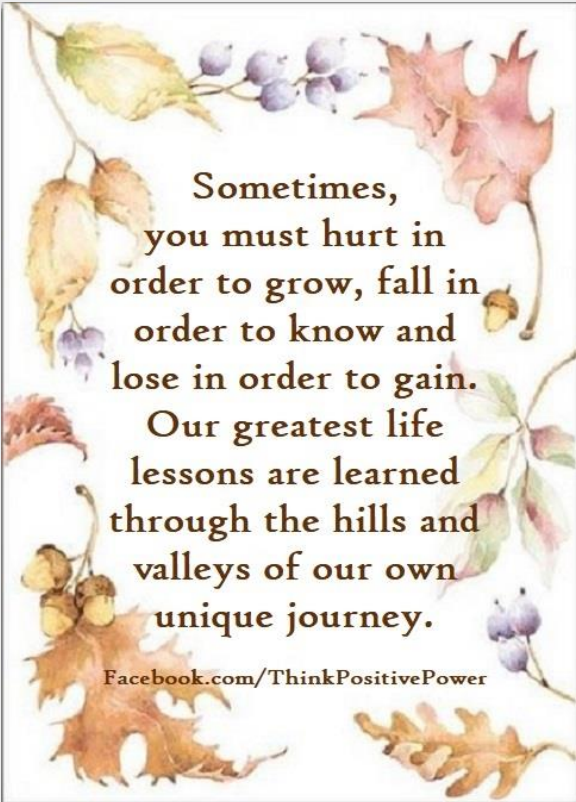




A Wish for the Week Ahead

May your hopes outweigh your worries. May you receive the support you need, or at least may you find the strength to persevere in your own backpack, even if you have to dig around a bit. May your coffee provide energy and motivation, may you avoid getting sucked into conflict, and may you remember that nothing lasts forever, so you're going to need refills.



BEST QUOTES ABOUT KINDNESS

- ◆ "Be kind, for everyone you meet is fighting a harder battle."
- ◆ "Always have a willing hand to help someone, you might be the only one that does." - Roy T. Bennett
- ◆ "This is my simple religion. No need for temples. No need for complicated philosophy. Your own mind, your own heart is the temple. Your philosophy is simple kindness." - Dalai Lama XIV
- ◆ "Courage. Kindness. Friendship. Character. These are the qualities that define us as human beings, and propel us, on occasion, to greatness." - R.J. Palacio, Wonder
- ◆ "Tenderness and kindness are not signs of weakness and despair, but manifestations of strength and resolution." - Kahlil Gibran
- ◆ "You cannot do a kindness too soon, for you never know how soon it will be too late." - Ralph Waldo Emerson
- ◆ "We must learn to regard people less in the light of what they do or omit to do, and more in the light of what they suffer." - Dietrich Bonhoeffer
- ◆ "Kindness in words creates confidence. Kindness in thinking creates profoundness. Kindness in giving creates love." - Lao-Tzu

MY MOM TAUGHT US TO NEVER LOOK AWAY

from people's pain. The lesson was simple:

Don't look away.

Don't look down.

Don't pretend not to see hurt.

Look people in the eye.

Even when their pain
is overwhelming.

And, WHEN you're in pain,
find the people who can
look you in the eye.

We need to know we're
NOT ALONE - Especially
when we're hurting.

This lesson is one of
THE GREATEST GIFTS OF MY LIFE.

- Brené Brown ♥◆

ஊஞ்சல் ஆடுவது எதற்காக தெரியுமா...?



முன்பெல்லாம் ஊருக்கு வெளியே ஆலமரத்தில் ஊஞ்சல் கட்டி பெண்கள் ஆனந்தமாக ஆடினார்கள். பின்பு படிப்படியாய் அது குறைந்து, காணாமல் போய்விட்டது.

1. ஊஞ்சலில் ஆடுவதால் மனதில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்து நேர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது.
2. திருமணங்களில் 'ஊஞ்சல் சடங்கு' இதன் அடிப்படையிலேயே நடத்தப்படுகிறது.
3. ஊஞ்சல் ஆடுவதால் மனச்சோர்வு நீங்கி உடல் உற்சாகம் பெறுகிறது
4. நேராக அமர்ந்து கைகளை உயர்த்தி இரு பக்க சங்கலிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு வேகமாக ஆடும் போது முதுகுத்தண்டுக்கு ரத்த ஓட்டம்

படர்ந்து மூளை சுறு சுறுப்பாகிறது.

5. கம்ப்யூட்டரில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து முதுகுத்தண்டு வளைந்துப் போன இன்றைய பெண்கள் இந்த ஊஞ்சல் பயிற்ச்சியை தினமும் செய்தால் முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெற்று கழுத்துவலி குணமடைய வழி செய்கிறது.
6. இதயத்திற்கு சுத்தமான பிராண வாயுவை கொடுத்து இதயத்தை சீராக இயங்கச் செய்யும். தினமும் தோட்டத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுவர்களுக்கு இதயநோய் கட்டுப்படும்.
7. ஊஞ்சல் ஆடுவதால் உடலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து இதயத்திற்கு ரத்தம் சீராக செல்லும்.
8. சாப்பிட்டவுடன் அரைமணிநேரம் மிதமான வேகத்தில் ஊஞ்சல் ஆடுவது நல்லது. சாப்பிட்ட உணவு நன்கு செரிக்க இந்த ஆட்டம் உதவும்.
9. கோபமாக இருக்கும் போது ஊஞ்சல் ஆடினால் கோபம் தணியும்.
10. வெளியில் சுற்றியலைந்துவிட்டு வந்து ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து கண்களை மூடி தலையை சற்றே மேலே உயர்த்தி, இரு கைகளையும் ஊஞ்சல் பலகையில் பதியவைத்து ரிலாக்ஸாக ஆடினால் களைப்பெல்லாம் பறந்து, உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஓய்வு பெற்று நிம்மதி ஏற்படும்.

பழங்காலத்தில் எல்லா வீடுகளிலும் வரவேற்பறையில் ஊஞ்சல் கட்டி வைத்திருப்பார்கள். வீட்டுக்குள் வரும் தேவதைகள் ஊஞ்சலில் ஆடப் பிரியப்படுவார்கள், ஊஞ்சலில் ஆடி நல்லது செய்வார்கள் என்பதும் நம்பிக்கை(நம்பிக்கை மட்டுமே). சுப காரியங்களைப் பற்றி பேசும் போது ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து பேசுவதும் வழக்கமாக இருந்தது.

ஞாபகம் இருக்கா. 20 years back to school time. 🤔

"டக்" "டக்" யாரது..? 🤔 "திருடன்" "என்ன வேணும்..? 🤔 "நகை வேணும்..!!" "என்ன நகை..?" கலர் நகை...!!
 "என்ன கலர்...?? 🤔 "பச்சை கலர்...!!" "என்ன பச்சை...?? 🤔 "மா" பச்சை... "என்னம்மா...? 🤔 " டீச்சர்ம்மா...!
 "என்ன டீச்சர்...?? 🤔 "கணக்கு டீச்சர்...!" "என்ன கணக்கு...? 🤔 "வீட்டு கணக்கு...!!" "என்ன வீடு...?? 🤔 "மாடி வீடு...!!
 "என்ன மாடி...? 🤔 "மொட்ட மாடி...!" "என்ன மொட்ட...?? 🤔 "பழனி மொட்ட...!" "என்ன பழனி...?? 🤔 "வடபழனி...!!
 "என்ன வட...? 🤔 "ஆமை வட...!!" "என்ன ஆமை..? 🤔 "கொளத்தாம ...!" "என்ன குளம்...!!" "த்திரி குளம்...!!
 "என்ன திரி...?? 🤔 "விளக்கு திரி...!!" "என்ன விளக்கு ...? 🤔 "குத்து விளக்கு ...!" "என்ன குத்து...??" "கும்மாகுத்து...!!!"

சுகமான வலிகளை தரும் பள்ளி தருணங்கள்... 🤔 அம்மாவிடம் இருந்து பிரிந்து போக முடியாமல் அழுத தருணம்
 🤔 நாலு பேர் சேர்ந்து நம்மை பள்ளிக்கு இழுத்து சென்றாலும் 🤔 நம் வீட்டையே திரும்பி திரும்பி பார்த்த தருணம்
 🤔 வேர்வையை சட்டையிலே துடைத்துவிட்டு விளையாடிய தருணம் 🤔 ஆசிரியர் அடித்தால் வலிக்க கூடாது
 என்பதற்காக 🤔 இரண்டு காஸ்ட்டையை போட்டு பள்ளிக்கு சென்ற தருணம் என்னிடம் 🤔 ரப்பர் வைத்த பென்சில்
 இருக்கிறது என பெருமைபட்ட தருணம் 🤔 புதிதாக வாங்கிய பேனாவை நண்பனிடம் காட்டி சந்தோஷப்பட்ட தருணம்
 வகுப்பு நடைபெறும் போது நண்பனிடம் 🤔 புத்தக கிரிக்கெட் விளையாடின தருணம் நண்பர் மை இல்லாமல் தவிக்கும்
 போது பெஞ்சின் மேல் 🤔 மை தெளித்து உதவிய தருணம் போர்டில் நம்ம பெயர் மி.மி.அ என்ற பட்டத்துடன் இருந்தால்
 நான் தாம்ல இந்த வகுப்புக்கு ரவுடி என சொல்லிக்கொண்ட தருணம் (மி.மி.அ- மிக மிக அடங்கவில்லை)
 சனி,ஞாயிறு விடுமுறை என்றாலும் மழைக்காக விடுமுறை விட்டால் அளவில்லாத சந்தோஷத்தில் 🤔 துள்ளி
 குதித்திருப்போம் 🤔 எல்லா நாட்களும் தாமதமாக செல்லும் நாம் பிறந்த நாள் என்றால் மட்டும் சீக்கிரமாவே பள்ளிக்கு
 செல்ல துடித்திருப்போம்.

Understanding is the essence of love. If you cannot understand, you cannot love. (Thich Nhat Hanh)

ஒரு கதை சொல்லட்டுமா நண்பர்களே...

ஒரு ஊரில் பிச்சைக்காரன் ஒருவன் இருந்தான். அவனுடைய சொத்து என்று பார்த்தால் அழுக்குப் பிடித்த உடை, கரிபிடித்த ஒரு பிச்சை ஓடு என இவ்வளவுதான். இந்த சூழ்நிலையில் தினமும் அவன் அந்த பிச்சை ஓட்டை நீட்டி எல்லோரிடமும் பிச்சை கேட்பது அவன் வழக்கம். எவன் வந்தாலும் பிச்சை கேட்பான். ஒருநாள் ஒரு துறவியிடம் போய் தன் பிச்சை ஓட்டை அவர் முகத்துக்கருகில் நீட்டி பிச்சைக் கேட்டான். முதலில் முகம் சுழித்த அவர், சற்று நிதானத்துக்கு வந்து, அவனையும், அந்த ஓட்டையும் மாறி மாறி பார்க்க தொடங்கினார். சட்டென்று அவனிடமிருந்த அந்த பிச்சை ஓட்டை பிடுங்கினார். பிச்சைக்காரன் பயந்து போனான். துறவி தன் பிச்சை ஓட்டை எடுத்துக் கொள்வாரோ என்னு் பயந்தான். ஆனால் அந்த துறவியோ அந்த ஓட்டை மேலும் கீழும் ஆராய்ந்தார். பிறகு பிச்சைக்காரனைப் பார்த்து “எவ்வளவு காலமா பிச்சை எடுக்கறே?” எனக் கேட்க, “நென்பு தெரிஞ்சு காலத்துல இருந்தே இதாங்க சாமி!” என்றான் பிச்சைக்காரன். இந்தப் “பிச்சை” ஓட்டை எவ்வளவு காலமா வச்சிருக்க? என அவர் மறுபடியும் கேட்க, எங்க தாத்தா, அப்பான்னு இரண்டு தலைமுறைக்கு முன்னாடில இருந்தே இந்த ஓட்டை வச்சிருக்கோம். யாரோ ஒரு மகான்கிட்ட பிச்சை கேட்டப்போ அவர் இந்த ஓட்டைக் கொடுத்து, ‘இதை வச்சுப் பொழைச்சிக்கோ- ன்னு குடுத்தாராம் என்றான். அந்த துறவி “அடப்பாவிகளா! மூணு தலைமுறையா இந்த ஓட்டை வச்சு பிச்சைதான் எடுக்கறீங்களா?” எனக் கோபமாக கேட்க, பிச்சைக்காரனுக்குப் புரியவில்லை. துறவி அமைதியாக அந்தப் பிச்சை ஓட்டை ஒரு சிறு கல்லினால் சுரண்டத் தொடங்கினார். பிச்சைக்காரன் துடிதுடித்துப் போனான். “சாமி..! எங்கிட்ட இருக்கற ஒரே சொத்து அந்த ஓடுதான். நீங்க பிச்சை போடாட்டியும்.... பரவால்ல. அந்த ஓட்டக் குடுத்துடுங்க சாமி..!” என பரிதாபமாக கேட்க, துறவி சிரித்துக் கொண்டே மேலும் வேகமாக அந்த ஓட்டை சுரண்ட தொடங்கினார். பிச்சைக்காரன் அழுதான். அங்கலாய்த்தான். “ராசியான ஓடு சாமி! மகான் கொடுத்த ஓடு சாமி. அதை சுரண்டி உடைச்சிடாதீங்க சாமி” என அலறினான். துறவியோ ஓட்டைச் சுரண்டிக்கொண்டே இருந்தார். சுரண்டச் சுரண்ட, அந்த ஓட்டின் மீதிருந்த கரியெல்லம் உதிர்ந்து...மெள்ள மெள்ள...மஞ்சள் நிறத்தில் பளீரிட்டுப் பிரகாசிக்க துவங்கியது தங்கம்...! பிச்சைக்காரனின் கண்கள் அகலமாக விரிந்தது. இத்தனை நாள் தங்கத் திருவோட்டிலா பிச்சையெடுத்து தின்றோம். அடக் கொடுமையே என தன்னையே நொந்து கொண்டான். ஓட்டின் அருமை தெரியாமல் அதை பிச்சையெடுக்க பயன்படுத்திய தன் முன்னோர்களை காறி துப்பினான். பிச்சைக்காரனின் கையில் அந்தத் தங்க ஓட்டைக் கொடுத்த துறவி மிகவும் வேதனையுடன் சொன்னார்! “அந்த மகான் கொடுத்தத் தங்க ஓட்டை வச்சுக்கிட்டு இந்த ஊருலேயே பெரிய பணக்காரங்களா இருந்திருக்க வேண்டியவங்க நீங்க கடைசியில, அதை பிச்சை எடுக்க உபயோகப் படுத்திட்டீங்களேடா.” இனியாவது ஓட்டை வைத்து ஒழுங்காக வாழங்கடா என்று திட்டிவிட்டு போனார்.

Did you know that improving your sleep habits can help improve your sleep? Take a few moments to read through these tips:

1. Avoid alcohol, large meals, exercise and smoking at least two to three hours before bed.
2. Turn off from work and technology at least an hour before bed.
3. Go to bed as soon as you feel tired. If you wait too long, it will be harder to fall asleep.
4. Avoid watching TV or reading an exciting page-turner in bed.
5. Go to bed at around the same time each night. Ideally this should be before midnight.
6. Sleep in a dark, well ventilated room.
7. Deep sleep is the phase of sleep where you benefit most. It happens in the first third of your sleep. Avoid environments where you could be disturbed during this phase.
8. Aim for seven to nine hours of sleep per night.

*Congratulations to Senior Tamils' Centre of Ontario
for 35 years of outstanding service to the Tamil Seniors!*

LONG LIVE STCI

Proud to be a part of this great organization

*Ruby Sivananthanathan
Mem 2524*



ஒரு சீன நாட்டு தத்துவக் கதை...!

ஒரு நாள் அப்பா, இரண்டு கிண்ணங்களில் கஞ்சி சமைத்து சாப்பாட்டு மேசை மேல் வைத்தார். ஒரு கிண்ணத்தில் கஞ்சியின் மேலே ஒரு முட்டை. அடுத்த கிண்ணத்தின் கஞ்சியின் மேலே முட்டை இல்லை. அப்பா என்னிடம் கேட்டார். உனக்கு இந்த இரண்டில் எது வேண்டுமோ எடுத்துக் கொள். நான் முட்டை இருந்த கஞ்சிக் கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். என்னுடைய புத்திசாலித் தனமான முடிவுக்காக என்னை நானே பாராட்டிக் கொண்டேன். அப்பா சாப்பிட ஆரம்பித்த போது எனக்கு ஆச்சரியம். அவருடைய கிண்ணத்தில் கஞ்சிக்கு அடியில் இரண்டு முட்டைகள். அவசரப்பட்டு நான் எடுத்த முடிவுக்காக வருத்தப் பட்டேன். அப்பா மென்மையாகச் சிரித்தபடி சொன்னார். ஒன்றை நினைவில் வைத்துக் கொள். உன் கண்கள் பார்ப்பது உண்மை இல்லாமல் போகலாம். அடுத்த நாளும் இரண்டு பெரிய கிண்ணங்களில் கஞ்சி சமைத்துச் சாப்பாட்டு மேசையில் வைத்தார். முதல் நாளைப் போலவே ஒரு கிண்ணத்தில் ஒரு முட்டை இருந்தது. இன்னும் ஒன்றில் இல்லை. அப்பா என்னிடம் கேட்டார். உனக்கு இந்த இரண்டில் எது வேண்டுமோ... நீயே எடுத்துக் கொள்! இந்த முறை நான் கொஞ்சம் புத்திசாலித் தனமாக யோசித்தேன். முட்டை வைக்கப் படாத கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். அன்றைக்கும் எனக்கு ஆச்சரியம். கிண்ணத்துக்குள் அடி வரை துழாவிப் பார்த்தும் ஒரு முட்டை கூடக் கிடைக்கவில்லை. அன்றைக்கும் அப்பா சிரித்தபடி சொன்னார்.

எப்போதும் அனுபவங்களின் அடிப்படையில் எதையும் நம்பக் கூடாது. ஏன் என்றால் சில நேரங்களில் வாழ்க்கை உன்னை ஏமாற்றக் கூடும். இதை ஒரு பாடமாக எடுத்துக் கொள். மூன்றாவது நாள். மறுபடியும் இரு கிண்ணங்களில் கஞ்சி சமைத்து மேஜையின் மேல் வைத்தார். வழக்கம் போல ஒரு கிண்ணத்தில் முட்டை. மற்றொன்றில் இல்லை. அப்பா கேட்டார் 'நீயே தேர்ந்து எடுத்துக் கொள். இந்த முறை அவசரப்பட்டு கிண்ணத்தை எடுக்காமல் பொறுமையாக அவரிடம் சொன்னேன். 'அப்பா நீங்கள் தான் இந்தக் குடும்பத்தின் தலைவர். நீங்கள் தான் நம் குடும்பத்துக்காக உழைக்கிறீர்கள். எனவே முதலில் நீங்கள் கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றதை நான் எடுத்துக் கொள்கிறேன்' என்றேன். அவர் முட்டை இருந்த கஞ்சிக் கிண்ணத்தை எடுத்துக் கொண்டார். நான் முட்டை இல்லாத கஞ்சியைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். அன்றைக்கும் எனக்கு ஆச்சரியம். என் கிண்ணத்தின் அடியில் இரண்டு முட்டைகள் இருந்தன. அப்பா என்னைப் பார்த்துச் சொன்னார். நினைவில் வைத்துக் கொள். மற்றவர்களுக்கு நீ நல்லது நினைக்கும் போது எல்லாம் உனக்கும் நல்லதே நடக்கும்! எப்பேர்ப்பட்ட தத்துவம் பார்த்தீர்களா... அடுத்தவர்களுக்கு நல்லது நினையுங்கள். உங்களுக்கும் நல்லதே நடக்கும்.

At 40, Franz Kafka (1883-1924), who never married and had no children, walked through the park in Berlin when he met a girl who was crying because she had lost her favorite doll. She and Kafka searched for the doll unsuccessfully. Kafka told her to meet him there the next day and they would come back to look for her. The next day, when they had not yet found the doll, Kafka gave the girl a letter "written" by the doll saying "please don't cry. I took a trip to see the world. I will write to you about my adventures." Thus began a story which continued until the end of Kafka's life. During their meetings, Kafka read the letters of the doll carefully written with adventures and conversations that the girl found adorable. Finally, Kafka brought back the doll (she bought one) that had returned to Berlin. "It doesn't look like my doll at all," said the girl. Kafka handed her another letter in which the doll wrote: "my travels have changed me." the little girl hugged the new doll and brought her happy home. A year later Kafka died. Many years later, the now-adult girl found a letter inside the doll. In the tiny letter signed by Kafka it was written: "Everything you love will probably be lost, but in the end, love will return in another way."

- The greatest tragedy for any human being is going through their entire lives believing the only perspective that matters is their own. - Doug Baldwin
- What we see depends mainly on what we look for. - John Lubbock

35 Years of caring and sharing

LONG LIVE SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

Indra Selvarajah

Mem # 1949



எப்படி எல்லாம் டெவலப் ஆகுறாங்க. ஒரு மாணவன் ஒரு சந்தேகத்தை எழுப்பினான்..” கணினி ஆணா... பெண்ணா..?”



மாணவிகள் சொன்ன காரணங்கள்

- 1) அதுக்கு எதையும் சுலபமா புரிய வைக்க முடியாது..
 - 2) உருவாக்கிவனைத் தவிர வேறே யாருக்கும் அதோட நடைமுறையை புரிஞ்சிக்க முடியாது..
 - 3) நாம ஏதாவது தப்பு பண்ணா மனசுலேயே வச்சிருந்து நேரம் பார்த்து மானத்தை வாங்கும்..
 - 4) எந்த நேரத்துல புகையும்... எந்த நேரத்துல மயங்கும்னு சொல்லவே முடியாது..
 - 5) நம்ம கிட்ட இருக்கறதைவிட அடுத்தவங்க வச்சிருக்கறது நல்லா வேலை செய்யறது மாதிரி தோணும்!!
- அதனால் கணினி ஆண் தான் என்றார்கள்

மாணவர்களோ கணினி பெண்பால்தான் சாதிச்சாங்க.. அதுக்கு ஆதாரமா அவங்க சொன்னது இதோ..

- 1) எப்பவுமே அடுத்த கணினியோட ஒத்துப் போகவே போகாது..
- 2) எட்ட இருந்து பார்க்க கவர்ச்சிகரமா இருக்கும்.. ஆனா கிட்ட போனாதான் அதோட வண்டவாளம் தெரியும்..
- 3) நிறைய ஸ்டோர் பண்ணி வச்சிருக்கும்.. ஆனா எப்படி பயன்படுத்தணும்னு அதுக்கு தெரியாது..
- 4) பிரச்சினையை குறைக்கறத்துக்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை.. ஆனா பெரும்பாலான சமயங்களில் அதுகளேதான் பிரச்சினையே..
- 5) அதை சொந்தமாக்கிக்கிட்ட பிறகுதான் நமக்கு புரியும்.. அட்டா இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமையா இருந்திருந்தா இதைவிட அருமையான மாடல் கிடைச்சிருக்குமேன்னு!!

👴👴👴👴👴 An elderly gentleman.....

Had serious hearing problems for a number of years. He went to the doctor and the doctor was able to have him fitted for a set of hearing aids that allowed the gentleman to hear 100%. The elderly gentleman went back in a month to the doctor and the doctor said, 'Your hearing is perfect. Your family must be really pleased that you can hear again.' The gentleman replied, 'Oh, I haven't told my family yet. I just sit around and listen to the conversations. I've changed my will three times!'

WITH BEST COMPLIMENTS FROM
WINNERS INSURANCE AND INVESTMENT SERVICE

A. RUBAN

Tel: 416 953 8036

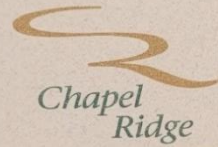


A. RUBAN
FOR ALL YOUR LIFE
INSURANCE & INVESTMENT
NEEDS
NOBODY CAN BEAT OUR RATES ON
LIFE AND MORTGAGE INSURANCE

Best Rate, Better Advice & Best Service

 **WINNERS**
Insurance and Investment Services

ONE STOP FINANCIAL CENTER
Bus: 416-953-8036
Fax: 905-470-8306
Home: 905-888-6500
Email: winnersinsurance@bell.net


Chapel
Ridge

FUNERAL HOME &
CREMATION CENTRE

Christeen
Seevaratnam
(416) 258-6759

8911 Woodbine Avenue
Markham, Ontario L3R 5G1
Telephone: (905) 305-8508
Fax: (905) 305-8128
E-mail: christeenseeva@yahoo.ca
www.chapelridgefh.com

வீடு வாங்க விற்க நம்பிக்கையோடு அழையுங்கள்
புதிதாகக் கட்டும் வீடுகள் பலவற்றிற்கான பிரத்தியேக
விநியோக உரிமை வைத்துள்ள எம்மை அழையுங்கள்

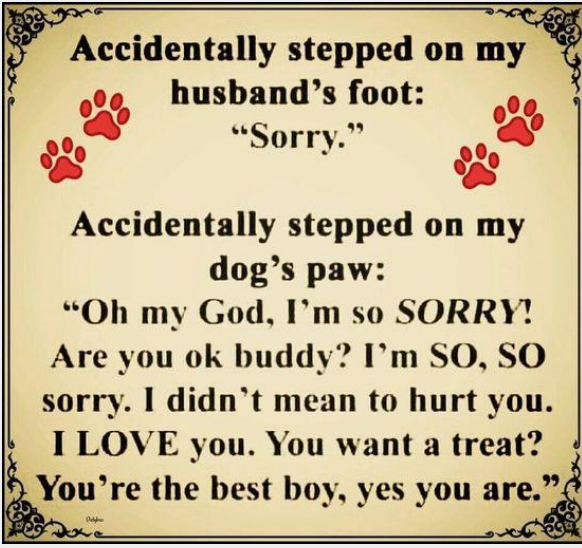


JUVAN MARIATHASAN
Sales Representative
juvan@preconstruction.info


RE/MAX
COMMUNITY
Realty Inc., Brokerage
Each Office Independently Owned and Operated
203-1265 Morningside Ave.
Toronto, ON M1B 3V9
www.preconstruction.info
647-945-8844



SANGEETH QUINTUS
Sales Representative
qtus@preconstruction.info

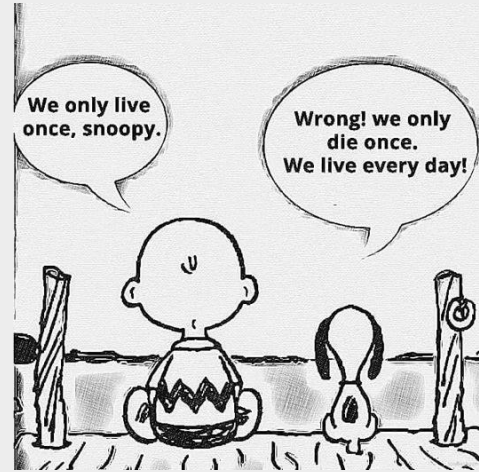


கார் நிறுவனத்தில் ஏராளமான கார்கள் தயாரிக்கப்பட்டு ஒரு கிடங்கில் அடுக்கப்பட்டிருந்தன. அதை வெளியே கொண்டுவரும் போது சிக்கல் ஏற்பட்டது. காரின் உயரத்தைவிட வாயிலின் உயரம் ஒரு அங்குலம் சிறிதாக இருந்தது. உள்ளே ஏற்றும்போது வராத பிரச்சனை வெளியே கொண்டு வரும் போது ஏற்பட்டது. எப்படி வெளியே கொணர்ந்தாலும் மேற்கூரை இடிக்கும். குறைந்தபட்சம் காரின் மேற்புறம் கீறல் விழக்கூடும். கீறல் விழந்தால் பரவாயில்லை. மறுமுறை பெயிண்ட் அடித்து டபுள் கோட் கொடுத்து விடலாம் என்றார் மேலாளர். வேண்டாம். வாயிலின் மேற்புறம் ஒரு செங்கல் கனத்துக்கு இடித்துவிடுவோம். பிறகுமீண்டும் சிமெண்ட் பூசிவிடலாம் என்றார் அந்த கட்டிடத்தின் இஞ்சினியர். இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்த வயதான காவலாளி ஒன்று சொன்னார், அதெல்லாம் வேண்டாம், கார்களின் சக்கரத்தின் காற்றை இறக்கிவிடுங்கள் சரியாக போய்விடும் என்றார். கேட்டுக் கொண்டிருந்த கம்பெனியின் டைரக்டர் பொட்டில் அடித்தது போல் நிமிர்ந்தாராம். எப்பேர்ப்பட்ட ஆலோசனை. இஞ்சினியர்களும், டெக்னீஷியன்களும் அங்கே கூடியிருக்க எவருக்கும் தோன்றாதது ஒரு படிப்பறிவு இல்லாத வாட்ச்மேனுக்குத் தோன்றிவிட்டது. இவர்கள் தொழில் நுட்பத்தில் கரைகண்ட நிபுணர்கள். பெரிய பிரச்சினைகளையெல்லாம் சமாளிப்பவர்கள். ஆனால் இந்த சிறிய பிரச்சினை அவர்களை திக்குமுக்காடவைத்துவிட்டது. அன்றிலிருந்து படித்தவன், படிக்காதவன் அனைவரிடமும் ஆலோசனை கேட்கும் பழக்கம் கட்டாய கடமையாகவே மாறிவிட்டது அங்கு. தற்போது முன்னணியில் உள்ள பல நிறுவனங்களிலும் இது இயல்பான நடைமுறையாகவே உள்ளது....!

Top 10 Tea Types

	GREEN treat bloating, allergies, acne and promote weight loss		CHAMOMILE beneficial for sleep, headache, anxiety, bloating
	PEPPERMINT remedy for bloating, nausea, PMS, bad breath		HIBISCUS best for high blood pressure, respiratory diseases
	OOLONG promotes weight loss and boosts metabolism		CHAI enhance immune system, fight inflammation and cold
	MATCHA burn belly fat, immunity booster, detoxifier		BLACK treat anxiety, weight loss, headache
	WHITE beneficial for stress, weight loss, detoxification		GINGER reduce bloating, cold, upset stomach, sore throat

- தோல்விகளை தவழும் போது, ஏமாற்றமென நினையாமல் மாற்றமென நினையுங்கள்... பாதிப்பு இருக்காது... உங்களுக்கும் மனதிற்க்கும்...இதுவும் கடந்து போகும்
- வெற்றிபெறும் நேரத்தைவிட நாம் மகிழ்ச்சியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் வாழும் நேரமே நாம் பெறும் பெரிய வெற்றி
- எதிரி இல்லை என்றால் நீ இன்னும் இலக்கை நோக்கி பயனிக்கவில்லை என்று அர்த்தம்
- நம்பிக்கையின் திறவுகோல் தன்ன(ந)ம்பிக்கையே



35ஆவது ஆண்டுக்குள் காலடியெடுத்து வைத்திருக்கும் ஒன்றாரியோ முதுதமிழர் மன்றம் மென்மேலும் வளர்ந்து வெற்றிப்பாதையில் பயணிக்க மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்!

கௌசல்பா அரியரட்ணம்
அங்கத்தவர் இலக்கம்: 1821



Ceylon, Indian
Groceries
Fresh Vegetables
Fresh Meat (Halal)
Fresh Sea Foods
and Gift Items

YOGAS
யோகாஸ்
Since 1989

733 Kennedy Rd
Scarborough, ON.
M1K 2C6

Thava Yogarajah

Tel: (416) 267-0408
Fax: (416) 267-6864

Nithiya
Matrimonial Services

சாதி மத பேதம் இன்றி அனைத்து தமிழ் சமூகத்தினருக்கும்
எமது திருமண சேவை வழங்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு : அருந்ததி
Arunthathy - 416-289-6496

Awesome conundrum:

If the woman is always right,
and a man is always wrong. Then,
if a man tells a woman that she's right.
Is the man right or wrong?



Philosophical question

WAYS TO SHOW YOURSELF SOME LOVE

Trust your brave, wise
voice within. She knows
the way through.

Imagine what the most
meaningful, joy-filled life
would look like for you,
then take one step
towards that.

Do the basics: breathe,
drink water, exercise,
rest, laugh, cry, sing,
talk, listen, hug.

Choose creating over
consuming (unless you get
to consume something
with chocolate
...then choose that.)



Define, check in with, and
hold your boundaries.

Stop scrolling, unplug, and
be present in this world
in your own beautiful
body and breath.

Practice self-
compassion over
seeking perfection, and
self-forgiveness over
self-judgment.

Give yourself
permission to feel all
the feelings. And pay
attention to what your
feelings are telling you
that you need.

WholeHearted School Counseling

• “Honesty is the first chapter in the book of wisdom.”

• “Take care of your body. It’s the only place you have to live.” – Jim Rohn

• “One has to live in the present. Whatever is past is gone beyond recall; whatever is future remains beyond one’s reach, until it becomes present. Remembering the past and giving thought to the future are important, but only to the extent that they help one deal with the present.” – S.N. Goenka

• “To create more positive results in your life, replace ‘if only’ with ‘next time’.” – Celestine Chua

• “What you are is what you have been. What you’ll be is what you do now.”

