical well-being.
6. Better cardiovascular health and reduced risk of death from cardiovascular disease.
7. Better coping skills during hardships and times of stress.

SOURCE: Mayo Clinic ♥

தூங்காநகரம் "மதுரை"பற்றி பண்டையகால வெளிநாட்டு யாத்திரிகளின் பயணக்குறிப்புகள்!

வணிகத்திற்காகப் பலர் மதுரை வந்தனர் என்பதைப் பற்றி நாம் அறிந்தோம். ஆனால் வணிகத்திற்கு வந்தவர்கள் போலவே இந்த நிலப்பகுதியை அறிந்துகொள்ளும் நோக்கிலும் பலர் வந்தனர். பயணிகள், உளவாளிகள், தூதர்கள், மதம் பரப்ப வந்தவர்கள் தொடங்கி பலர் வந்தவண்ணம் இருந்தனர். இந்த நிலத்திற்கு வந்தவர்கள் அனைவருமே தங்கள் ஊருக்குச் சென்று இந்த நகரத்தைப் பற்றி விவரித்தனர், அவர் அவர் மொழியில் குறிப்புகள் எழுதினர், அவ்வூர் மக்களுடன் உரையாடினர். உலகம் முழுவதுமிருந்து பயணிகள் ஏன் மதுரை நோக்கி வந்தார்கள் என்கிற கேள்வி ஒவ்வொருவருக்கும் எழும். மதுரை குறித்த கதைகள், செய்திகள், விவரிப்புகள்தான் இவர்களை மதுரை நோக்கி அனுப்பி வைத்துள்ளது என்பதையும் இவர்களின் பயணக் குறிப்புகள் நமக்குத் தெரிவிக்கின்றன. கிரேக்க, லத்தீன், அரபு, சீன, பாரசீக மொழிகளில் மதுரை பற்றிய ஏராளமான குறிப்புகள் நமக்குக் கிடைத்துள்ளன. பிளினி, தாலமி, நிகோலஸ் தாமஸ், இபின் பதூதா, ஸ்ட்ராபோ, மெகஸ்தனிஸ், மார்க்கோ போலோ எனப் பலர் காலம்தோறும் மதுரையைப் பற்றி ஏராளமான குறிப்புகளை விரிவாக எழுதிச் சென்றனர். இந்தக் குறிப்புகளின் வழியே நமக்கு மதுரையின் வரலாற்றுக் காலத்துள் வெவ்வேறு பரிணாமங்கள் கிடைக்கின்றன.

மெகஸ்தனிஸ் இந்த நிலப்பகுதிக்கு சுமார் கி.மு 300-ல் வந்தார். பண்டையா என்னும் நாடு பெண்களால் ஆளப்படுகிறது எனக் குறிப்பு எழுதியிருக்கிறார். பாண்டிய என்பதை அவர்கள் பண்டையா என்று அழைத்தனர். மெகஸ்தனிஸ்-ன் நாட்குறிப்பில் பாண்டிய நாடு பற்றிப் பல தகவல்கள் உள்ளன. ஹெர்க்குலிஸ் (Hercules) என்ற மன்னனுக்கு ஒரு பெண் பிறந்தாள், அதற்கு அவர் 'பண்டையா' என்று பெயர் சூட்டினார். அவளுக்குக் கடல் வரை பரவியிருக்கும் தென்னாட்டைக் கொடுத்தார். அதில் 350 ஊர்கள் இருந்தன. நாள்தோறும் அரசுக் கருவூலத்திற்கு ஓர் ஊர் மக்கள் திறை (வரி) செலுத்த வேண்டும் என்று ஆணையிட்டார். அப்படித் திறை செலுத்தாத கிராமங்களிடம் வற்புறுத்தி திறை செலுத்தவும் ஏற்பாடுகள் இருந்தன. அதனால் அரசிக்குத் துணையாக எப்பொழுதும் சிலர் இருந்தனர்" என்று குறிப்புகளில் எழுதியிருக்கிறார். யவன நாட்டுத் தூதுவனின் நாட்குறிப்பில் மதுரையை மெதோரா ('Methora') என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பிளினி (Pliny the Younger) என்பவர் உயிரியல் நூல் ஒன்றையும் (கி.பி.70), தாலமி (Ptolemy) பூகோள நூல் ஒன்றையும் எழுதியிருக்கிறார்கள். இந்த இரு நூல்களில் பண்டைய தமிழகத்தின் கடல் வாணிகத்தைப் பற்றிய ஏராளமான சான்றுகள் உள்ளன. வாணிகம் விரிவடைய விரிவடைய தமிழ்நாட்டிலேயே குடியேறிவிட்ட ரோமாபுரியினரின் ஜனத்தொகையும் வளர்ந்து வந்தது. அப்படித் தங்கியிருந்தவர்களிடமிருந்தே தமிழகத்தினைப் பற்றிய செய்திகளைத் தாம் கேட்டறிந்ததாக பிளினி கூறுகின்றார். அவர்களுடைய குடியிருப்பு (சேரி) ஒன்று மதுரை மாநகருடன் இணைந்திருந்ததாகத் தெரிகின்றது.

கி.மு.60-ல் இங்கு வந்த நிகோலஸ் தாமஸ் மற்றும் ஸ்ட்ரேபோ, "இந்திய ராஜ்ஜியம் ஒன்றில் இருந்து ஒரு தூதுக்குழு அகஸ்டஸ் சீசரின் அவைக்கு வந்தது, அந்தக் குழுவை அனுப்பிய அரசன் பாண்டியன் என்பவன் ஆவான். அந்தக் குழு அகஸ்டஸுக்கு அளிப்பதற்கான பரிசுகள் சிலவற்றைக் கொண்டு வந்தது. அந்தத் தூதுக்குழுவில் வந்த ஒருவன் ஏதென்ஸ் நகரில் தீக்குளித்து உயிர் துறந்தான்" என்றும் தனது குறிப்புகளில் எழுதியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கொண்டு வந்த பரிசுப் பொருள்களில் பத்து அடி நீளப் பாம்பும் ஏனைய பாம்புகள் சிலவும் இருந்தன எனவும், மூன்று அடி நீளமுள்ள ஆற்று ஆமையும், கழுதையைக் காட்டிலும் பெரிய கௌதாரி ஒன்றும் இருந்தன எனவும் எழுதியுள்ளனர். தமிழகத்துடன் ரோமர்கள் மேற்கொண்டிருந்த வாணிகம் அவர்களுடைய பேரரசரின் ஆதரவுடன் செழிப்புடன் வளர்ந்து வந்தது. இவ்வாணிகத்தின் வளர்ச்சியில் பேரரசர் அகஸ்டஸ் விருப்பம் காட்டினார். ஆர்மஸ் (Hormuz) துறைமுகத்திலிருந்து ஏறக்குறைய நூற்றிருபது மரக்கலங்கள் பாய்விரித்தோடியதை நேரில் கண்டதாக ஸ்ட்ராபோ கூறுகின்றார். பிளினி மற்றும் தாலமி (கி.பி 1-140) இங்கு வந்தனர் அவர்கள் மதுரையைப் பாண்டிய மன்னன் ஆண்டதாகத் தங்கள் குறிப்புகளில் தெரிவிக்கிறார்கள். இந்தியாவிலிருந்து இறக்குமதியான ஒன்பதடி நீளமுள்ள நல்லபாம்பு ஒன்றைத் தாம் எகிப்தில் கண்டதாகவும் ஸ்ட்ராபோ எழுதியுள்ளார்.

முதல் இரண்டு நூற்றாண்டுகளில் (கி.பி. 1-200) தமிழர்கள் யவனர்களோடு சிறந்த வணிக உறவு வைத்திருந்தனர் என்று செங்கடல் செலவு என்னும் கிரேக்க வணிக நூலின் குறிப்புகளில் உள்ளது. பாண்டிய நாட்டுத் துறைமுகங்களான நறவு, தொண்டி, முசிறி, நீலகண்ட நகரம், கொற்கை, அழகன்குளம், காயல்பட்டினம், பாண்டிச்சேரி, எயிற்பட்டினம் போன்றவை சிறந்த துறைமுகங்களாக இருந்ததாக பெரிப்ளஸ் கூறுகிறார். சீனப் பயணி யுவான் சுவாங் காஞ்சிபுரத்தில் தங்கிவிட்டு தெற்கே வந்துள்ளார். அவர் தனது நாட்குறிப்பில் மதுரையை இவ்வாறு விவரிக்கிறார், "அது நிலவளமற்ற நாடு, எங்கும் களரும் தரிசு நிலமுமே மிகுந்திருந்தன. ஆனால் கடல்முத்து வணிகத்திற்கு அந்த நாடு மையமாகத் திகழ்ந்தது. மக்கள் கறுப்பு நிறமுடையவர்கள், இனிமையற்ற மூர்க்கர்கள், மதத் துறையில் கலப்புக் கொள்கையைப் பின்பற்றுவவர்கள், ஆனால் வணிகத்தில் கைதேர்ந்தவர்கள். அங்கே பாழடைந்த பழைய மடங்கள் இருந்தன, மிகச் சிலரே நல்ல நிலையில் இருந்தனர். பெளத்தமல்லாத பல்வேறு மதப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் ஏராளமாக இருந்தனர், அவர்களுள் முக்கியமாக திகம்பரர்களைச் சொல்லலாம். அந்த இடத்தில் புத்தர் தம்முடைய சமயக் கொள்கைகளைப் பிரசாரம் செய்து கணக்கற்ற மக்களைத் தம்முடைய மதத்தில் சேர்த்துக்கொண்டார்." சீன நாட்டு வரலாற்றியல் அறிஞர் யூ உவான் கி.பி. 250-ல் இங்கு வந்தார். அவர் பாண்டியர் அரசாங்கத்தைப் பாண்டியுவி என அவரது எழுத்துகளில் குறிப்பிடுகிறார். பாண்டிய மக்கள் சீனர்களைப் போலவே உயரம் குறைவாக உள்ளவர்கள் என அவர் குறிப்புகளில் எழுதியிருக்கிறார். சீன வரலாற்று ஆசிரியர்கள் எழுதிவைத்துள்ள ஆண்டு நிகழ்ச்சிப் பதிவேடுகளில் இன்னும் விரிவான குறிப்புகள் உள்ளன.

(தொடரும்)

துருக்கியின் அரசன் வேட்டைக்கு சென்றிருந்தான். பயண வழியில் இரவு நெசவாளியின் வீட்டில் தங்கினான். அவர்களுக்கு தன் வீட்டுக்கு வந்து தங்கியிருப்பது அரசன் என்பது தெரியாது. யாரோ ஒரு வேட்டைக்காரன் வந்திருக்கிறான் என நினைத்து கொண்டு தங்க வசதி செய்து கொடுத்தார்கள். அரசன் காலையில் எழுந்து கொண்ட போது நெசவாளி நூல் நூற்கத் தொடங்கியிருந்தான். அவனது இடது கையில் ஒரு கயிறு கட்டப்பட்டிருந்தது. அரசன் அந்த நெசவாளியை பார்த்து, "இது என்ன உனது இடது கையில் கயிறு?" என்று கேட்டான். தொட்டிலில் உள்ள குழந்தையை ஆட்டுவதற்கானது. குழந்தை அழுதால் இதை இழுப்பேன்..." என்றான் நெசவாளி நூல் நூற்றுக்கொண்டே.* அவன் அருகில் ஒரு நீண்ட குச்சியிருந்தது. "இந்தக் குச்சி எதற்கு?" எனக் கேட்டான் அரசன். "வெளியே என் மனைவி தானியங்களை வெயிலில் யப்போட்டிருக்கிறாள். இந்தக் குச்சியின் மறுமுனையில் கருப்பு கொடியைக் கட்டியிருக்கிறேன். இதை அசைத்தால் பறவைகள் அருகில் வராதது" என்றான்.* அந்த நெசவாளி தனது இடுப்பில் மணிகளைக் கட்டியிருந்தான். "இந்த மணியை எதற்கு கட்டியிருக்கிறாய்?" எனக் கேட்டான் அரசன். "வீட்டில் ஒரு எலி இருக்கிறது. அதன் தொல்லை சமாளிக்க இந்த மணியை ஒலித்தால் போதும். ஒடிவிடும்!" என்று பதில் சொன்னான்.* அவனது வீட்டின் ஜன்னலுக்கு வெளியே நாலையந்து சிறார்களின் முகம் தெரிந்தது. நெசவாளியைப் பார்த்து "அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?" என்று கேட்டான் அரசன். "நூற்பு வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது வாய் சும்மா தானே இருக்கிறது. அதனால், அவர்களுக்கு எனக்குத் தெரிந்த பாடங்களை நடத்துகிறேன். அவர்கள் வெளியே இருந்து கேட்டுக் கொள்வார்கள்!" என்றான். அவர்கள் ஏன் வெளியே இருக்கிறார்கள்? உள்ளே வரலாம் தானே எனக் கேட்டான் அரசன். அதற்கு நெசவாளி சொன்னான்: அவர்கள் காதுதான் நான் நடத்தும் பாடங்களைக் கேட்கப் போகிறது. ஆகவே, அவர்களை என் வீட்டுக்கு முன்னால் உள்ள மண்ணை குழைத்துத் தரும்படி செய்திருக்கிறேன். என்னிடம் பாடம் கேட்கும் போது அவர்கள் காலால் சேற்றை குழைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்" என்றான்.* ஒரே நேரத்தில் இவ்வளவு விஷயங்களை ஒருவன் செய்யமுடியுமா என அரசனுக்கு வியப்பு தாங்க முடியவில்லை. நெசவாளி சொன்னான்: இது மட்டுமில்லை. என் மனைவி கிரேக்கத்துப் பெண். ஒவ்வொரு நாளும் பத்து கிரேக்கச் சொற்களை சிலேட்டில் எழுதி வைத்துப் போகிறாள். வேலை செய்து கொண்டே அதையும் கற்று வருகிறேன். ஒருவன் விரும்பினால் ஒரே நேரத்தில் கற்றுக் கொள்ளவும், கற்றுத் தரவும், வேலை செய்யவும், வீட்டை கவனிக்கவும் முடியும் என்பதற்கு இந்த நெசவாளி தான் சாட்சி.

We can never fully control what happens in our lives. The only control that we have is how we respond to what is happening. Responding wisely brings peace and happiness.

உங்கள் சூலங்களுக்கு தேவையான அத்தியாவசிய மளிகைப் பொருட்களை நேரடியாகவும் Online மூலமாகவும் வற்றுக்கொள்ளக்கூடிய இடம்



YARL KALANJIYAM

3500, McNicoll Ave, Unit -4,
Scarborough, ON, M1V 4C7,
For online order visit
www.ykmart.ca

- ❖ 10 வகையான மரக்கறிகள் உள்ளடங்கிய பொதியொன்று \$25 மட்டுமே. இத்துடன் முற்றிலும் இலவசமாக \$4 பெறுமதியான தேங்காய் துருவல் பொதியும் வழங்கப்படும்.
- ❖ அன்னமுன்னா, அன்னாசி, கொய்யா, மாதுளை போன்ற அனைத்து விதமான பழங்களையும் பால், முட்டை மற்றும் குளிர்நீர் கலந்து இறால் நண்டு முதலியவற்றையும் இங்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- ❖ எமது வியாபார நிலையத்தில் கொள்வனவு செய்யும் பொழுது தங்களிற்கு மேலதிகமாக ஆடு, மாடு, கோழி, இறைச்சி வகைகள் மற்றும் மீன் தேவைப்படின் எம்முடன் தொடர்புகொள்ளவும்.
- ❖ ஓடர் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டு 24 மணி நேரத்தில் விநியோகிக்கப்படும்.
- ❖ முதியோர் இல்லங்களில் வசிக்கும் 8 முதியவர்கள் இணைந்து குறித்த ஒரு நாளில் Order செய்தால் அவர்களுக்கான விநியோக கட்டணம் முற்றிலும் இலவசம்.

விநியோகக் கட்டணம்

0-10km - மொத்தம் \$5
10-60km - மொத்தம் \$10
60km க்கு மேல் எம்முடன் தொடர்புகொள்ளவும்.

யாழ் களஞ்சியம்

Contact info;
www.ykmart.ca
416 551 4738 | 416 936 4738

**SOUTHERN
AROMA**



FINE DINING, TAKE-OUT & CATERING
WEDDINGS | BIRTHDAY PARTIES | CORPORATE EVENTS
Veg. & Non-Veg. options available

VISIT US AT
14 - 7200 MARKHAM ROAD
905-554-2255
www.southernaroma.ca



புருசன் மொபைல நோண்டிக்கிட்டும் பொண்டாட்டி சீரியல் பாத்துக்கிட்டும் வில்ல வெட்டியா பொழுபோக்கிட்டு இருந்தாங்க. திடீர்னு மனைவிக்கு பளிர்னு ஒரு ஐடியா! "ஏங்க எனக்கு போரடிக்குது அந்த மொபைல கொஞ்சம் கீழ வைங்க....." "ஏண்டி எனக்கும் போரடிக்கணுமா...." "அதில்லீங்க போரடிக்காம இருக்கறதுக்கு நாம ஒரு கேம் வெளயாடலாமா?..." "ஹைய்யா...நான் ரெடி...என்னா கேழு சொல்லு...." "இந்தா, இந்த பேப்பர்ல நான் எனக்குப் புடிச்ச அஞ்ச ஆம்பளைங்க பேர எழுதுறேன். நீங்க உங்களுக்குப் புடிச்ச அஞ்ச பொம்பளைங்க பேர இன்னோரு பேப்பர்ல எழுதுங்க..." "சரி...." "இந்தாங்க என்னோட லிஸ்டு.... உங்கள்த காட்டுங்க...."

#மனைவி லிஸ்ட்:

1. ரஜினிகாந்த்
2. கமல்ஹாசன்
3. அஜீத்
4. விஜய்
5. சூர்யா

#புருசனோட லிஸ்ட்:

1. மல்லிகா (கொழுந்தியாள்)
2. கமலா (பக்கத்து வீட்டுக்காரி)
3. ஷாலினி (பொண்டாட்டியோட பிரெண்டு)
4. லீனா (பையனோட க்ளாஸ் டிச்சர்)
5. லலிதா (பழைய காலேஜ்மேட்)

பெண்கள் கனவில் வாழ்கிறார்கள். ஆண்கள் யதார்த்த உலகில் இருக்கிறார்கள். அடுத்த ஒரு வாரத்துக்கு புருசனுக்கு ஒட்டல்ல சாப்பாடு, திண்ணைல படுக்கை.

ஏன் உணவு சாப்பிடும்போது தரையில் அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்?



visit us: <http://www.youtube.com/simplyshenba>

*இந்தியர்கள் தரையில் உட்கார்ந்து உணவருந்தும் போது கால்களை குறுக்காக போட்டு அமர்ந்து சாப்பிடுவார்கள். இந்த அமைப்பு ஒரு யோகா நிலை ஆமாங்க இதற்கு பெயர் சுக்ஹாசனம் ஆகும்.

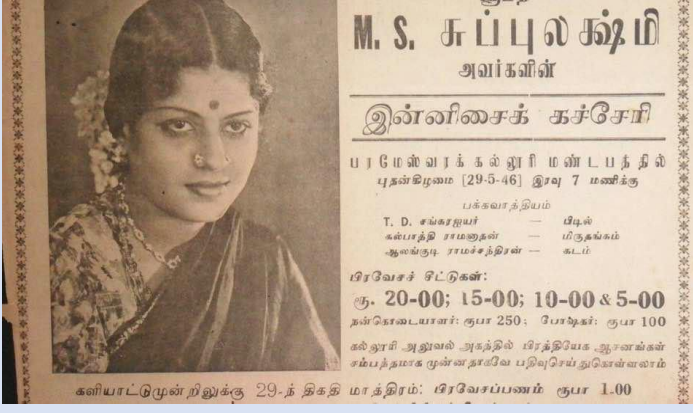
*வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கி விரிந்து அமிலம் சுரந்து, நாம் சாப்பிடும் உணவை செரிக்க வைக்கிறது.

*தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் போது வயிற்றுக்கும் மூளைக்கும் இடையேயான நரம்புகளின் சிக்னல்கள் சரியாக கடத்தப்பட்டு வயிறானது நிரம்பியதும் சாப்பிடுவது தடுக்கப்படுகிறது.

*முதுகு மற்றும் இடுப்பு வலிமையாக, நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் இருத்தல்



அமெரிக்காவில் ஒரு தேவாலயத்தில் பாதிரியார் ஒருவர்.. நாம் அனைவரும் சொர்க்கத்திற்கு செல்வதற்காக தினமும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் என்று போதனை செய்தார். அவர் தன் உரையை முடித்தவுடன் "யாரெல்லாம் சொர்க்கத்திற்கு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் ?" என்று கேட்டார். அனைவரும் கை தூக்கினர்.. ஒரு ஏழை சிறுவனைத் தவிர. உடனே அந்த பாதிரியார் ..அந்த சிறுவனிடம், தம்பி நீ சொர்க்கம் செல்ல விரும்பவில்லையா? நரகம் தான் செல்ல விரும்புகிறாயா. என்று கேட்டார். அதற்கு அந்த சிறுவன், சொர்க்கத்தையும் விரும்பவில்லை நரகத்தையும் விரும்பவில்லை, நான் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக விரும்புகின்றேன் . என்றான். உடனே கோபம் கொண்ட பாதிரியார், இந்த சிறிய வயதில் மனம் கடவுளை விட பதவியைத்தான் விரும்புகிறதா? என்று கேட்டார். அந்த சிறுவனோ அமைதியாக, இங்கே கருப்பு இன மக்களை நாயை விட கேவலமாக, கொடுமையான முறையில் நடத்துகிறார்கள். அவர்களை விடுதலை செய்ய அமெரிக்க ஜனாதிபதி என்ற அதிகாரம் தான் சரியாக இருக்கும், என்று கூறினான். அவன் சொன்னதோடு மட்டுமல்லாமல் செய்தும் காட்டினான். அந்த சிறுவன்தான் ...அமெரிக்காவின் முன்னாள் ஜனாதிபதி உயர்திரு . ஆபிரகாம் லிங்கன்.



இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த விருதான பாரத ரத்னா விருதை பெற்றம். எஸ். சுப்புலட்சுமி . தனது குரலால் கோடான ரசிகர்களை பெற்றுள்ளார். மதுரையில் கடந்த 1916-ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 16-ஆம் தேதி சுப்பிரமணிய அய்யருக்கும், சண்முகவடிவு அம்மாளுக்கும் மகளாக பிறந்தவர் எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி. இவர் தமிழ், கன்னடம், மலையாளம், தெலுங்கு, வங்காள மொழி, இந்தி, சமஸ்கிருதம், குஜராத்தி ஆகிய பல மொழிகளில் பாடியுள்ளார். இவர் உலகின் பல நாடுகளுக்கும் பண்பாட்டுத் தூதுவராக சென்று பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியுள்ளார். மேலும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையிலும் தன் அரங்கேற்றத்தை நிகழ்த்தியுள்ளார். இசை குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் சுப்புலட்சுமிக்கு சிறு வயதில் இருந்தே

இசை மீது அதீத ஆர்வம் இருந்து வந்தது. 5-ஆம் வகுப்பு வரை தனது படிப்பை நிறுத்திய இவர் கர்நாடக சங்கீதத்தில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். எம். எஸ். சுப்புலட்சுமியின் குரலை கேட்ட திரைப்படத் தயாரிப்பாளர் மதுரை நாட்டாமை மல்லி, என். எம். ஆர். வெங்கடகிருஷ்ணன் மற்றும் இயக்குனர் கே. சுப்பிரமணியம், அவரை "சேவாசதனம்" படத்தின் கதாநாயகியாக நடிக்க வைத்தனர். இதைத் தொடர்ந்து இவர் சகுந்தலை, சாவித்திரி, மீரா ஆகிய படங்களில் நடித்துள்ளார். இந்தி மொழியில் மீராபாய் என்ற படத்தில், வடமாநிலத்தவருக்கும் எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி அறிமுகம் கிடைத்தது. இந்தி மீராவைப் பார்த்த பிரதமர் நேரு இசையின் ராணிக்கு முன்னால் நான் சாதாரண பிரதமர் தானே என பாராட்டினார்.

ஆசியாவின் நோபல் பரிசு ராமன் மகசே விருதை பெற்ற முதல் இந்திய இசை கலைஞர் என்ற பெருமையை பெற்ற எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி, கடந்த 1998-இல் இந்தியாவின் உயரிய விருதான பாரத ரத்னாவையும் பெற்றுள்ளார். இன்று திருப்பதியில் அதிகாலை வேளைகளில் இசைக்கப்படும் சுப்ரமாதம் இவர் பாடியதே. இதற்காக தேவஸ்தானத்தால் வழங்கப்பட்ட தொகையை வாங்க மறுத்து ... தேவஸ்தானத்தால் நடத்தப்படும் வேத பாடசாலைக்கே அன்பளிப்பாக கொடுத்துவிட்டார். மேலும் திருப்பதி திருமலை தேவஸ்தானத்தின் ஆஸ்தான வித்வானால் கௌரவிக்கப்பட்ட இவருக்கு கீழ்திருப்பதியில் அப்போதைய ஆந்திர முதல்வர் ஓய். எஸ். ராஜசேகர ரெட்டியால் ... கடந்த 2006-இல் வெண்கல சிலை நிறுவப்பட்டது. காஞ்சிபுரம் பட்டுப்புடவையின் பார்டருக்கு எம். எஸ் ப்ளூ (MS Blue) என்று இவரது பெயர் வைக்கப்பட்டது. ஏழுமலையானுக்கு 1000 நாமாங்களை கூறி அழைக்கும் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமத்தை பாடிய இவர் பஜ கோவிந்தம் பாடலையும் பாடியுள்ளார். மேலும் இன்றும் பெரும்பாலான இசை கச்சேரிகளில் பாடப்படும் குறை ஒன்றும் இல்லை பாடல் மக்கள் மனதில் நீங்கா இடம் பிடித்துள்ளது. மீரா திரைப்படத்தில் இவர் பாடிய காற்றினிலே வரும் கீதம் என்ற பாடலை கேட்கும் போது அப்படியே காற்றில் மிதப்பது போன்று ஒரு உணர்வு ஏற்படும். கடந்த 1954-இல் பத்மபூஷன், 1956-இல் சங்கீத நாடக அகாதெமியின் விருது, 1968-இல் சங்கீத கலாநிதி, 1974-இல் ராமன் மகசே விருது, 1975-இல் பத்மவிபூஷன், 1998-இல் பாரத ரத்னா உள்ளிட்ட விருதுகளை பெற்றதன் மூலம் அந்த விருதுகளுக்கு இவர் பெருமையை சேர்த்துள்ளார் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. கர்நாடக இசைக்கு ஏராளமான தொண்டாற்றிய எம். எஸ். சுப்புலட்சுமி காஞ்சி மகா பெரியவரின் பக்தை ஆவார். இவர் மண்ணை விட்டு சென்றாலும் இன்றும் இவரது பாடல்கள் அரிய பொக்கிஷங்களாக பாதுகாக்கப்பட்டு, பயன்படுத்தப்படும் வருகின்றன.

- The mind heals with laughter, the body heals with play, the spirit heals with joy, everything heals with love.
 - Always be responsible for the energy you bring to the world through your words and actions.
 - Always treat your loved ones as if this day was your last day with them.

NAVA INCOME TAX SERVICE
 U.S. Tax Returns Efile
 Web: www.navaincometax.com

Tel : 416 439 8030
 Cel: 647 409 8030

8 Danube Drive
 Scarborough On M1R 1Z8
 (Warden / Lawrence)

Thuraiappah Nava
 Tax consultant
 Email: navaincometaxservice@gmail.com



Paul Healthy Life Clinic
 HOMEOPATHY & ACUPUNCTURE



Paul Joseph, B.H.M.S.(India), R.Ac., R.Hom(Canada)
 (Bachelor of Homeopathic Medicine and Surgery)
 Former Professor - Homeopathy Medical Colleges,
 Dr. M. G. R. Medical University, India

1193 Brimley Road, Scarborough, Ontario M1P 3G5
 Tel: 416 438 3939 Cell: 416 986 4903 Fax: 416 438 3909
 e-mail: drjp63@yahoo.com



Health Benefits of Cycling

Balance

Cycling produces the balance between exertion and relaxation which is so important for the body's inner equilibrium.

Heart

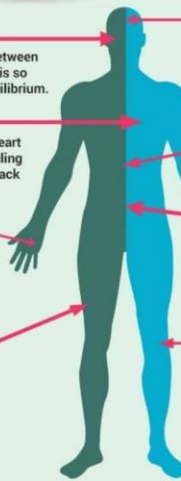
All the risk factors that lead to a heart attack are reduced and regular cycling reduces the likelihood of heart attack by more than 50%.

Coordination

Moving both feet around in circles while steering with your hands and your body's own weight is good practice for your coordination skills.

Muscles

A week of inactivity reduces the strength of the muscular system by up to 50% and can harm them long-term. During cycling, most of the body's muscles are activated.



Mental Health

Cycling has a relaxing effect due to uniform, movement which stabilizes physical and emotional functions. It reduces anxiety, depression and other psychological problems.

Back Pain

Cycling posture is optimum and the cyclic movement of the legs stimulates muscles in the lower back.

Waistline

Cycling is ideal for targeting problem areas. It enables people who cannot move easily to exercise. It increases fitness and stimulates the body's fat metabolism.

Joints

The circular movement of cycling assists the transport of energy and other metabolic products to the cartilages, reducing the likelihood of arthritis.

HEALTH BENEFITS OF GINGER

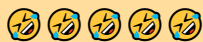
- thins the blood
- freshens breath
- eliminates intestinal gas
- anti-inflammatory effects
- antioxidant activity
- protects against colorectal cancer
- Induces cell death in ovarian cancer cells
- promotes healthy sweating
- boosts immune system
- free radical protection
- lessens depletion of glutathione
- prevents symptoms of motion sickness, especially seasickness
- Relieves nausea
- diminishes morning sickness
- relieves blockages from menstrual cramps
- excellent for colds & flu
- Helps with digestion concerns
- relieves headaches & migraines
- relieves rheumatoid arthritis pain
- anti- cancer properties
- helps with asthma

Ginger Root Tea

Required Ingredients
 5 thin slices of raw ginger
 1 1/2 cups of purified water
 1/2-1 lemon, squeezed
 1-2 tablespoon raw honey

optional Ingredients
 (not added all at once)
 1-2 cloves crushed garlic
 Cayenne powder
 1/2 teaspoon seaweed

1-2 sticks of cinnamon
 boil water & meanwhile, grate ginger slices pour into a tea kettle, add the ginger, lemon, juice, honey & optional ingredients(s). Allow to sit for 15-20 minutes. Strain into a cup or mug & enjoy



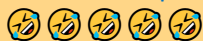
Couple in their nineties are both having problems remembering things. During a checkup, the doctor tells them that they're physically okay, but they might want to start writing things down to help them remember ..

Later that night, while watching TV, the old man gets up from his chair. 'Want anything while I'm in the kitchen?' he asks. 'Will you get me a bowl of ice cream?' 'Sure..' 'Don't you think you should write it down so you can remember it?' she asks. 'No, I can remember it.'

'Well, I'd like some strawberries on top, too. Maybe you should write it down, so as not to forget it?'

He says, 'I can remember that. You want a bowl of ice cream with strawberries.' 'I'd also like whipped cream. I'm certain you'll forget that, write it down?' she asks. Irritated, he says, 'I don't need to write it down, I can remember it! Ice cream with strawberries and whipped cream - I got it, for goodness' sake!' Then he toddles into the kitchen.

After about 20 minutes, the old man returns from the kitchen and hands his wife a plate of bacon and eggs. She stares at the plate for a moment. 'Where's my toast?'



One more. . .! A little old man shuffled slowly into an ice cream parlor and pulled himself slowly, painfully, up onto a stool. After catching his breath, he ordered a banana split. The waitress asked kindly, 'Crushed nuts?' 'No,' he replied, 'Arthritis.'

www.babudelivery.ca

Open 7 days a week-5 am to Midnight (Except on Nov 27th)

<p>MARKHAM</p> <p>9590 McCowan Rd. Unit 3-5 Markham, On. L3P 8M1 (McCowan & Bur Oak)</p>	<p>SCARBOROUGH</p> <p>4800 Sheppard Ave., #201-204 Scarborough, On. M1S 4N5 (McCowan & Sheppard)</p>
---	---

NATIYA SAMARPANA

KALAI KOODAM

Mrs. Rajani Mathivarnan, M.F.A.

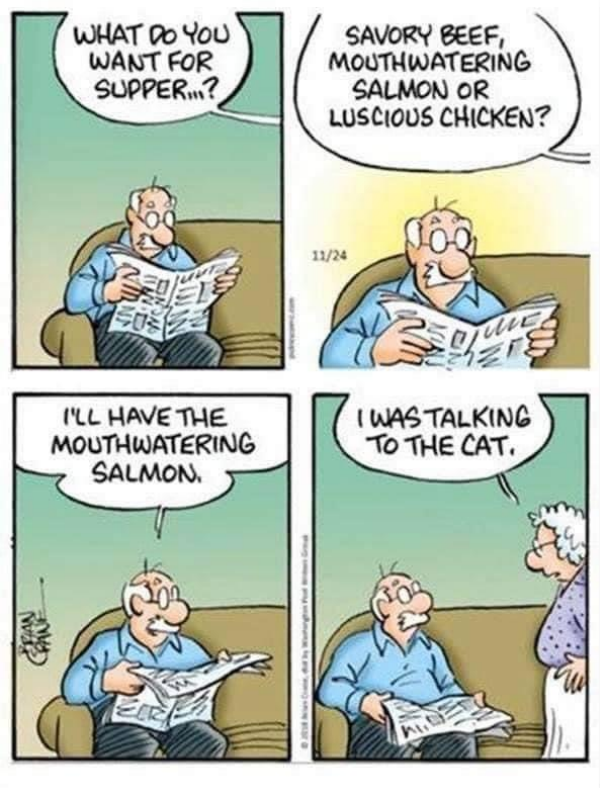
16 Lindser Gate,
 Stouffville,
 ON, L4A 0T4

416-892-6788

mathi3108@hotmail.com

குப்பை வண்டி விதி' தெரியுமா? (The Law of the Garbage Truck...!)

ஒரு கம்பெனியின் அதிகாரி ஒருவர் அவசரமாக வெளியூர் செல்லவேண்டியிருந்தது. ஆகையால் ரயில் நிலையத்துக்கு உடனே செல்ல வேண்டி டாக்ஸி ஒன்றை பிடித்து உடனே ரயில்வே ஸ்டேஷன் போகமாறு டிரைவரிடம் சொன்னார். இவர்கள் வேகமாக சென்று கொண்டிருக்கும்போது, இவர்களுக்கு முன்னாள் சென்ற கார் ஒன்று திரும்புவதற்கான சிக்னல் எதுவும் கொடுக்காமல் திடீரென்று திரும்பிவிட்ட... ஒரு கணம் நிலை தடுமாறிய டாக்ஸி டிரைவர் உடனே பிரேக்கை அப்ளை செய்து சரியாக முன் சென்ற காரை இடிப்பதற்கு ஒரு இன்ச் முன்னதாக நிறுத்தினார். அந்த காரிலிருந்து எட்டிப் பார்த்த அதன் ஓட்டுனர் இவர்களை கன்னாபின்னாவென்று நா கூசும் வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி திட்ட ஆரம்பிக்கிறான். இந்த டாக்ஸி டிரைவரோ பதிலுக்கு எதுவும் சொல்லாமல் ஜஸ்ட் ஒரு புன்னகையை மட்டும் சிந்திவிட்டு டாட்டா காட்டுவது போல கைகளை காட்டுகிறார். அவர் செய்தது ஏதோ நண்பரை பார்த்து செய்வது போல இருந்ததே தவிர தவறாக வண்டி ஓட்டிய ஒரு டிரைவரிடம் செய்வது போல இல்லை. "ஏன் அவனை சும்மா விட்டீங்க? நாலு வாங்கு வாங்கியிருக்கலாம் இல்ல... அவன் மேல தப்பு வெச்சிகிட்டு நம்ம மேல எகிர்றான்...?" என்று அதிகாரி டாக்ஸி டிரைவரிடம் கேட்கிறார். அதற்கு டாக்ஸி டிரைவர் சொன்னது தான் 'குப்பை வண்டி விதி' எனப்படுவது. ஆங்கிலத்தில் 'The Law of the Garbage Truck' என்பார்கள். "இப்படிப்பட்ட மனிதர்களுக்கு 'குப்பை வண்டி' என்று பெயர் ஸார், பல மனிதர்கள் இப்படித்தான் குப்பை வண்டிகள் போல இருக்கிறார்கள். மனம் நிறைய குப்பைகளையும் அழுக்குகளையும், வைத்திருப்பார்கள். விரக்தி, ஏமாற்றம், கோபம் அவர்களிடம் நிறைந்திருக்கும். அது போன்ற குப்பைகள் சேர்ச் சேர் அதை இறக்கி வைக்க அவர்களுக்கு ஓரிடம் தேவை. சில நேரங்களில் அதை நம்மிடம் அவர்கள் இறக்கி வைப்பார்கள். அதை நாம் பர்சனலாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஜஸ்ட் அவர்களை பார்த்து ஒரு புன்னகை சிந்தி, கைகளை ஆட்டிவிட்டு நாம் போய்கொண்டே இருக்க வேண்டும்" அவர்கள் நம் மீது கொட்டும் குப்பைகளை நாம் சுமந்து கொண்டு போய் நம் பணிபுரியும் இடத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ தெருவில் மற்றவர்களிடமோ நாம் கொட்டக்கூடாது சார். நம்ம பேர் தான் நாறிப்போகும்...!" என்று சொல்ல, அதிகாரி அதில் உள்ள நுணக்கத்தை அறிந்து வியந்துவிட்டார். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற சாதனையாளர்கள் எவரும் இந்த குப்பைவண்டிகள் தங்கள் அன்றைய நாளை ஆக்கிரமித்துக்கொள்ள அனுமதிக்கவே மாட்டார்கள். அலுவலகத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ, வெளியிலோ காரணமின்றி உங்கள் மீது யாரேனும் எரிந்து விழுந்தாலோ அல்லது வன்சொற்கள் வீசினாலோ பதிலுக்கு நீங்களும் வார்த்தை யுத்தத்தில் இறங்காது ஜஸ்ட் ஒரு புன்னகையை மட்டும் பதிலாக தந்துவிட்டு அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றுவிடுங்கள். நம்மை சரியாக நடத்துகிறவர்களை நேசிப்போம். அப்படி நடத்தாதவர்களை புறக்கணிப்போம். வாழ்க்கை என்பது 10% நாம் எப்படி உருவாக்குகிறோம் என்பதை பொருத்தது. 90% நாம் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்பதையே பொருத்தது.



மனைவி க்கு ஆரம்பச்சதும்

கதவு ஜன்னலை மூடுறவன்
மனுஷன்,

டி.வி வால்யூமை கூட்டுறவன்
பெரிய மனுஷன்

சட்டைய போட்டு வெளிய
போறவன் ஞாணி

காதுல எதுவுமே விழாத மாதிரி
உட்கார்ந்திருப்பவன் வாழும்
கடவுள்



BHARDWAJ LAW
PROFESSIONAL CORPORATION

7500 Highway 27, Unit 18
Vaughan, ON L4H 0J2

ASHLEY J. IYATHURAI

J.D., M.A., B.A.

T: 416 747 7777
F: 905 856 8077
W: www.bblaw.ca

"I fall in love with peace, coffee, and sunsets. I fall in love with pizza nights, video games that keep me excited for hours and songs that my heart cannot help but to dance to. I fall in love with Septembers, the inevitability of spring after winter and clouds shaped like little puppies. I fall in love with hugs that last more than 5 seconds, friends who are warm like campfires for my heart and good memories. I fall in love with books with characters that remind me of me and how it makes me feel like I too can succeed and find a happy ending in real life. I fall in love with kindness, cheerful surprises, and things that give meaning to suffering. I find it so beautiful and liberating to fall in love with everything that can contribute to my healing." ~ Juansen Dizon,

1. I am as strong as ten men Yet ten men cannot stand me up. What am I?
2. What kind of cup doesn't hold water?
3. You throw away the outside and cook the inside. Then you eat the outside and throw away the inside. What did you eat?
4. There is a chain nailed to the wall. The chain is 10 feet long and the center of the chain dips down 5 feet from where each side of the chain is nailed to the wall. How far are the 2 ends of chain from each other?
5. What do you call a 100-year-old ant?
6. A claustrophobic lady gets on a train. The train enters a tunnel just as it is leaving the station. Where should she sit?
7. A man was found dead next to a 13-story building. The police say it was a suicide, but you say it was a homicide (someone killed him). To prove this, you go to each floor on the building, open the window, and toss a penny out. You do this to each floor until you reach the 13th floor, open the window, and toss a penny out. How does this prove it wasn't a suicide?
8. Here on earth, it is true, yesterday is always before today; but there is a place where yesterday always follows today.

eye test
how many ducks do you see



1 + 4 = 5

2 + 5 = 12

3 + 6 = 21

8 + 11 = ?

short stories from around the world
with a bit of science and a lot of magic
listen for FREE <https://bit.ly/30jEFaZ>

snuggle close