



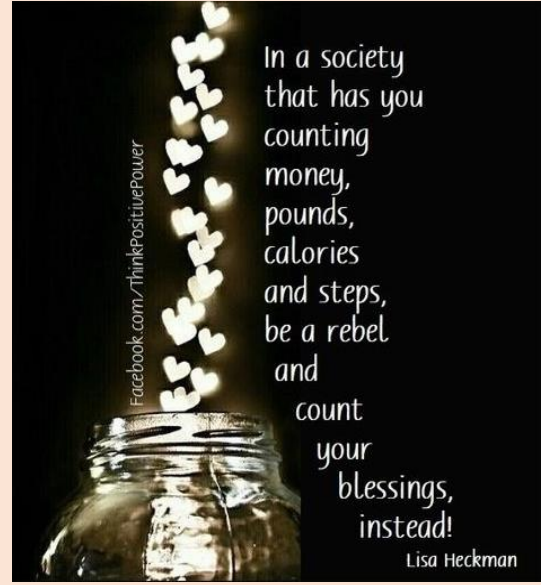
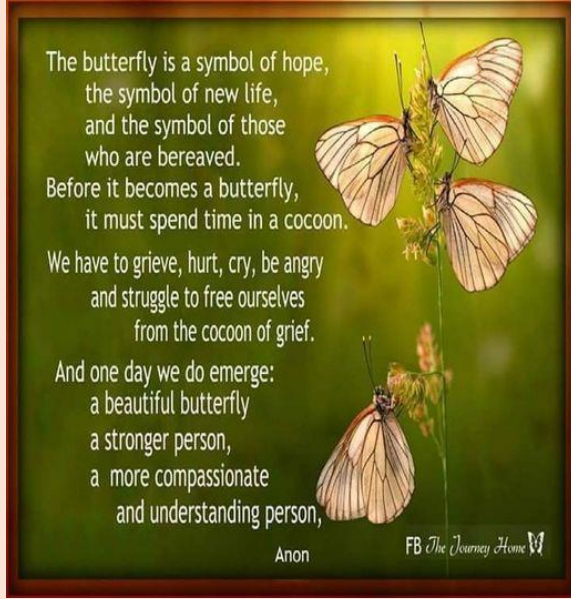
வைகறை  
VAIHARAI-e-magazine

SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

ஓன்றாரியோ முதுகுமிழர் மன்றம்

இதழ் 69

July 23, 2021

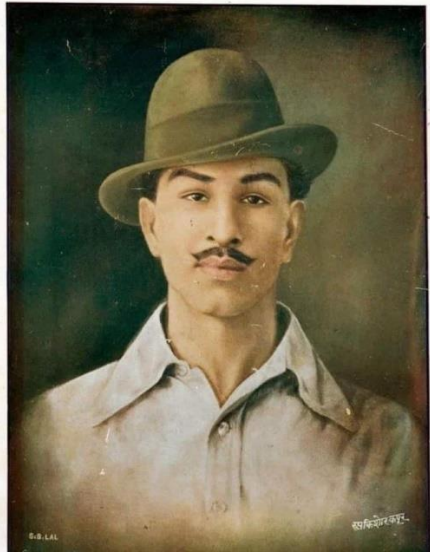


## 12 POWERFUL WAYS TO PROTECT YOUR ENERGY STARTING TODAY

1. Create clear and healthy boundaries to conserve your energy.
2. Use mindfulness to limit your exposure to negativity and distraction.
3. Find your happy place. No joke! Visualizing a place you love, where you feel safe and calm, is a strong tool to use when it comes to protecting your energy.
4. Be aware of your triggers
5. Create a sanctuary. Create a soothing home full of textures, colors and scents that you love. Designate areas just for your favorite activities, and dedicate time for doing those things you love.
6. De-clutter your physical and mental spaces. De-cluttering your home, work space and brain is a powerful way to protect your energy.
7. Build a solid, trusting and caring social circle.
8. Build a "wall." When it comes to protecting yourself from negative energy, creating a barrier is a super useful practice.
9. Destroy your ego before it destroys you. Get less personal about things. Stop being afraid of looking silly. Knowing that you aren't the best at everything.
10. Use a Mantra. When you're feeling vulnerable to someone's negative energy, repeat to yourself, over and over: "Their energy is not mine."
11. React less. When we quickly react to other people's energies, whether positive or negative, we're less stable in our own energy.
12. Understand your own negativity. It can be hard to admit but the negativity we dislike in others exists within ourselves as well. When we close our eyes to this, we're not able to be fully aware of and in control of our own energy. Stay truthful to yourself.



சார்லி சாப்ளினுக்கு, அமெரிக்காவில் நுழைய தடை விதித்தது. பின்னர் சிவப்பு கம்பள வரவேற்பு கொடுத்த அமெரிக்கா மனிதர் எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள், நெகிழ்வான தருணங்கள் திரைப்படங்கள் மூலம் நகைச்சுவையாக சொன்னவர் சார்லி சாப்ளின். பிரிட்டனைச் சேர்ந்த அவர், தனது திரையுலக வாழ்க்கையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் அவ்வப்போது அமெரிக்காவுக்கு சென்றுவருவார். 1913-இல் அவர் நடித்த 'மேக்கிங் எ லிவிங்' என்ற படத்தின் மூலம் ஹாலிவுட் திரையுலகில் புயலாக நுழைந்தார். 'தி கோல்டு ரஷ்', 'மாடர்ன் டைம்ஸ்', 'தி கிரேட் டிக்டேட்டர்' என்று பல படங்களை உருவாக்கி, ஹாலிவுட்டின் சிறந்த கலைஞரானார். அவரது படங்கள் ஏழைகளின் பரிதாப வாழ்வைச் சித்தரித்ததுடன், முதலாளி வர்க்கத்தின் பேராசையையும் விமர்சித்தன. எனவே, ஒரு கம்யூனிஸ்ட் என்று கருதி அமெரிக்க அரசு அவரை வெறுத்தது. 30 ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவில் இருந்தும், அவர் அமெரிக்கக் குடியரிமையை பெற முயலவில்லை என்றும் விமர்சிக்கப்பட்டது. இந்த சூழ்நிலையில், 1952-செப்டம்பர் 18-இல், தனது 'லைம்லைட்' படத்தை பிரபலப்படுத்தும் முயற்சியாக ...21-ஆண்டுகளுக்கு பிறகு, பிரிட்டனுக்கு புறப்பட்டு சென்றார். அதற்கு அடுத்த நாள், அவர் மீண்டும் அமெரிக்காவுக்குள் நுழைய தடை விதித்தது அமெரிக்க அரசு. கப்பலில் இருந்த அவருக்கு இந்த தகவல் கிடைத்தது. நான் அரசியல்வாதி அல்ல, தனிமனிதன். அதேசமயம், நான் அதீத தேசபக்தன் அல்ல. அதீத தேசபக்தி ஹிட்லரிசத்தை தான் உருவாக்கும் என்றார் சாப்ளின். அதன் பிறகு, பல ஆண்டுகள் அவர் பிரிட்டனிலேயே தங்கி, திரைப்படங்களை உருவாக்கினார். 1972-இல் அவரை அழைத்து, ஆஸ்கர் விருது வழங்கி, வரலாற்று தவறை சரிசெய்து கொண்டது அமெரிக்கா.



பக்தசிங்கின் அப்பா அரசிடம் மகனை விடுவித்து விடுங்கள் என்று மன்னிப்பு கேட்டார். பக்தசிங் தன் தந்தையை தான் இனிமேல் தந்தை என்று ஏற்க மாட்டேன். அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே இருந்த உறவு முறிந்து போனது என்று உணர்ச்சி மிகுந்த கடிதம் எழுதுகிறார். அம்மாவுக்கு பக்தசிங் எழுதும் கடிதம் கண்ணீரை வரவைக்க கூடியது. என் பிணத்தை வாங்க வராதே அம்மா. நீ என் பிணத்தை வாங்கினால், அடக்க முடியாத விழிம்பில் கண்ணீர் விட்டு அழுவாய். அந்த அழுகையில் என் மரணத்தின் விதையில் எழவேண்டிய தாக்கம் எழாமல் போகும்!" என்று உணர்த்தி இருக்கிறார். தேசத்தின் மகன் சாகிற நாட்கள் நெருங்கி கொண்டு இருந்த பொழுது எடை கூடிக்கொண்டே போனது பக்த் சிங்குக்கு. நாட்டுக்காக சாக போகிறோம் என்கிற பெருமிதம் மொத்த தூக்கு மேடையை தொடுகிற பொழுது மரணத்தை புன்னகையோடு எதிர் கொள்ளும் ...ஒரு புரட்சியாளனின் முகத்தை பார்க்கும் பேறு பெற்றீர்கள் நீங்கள்!" என்று உணர்த்தி விட்டு பக்தசிங் மரணத்தின் வாசலை தொட்டார். அன்றைக்கு பக்த் சிங் கொஞ்சம் தாமதமாக தான் தூக்கு மேடை வந்தார். இறுதிவரை நாத்திகனாக இருந்த அவர் அந்த இடைவெளியில் என்ன செய்தார் என்று கேட்கிறீர்களா? சாவதற்கு முன் கொஞ்ச நேரம் கொடுங்கள் வந்து விடுகிறேன் என்றார். "ஏன்?" என கேட்டதற்கு, ஒரு புரட்சியாளன் இன்னொரு புரட்சியாளன் உடன் பேசி கொண்டு இருக்கிறேன். வந்து விடுகிறேன் என்றார் நிதானமாக ...அவர் கையில் இருந்தது புரட்சியாளர் லெனின் அவர்களின் அரசும், புரட்சியும் என்ற வரலாற்று நூல் தான்.



## Congratulations to Senior Tamils' Center of Ontario For 35 Years of Marvelous Services to the Tamil Seniors living in Ontario



9th Year  
Anniversary

Vive: 2830 +

Varatha: 2829 ○

## பல நூற்றாண்டு காலம், இந்திய பெரு நிலப்பரப்பில் அடக்கவே முடியாத கொள்ளையர்கள், கொலைகாரர்களான “ தக்கர் ” குழுவின அட்டுழியங்கள் .பகுதி 2

இப்போது உச்சிவெயில் 105 டிகிரி :பாரன்ஹீட்டைத் தாண்டிக் கொடுத்த ஆரம்பிக்கிறது. அந்த மாந்தோப்பின் பல இடங்களைத் தோண்டிக் கொண்டிருந்த வேலையாட்கள் களைத்துப் போகிறார்கள். ஆங்கிலேயே அதிகாரி அவ்விடத்தில் கண்டுபிடிக்க எலும்புக்கூடுகளைப் பற்றி கவனமாக ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொண்டு அவற்றை மீண்டும் அந்த இடத்திலேயே புதைக்கும்படி உத்தரவிடுகிறார். அவ்வாறே செய்யப்பட்டபின் கூடாரங்கள் கலைக்கப்படுகின்றன. பின் மதிய நேரத்தில் அந்தக் குழுவினர் சில மைல்கள் தள்ளியிருந்த இன்னொரு மாந்தோப்பினை அடைந்து, அங்கு அக் கைதி காட்டிய இடங்களைத் தோண்ட ஆரம்பிக்கிறார்கள். மேற்கூறிய சம்பம் இந்தியா முழுவதிலும் இது போல நடந்தேறிய பல சம்பவங்களுக்கு ஒரு சிறு உதாரணமே. பல நூற்றாண்டுகளாக, பல தலைமுறைகளாக இந்திய பெரு நிலப்பரப்பில் பயணம் செய்த பிரயாணிகளைக் கொண்டு கொள்ளையடித்த, எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியாத ஒரு ரகசிய கூட்டத்தை ஒழித்துக் கட்ட அன்றைய பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம், 1820-லிருந்து 1830 வரை எடுத்த பல நடவடிக்கைகளின் ஒரு பகுதியே இச்சம்பவம். ஆனால் இது போன்ற ஒரு ரகசிய கொள்ளைக் கூட்டம் இந்தியாவில் இருப்பதை பிரிட்டிஷ் அரசாங்கம் நெடுங்காலம் அறிந்திருக்கவில்லை என்பது மட்டுமல்லாமல், அவ்வாறு இருப்பதாகக் கூறப்பட்ட வதந்திகளையும் நம்பாமல் உதாசீனம் செய்து வந்தது. வில்லியம் ஸ்லீமன் வரும்வரை, இக்குடும்பங்களை அடக்குவதற்காக பிரிட்டிஷ்காரர்கள் மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றி இன்றும் உலக நாடுகள் பலவும் அந்தந்த நாடுகளில் காணப்படும் கொள்ளையர்களை அடக்கப் பின்பற்றி வருகின்றனர் என்பது ஒரு ஆச்சரியமூட்டும் செய்தியே.

எது எப்படி இருப்பினும் இந்தியப் பயணிகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தி, கொள்ளையர்களை ஒழித்த பெருமை பிரிட்டிஷ்காரர்களையே சாரும் என்பதே உண்மை. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு இந்தியா அதற்கு முன்பிருந்த இந்தியாவினின்றும் பெரிதும் வேறுபட்டிருக்கவில்லை. பெருவாரியான ஜாதிகளும், மதங்களும், இனங்களும், மொழிகளும், பழங்குடிகளும் கலந்து வாழ்ந்த இந்திய பெரு நிலப்பரப்பை ஆக்கிரமித்த வெளி நாட்டுச் சக்திகளின் விருப்பத்திற்கேற்ப இங்கிருந்த அரசாங்கங்களும், பிராந்தியங்களும், தங்களின் கொள்கைகளையும், விசுவாசங்களையும், செயல் முறைகளையும் அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருந்தார்கள். 17-ஆம் நூற்றாண்டில் கல்கத்தா, மதராஸ், மும்பை போன்ற துறைமுக நகரங்களைத் தங்களின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவந்த பிரிட்டிஷ்காரர்கள், தங்களின் காலனிய ஆக்கிரமிப்பை இந்தியாவின் பிற பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்ல முயன்று கொண்டிருந்தார்கள். இந்தியாவிற்கு வந்த பிற வெளி நாட்டவர்களைப் போலவே பிரிட்டிஷ்காரர்களும் பெரிய நிலப்பரப்பைக் கொண்ட இந்த தேசத்தையும், குறிப்பாக வெளியார் எவரும் எளிதில் நுழையவியலாத ஹிந்து சாதீய முறை அமைப்புகளையும், அதன் அடிப்படையில் அமைந்த பொது வாழ்க்கை முறைகளையும், மதச் சடங்குகளையும் கண்டு மலைத்துப் போனார்கள். பெரும்பாலான பிரிட்டிஷ்காரர்கள் இந்தியாவை ஒரு மர்மங்கள் நிறைந்ததொரு கீழை நாடாகவே கருதினார்கள். நீண்ட காலம் இங்கு வாழ்ந்த ஐரோப்பியர்களும் இந்திய மரபின் சிக்கல்களை உணர்ந்து அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கவே தலைப்பட்டார்கள்.

இவற்றில் சில விதிவிலக்குகளும் இருந்தன. 18-ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் சர். வில்லியம் ஜோன்ஸ் என்ற திறமை வாய்ந்த ஆங்கிலேயர் ஒருவர் கல்கத்தாவின் நீதிபதியாக நியமிக்கப்பட்டார். ஆக்ஸ்ஃபோர்ட் பல்கலைக் கழகத்தில் உலகின் பழமையான கிளாசிகல் (செம்மொழி?) மொழிகள் மற்றும் சட்டத்தில் பயிற்சி பெற்றவரான அவரே, இந்தியாவின் பழைய செம்மொழியான சமஸ்கிருதத்தை ஆராய்ந்து, அதற்கும் பிற ஐரோப்பிய கிரேக்க, இலத்தீன் மொழிகளுக்கும் உள்ள தொடர்புகளைக் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு அறிவித்த முதல் ஐரோப்பியராவார். இதன் பயனாக பல மேற்கத்திய கல்வியாளர்கள் சமஸ்கிருதத்தைக் கற்று அதில் அமைந்த ஹிந்து இலக்கியங்களையும், வேத, உபநிஷத்களையும் பயிலும் ஆர்வம் கொண்டனர். அதனைத் தொடர்ந்து இந்தியா வந்த அவர்கள் இந்தியக் கலாச்சாரத்தில் ஒரு ரகசியத் திரையும், விலகலும் இருப்பதைக் கண்ணுற்றனர். உதாரணமாக ஒவ்வொரு வருடமும் இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளுக்குப் பயணித்த பல ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் எந்தத் தடையமுமின்றி மறைந்து போவதைக் குறித்து எவரும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதையும் கண்டனர்.

இந்தியாவில் உலவும் இரகசிய கொலைகார குடும்பங்கள் பற்றிய வதந்திகள் இந்தியாவிற்குப் புதிதல்ல என்றாலும், இந்திய சமூகத்தினுள் நுழைய முடியாத காரணம், சாலைப் பிரயாணிகள் குறித்த தகவல்கள், கொள்ளைக்கார குடும்பலான பிண்டாரிகள் (Pindari) நடவடிக்கைகள் குறித்தும் போதுமான தகவல்கள் இல்லாமையாலும், மேலும் இது போன்ற வதந்திகளை ஆராய்வதற்கான எந்த முகாந்திரமும் இல்லாத பிரிட்டிஷ் ஆட்சியாளர்கள் இதனை முற்றிலும் உதாசீனப்படுத்தி நிராகரித்துவிட்டனர். 1812-ஆம் வருடம், ஆங்கில அதிகாரியான ஜான் மான்செல் (John Maunsell) டில்லியிலிருந்து ஆக்ராவுக்குப் போகும்வழியில் எந்தவிதமான தடையமுமின்றி மறைந்து போன பிறகும் இது உதாசீனப்படுத்தப்பட்டு, அது குறித்தான எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்கப்படவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதே சூழ்நிலை எவ்வித மாற்றமுமில்லாமல், ஒரு திறமை மிக்க பிரிட்டிஷ் படைவீரனான வில்லியம் ஸ்லீமன் (William Sleeman) வரும்வரை நீடித்தது. வில்லியம் ஹென்றி ஸ்லீமன் (William Henry Sleeman) 1788-ஆம் வருடம், இங்கிலாந்தில், கார்ன்வெல் எனுமிடத்தில் அமைந்த ஸ்ட்ராட்டன் நகரில் பிறந்தவர். இளவயதிலிருந்தே பிரிட்டிஷ் ராணுவத்தில் சேர்ந்து ஏதேனும் ஒரு வெளி நாட்டில் பணிபுரிவதைத் தனது இலட்சியமாகக் கொண்டிருந்தார் ஸ்லீமன்.

தொடரும்...



அவள் பேரழகி மட்டுமல்ல, ஜூலியஸ் சீசர், மார்க் ஆன்டனி போன்ற மாவீரர்களின் உள்ளம் கவர்ந்த காதல் மனைவியாகவும் இருந்தாள். கிரேக்கம், ரோம், எகிப்து என பல நாடுகளின் வரலாறே அவளால் மாறியது. போராட்டங்களும், மர்மங்களும் நிரம்பிய அவளது வரலாற்றை இன்றும் பல மேற்கத்திய பல்கலைக்கழகங்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. எகிப்து பேரரசியாக இருந்தாலும் அவள் கிரேக்க பேரரசர் அலெக்சாண்டரின் தளபதி தாலமியின் வம்சாவளியில் வந்தவள். தாலமிகள் தங்களை கிரேக்கர்கள் என கூறுவதில் பெருமை கொண்டிருந்தனர். ஆனால் 12-ம் தாலமியின் மகளாக பிறந்த கிளியோபாட்ரா தன்னை எகிப்து தேவதை இசிஸின் மறுபிறவி என கூறி கொண்டாள். தனது முன்னோர்களை போல் அல்லாமல் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்து எகிப்து மொழியை கற்றுக்கொண்டாள். இதனால் எகிப்து மக்கள் அவளை ஒரு தேவதையாகவே கொண்டாடினர்.

வசீகரம், இளமை, புத்திக்கூர்மை, தேசப்பற்று, நினைத்தை சாதிக்கும் உறுதி இவைதான் கிளியோபாட்ராவின் வெற்றி ரகசியம். 11-மொழிகள் சரளமாக பேசுவாள். பேச்சாற்றலும் நிறைந்தவள். அவளது பேச்சுக்கு யாரும் மறு பேச்சு பேசியதில்லை. 14-வயதாகும் போதே தந்தையுடன் சேர்ந்து ஆட்சியை பகிர்ந்து கொண்டாள். தந்தை இறந்த பின் 18-வது வயதில் அரசியானாள். எகிப்து அரசு வழக்கப்படி அரசி மட்டும் தனியாக ஆட்சி நடத்த முடியாது. இதனால் அந்நாட்டு வழக்கப்படி தனது தம்பி 13-ம் தாலமியை திருமணம் செய்து கொண்டாள். எகிப்தில் பெரும்படை கிடையாது. நைல் நதி தீர்ம் என்பதால் செல்வத்துக்கு பஞ்சமில்லை. இதனால் அண்டை நாடுகள் எகிப்து மேல் ஒரு கண்ணாகவே இருந்தன. எகிப்தையும் தனது ஆட்சியையும் பாதுகாக்க கிளியோபாட்ரா எடுத்த முடிவு யாரும் எதிர்பாராதது. அப்போது வலிமையுடன் இருந்த ரோம்பேரரசர் ஜூலியஸ் சீசரை காதலிக்க முடிவு செய்தாள். முதல் சந்திப்பிலேயே ஜூலியஸ் சீசரை தன் காதல் வலையில் விழ்த்தினாள். அப்போது கிளியோபாட்ராவுக்கு 21 வயது, சீசருக்கு 54. விரைவில் சீசரின் மகனுக்கு கிளியோபாட்ரா தாயானாள். இந்நிலையில் மர்மமான முறையில் 13-ம் தாலமி கொல்லப்பட்டார். கிளியோபாட்ராதான் கொன்றதாக கூறப்படுகிறது. அதன் பின்னர், கிளியோபாட்ராவை ரோமுக்கு அழைத்து வந்தார் சீசர். இது ரோமானியர்களுக்கு பிடிக்கவில்லை. இது சீசரின் உயிருக்கே ஆபத்தானது. அதிகார போராட்டத்தில் சீசர் கொல்லப்பட்டார். ஆட்சியை பிடிப்பதில் சீசரின் வாரிசுகளுக்கும் தளபதிகளுக்கும் மோதல்.

இனியும் அங்கிருப்பது ஆபத்து என்பதை உணர்ந்தாள் கிளியோபாட்ரா. உடனடியாக எகிப்துக்கு தப்பினாள். சற்றும் தாமதிக்காமல் தொடர்ந்தது அவளது அடுத்த காதல் அத்தியாயம். தனது சாகசத்தால் ரோம்பேரரசின் அதிகாரத்தை கைப்பற்றிய தளபதி மார்க் ஆன்டனியை திருமணம் செய்தாள். அவர்களுக்கு 3 குழந்தைகள் பிறந்தன. இந்த காலத்தில் தனது 2-சகோதரிகள் மற்றும் சகோதரனை ..கிளியோபாட்ரா கொண்டு எகிப்து அரசுக்கு தன்னை தவிர வேறு வாரிசுகள் இல்லாமல் செய்து கொண்டாள். இந்நிலையில் கிளியோபாட்ராவுக்கு சீசரின் வாரிசான அகஸ்டஸ் சீசரால் ஆபத்து வந்தது. கடும் கோபத்தில் இருந்த அகஸ்டஸ் சீசர் எகிப்து மீது போர் தொடுத்தார். இதில் பரிதாபமாக தோற்ற ஆன்டனி தற்கொலை செய்து கொண்டார். கிளியோபாட்ராவும் அவளது குழந்தைகளும் சிறை பிடிக்கப்பட்டனர். சிறை வாழ்க்கையை விரும்பாத கிளியோபாட்ரா எகிப்து பாலைவனத்தில் திரியும் கொடிய விஷம்கொண்ட நல்லபாம்பை கடிக்க வைத்து ..தற்கொலை செய்து கொண்டதாக கூறப்படுகிறது. 39 வயதில் அவளது சகாப்தம் முடிவுக்கு வந்தது. வாழ்நாள் முழுவதும் தன் அழகிய தோற்றம் மீது அக்கறை செலுத்தி வந்த கிளியோபாட்ரா பாம்பு கடித்து இறந்திருக்கமாட்டாள். என ஜெர்மன் வரலாற்று ஆராய்ச்சியாளர் கிறிஸ்டோபர் செபர் சந்தேகத்தை கிளப்பியுள்ளார். "பாம்பு கடித்தால் அடுத்த நொடி மரணம் நிகழ்வதில்லை. சற்று நேர மரண போராட்டம் உண்டு. இதனால் உடல் அலங்கோலமாகி முகம் விகாரமாகிவிடும்.

கிளியோபாட்ரா அதை விரும்பவில்லை. அவள் வாழ்ந்த காலத்தில் எகிப்தில் மிகவும் பயங்கரமான விஷம் ஒன்று வழக்கத்தில் இருந்தது. ஓபியம் மற்றும் விஷத்தாவரங்களின் கூட்டால் செய்யப்படும் கஷாயம் அது. கிளியோபாட்ரா அதைத்தான் அருந்தினாள் என்கிறார் செபர். எகிப்து பழங்கால ஏடுகளில் இருந்து இதற்கான ஆதாரங்களையும் காட்டுகிறார் செபர். உலகப் பேரழகி கிளியோபாட்ராவின் வாழ்வு மட்டுமல்ல, மரணமும் புதிரும் மர்மமாகவே இருக்கிறது. அவளின் பிறப்பு முதல், இறப்பு வரை பல மர்மங்கள், பல சந்தேகங்கள் தொடர்ந்து கொண்டதான் இருக்கிறது.

**இரும்பு பொருட்கள் துருப்பிடித்தலை தவிர்க்க...** சிலநேரங்களில் நாம் தினமும் பயன்படுத்தும் பிளேடுகள், ஸ்க்ரூடிரைவர்கள், கழுவிய பாத்திரங்கள், கத்திகள் இவற்றில் நீர் தங்கும் போது துருப்பிடிக்க ஆரம்பித்து விடும். இதனால் வாங்கி சில நாட்களிலேயே மழுங்கிப் போய் அதை தூக்கி போடும் நிலை வரும். எனவே கத்திகள், பிளேடுகள் போட்டுருக்கும் டப்பாவில் சிலிக்கா பேக் போட்டு விடுங்கள். கத்திகள் துருப்பிடிக்காமல் நீண்ட காலம் வரும். எந்தெந்த பொருள்கள் துருப்பிடிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களோ அதில் இந்த பாக்கெட் ஒன்றைப் போட்டு விடுங்கள். குறிப்பாக, இரும்பு பீரோ வீட்டில் பயன்படுத்துபவர்கள் பிரோவுக்குள் ஆங்காங்கே சில சிலிக்கான் ஜெல் பாக்கெட்டுகளைப் போட்டு வைப்பார்கள்.

## Self Worth

“ When you try to make things better for a lot of people, you may end up making things worse for yourself. A little self- sacrifice is noble, but depriving yourself of too much will only leave you depleted. By that time, most people won't even realize that you need anything, because you're the one who has always given. Take care of yourself. Self preservation is not selfish, it's essential for living a full and happy life. ”

Asked my husband to cut up an avocado and I'm now faced with the fact that I may have actually married a crazy person.



NOW...  
AM I GOING UPSTAIRS  
FOR SOMETHING OR HAVE I  
JUST COME DOWN?



"You may not always see the results of your kindness, but every bit of positive energy you contribute to the world makes it a better place for all of us."

எவர் தன்மீது அக்கறையுடன் வாழ்கின்றாரோ .. அவர் வாழ்வின் எதார்த்தத்தை புரிந்து கொண்டு தனக்குள் நிறைவை காண்கிறார். மரணத்திற்கு முன் வாழ்கின்றோம் என்பதை உணரமுடியாத மனிதன் இருக்க முடியாது. எனவே மரணம் இறைவனுடன் அல்லது கடவுளுடன் அல்லது உண்மையுடன் கலப்பதற்கு இருக்க வேண்டும் என்பது. எல்லோரின் தேவையாக இருந்தால் எல்லோரின் வாழ்வும் தவ வாழ்வே. நான் உண்மையின் ஓர் அங்கம் என்று உணர்வதற்கு தக்க சமயமாக உங்களது பிறப்பு இருந்தால் துன்பம் உங்களுக்கில்லை. மேலும் உங்களது வாழ்வே தவம். சீனி சிறியதுதான் . ஆனால் .. அது தரும் இனிப்பு பெரியது. மிளகு சிறியது தான் .. ஆனால் .. அது தரும் காரம் பெரியது. உங்கள் வாழ்க்கையில் சின்ன சின்ன விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தாருங்கள். அது உங்களுக்கு அழகான பெரிய வாழ்வை தரும் . பிரச்னை என்பது நமக்கு நாமே வலையை விரித்து மாட்டி கொள்ளும் செயல் போலவே அனுமதியில்லாமல் வருவது இல்லை. நமக்கான ஆபத்தை நாமே தேடி கொள்கிறோம் . நாளை எல்லாம் மாறும் என்று நமக்குள்ளே ஆறுதல் சொல்வதையும் வீண் கனவு காண்பதையும் விடுத்து .

இன்று என்ற இந்த நிஜ உலகினில் நம் முயற்சியை கையாள பழகிக்கொள்ள வேண்டும் . அப்போது தான் நாம் பாதுகாப்பாக இருக்கிறோம் என உணர முடியும் . வெற்றியை விட பெரியதாக ஒன்று இருக்கிறது என்றால், அது, எதிரிகளுக்கு நாம் கொடுக்கிற நடுக்கம் . நம் எண்ணங்கள் உயர்ந்த நோக்கத்திற்காக இருக்குமேயானால் .. நம் செயல்களும் மிகச்சிறந்ததாகவே இருக்கும் . எண்ணங்களும் செயல்களும் சிறந்ததாக இருக்கும் போது .. விளைவுகளை பற்றி சிந்திக்காதீர்கள்...\*அது எதுவாயினும் அது நமக்கு நன்மையே .. இடையில் யார் தூற்றினாலும் துயரங்கள் தந்தாலும் .. முடிவில் மகத்தான வெற்றியை நாம் பெறுவோம் .

## ஒரு குட்டிக் கதை!

குளிர் நிரம்பிய பொழுதொன்றில், காலணிகள் கடையின் ஜன்னல் வழியே ஏக்கத்துடன் காலணிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த சிறுவனின் தோளில் கரமொன்று படிந்தது.

புன்னகை முகத்துடன் பெண்மணி ஒருவர், "என்ன பார்க்கிறாய்" என்று கேட்டார்.

"எனக்கு ஒரு ஜோடி காலணிகள் தருமாறு கடவுளைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன்".

சிறுவனை உள்ளே தூக்கிச் சென்ற பெண்மணி, புழுதி படிந்த அவனுடைய பிஞ்சுப் பாதங்களைக் கழுவி, பொருத்தமான காலுறைகளையும் காலணிகளையும் தேர்ந்தெடுத்து அணிவித்தார்.

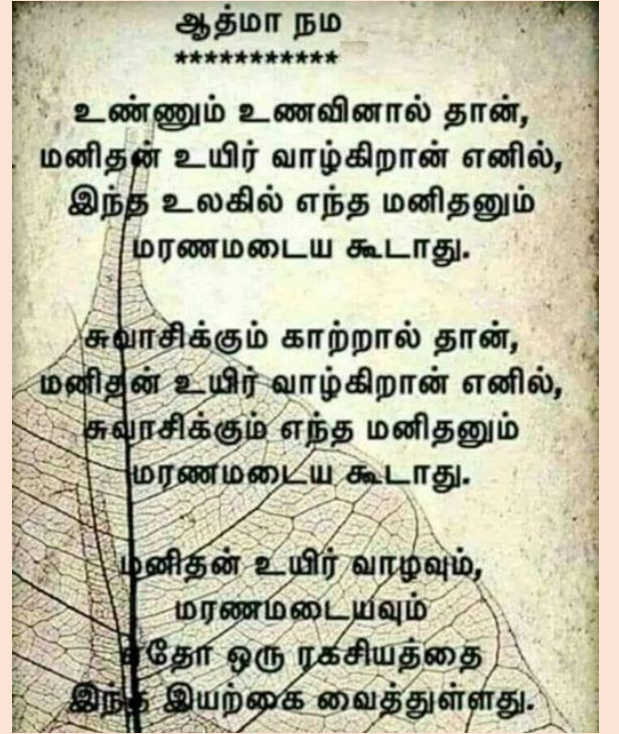
தான்தான் கடை உரிமையாளர் என்பதை சிறுவன் யூகித்திருப்பான் என்று நம்பி, "நான் யார் தெரியுமா!" என்றார்.

சிறுவன் சொன்னான். "தெரியுமே! நீங்கள்தான் கடவுளின் மனைவி!!"

"கனிவை வெளிப்படுத்தும் போதெல்லாம் கடவுளாகிறோம்"

ஒரு பிச்சைக்காரன் விலை உயர்ந்த வைரத்தை வழியில் கண்டெடுத்தான் அதன் மதிப்பு என்னவென்று தெரியாமலே அதை தன்னுடன் இருந்த கழுதையின் காதில் மாட்டிவிட்டான். அதை கண்காணித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு வைர வியாபாரி அவனிடம் சென்று " இந்த கல்லை எனக்குக் கொடுத்தால் நான் உனக்கு பணம் தருகிறேன். எவ்வளவு வேண்டும் கேள் " என்றான். உடனே பிச்சைக்காரன் " அப்படியானால் ஒரு ரூபாய் தந்துவிட்டு இந்தக்கல்லை வைத்துக்கொள் " என்றான். அதற்க்கு வைரவியாபாரி இன்னும் குறைவாக வாங்கும் எண்ணத்துடன் " ஒரு ரூபாய் அதிகம்! நான் உனக்கு 50 பைசா தருகிறேன் இல்லை என்றால் வேண்டாம் என்றான் "பிச்சைக்காரன்". அப்படியானால் பரவாயில்லை அது இந்த கழுதையின் காதிலே இருக்கட்டும்" என்றவாறே நடக்கலானான். வைர வியாபாரி எப்படியும் அவன் தன்னிடம் அதை 50 பைசாவிற்றுக்கு தந்துவிடுவான் என்ற எண்ணத்துடன் காத்திருந்தான். அதற்க்குள் அங்கு வந்த இன்னொரு வியாபாரி அந்த பிச்சைக்காரனிடம் 1000 ரூபாய் தந்து அந்த வைரத்தை வாங்கிக் கொண்டான். இதை சற்றும் எதிர்பாராத முதல் வைரவியாபாரி அதிர்ச்சியுடன் " அட அடிமுட்டாளே! கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ள வைரத்தை வெறும் ஆயிரத்துக்கு கொடுத்துவிட்டு இவ்வளவு சந்தோசமாக செல்கிறாயே! நன்றாக ஏமாந்துவிட்டாய் " என்றான். அதைகேட்ட பிச்சைக்காரன் பலத்த சிரிப்புடன் " யார் முட்டாளா? எனக்கு அதன் மதிப்புத் தெரியாது அதனால் அதை இந்த விலைக்கு விற்றுவிட்டேன். மேலும் எனக்கு இதுவே மிகப் பெரிய தொகை எனவே நான் மிகுந்த மகிழ்வுடன் இருக்கிறேன் . அதன் மதிப்புத்தெரிந்தும் வெறும் 50 பைசாவிற்றக்காக அதை இழந்துவிட்டாய் இது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள்தனம் " என்றவாறே நடக்கலானான். இப்படித்தான் நம்மில் பலர் மிகச்சிறிய சந்தோசங்களுக்காக விலைமதிப்பற்ற வாழ்க்கையே இழந்து விடுகிறோம்.

ஒரு மனிதன் தெருவில் நடந்து கொண்டிருந்தான். திடீரென ஒரு குரல் 'அங்கேயே நில். இன்னும் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தால் ஒரு செங்கல் உன் தலையில் விழும்' அவன் நின்றான். அடுத்த வினாடி ஒரு பெரிய செங்கல் அவனுக்கு முன்னால் விழுந்து அவனை நடு நடுங்க வைத்தது. இன்னும் சற்று தூரம் நடந்தான். மீண்டும் அதே குரல் 'அங்கேயே நில். இல்லையேல் பிரேக் பிடிக்காமல் வரும் ஒரு கார் உன்னை மோதி நீ சமாதியாவாய்'. அவன் நின்றான். அடுத்த வினாடி ஒரு கார் படு வேகமாக அவனைக் கடந்து போனது. அவன் வெலவெலத்தான். 'நீ யார்... ' பயந்த அவன்கேட்டான். 'நான் உன்னைக் காப்பாற்ற கடவுளினால் அனுப்பப்பட்டவன்' குரல் சொன்னது. எரிச்சலடைந்த மனிதன் கேட்டான்... 'இப்போ எல்லாம் ஓடி ஓடி வந்து காப்பாத்தறியே.. .. பிடித்ததை பகிர்வோம் ---Gr  
எனக்கு கல்யாணம் ஆனப்போ எங்கே போய் தொலஞ்சே... 🤔🤔🤔🤔



\*\*அர்த்தமுள்ள தமிழ் பழமொழிகள்\*\*

1. தங்கச் செருப்பானாலும் தலைக்கு ஏறாது.
2. தீயில் இட்ட நெய் திரும்ப வராது.
3. நாடு கடந்தாலும் நாய்க்குணம் போகாது.
4. தேரோடு போச்சுது திருநாள். தாயோடு போச்சுது பிறந்தகம்.
5. தெய்வம் காட்டுமே தவிர ஊட்டாது.

ஒரு முறை ஒரு பெண் காமராஜரிடம் வந்து...தான் நல்ல மார்க் வாங்கி இருப்பதாகவும், எனக்கு கல்லூரியில் சீட் கிடைக்கவில்லை என்றும் சொல்லி வருத்தப்பட்டாராம்...காமராஜர் சம்பந்தப்பட்டவர்களை கூப்பிட்டு கேட்க...கல்லூரி முதல்வர் 12 மாணவிகளுக்கு தான் Lab வசதி இருப்பதால், 13 வதாக இன்னொரு பெண்ணை சேர்க்க இயலாது என்று சொல்ல...காமராஜர்...உங்கள் வீட்டில் எத்தனை பேருக்கு சமைக்கிறீர்கள் ? என்று கேட்டாராம்...அந்த முதல்வர் 4 பேருக்கு என்று சொல்ல, இன்னும் 4 பேர் வந்தால் என்ன செய்வீர்கள்...அதற்கு அந்த முதல்வர் இல்லை ஒரு முறை சாதம் செய்து விட்டு இரண்டாம் முறையும் செய்வேன் என்று சொன்னாராம்...அதையே ஏன் கல்லூரியிலும் செய்யக்கூடாது. 3.30 க்கு கல்லூரி முடிந்ததும், இன்னும் 12 பேருக்கு கல்லூரி வைத்து, அதே Lab ஐ பயன்படுத்தலாமே என்று சொல்ல, அப்படி பிறந்தது தான் மாலை கல்லூரி Evening College. முடியாது என்று சொல்வதை விட தீர்வை நோக்கி பயணிப்பதே மக்கள் பணி என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டு தான்...

\*கர்மவீரர் காமராஜர்.\*

## படித்ததில் பிடித்தது

ஒரு பெண் தன் தந்தையுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது, அவளைக் காண அவளது தோழன் வருகிறான். உடனே அந்த பெண் அவனிடம் 'நீ பாமுக எழுதிய ; "அப்பா வீட்டில் இருக்கிறார்" என்ற ஆங்கில நாவலை வாங்க வந்தாயா? என்று கேட்கிறாள். உடனே அவன் அந்த பெண்ணிடம் 'நான் ஹும்ஸ் எழுதிய "நான் எங்கே காத்திருப்பது உனக்காக" என்ற ஆங்கில நாவலை வாங்க வந்தேன் என்கிறான். மீண்டும் அந்த பெண் அந்த புத்தகம் இல்லை, எனவே நீ என்னிடம் உள்ள கிரிஷ் எழுதிய "மா மரத்துக்கடியில் காத்திரு" என்ற புத்தகத்தை பெற்றுக்கொள். உடனே அவன் அந்த பெண்ணிடம், நாளை பள்ளிக்கு வரும்போது "ஐந்து நிமிடத்தில் உன்னை அழைக்கின்றேன்" என்ற ரிடெய்ல் மேனேஜ் மென்ட் புத்தகத்தை கொண்டு வா என்கின்றான். உடனே அந்த பெண் அவனிடம், பகத் எழுதிய "நான் உன் நம்பிக்கையை காப்பாற்றுவேன்" என்ற புத்தகத்தையும் கொண்டு வருகிறேன் என்கிறாள். அப்போது அந்த பெண்ணின் தந்தை, அந்த பெண்ணிடம், இவன் இவளவு புத்தகத்தை படிப்பானா? என்று கேட்கிறார். அதற்கு அந்தப் பெண் 'ஆமாம் அப்பா, அவன் மிகவும் அறிவும்,, புத்தியும் மிகுந்தவன் என்று கூறுகிறாள். உடனே பெண்ணின் தந்தை கூறுகிறார்.. 'நீ அவனுக்கு ராபின் ஷர்மா எழுதிய "வயதானவர்கள் முட்டாள்கள் இல்லை" என்ற புத்தகத்தையும் மறக்காமல் கொடு என்கிறார்...!!!

### கோர பாயில் உறங்குவதால் சிடைக்கும்

#### நன்மைகள்:-

- பொதுவாக பாய் தரையில் விரித்து நாம் உறங்குவதே ஒரு சிறந்த "யோகாசனம்".
- பிறந்த குழந்தைகளை பாயில் உறங்க வைப்பதால் அதன் முதுகு எலும்பு நேர்படுத்தப்படுகிறது.
- கூண் முதுகு விழுவதை தடுக்கிறது. முதுகு வலி வாரம்பலும் தடுக்கும்.
- கர்ப்பினி பெண்கள் பாயில் உறங்குவது சுகபிரசவத்திற்கு உதவிடும்.
- மூட்டு வலி முதுகு வலி தோள்பட்டை தசைப் பிடிப்பு போன்ற பிரச்சினை உள்ளவருக்கு பாயில் உறங்குவதே ஒரு சிறந்த தீர்வு.
- பாயில் இரு கால் விரித்து மல்லாக்க படுக்கையில் உடலின் எங்கும் இரத்த ஓட்டம் சீராக பாய்ந்து ஞாபகசக்தியை தருகிறது.
- ஆண்கள் பாயில் படுக்கையில் அவர்களின் மார்பகம் தசை தளர்ந்து விரியும்.
- பாய் உடல் துட்டை உள் வாங்கக்கூடியது.
- பெரியோர்கள் சீர்வரிசை கொடுக்கையில் பாய் இல்லாஒரு சீர்வரிசை கிடையாது.
- ஒரு பாய் மூன்று ஆண்டுகள் வரை அதன் தன்மையை இழக்காது.
- உடல் உஷ்ணம், வதையும், தவிர்த்து விடும். உடலின் வளர்ச்சியும், ஞாபக சக்தியும், மன அமைதியும், நீண்ட உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தையும் தருகிறது.



You can be whoever you want to be. Just be honest and kind. And be the kind of person who helps others see their worth and beauty.

— Lori Deschene

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

**YOGAS**  
யோகாசனம்  
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**

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



Each Office Independently Owned and Operated  
 203-1265 Morningside Ave.  
 Toronto, ON M1B 3V9  
 www.preconstruction.info  
 647-945-8844




**JUVAN MARIATHASAN**  
 Sales Representative  
 juvan@preconstruction.info

**SANGEETH QUINTUS**  
 Sales Representative  
 qtus@preconstruction.info



**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

Successful people have two things on their lips, "smiles and silence". Smiles can solve problems while Silence can avoid problems. Sugar and salt may be mixed together but ants reject the salt and carry away only the sugar. Select the right people in life and make your life better and sweeter. If you fail to achieve your dreams, change your ways, not your God. Remember, trees change their leaves and not their roots. You will never reach your destination if you stop and throw stones to every dog that barks. Haters will see you walking on water and say its because you can't swim. Even if you dance on water, your enemies will accuse you of raising dust. Make it your ambition to live a quiet life, to mind your own business and to work with your own hands. Remember, don't ever wrestle with a pig. You'll both get dirty, but the pig will enjoy it. Be Inspired and have a great day.

**SIMPLE HABITS FOR POSITIVE LIVING**

1. Set your priorities straight.
2. Stay connected with caring and understanding people – both in person and online.
3. Get out into the sunshine, at least 15 minutes per day.
4. Achieve work-life balance.
5. Teach someone something you know.
6. Every day, read something that inspires you.
7. Find three hobbies you love: One to make you happy, one to keep you healthy, and one to be more creative.
8. Always look on the bright side of life. There is always something to hope for.
9. Laugh when you can. Cry if you must. Find positive outlets for negative emotions.
10. Develop new essential life skills that can allow you to more effectively manage life's uncertainty and challenges.
11. Avoid worrying and don't overthink.
12. Adopt an attitude of gratitude.
13. Exercise. Eat and drink sensibly. Get enough sleep. Find time for self-care.
14. Forgive.
15. Keep on learning.



**Value Plus PHARMACY**

**For all your medical drug needs**  
 www.valuepluspharmacy.ca

*Two locations to serve you better.*

Tel: 416-754-1400 Fax: 416-754-9400 Tel: 416-754-4442 Fax: 416-754-4411

2677 Kennedy Road, Unit 8  
 Scarborough, ON M1T 3H8

5215 Finch Ave. E. Unit 211  
 Scarborough, ON M1S 0C2

Please CALL, FAX or EMAIL for free pickup and delivery  
 sendrx@valuepluspharmacy.ca