HAYES MINIMART, UXBRIDGE ROAD, HAYES, UB4 0RY.
CALL: 02035810550
AathyDigitalStudio
www.aathydigitalstudio.com
அனைத்து நாடுகளுக்குமான பணமாற்றுச்சேவை
(Wedding, Birthday, Hall Decoration, Make-Up, Dj-Sound)
Enlarge, Lemanation, Frames, Banner Designs, Photo print.
PASSPOT PHOTO & INDIAN VISA PHOTO AVAILABLE
வாருங்கள் உங்களது அனைத்து வீட்டுவைபவங்கள் அனைத்தும் எங்களிடம்.
FREE BLU-RAY
More Contact:- 07904734808
Email: aathy70@yahoo.co.uk, Facebook: Aathy photos
Youtube: Aathydigitalstudio

பரீட்சார்த்த வெளியீடு

பார்வை

INSEIN newsletter-அறிவியல் வழிகாட்டி

FREE ISSUE Published twice a month WEDNESDAY, DECEMBER 5TH 2012

Jaffna's Fast Food & Cool Bar
TEL : 020 3514 6281
மண்சுவைக்கு மங்காத உணவகம்.
தரமான சுவையான உடன் உணவுகள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப தயாரித்து வழங்கப்படும் . .
Hayes Minimart,
Unit 1, 610 Uxbridge Road,
Hayes, Middlesex, UB4 0RY

Parvai, Insein Newsletter, Unit 6, 610, Uxbridge Road, Hayes, Middlesex, UB4 0RY
Tel : (020) 8561 6324 Fax: (020) 8561 6324 Email: insein.org@gmail.com

<u>விவேகானந்தர் – ஆசிரியர்</u>

தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய பல பெரியார்களில் விவேகானந்தர் மிகவும் முக்கியமானவர் ஆவார். இவர் பாரதத்தின் கல்கத்தாவில் பிறந்திருந்தாலும் அமெரிக்கா உட்பட இவராற்றிய தொண்டுகள் பல வகையிலும் பாராட்டப்பட்டுள்ளது.... தொடரும் 2ம் பக்கம்

<u>இலங்கையில் இந்தியாவின் நேரடித் தலையீடு - Dr. மோகன்</u>

1977ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னா இலங்கை அணிசேரா கொள்கையிலிருந்து விலகி ஜக்கிய அமெரிக்காவுடனும், மேற்கு நாடுகளுடனும் நெருக்கமான பொருளாதார, இராணுவ, தொழில்நுட்ப, புலனாய்வுத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டது. இது இந்தியாவின். தொடரும் 4ம் பக்கம்

<u>இரண்டன்மை (இரண்டல்ல ஒன்றுமல்ல) - N.T. ஜகன்</u>

பதியும்(இறைவனும்) பசுவும்(உயிரும்) இரண்டல்ல, ஒன்றுமல்ல என்பது தமிழர்களின் மெய்யியலாம் சிவஞானபோதம் தரும் விளக்கமாக உள்ளது. இந்த "இரண்டன்மை" உண்மையை உணர்ந்த தமிழர்கள் இரண்டாக நின்று அடிபடாமலும் ஒன்றாகவே நிற்க.. தொடரும் அடுத்த இதழில்

<u>குருதியில் கொழுப்பை (Cholesterol) எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது? .</u>
<u>- Dr. Kannan-</u> தொடரும் 10ம் பக்கம்

உத்தியோக முதல் வெளியீடு 11/01/2013
OFFICE HOURS : MONDAY TO SATURDAY
10.30am to 12.30pm - 05.00pm to 07.00pm

<u>ஆசிரியர் கருத்து - அறிமுகம்</u>

ஈழத்திலிருந்து புலம்பெயர்ந்து ஜக்கியராச்சியம், ஜரோப்பிய நாடுகள், அவுஸ்ரேலியா, அமெரிக்கா, கனடா என 72 நாடுகளில் குடியேறி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். நாங்கள் எங்கள் எதிர்காலத்தை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும், இந்த நாடுகளில் எல்லோரும் சமத்துவமாகவும், எம்மை பாதுகாத்துக கொண்டும் வாழ்வதற்கு முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். நாம் இங்கு தமிழர்களாக வாழவேண்டுமேயானால் முதலில் தமிழ் பேசத்தெரிந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

எமது தாய் மொழியை நாம் புறக்கணித்துக் கொண்டு நடைமுறையில் ஏனைய இனங்களுடன் வாழ்வது கடினமானதாகும். எமது வீட்டிலும் ஏனைய தமிழ் சகோதரர்கள், உற்றார், உறவினர், தமிழ் அமைப்புக்கள், வழிபாட்டுத்தலங்கள் போன்ற அனைத்து தொட்ாபுகளையும் தமிழை பயன்படுத்தி எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது நாம் தமிழர்களாக வாழுகிறோம் என்பதை உறுதிப்படுத்தும். நாம் தற்பொழுது வாழும் நாடாகிய ஜக்கியராச்சியத்தை கருத்தில் கொண்டால் இங்கு ஆசிய நாட்டு மக்கள், ஆபிரிக்க. நாட்டு மக்கள் மற்றும் ஏனைய நாட்டு மக்கள் தத்தமது மொழிகளிலே பேசிப் பழகி தமது மொழிக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறார்கள்.

பெரும்பான்மையான தமிழ் இனத்தவர்கள் ஈழத்தில் பாதுகாப்பாக வாழமுடியாமல் இடம்பெயர்ந்து இங்கு வந்து குடியேறியுள்ளார்கள். நாம் தமிழையே பயன்படுத்தி வாழ்ந்து வந்தவர்கள். இங்கு வந்தும் தொடர்ந்து தமிழை எம் தாய் மொழியாகக் கொண்டிருக்கின்றோம். எமது பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர்களைப் போல தமிழில் சரளமாக பேச முடியாதவர்களாக வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். பலரும் இதை உணர்ந்திருப்பதால் இயன்றளவு தமிழறிவையும் கலாச்சாரத்தையும் பிள்ளைகளுக்கு புகட்ட விரும்புகின்றார்கள். குழந்தை பருவத்திலிருந்தே தமிழை வீட்டில் பேசும் மொழியாகவும் பின்னர் தமிழ் பாடசாலைகளுக்குச் சென்று தமிழை கற்று தமிழில் தேர்ச்சி பெற்று வாழ பெற்றோரும் தங்களால் முடிந்தளவு சிறுவர்களுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இக் குறிக்கோளை நோக்கமாகக் கொண்டு மாதம் இருமுறை வெளிவரவிருக்கும் "பார்வை"எனும் செய்திக் கடித இதழை உங்கள் மடியில் தவழ விடுகின்றோம். உங்கள் எல்லோருடைய வாழ்த்துக்களுடன் வளர்ச்சியடைந்து எமது இனத்தின் பாதுகாவலராக "பார்வை" விளங்கும் என்று நம்புகின்றோம்.

<u>நன்றி – ஆசிரியர்</u>

இன்றே தொடர்புகொள்ளுங்கள்
020 8866 3311
BRITISH AIRWAYS Preferred Partner
www.flyplaces.co.uk
Flyplaces
Worldwide Travel & Tours
உலகின் எப்பாகத்திற்கும் நியாயமான விலையில் விமானச்சீட்டுகளை உடன் பெற்றிட
நம்பிக்கையான தமிழ் ஸ்தாபனம்
COLOMBO FROM £169 + TAX
CHENNAI FROM £189 + TAX
TORONTO FROM £199 + TAX
EXPRESS VISA SERVICES
இலங்கை,இந்தியா மேலும் ஐரோப்பிய நாடுக்களுக்கு சென்று வர விசா எடுத்துத்தரப்படும்.
IATA
We accept all major debit & credit cards
Note: All fares mention above are low season, excluding taxes/ terms & conditions apply.
Visit our Branches in CROYDON or HAYES

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விவேகானந்தர்

சுவாமி விவேகானந்தர் 19ஆம் நூற்றாண்டில் இந்தியாவின் தலைசிறந்த சமயத்தலைவர்களுள் ஒருவரானார். இவர் இராமகிருஷ்ணபரமகம்சரின் சீடராக இருந்தமையினால் இவரின் கருத்துக்கள் இளைஞர்களை எழுச்சியடையச் செய்தன. இவர் 1863இல் கல்கத்தாவில் விஸ்வநாத்தத்தாவிற்கும் புவனேஸ்வரி தேவிக்கும் மகனாகப் பிறந்தார். இவரது தாய்மொழி வங்காளம் ஆகும். இளம் பிராயத்திலேயே மிகுந்த நினைவாற்றலுடன் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகவும் திகழ்ந்தார்.

இவர் இசையையும் இசைவாத்தியங்களையும் தெளிவாக பயின்றிருந்தார். அத்துடன் தியானம் பழகிய இவர் பகுத்தறிவாளராகவும் திகழ்ந்தார். 1879இல் பள்ளிப்படிப்பை முடித்து கல்கத்தாவில் உள்ள மாநிலக்கல்லூரியில் இணைந்தார். ஸ்கொட்டிஷ் சேர்ச் கல்லூரியில் மேல் நாட்டுத் தத்துவங்கள், ஐரோப்பிய நாட்டு வரலாறுகள், தத்துவம் என்பவற்றை கற்றறிந்தார். இதே காலத்தில் இறைவழிபாட்டிலும் நாட்டம் கொண்டு இறைவனை பலர் வழிபடுவதும், இறை உண்மைகளைப் பற்றி பல கேள்விகளும் விவேகானந்தர் மனதில் போராட்டத்தை தோற்றுவித்தது.

இறை உண்மைகளைப்பற்றி அறிந்து கொள்வதற்காக 1881இல் இராமகிருஷ்ணர்ரைத் தேடிச் சென்றார். முதன் முதலில் இராமகிருஷ்ணரின் போதனைகளையும் உருவ, அருவ வழிபாடுகளையும் அதன் உண்மையை உணர்த்துமென அறிந்து கொண்டார். தொடர்ந்து பக்தி, ஞான மார்க்கங்களின் அவசியத்தையும் புரிந்து கொண்டார்.

இராமகிருஷ்ணர் இறந்த பினனர், விவேகானந்தரும் ஏனைய சீடர்களும் 1886இல் துறவிகளானார்கள். தொடர்ந்து கலாச்சாரம், பண்பாடு, வாழ்க்கைநிலை என்பனவற்றை இந்தியாவின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு பயணித்து தெரிந்து கொண்டனர்.

விவேகானந்தர் கன்னியாகுமரியில் கடல் நடுவில் ஒரு பாறை மீது அமர்ந்து இந்தியாவின் கடந்த காலம், நிகழ், எதிர் காலம் குறித்து தியானம் செய்ததாக அவரின் குறிப்புக்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன. அப் பாறை அவரின் நினைவிடமாக கருத்தில் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

1893ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் உலக சமய மகாநாட்டில் இந்து மதம் சார்பாக கலந்து கொள்வதற்கு அங்கு பயணமானார். அவர் ஆற்றிய சொற் பொழிவு சிக்காகோவின் உலக சமய மாநாட்டில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. அவர் தொடர்ந்து பல சொற்பொழிவுகளை மேலை நாடுகளில் ஆற்றி வேதாந்தக் கருத்துக்களை அறிமுகப்படுத்தி அதற்கான மையங்களை நியுயோக், இலண்டன் நகரங்களிலும் நிறுவினார். அதன் பின் நாடு திரும்பிய அவர் கொழும்பு முதல் கல்கத்தா வரை ஆற்றிய உரைகள், பேச்சுக்கள் இளைஞர்களை தம்முள் இருந்த ஆற்றல்களை உணரும் படி செய்ததென்றும் கீழ் நிலையிலிருந்த இந்தியரை விழிப்புறச் செய்ததென்றும் கருதப்படுகின்றது. 1898இல் இராமகிருஸ்ண இயக்கம், அதற்கான மடம் என்பவற்றை கல்கத்தாவில் நிறுவினார்.

சுவாமி விவேகானந்தர் தனது 39வது வயதில் பேலூரில் 1902ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் நான்காம் நாள் காலமானார். இவரால் அன்று நிறுவப்பட்ட இராமகிருஸ்ணமடம், மிசன் என்பன உலகெங்கும் கிளைகளைப் பரப்பி செயற்படுகின்றது.

மனித இயல்பில் தெய்வீகமானவர்கள், மனித வாழ்வின் சாரம் என்பனவற்றை எழுத்துக்களிலும் சொற்பொழிவுகளிலும் வலியுறுத்தியுள்ளார். ஆன்மீகம் சமுகத்திலும் பரவ வேண்டுமென விரும்பிய அவர் வேதாந்த கருத்துக்களை பின்பற்றி செயலாற்ற முடியும் என்பதை வெளிப்படுத்தினார்.

<u>கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கவும்</u>

1] விவேகானந்தரின் தாயார் பெயர் என்ன?

2] விவேகானந்தர் பிறந்த இடம் எது?

3] விவேகானந்தர் எந்த ஆண்டில் கல்லூரி படிப்புக்குச் சென்றார்?

4] அவர் எவ்வாறு வேதாந்தத்தைக் கற்றுக் கொண்டார்?

5] அவர் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகள் எந்த நாட்டில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது?

6] இவர் இந்தியா பற்றி எவ்வாறு தியானம் செய்தார்?

7] இவர் எந்த வகையில் சமயத்திற்கு தொண்டாற்றினார்?

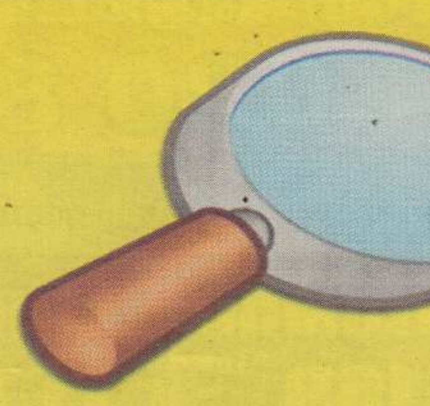
8] விவேகானந்தரால் எங்கெங்கே இராமகிருஷ்ண மடங்கள் நிறுவப்பட்டது?

9] விவேகானந்தர் எந்த ஆண்டில் இறைவனடி சேர்ந்தார்?

10] விவேகானந்தர் எங்கே இறைவனடி சேர்ந்தார்?

தேடும் உறவுகளுக்கு

சகல வகை தச்சு வேலைகளும் வீட்டிற்குரிய பெயின்ற் வேலைகளும் விசேட நிகழ்விற்கான ஒலி/ஒளி சேவைகளும் மற்றும் அனைத்துவிதமான வைபவங்களுக்கான கேக், ஐசிங்கேக் போன்ற தேவைகளுக்கும் நீங்கள் அன்புடன் அழைக்க வேண்டிய தொலைபேசி இல;



074 4888 3777

Mr. N. V. Rajan - Hayes

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆதரவு மனப்பான்மையும் உதவும் சிந்தனையும் தன்னறிவும் உடையவர்களுக்கு மனம் கனிந்த வேண்டுகோள்

தாயகத்தில் பராமரிப்பு இல்லங்களில் வாழும் எமது உடன் பிறப்புக்களுக்கு அவர்கள் வாழ்வில் திருப்தியும் மகிழ்வும் பெற அதில் பங்கு கொள்ள விரும்புவர்கள் (தங்களின் நினைவா அல்லது ஆதரவாக) எம்மிடம் தெரடர்பு கொண்டு தாங்கள் விரும்பியவாறு உங்கள் எண்ணங்களைப் புர்த்தி செய்யலாம் என்பதை அன்புடன் தெரிவிக்கின்றோம். சிறுவர்கள் கற்பினித் தாய்மார்கள் முதியோர்கள் பாடசாலை மாணவர்கள் உயர்தரவகுப்பு மாணவர்கள் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் கைக்குழந்தைகள் வைத்திருக்கும் தாய்மார்கள் என பலதரப்பட்டவர்களும் வெவ்வேறு வகையான உதவிகளை கோரியுள்-ளார்கள். இதைக் கருத்தில் கொண்டு அவர்களுக்கு மனமுவந்து கருனைகாட்ட அல்லது உதவி செய்ய விரும்புவர்கள் எந்த வித தயக்கமும் இல்லாமல் எம்முடன் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் விருப்பங்களை எம்மிடம் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் முழுமையாக நிறைவு செய்யலாம் அன்புடனும் பணிவுடனும் உங்கள் தயவை எதிர்பார்க்கிறோம்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு,

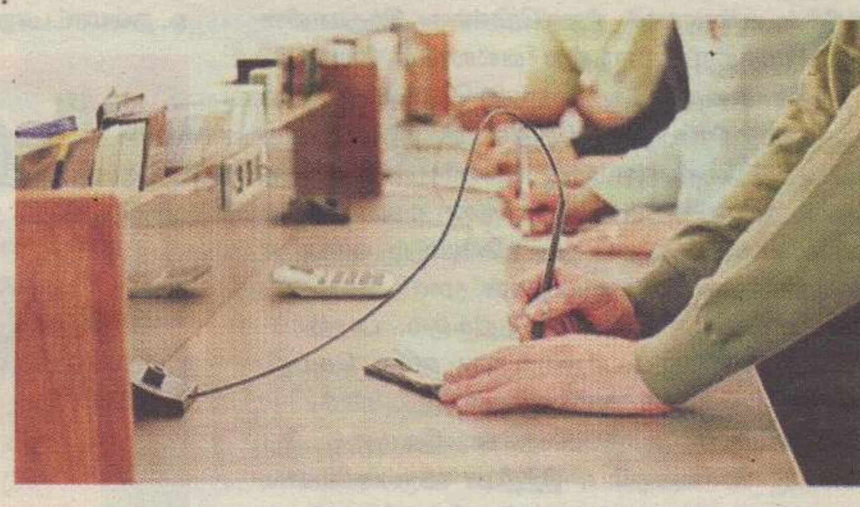
INSEIN RELAX FUND

(0044)7908437921 அல்லது (004420)8561 6324

Unit 6 610 Uxbridge Road,

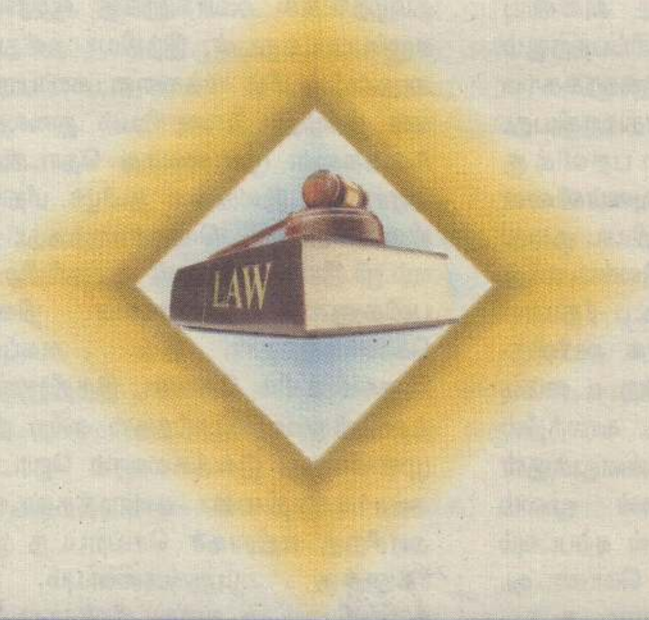
Hayes Middlesex

UB4 0EA



Krish Ratna & Co - Southall

020 8574 6303



இந்தப் பார்வையின் பணி பலருக்கும் சிந்தனை மிகுந்த தகவல்களை எடுத்துச் செல்லும் என நம்புகிறோம். இது தன் கடமையைத் தொடரவும் வளர்ச்சி பெறவும் எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும்.

61A, King Street, SOUTHALL, UB2 4DQ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலங்கையில் இந்தியாவின் நேரடித் தலையீடு

1977ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னர் இலங்கை அணிசேராக் கொள்கையில் இருந்து விலகி ஐக்கிய அமெரிக்காவுடனும், மேற்கு நாடுகளுடனும் நெருக்கமான பொருளாதார, இராணுவ, தொழில்நுட்ப, புலனாய்வுத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டது. இது இந்தியாவின் பிராந்திய வல்லாதிக்கக் கொள்கைகளுக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் ஆபத்தானதாக உணரப்பட்டது. இந்நிலையில், இந்திராகாந்தி தலைமையிலான இந்திய அரசாங்கம் இலங்கையில் இனமோதலையும், தமிழ் இராணுவக் குழுக்களையும் பயன்படுத்தி, இலங்கை அரசாங்கம் உருவாக்கி இருந்த மேற்குத்தேச நாடுகள் சார்ந்த வெளிநாட்டு உறவுக் கொள்கையில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்த முயற்சித்ததுடன் இந்தியாவிற்குச் சாதகமான வெளியுறவுக் கொள்கையினை இலங்கை உருவாக்க தூண்டுதலளித்தது. இலங்கையின் இன மோதலும் அதற்கான தீர்வும் இந்தியாவின் பாதுகாப்புடன் தொடர்புடையதாகும் என்ற சிந்தனை இந்தியாவிடம் ஆரம்பத்திலிருந்தே இருந்திருந்தது.

இலங்கையில் இந்தியாவினைத் தவிர வேறு சக்திகள், வல்லரசுகள் நிலைகொள்வது இந்தியாவின் இந்துசமுத்திரப் பிராந்திய வல்லரசுக் கோட்பாட்டினைச் சிதைக்கவே முயற்சி செய்யும். எனவே இந்துசமுத்திரப்பிராந்தியத்தில் இந்தியா தனது மேலாதிக்கத்தை தொடர்ந்து பேணவே விரும்பியது. இலங்கையின் ஐக்கியம், பிரதேச ஒருமைப்பாடு என்பவைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் தெளிவானதாக இருந்தது. இதன் மூலம் இலங்கையின் முழுமையான அபிவிருத்திக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் இந்தியா பொறுப்பானது என்ற செய்தி பகிரப்பட்டிருந்தது. வல்லரசுகள் இலங்கையின் இறைமையினை சிதைப்பதையோ, இலங்கை மீது தலையீடு செய்வதையோ இந்தியா விரும்பவில்லை. இலங்கையின் உள்விவகாரங்களில் பிறநாடுகள் தலையீடு செய்வது இலங்கையின் தேசிய நலனிற்கும் இலங்கை, இந்தியா ஆகிய இரு நாடுகளினதும் பாதுகாப்பிற்கும் அச்சுறுத்தலாக அமைவதுடன் இதனைத் தடுப்பதற்கு இந்தியா எப்போதும் தயாராகவேயிருந்தது. இதற்கு ஏற்றவகையில் இனமோதலை இந்தியா எவ்வாறு பயன்படுத்தியது என்பது அதில் வெற்றியடைய முடிந்ததாக என்பதும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாகும்.

இலங்கை - இந்திய உறவில் ஏற்பட்ட சிக்கல்களும் சவால்களும்

இலங்கையில் 1977ஆம் தொடக்கம் 1994ஆம் ஆண்டு வரை ஐக்கிய தேசியக் கட்சி ஆட்சி புரிந்தது. இப் பதினேழு ஆண்டு காலப்பகுதியில் இலங்கை - இந்திய உறவு சிக்கல்களும், சவால்களும் நிறைந்திருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. முதல் மூன்று ஆண்டுகளில் (1977–1980 வரை) இந்தியாவில் மொராஜி தேசாய் தலைமையிலான ஜனதாக் கட்சி ஆட்சி புரிந்தது. இவ்விரு கட்சிகளும் அமெரிக்க சார்புடைய கட்சிகளாக விளங்கியமையால் ஜனதாக் கட்சிக்காலத்தில் இரு நாடுகளுக்குமிடையிலான உறவில் எவ்வித முரண்பாடுகளும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. ஆயினும் 1977ஆம் ஆண்டு கூர்மையடைந்த இலங்கையின் இனமோதல் இலங்கைக்கும் இந்தியாவிற்குமிடையிலான உறவில் விரிசல்களை ஏற்படுத்தலாம் என்றதொரு அச்சவுணர்வு பொதுவாகக் காணப்பட்டது. இவ் அச்சவுணர்வினைப் போக்கும் வகையில் 1978ஆம் ஆண்டு இலங்கையின் சுதந்திர தின விழாவில் பிரதம விருந்தினராக கலந்து கொண்டு பேசிய இந்தியப் பிரதமர் மொராஜி தேசாய் ‘இலங்கையின் இனப்பிரச்சனை அதன் உள்நாட்டு பிரச்சனை எனவும், தமிழீழக் கோரிக்கையை இலங்கைத் தமிழர்கள் கைவிடவேண்டும் என்றும் கூறியிருந்தார். மேலும் 1979ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணத்தில் இடம் பெற்ற நிகழ்வு ஒன்றின் போது இலங்கையின் இந்தியாவிற்கான உயர்ஸ்தானிகர் பேசுகையில் “இலங்கையிலும் இந்தியாவிலும் காலத்துக்கு காலம் அரசாங்கங்கள் மாறினாலும் இரு நாடுகளினதும் உறவுகள் நட்புறவானதாகவே காணப்பட்டது. இரு நாடுகளுக்கு இடையிலான வரலாற்று மற்றும் புவியியல் தொடர்புகளை எந்த சக்தியாலும் உடைக்க முடியாது. இந்தியா ஒரு போதும் தமிழர் ஐக்கிய விடுதலைக் கூட்டணியினரின் தனியரசை உருவாக்கும் கொள்கைக்கு உதவமாட்டாது” எனக் கூறியிருந்தார்.

1977ஆம் ஆண்டு இலங்கையின் துரித பொருளாதார அபிவிருத்தி என்னும் தேர்தல் விஞ்ஞாபனத்தினை முன்வைத்து பதவிக்கு வந்த ஐக்கிய தேசியக் கட்சி அரசாங்கம் இதனை நடைமுறைப்படுத்தும் நோக்குடன் மேற்கு நாடுகளுடன் ஆழமான நட்புறவினை பேணத் தொடங்கியதுடன், திறந்த பொருளாதாரக் கொள்கையினையும் பின்பற்றத் தொடங்கியது. இது அன்னிய முதலீடுகள் இலங்கையில் அதிகரிப்பதற்கும் வெளிநாடுகளின் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கான சந்தையாக இலங்கை மாறுவதற்கு ஏதுவாகியது. இது 1980ஆம் ஆண்டு இந்தியாவில பதவிக்கு வந்திருந்த இந்திராகாந்திக்கு அச்சவுணர்வினை ஏற்படுத்தியிருந்தது. இதனால் இந்தியா தனது சந்தை வாய்ப்புக்களை உடனடியாக இலங்கையில் இழப்பதற்கும் பொருளாதார தொழில்நுட்ப ரீதியாக இந்தியாவை விட இலங்கை துரிதமாக அபிவிருத்தியடைவதற்கும் காரணமாகலாம் என்ற உணர்வு இந்தியாவிற்கு ஏற்பட்டது. இது நீண்ட காலத்தில் மேலைத் தேசப் பாதுகாப்பு வலைப்பின்னலுக்குள் இலங்கையை உட்படுத்தவும் இதன் மூலம் இந்தியாவின் பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளதாக இந்தியா அச்சம் கொண்டது. இதனால் இருநாடுகளுக்குமிடையிலான உறவு படிப்படியாக மோசமடைய தொடங்கியது. மேலும் ஜனதாக் கட்சி ஆட்சியிலிருந்த போது ஏற்பட்ட பல அரசியல் நிகழ்ச்சிகள் தனிப்பட்ட முறையில் இந்திராகாந்திக்கு ஜே.ஆர் ஜெயவர்த்தனா மீது கசப்புணர்வினை ஏற்படுத்தியிருந்தது. அத்துடன் பல தசாப்த காலமாக இந்தியாவுடன் இலங்கைக்கு இருந்தோர் உள்ளார்ந்த பந்தத்திலிருந்து தற்போது இலங்கை தன்னை விடுவித்துக்கொள்ள முயல்வதாகவும் அவர் எண்ணினார். இந் நிலையில் இலங்கையின் உள்நாட்டு விவகாரங்களில் இந்தியா தலையிடாது இருக்கவேண்டுமாயின் அதற்கு கைமாறாக இந்தியாவின் பிராந்திய, வெளிநாட்டுக்கொள்கை நெறிமுறைக்குள் இலங்கை இருக்க வேண்டுமென இந்தியா எதிர்பார்த்தது.

ஆனால் ஜே.ஆர் ஜெயவர்தனா அரசாங்கத்தின் பல்வேறு செயற்பாடுகள் அதாவது ஆப்கானிஸ்தான் மீதான சோவியத் படையொடுப்பில் சோவியத் சார்பான நிலை, இந்து சமுத்திரத்தை சமாதான வலையமாக பிரகடனப்படுத்துதல், அமெரிக்க வானொலி நிலையத்திற்கு (Voice of America) ஒலிபரப்பு வசதிகளை வழங்குதல், திருகோணமலைத் துறைமுகத்தை அமெரிக்கா பயன்படுத்த அனுமதியளித்தமை, ஆசியான் கூட்டமைப்பில் சேர்வதற்கு விண்ணப்பித்தமை, தமிழ் இராணுவக்குழுக்களை ஒடுக்க பாக்கிஸ்தான், இஸ்ரேல் போன்ற நாடுகளிடமிருந்து இராணுவ உதவிகளைப் பெற்றமை போன்றன இந்தியாவின் பாதுகாப்பிற்கு அச்சுறுத்தலாக அமைந்ததுடன், மேற்குத்தேச நாடுகளின் செல்வாக்கும், ஆதிக்கமும் இலங்கையில் பெருமளவில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதற்குக் காரணமாகியது. இது இந்தியாவின் பிராந்தியவல்லரசாகும் ஆசைக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் ஆபத்தானதாகும் என உணரப்பட்டது.

இந்தியாவின் வியூகத்திற்குள் வீழ்ந்த இலங்கை

1983 ஆம் ஆண்டு ஆடி மாதம் இலங்கையில் இனக்கலவரம் இடம்பெற்று நூற்றுக்கணக்கான தமிழர்கள் இறந்ததோடு, தமிழர்களின் கோடிக்கணக்கான சொத்துக்களும் நாசமடைந்தன. இதனால் தமிழ் மக்களின் அவலநிலை காரணமாக தமிழ்நாட்டில் அவர்களுக்கு ஆதரவான கோசங்கள் எழுப்பப்பட்டதுடன், இந்தியா தனது இராணுவத்தை அனுப்பி தமிழ் மக்களை காப்பாற்ற வேண்டும் என தமிழ்நாட்டு அரசியல் தலைவர்கள் கோரிக்கைகளை முன்வைக்க தொடங்கினர். தமிழக அரசானது இலங்கை தமிழர் மீதான ஆதரவான நிலையினைக் கொண்டிருந்தது. முதலமைச்சர் எம்.ஜி.இராமச்சந்திரன். தமிழீழ விடுதலைப்புலிகளுக்கு ஆதரவான நிலைப்பாட்டினைக் கொண்டிருந்தார். இவ் அகப்புறச்சூழல்களை சாதகமாக்கிக் கொண்ட இந்திராகாந்தி இலங்கைத்தமிழர்களை ஆதரித்தல் என்ற நிலைப்பாட்டினை முன்வைத்து இனக்கலவரம் தொடர்பாக இலங்கை அரசாங்கத்தினை கண்டித்ததுடன், இலங்கை அரசிற்கு எதிராகச் செயற்படத் தமிழ் இளைஞர்களுக்கு ஆயுதங்களையும், பயிற்சியையும் வழங்கியதுடன், தனது பிரச்சார இயந்திரங்களினூடாக சர்வதேச ரீதியில் இலங்கைக்கு எதிரான பிரச்சாரங்களிலும் ஈடுபட்டார். தொடரும் அடுத்த இதழில்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நற்செய்தி!..

INSEIN (LONDON)
Unit 6, 610, Uxbridge Road,
Hayes, Middlesex, UB4 0EA.
(020)8561 6324
07908437921
Mon:Sat-10.30am to 12.30pm
05.00pm to 07.00pm

நீங்கள் உங்கள் தாயக உறவுகளுக்கு நிதி ரீதியாக உதவ விரும்புவர்கள் எம்முடன் தொடர்பு கொண்டு இலவசமாக தேவைக்கேற்ப உங்கள் பணத்தை அனுப்ப நாங்கள் எந்தவித சேவைக்கட்டணமும் இல்லாமல் உதவ முன்வந்துள்ளோம்.

அவ்வாறு உறவுகளுக்கு உதவும் முயற்சிக்கு முழுமையான ஆதரவு வழங்குவது எமது எண்ணம். நீங்கள் £300.00 பெறுமதியான நிதியை மாதாந்தம் தாயகத்தில் வாழும் உறவுகளை (உறவினர்கள் நண்பர்கள் நன்கொடைகள்) பராமரிக்கும் நோக்குடன் உங்கள் செயற்பாடு இருப்பின் அச்செயற்பாடு அங்கீகரிக்கப்பட்டு அந்தந்த நாட்களில் பணமாற்று சேவையின் நாணய மதிப்பீட்டிற்கு சமமான பெறுமதியைக் ஒப்படைப்போம் என்பதை உறுதிப்படுத்தும் அதே சமயம் எம்முடன் இச்சேவையில் ஈடுபடுபவர்கள் எமது எண்ணங்களுடன் இணைவதாக எமது சமுதாயம் வாழ்த்தும்.

குறிப்பு: இச்சேவைக்கு நீங்கள் நேரடியாக எம்மைத் தேடி வரவேண்டியதில்லை. வீட்டில் இருந்தபடி எமக்கு அழைப்பை ஏற்படுத்தினால் உங்கள் எண்ணம் பூர்த்தியாகும். தொடர்புகளுக்கும் நீங்கள் எம்மை நாடுங்கள்!!!.

11+ Preparation

Intensive coaching for 11+ Entrance Examination
100% Success guaranteed, Proven Success in the past.
Free initial assessment!

Full-time Private Education
for Sixth form & adult Students

- Mathematics
- Further mathematics
- ICT
- Economics
- Chemistry
- Physics
- Biology

Value added, at least by one grade!
Focused on UCAS/University offers!

CRB checked, Well qualified teachers

www.harrowtutorialcollege.co.uk

HARROW TUTORIAL COLLEGE
www.harrowtutorialcollege.co.uk
Tel: 020 8423 6227 ♦ Mob: 079 5731 7668
308 Eastcote Lane, South Harrow, HA2 9AH

GCE AS & A2

- Mathematics
- Further mathematics
- ICT
- Chemistry
- Physics
- Biology
- Economics

Full-Time Intensive Course for gap-year and re-sit students
Weekend & Evening tuition classes for Full-time school students

GCSE

- Mathematics
- Science
- English
- ICT

Above subjects for **KS1, KS2 & KS3**

Intensive course (1 Yr) for gap year or resit students

- Private exam entries for GCSE and Advanced Level
- Go through many past exam - style questions
- Cover the whole syllabus on time

CRB checked, Well qualified teachers

www.harrowtutorialcollege.co.uk

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எம் கேள்வியும் உங்கள்பதிலும்

1] சைவசமயத்தின் முழுமுதற்கடவுள் யார்?
a) சிவபெருமான் b) பிள்ளையார்
c) முருகன் d) வைரவர்

2] தேவாரத்திருமுறைகள் எத்தனை?
a) 12 b) 10
c) 15 d) 3

3] ஆகமங்கள் எத்தனை?
a) 28 b) 50
c) 72 d) 12

4] வேதங்கள் எத்தனை?
a) 4 b) 5
c) 9 d) 19

5] சமயகுரவர்கள் எத்தனை பேர்?
a) 4 b) 3
c) 9 d) 42

6] உலகத்திலுள்ள ஒரே கண்டமும் நாடும் எது?
a) அவுஸ்திரேலியா b) பிரித்தானியா
c) இந்தியா d) சீனா

7] உலகத்திலுள்ள மிகச்சிறிய நாடு எது?
a) வத்திக்கான் b) இலங்கை
c) மாலைதீவு d) சிங்கப்பூர்

8] இலக்கியத்துக்கான நோபல் பரிசு பெற்றவர் யார்?
a) ரவிந்திரநாத் தாகூர் b) கண்ணதாசன்
c) பாரதியார் d) வைரமுத்து

9] தற்போதைய ஐக்கிய நாடுகள் சபை செயலாளர்?
a) பான் கீ மூன் b) மஹிந்த ராஜபக்ச
c) ஒபாமா d) டேவிட் கமரூன்

10] உலகத்தின் தற்போதைய அண்ணளவாகன ஆண்களின் சனத்தொகை?
a) 7 பில்லியன் b) 5 பில்லியன்
c) 3 பில்லியன் d) 10 பில்லியன்

11] உலகின் மிக நீளமான நதி?

12] திருக்குறளை எழுதியவர் யார்?

13] முத்தமிழ் எவை?

14] அபிராமி அந்தாதியை பாடியவர் யார்?

15] கீதாசார உபதேசம் செய்தவர் யார்?

16] நோபல் பர்சு பெற்ற இந்திய கணித மேதை யார்?

17] 2012 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற ஒலிம்பிக்போடியில் அதிகூடிய வெள்ளிப்பதக்கத்தை வென்ற நாடு எது?

18] தாய்லாந்த நாட்டிற்கும் கம்போடிய நாட்டிற்கும் இடையில் உரிமைப் பிரச்சனையில் இருக்கும் கோவில் எது?

19] சேது சமுத்திர திட்டம் எந்த நாடுகளுக்கிடையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

20] சத்திரசிகிச்சை முறையை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

21] முதலாவது கரும்புலி போராளி யார்?

22] சேர் ஐசக் நியூட்டன் எந்தக்காலப்பகுதியில் புவியீர்ப்பு விசையைக்கண்டுபிடித்தார்?

23] தெங்குப் பொருட்களில் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடு எது?

24] ஐரோப்பிய கண்டத்தில் பெரிய நாடு எது?

25] இங்கிலாந்திற்கும் கனடாவிற்கும் இடையில் உள்ள சமுத்திரத்தின் பெயர் என்ன?

26] அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜோர்ஜ்புஸ் எவ்வளவு காலம் ஜனாதிபதியாக பதவி வகித்தார்?

27] பிரபாகரன் எத்தனையாவது வயதில் தன்னை விடுதலைப்போரில் இணைத்துக்கொண்டார்?

28] தமிழ்ச்செல்வன் எந்த ஆண்டு அரசியல்த்துறைப் பொறுப்பாளர் ஆனார்?

29] Myanmara என்று அழைக்கப்படும் நாட்டின் முன்னைய பெயர் என்ன?

30] திலீபன் எத்தனை நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருந்தார்?

31] மாவீர் வேங்கையான முதல் பெண் யார்?

32] இந்திய நாட்டிற்கு சுதந்திரம் கிடைத்த தினம் எது?

33] பாடல் பெற்ற ஐந்து ஈஸ்வரர்களின் கோவில்கள் எவை?

34] இந்திராகாந்தி முதல் பிரதமரான ஆண்டு எது?

35] உலகிலேயே மக்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட முதல் பெண் பிரதமர் யார்?

36] தொலைபேசியைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி யார்?

37] உலகிலேயே மிகச் சிறிய நிலப்பரப்பைக் கொண்ட நாடு எது?

38] ஏந்த தமிழ்ச்சொல் ஆங்கிலத்தில் Catamara என அழைக்கப்படுகிறது?

39] இலங்கையின் முதல் முதலாக நிறைவேற்று அதிகாரம் பெற்ற ஜனாதிபதி யார்?

40] ஓல்லாந்தரால் கட்டப்பட்டு இப்பொழுது உல்லாசப் பிரயாணிகளுக்காக புதுப்பிக்கப்படும் கோட்டை எது?

இதில் 2,6,7 எனும் பக்கங்களில் இருக்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலை எமது முகவரிக்கு அனுப்பி பங்கு பெறுபவர்கள் பெறும் புள்ளிகள் வருடாந்த பரிசுப்போட்டிக்குள் உள்வாங்கப்படும்.

பொருளாரமும் அரசியலும்

அரசியலும் பொருளாதாரமும் பண்டைய காலத்தில் ஒன்றாகவே பார்க்கப்பட்டது. தத்துவவியளாளர் அடம் சிமித் (ADAM SMITH) 1776இலும், கால் மார்க்ஸ் (KARL MARX) 1867இலும், அல்பெரட் மாஸல் (ALFRED MARSHALL) 1890இலும் (அடிப்படைத் தத்துத்வங்களினாலும்) தங்களது கொள்கைகளை அறிமுகப்படுத்தி பொருளாதாரத்தை தனியாகவும் அரசியலை வேறாகவும் பிரித்துக்கொண்டார்.

அரசியல் என்பது சாதாரண மக்களின் தேவைகளையும் அபிலாசைகளையும் பூர்த்தி செய்யும் எண்ணம் கொண்டதாகும். அதில் மக்கள் தேவைகளையும் அவற்றிற்கேற்ப சந்தைப்படுத்தலையும் பொருளாதாரமாகக் கருதினர். அதன் பயனாக விரிவு பெற்ற பொருளாதார நடவடிக்கைகள் பற்பல மனித தேவைக்கேற்ப ஆய்வுகளின் மூலமும் அனுபவங்கள் மூலமும் புதிய தேற்றங்களை நடைமுறையில் ஈடுபடுத்தியுள்ளது.

இவ்வாறு வளரும் பொருளாதாரக் கட்டமைப்பு தனிப்பட்ட மனித வாழ்விலும் வியாபாரங்களிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஆதற்கு மேலாக அரசுகளும் இத்தகைய பொருளாதாரத் தத்துவங்களுக்கூடாக தத்தமது அரசியலையும் தமக்கென தனித்துவமான பொருளாதாரக் கொள்கையையும் ஏற்படுத்தியுள்ளன. ஆகவே பொருளாதாரம் அரசியலில் இருந்து பிரிக்கப்பட்டாலும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய உறவையும் அரச முடிவுகள் கருத்தில் கொள்ளப்படும் போதும் அவை இணைந்து செயற்படுவதையே பார்க்கமுடிகிறது.

Dr.Ravee.

அடுத்த இதழில் தொடரும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மொழிபெயர்ப்பு பரிசுப்போட்டி

ஆங்கில மொழியில் அமைந்திருக்கும் வசனங்களை தமிழில் மொழிபெயர்க்கவேண்டும்

1] I am sitting near my dinning table

2] She was going to school while I stay by the side of the road

3] My father eats his night meal

4] The professor explained about a unit in chemistry

5] A teacher at my school thought me a lesson

6] I have leant and studied my home work

7] I met my friend in the park in southall

8] I have been to temple with my family

9] I will be going to play nearby to the uxbridge police station

10] My elder brother wanted me to wash his car

தமிழில் அமைந்திருக்கும் வசனங்களை ஆங்கில மொழியில் மொழிபெயர்க்கவேண்டும்

1] நான் எனது தந்தையுடன் கோவிலுக்குப் போவதற்கு தீர்மானித்துள்ளேன்

2] நான் எனது மைத்துணனின் துவிச்சக்கரத்தில் 3 மைல் பயனித்தேன்

3] அம்மா எனக்கு காலை ஆகாரம் ஊட்டிவிட்டார்

4] எனது சகோதரி உடுப்பு வாங்குவதற்காக வெளியில் சென்றுள்ளார்

5] மதியம் 12 மணிக்கு நானும் எனது நண்பரும் எமது வேறொரு நண்பரைச் சந்திப்போம்

6] எனது பாடசாலையில் 340 பெண்கள் உட்பட 1000 மாணவ மாணவிகள் கல்வி பயிலுகின்றார்கள்

7] வாழ்வியலில் ஒழுக்கமும் கடமையும் முக்கியம்

8] எனக்கு எனது காலைக் கடன் செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் தேவைப்படும்

9] நான் இரவு 9.30 மணிக்கு படுக்கைக்கு செல்லும் போது பால் குடிப்பேன்

10] எனது குடும்பத்தில் அம்மா அப்பா உட்பட 6 பேர் உள்ளோம்

இதில் 2,6,7 எனும் பக்கங்களில் இருக்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலை எமது முகவரிக்கு அனுப்பி பங்கு பெறுபவர்கள் பெறும் புள்ளிகள் வருடாந்த பரிசுப்போட்டிக்குள் உள்வாங்கப்படும்.

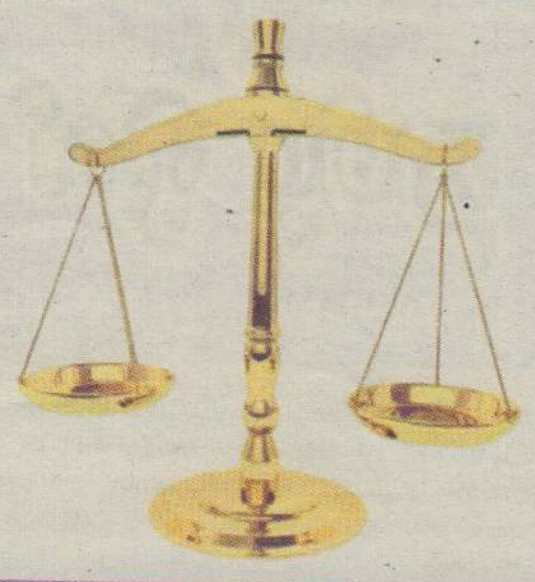
PGA SOLICITORS LLP 020 8573 6673

1048 UXBRIDGE ROAD,
HAYES, MIDDLESEX,
UB4 0RJ

CONTACT
Mr. Jeyarajan Visvalngam MA, LL.B (Hons,) Solicitor
Mrs. Malarvili Umasuthan, Solicitor
M : 079 4369 8335 / F : 020 8573 9773

PRACTICE AREAS

Civil litigation
Commercial Litigation/Disputes
Conveyancing- Commercial and Residential property
Landlord and Tenant: Residential and Commercial Property
Court of Protection and Lasting Powers of Attorney Matters
Liquor Licencing/Premises Licences
Neighbour/Boundary Disputes
Planning law
Family law
Immigration law
Wills and Probate



Authorised and Regulated by the Solicitors Regulation Authority. SRA ID 461800.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும்

நாடு கடந்த தமிழீழ அரசாங்கம்

TRANSNATIONAL GOVERNMENT OF TAMILEELAM

பார்வையின் சேவையைப் பாராட்டுகிறோம் மென்மேலும் வளர வாழ்த்துகிறோம்

TNA UK

தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு ஐ.இ

Tamil National Alliance UK

பார்வை - வெளியீடு

தங்கள் "INSEIN" சார்பில் பார்வை என்ற ஒரு சமூக அறிவியல் செய்தித் திரட்டை வெளியிட இருப்பதாக அறிந்து மகிழ்ச்சி. தமிழ் சமூகத்தினிடையே சமூக அறிவியல் சிந்தனையை வளர்க்க உங்கள் பரீட்ச்சார்த்த வெளியீடு உதவும் என எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த இதழின் முதலாவது வெளியீட்டிற்கு எமது வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுக்களும்.

அன்புடன்,
வே.ஜெ.போஸ்
செயலாளர் - த.தே.கூட்டமைப்பு (பிரித்தானியா)

TRT

தமிழ் ஒலி

உலக தமிழர்களை ஒன்றிணைக்கும் வானொலி

அற்புதமான பெயர், பெயருக்கேற்ப அறிவுபூர்வமான தாயக உறவுகளின் அவலங்களை நோக்கிய பார்வையாக அநீதிகளையும் அடாவடிகளையும் சுட்டெரிக்கும் அக்கினி பார்வையாக புலம் பெயர் தமிழர்களின் வாழ்வியல் வழிகாட்டியாக தரணியெங்கும் பெரும் புகழ் பூத்திட வாழ்த்துவதில் பேருவகை அடைகிறோம்.

தோழமையுடன் T.R.T தமிழ் ஒலி

பிரித்தானியத் தமிழர் ஒன்றியம்

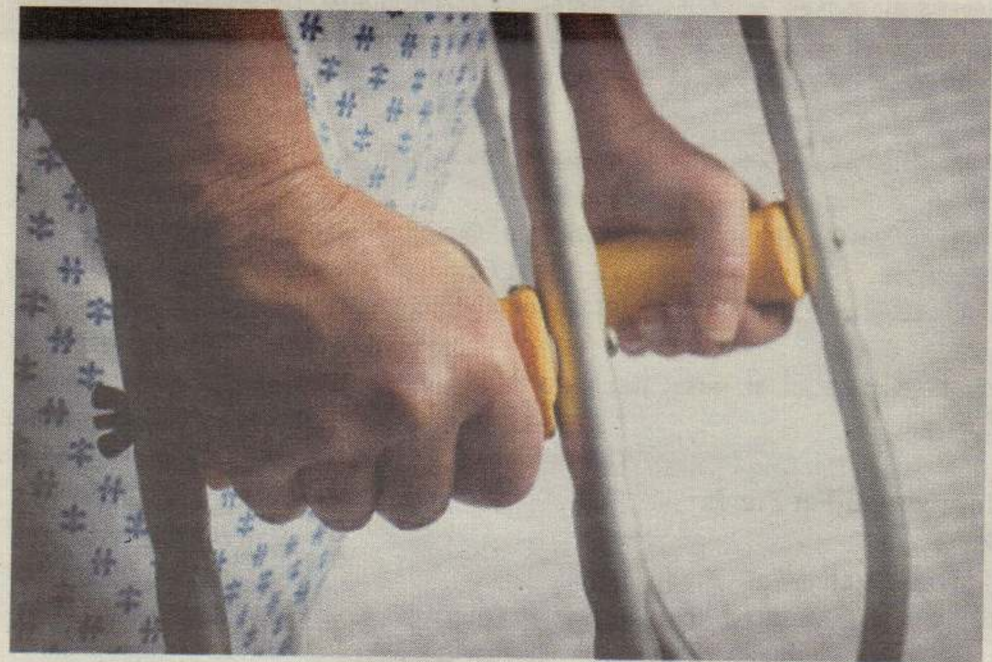
BRITISH TAMILS UNION

பார்வை இதழ் புனிதம் செய்யும், நேர் கொண்ட பார்வை எமக்கு வேண்டும். எண்ணிய நெஞ்சுடனான நோக்கும் வேண்டும். தூரப்பார்வை எமக்கு வேண்டும். உண்மைதனைத் தொட்டுச் செல்லும் சமதர்ம பார்வை எமக்கு வேண்டும். முதன் முதலாய் தோன்றும் இந்த பார்வை இதழ் புனிதம் செய்யும் - என எதிர்பார்த்து மனமார வாழ்துகின்றோம்.

என்றும் தோழமையுடன்,
பிரித்தானிய தமிழர் ஒன்றியம் (BTU)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விபத்தா? காயமா? இழப்புக்கு நிவாரணம் உண்டா?



இளவேனிற்காலம் மாலைப்பொழுது இன்றைய தினம் வேலைப்பழு அதிகமானதால், உடலும் உள்ளமும் சோர்ந்து போயிருந்தன. புத்துணர்ச்சி பெற சிறிது தூரம் காலாற நடந்து வரலாம் என்று வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டேன். அப்போது என் நண்பன் ஒருவனும், நடக்க வருவதாகக் கூறி வந்து சேர்ந்தான். நாங்கள் இருவரும் மாலை நேர அமைதியையும், இதமான காற்றையும் அனுபவித்தவாறு நடந்து சென்று கொண்டிருந்தோம்.

அப்போது நண்பன் சொன்னான், "என்னுடன் வேலை செய்யும் ஒருவர் விபத்தொன்றில் காயப்பட்டுள்ளார். என்ன விபத்து என்று சரியாகத் தெரியவில்லை. இப்போது நான்கு ஐந்து மாதங்கள் ஆகிவிட்டதாம், அன்றிலிருந்து இன்னமும் வேலைக்குப் போகவில்லை, சம்பளத்தையும் நிறுத்தி விட்டார்கள். வருமானம் ஒன்றும் இல்லாமல் சரியாகக் கஸ்டப்படுகிறாராம்". நான் நாளைக்கு அவரைப் போய் பார்க்க இருக்கின்றேன். அவருக்கு உதவக்கூடிய வழிகள் ஏதாவது உண்டா? என்று கேட்டான்.

இவரைப் போன்று விபத்தில் காயப்பட்டோர் தனி நபர் ஊறுகளுக்கான இழப்பீடு (Personal Injury Claims) கோருவதற்கான சட்ட வழிமுறைகள் இந்நாட்டில் உண்டு. அதன் மூலம் காயப்பட்டவர் தனது காயங்களுக்கான இழப்பீட்டுத் தொகையைப் பெறுவதுடன், இவ்விபத்தினால் ஏற்படும் நிதி இழப்புக்களையும் (Financial Losses) மீளப்பெற வழிவகை உண்டு என்று கூறினேன். அப்போது நண்பன் "காயங்களுக்கான இழப்பீடு கோருதல் என்றால் என்ன?" என்று கேட்டான்.

"காயங்களுக்கான இழப்பீடு கோருதல் (Personal Injury Claims) என்பது, பிற ஒருவரின் தவறினால் நீங்கள் உடல் அல்லது உளரீதியாகக் காயப்பட்டிருந்தால், தவறு செய்தவரிடமிருந்து, உங்களுக்கு அக் காயங்களினால் ஏற்படும் வலி, வேதனை, மன உளைச்சல் போன்றவற்றிற்கு சட்டரீதியான முறையில் இழப்பீடு (நட்டஈடு) தொகையை கோருதல் ஆகும்" என்று விளங்கப்படுத்தினேன்.

"அப்படியானால் ஒருவர் எவ்விதமான விபத்துக்களினால் ஏற்படும் காயங்களுக்கு இழப்பீடு கோர முடியும்" எனக் கேட்டான் நண்பன். நான் பின்வருவனவற்றைக் கூறினேன்.

1) வீதி / சாலை விபத்துக்கள் - இதில் கார், மோட்டார் சைக்கிள், சைக்கிள், சாரதிகள், பயணிகள், நடைபாதசாரிகள் ஆகியன அடங்கும்.

2) பொதுப்போக்குவரத்து விபத்துக்கள் - பஸ், ரெயில், விமானம், கப்பல் ஆகியன அடங்கும்.

3) பணி புரியும் இடத்தில் விபத்துக்கள் - தொழிற்சாலைகள், அலுவலகங்கள், கடைகள், கட்டுமான இடங்கள், பாடசாலைகள், மருத்துவமனைகள், மற்றும் ஏனைய தொழில் புரியும் இடங்கள் அடங்கும்.

4) தொழிற்சாலை நோய்கள் / தொழில் சார்ந்த நோய்கள்

5) பொது இடங்களில் தடக்கி அல்லது வழுக்கி விழுதல்

6) வன்முறைக் குற்றங்களில் (Criminal Acts) காயப்படுதல்.

7) சிகிச்சை சார் தவறுகள் (Clinical Negligence)

8) விடுமுறையில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

நண்பன் : நானே எனக்கு காயத்தை ஏற்படுத்தினால் இழப்பீடு கோர முடியுமா?

நான் : தனது காயங்களுக்கு தானே பொறுப்பாளியாக இருந்தால் இழப்பீடு கோர முடியாது. பிற ஒருவர் காரணமாக இருந்ததாக நிரூபிக்கப்படும் பட்சத்தில், காயப்பட்டவர் காயங்களுக்குக் காரணமாக இருந்தவரிடமிருந்து இழப்பீடு பெறுவதற்கு உரித்தாளியாவார்.

நண்பன் : எனக்கும் ஒரு விபத்து 10.10.2008ல் நடந்தது. இழப்பீடு கோருவதற்கு கால எல்லை ஏதாவது உண்டா? நான் இப்போது கோர முடியுமா?

நான் : கால எல்லை (Limitation Period) உண்டு. காயம் ஏற்பட்ட அல்லது காயத்திற்கான காரணம் அறிந்த திகதியிலிருந்து, 3 வருடங்களுக்குள் நீதிமன்ற நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் உங்கள் உரிமை அற்றுப்போய்விடும்.18 வயதுக்கு உட்பட்டோராயின், 21ம் பிறந்த நாளுக்கு முன்னர் நீதிமன்றத்தில் கோரிக்கை விண்ணப்பத்தைக் கொடுத்து சட்ட நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயம் என்னவென்றால், 3 வருடகால எல்லை இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டு, கடைசி நேரத்தில் சட்டத்தரணியை அணுகினால், அவரால் உங்கள் வழக்கை எடுத்து நடாத்த இயலாது. அவரால் வழக்கை ஆரம்பிப்பதற்கு செய்ய வேண்டிய முன் வேலைகளைச் செய்ய கால அவகாசம் போதாமல் இருக்கக்கூடும். ஆகக் குறைந்தது 5, 6 மாதங்களாவது தேவைப்படும். எனவே இயலுமானவரை முன்னதாகச் செல்ல வேண்டும்.

நண்பனுக்கு விபத்து நடக்கும்போது 35 வயது. எனவே அவர் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடுக்க வேண்டிய கடைசி நாள் 9.10.2011 ஆகும். கால எல்லை கடந்து விட்டபடியால், அவரால் இனிமேல் இழப்பீடு கோர் முடியாது. அவரது உரிமை அற்றுப்போய் விட்டது.

நண்பன் : இழப்பீடு கோரும் வழக்கிற்கு எனது சட்டத்தரணியின் செலவுகளையும் நான் கொடுக்க வேண்டுமா? இதற்கு அரச சட்ட உதவித்தொகை (Legal Aid) பெற முடியுமா?

நான் : காயங்களுக்கான இழப்பீடு கோரும் வழக்குகளுக்கு அரச சட்ட உதவித்தொகை (Legal Aid) வழங்கப்பட மாட்டாது.

உங்களின் சட்டத்தரணியின் கட்டணத்திற்காக, இவ்வழக்குகளுக்கென, விசேட ஏற்பாடு உள்ளது. இவ்வழக்குகளை "வெற்றி இல்லையேல் கட்டணமில்லை" (No Win No Fee) என்ற அடிப்படையில் செய்வார்கள். இதற்காக நீங்கள் "நிபந்தனையுடனான கட்டண ஒப்பந்தம்" (Conditional Fee Agreement) ஒன்றை உங்கள் சட்டத்தரணியுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தொடரும் அடுத்த இதழில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குருதியில் கொழுப்பை (Cholesterol) எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது

குருதிக் கொழுப்பு (Cholestrol) அளவிற்கு அதிகமாக காணப்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

1] அதிக கொழுப்பை உடைய ஆரோக்கியமற்ற உணவு உட்கொள்ளுதல்
2] உடற்பயிற்ச்சி இன்மை
3] மரபணு காரணிகள் 4] புகைத்தல்

குருதிக் கொழுப்பின்(Cholestrol) வகைகள்

1] HDL
நல்ல கொலஸ்ரோல் (Good Cholestrol) என அழைக்கப்படும். இது பாதகமான குருதிக் கொழுப்பைக் கரைத்து உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

2] LDL
கூடாத கொழுப்பு(Bad Cholestrol) என அழைக்கப்படும். இவ்வகைக் கொலஸ்ரோல் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து அடைப்பை ஏற்படுத்தும்.

3] Triglycerides
எமது உடலில் பொதுவாக காணப்படும் ஒருவகை கொழுப்பு. இந்தவகை கொழுப்பு அதிக உடல் எடை, நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய் உடையவர்களில் அதிகரித்து காணப்படும்.

குருதியில் கொழுப்பைக் குறைக்க என்ன செய்யவண்டும்?

ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சி குருதியில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்க உதவும். ஆரோக்கியமான உணவு என்னும் பொழுது கொழுப்பு குறைந்த உணவு, அளவான புரதம், மாப்பொருட்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் என்பதையே குறிக்கும். குருதியில் அதிக கொழுப்பு உடையவர்கள் உணவுக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம் கொழுப்பை குறைப்பதற்கு அதிக Saturated Fat உடைய உணவு உட்கொள்வதை தவிர்த்து அதற்கு மாற்றீடாக Unsaturated Fat உடைய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் காய்கறிகள், கீரைவகைகள் மற்றும் பழங்கள் உட்கொள்வதை அதிகரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கொலஸ்ரோலை கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

கொழுப்பு குருதிக்குழாய்களில் படிந்து அடைப்பை ஏற்படுத்தும். இருதயத்திற்கு குருதிவழங்கலில் தடையை ஏற்படுத்தி மாரடைப்பு உண்டு பண்ணும். மூளைக்கு குருதி வழங்கலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி பக்கவாதம் (stoke)ஐ உண்டு பண்ணும். ஆகவே பிரச்சனை வருமுன் குறைக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

Saturated Fat அதிகமுடைய உணவு வகைகள்

1] இறைச்சி (ஆடு,மாடு,பன்றி,அரைத்த இறைச்சி மற்றும் sausages.)
2] Butter 3] Hard Cheese
4] Cakes and Biscuits 5] Food Containing Coconut or Palmoil.

மேலே கூறப்பட்ட உணவு வகைகளை தவிர்த்தல் உடலிற்கு நன்மை பயக்கும்.

Unsaturated Fat Foods

1] Unsaturated Fat
Mono Saturated fat (ஒற்றை நிரம்பாத கொழுப்புக்கள்) and Poly Saturated Fat(பல் நிறைவுறா கொழுப்புக்கள்)

2] Oily Fish – Makeral and Salmon இல் காணப்படும் ஒமேகா -3- உடலில் உள்ள பாதகமான கொழுப்பை குறைக்கும்.

3] Nuts – Almonds – பாதாம் பருப்பு

4] Oat 5] Garlic

குறைப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

1] காலை, மதியம் மற்றும் இரவு உணவு நேரம் தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும்.
2] ஆதிக நார்சத்துள்ள உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
3] ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 6 குவளை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் பச்சை மூடி பால் (Semi Skimmed Milk) / சிவப்பு மூடி பால் (Skimmed Milk)இ Low Fat Yohut Medical Treatment.
4] Stalns எனப்படும் மாத்திரை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கொலஸ்ரோலை எங்கு பரிசோதிக்கலாம் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அணுகி கொலஸ்ரோலை பரிசோதனை செய்ய முடியும்.

- Dr. Kannan

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கலையும் கலாச்சாரமும்

மனிதகுலம் ஒவ்வொன்றும் தனக்கென தனிமாண்பினைக் கொண்டிருத்தல் இயல்பாகும். ஒவ்வொரு மனிதனிற்கும் தனித்துவமான கலாச்சாரப் பின்னணி உண்டு. அக் கலாச்சாரச் செழுமை ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் தனி முத்திரையாகின்றது. அவ்வாறான மாண்பினையும்இ மகத்துவம் மிக்க மகிமையையும் தன்னகத்தே கொண்ட தமிழினத்தின் உயிர்ப்பை ஒளிவிளக்காக்கி உலகிற்கு உணர்த்தும் தமிழ்மொழிதான் தமிழரின் அடையாளம் என்பது நாம் அறிந்ததே.

"என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன் தன்னை நன்றாக தமிழ் செய்யுமாறே"

என்ற திருமூலரின் கூற்றை உணர்ந்து எம் எதிர்காலத் தலைமுறையினரிட்குத் தமிழறிவோடு கலைஇ கலாச்சார பண்பாட்டு விழுமியங்களையும் இனஉணர்வினையும் எடுத்துரைத்து அவர்களை நற்பிரஜைகளாக உருவாக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவரினதும் தலையாய கடமையாகின்றது.

இழப்பே இருப்பாகிஇ இருப்பே நெருப்பாகிஇ உறவே பிரிவாகி வதிவிடம் விட்டு வாழ்விடம் தேடி புலம்பெயர்நாட்டில் வாழும் நாம் வசதியைத் தேடியா ஓடி வந்தோம் இல்லை வாழ்க்கையை தேடியே நாடி வந்தோம். கற்றறிந்த தாய் மொழியையும்இ கவின் பெட்டகமாம் கலைஇ கலாச்சாரப் பண்பாட்டையம் தவிர எம் கைவசம் என்றும் சொல்ல என்ன வைத்திருந்தோம்?

எனவே தமிழரின் தமிழ்பற்றே தலைமுறை காக்கும் என்றும் கலை என்னும் கருவியை வரமுறையாய்க் கொண்டு எம் இனத்தின் மொழியும்இ மொழி சார்ந்த கலை கலாச்சார பண்புகள் பேணப்படவேண்டும் என்றும் தமிழர்களாகிய நாம் உணரவேண்டும்.

"நாமமிது தமிழரெனக் கொண்டிங்கு வாழ்ந்திருத்தல் நன்றோ சொல்வீர் தேமதுரத் தமிழோசை உலகெங்கும் பரவும் வகை செய்தல் வேண்டும்".

என்ற பாரதியின் கனவை தமிழ்திறன்இ விளையாட்டு தமிழ் பாடசாலை கலை நிகழ்வுகள் என்பவற்றினூடே நனவாக்கி "எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும் மங்காத தமிழென்று சங்கே முழங்கு" என்று ஓங்கி ஒலிக்க அனைவரும் ஒன்று சேர்வோம்.

கிலிங்டன் தமிழ்க்கல்விக்கூடம்
CRANFORD PARK PRIMARY SCHOOL,
PHELPS WAY, HARLINGTON, UB3 4LQ
வகுப்புகள் பிரதி சனிக்கிழமைதோறும் 09.30 - 14.30 வரை
கற்பிக்கப்படும் பாடங்கள்
→ தமிழ் மழலையர் பிரிவு முதல் ஆண்டு 10 வரை
→ சுரத்தட்டு
→ வாய்ப்பாட்டு
→ மிருதங்கம்
→ பரதநாட்டியம்
→ வயலின்
→ மேற்கத்திய நடனம்
கிலிங்டன் தமிழ்க்கல்விக்கூடம்
மேலதிக தொடர்புகளுக்கு 020 8797 1932
077 1155 8123 / 074 1127 2311
079 1522 8848

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

KRISHNA

YOUR LOCAL SUPER MARKET

Freshness - Value - Choice

FRESH FISH OFFERS

Emperor	- £ 7.49
Sea Bream	- £ 6.99
Medium Prawns	- £ 7.49
King Prawns	- £ 8.99

VEGETABLE OFFERS

Small Onion	- £ 1.99/Kg
Aubergine	- £ 1.99/Kg
3 Coconuts	- £ 1.00
Keerai Items	- £ 2.99/Kg

HALAL MEAT OFFERS

Pangu Errachi	- £ 4.79
Mutton Boneless	- £ 8.99/Kg
Goat Meat	- £ 7.49/Kg
Baby Chicken	- £ 2.50 (Each) Or 3 for £ 6.00

BUY 1 GET 1 FREE OFFERS

5Kg Basmati Rice	- £ 7.99
5Kg Oorkuthu Rice	- £ 7.99
5Kg Thanjavur Ponni Rice	- £ 7.99
5Kg Poonagiri Motakarupan Rice	- £ 7.99

OTHER OFFERS

20Kg Tilda Basmati	- £ 24.99
20Kg Akash Basmati	- £ 16.99
Kings/Surya Curry Powder 900g	- £ 3.99

2 FOR OFFERS

TRS / NATCO - Red Lentils - 2 for £3.49
TRS / NATCO - Urid Dal - 2 for £4.49
Nestomalt - 2 for £3.99

FROZEN FISH

Niru/Diamond/Yalee/Vaani - 2 for £5.00
Samudra - 2 for £5.50
(available on £2.99/pack lines only)

JACK MACKEREL TIN FISH

Caveeri Plaza & Goldman/BTM/Niru - 2 for £2.50
Surya Mackerel - 2 for £2.00

Krishna Cash & Carry

704 - 708 Uxbridge Road
Hayes
Middlesex
UB4 0RX

T - 0208 848 1250
E - info@krishnaz.co.uk
W - www.krishnaz.co.uk

More than 200 offers in store for a limited time only!
Terms & Conditions will apply.. please ask in store!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org