வாழைபடி வாழை
2018
Celebrating
20
YEARS
அகவை - 20
நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் - கனடா
NEERVELY WELFARE ASSOCIATION - CANADA
ESTD 1999
12ம் மலர்

SUNCITY SUPER MARKET

Opening Time
9Am-8:30Pm

OPEN
7 DAYS A WEEK

இலங்கை, இந்திய, கரேபியன் நாடுகளில் இருந்து தருவிக்கப்பட்ட உடன் மீன் வகைகள் மற்றும் கணவாய் உடன் நண்டு, கோழி சுத்தம் செய்து கொடுக்கப்படும். சிறிய கட்டணம் அறவிடப்படும்.

துரித மணமாற்றுச் சேவைக்கு

- Chair Rental
- Table Rental

உணவகங்களுக்குத் தேவையான மீன், கணவாய் & Boneless mutton வெட்டிக் கொடுக்கப்படும்.

- ஊர் ஆட்டிறைச்சி
- காட்டுப் பன்றி
- மரக்கறிகள்
- மளிகைப் பொருட்கள்
- ஊர்க்கோழி
- பழங்கள்
- IPTV Available here Starting from $9:00

SUN City Super Market

416-724-6666
416-433-6344

SUN CITY PLAZA

2761 Markham Road Unit 18,
Scarborough M1X1M4
Between Mcnicoll & Finch at
Markham and Nashdene
E-mail:suncitysupermarket@hotmail.com
face book: Suncity supermarket

Neervely Welfare Association - Canada

VAALAIYADI-VAALAI-2018

Annual Publication Issue - 12

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் - கனடா

வாழையடி வாழை - 2018

வருடாந்த வெளியீடு மலர் - 12

Canadian Home Appraisals Inc

CHAI
CANADIAN HOME APPRAISALS INC.

S.K.Bales, CRA,MVA,FRI ,CRES
Managing Director
Tel:416-438-2200
Fax:416-438-7337
Web: www.chainc.ca
Email: chai@chainc.ca

RE/MAX ACE
REALTY INC. BROKERAGE
INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED
1286 Kennedy Rd, Unit #3, Toronto, ON, M1P 2L5
(Kennedy / Lawrence)
416-270-1111

வீடு வாங்க, விற்க, வீட்டின் பெறுமதியை சட்டபூர்வமாக மதிப்பிட்டு (Appraisal) அறிக்கையை பெற்றுக்கொள்ள தாமதிக்காது உடனே அழையுங்கள்

MY PROFESSIONAL DESIGNATIONS

CRA, (Canadian Residential Appraiser)
Designation with the Appraisal Institute of Canada

MVA (Market Value Appraiser-Residential)
Designation with The Canadian Real Estate Association

FRI (Fellow of the Real Estate Institute)
Designation with Real Estate Institute of Canada

CRES (Certified Real Estate Specialist)
Designation with Real Estate Institute of Canada

REAL ESTATE BROKER:
Real Estate broker licence with Real Estate Council of Ontario.

முக்கிய குறிப்பு: Consumer Proposal ற்கு தேவையான வீட்டின் பெறுமதி கடிதத்தை (Letter of market value opinion) சிலமணிநேரத்தில் மிகக்குறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

S.K.Bales, CRA,MVA,FRI ,CRES
Real Estate Broker
Cell: 416-801-3219

The Board of Directors 2018/2019

President:
Mr.P. Jegan

Vice.President:
Mr.R. Mohan

Secretary:
Mr.K. Sasikumar

Asst.Secretary:
Mr. N. Ganantheran

Treasurer:
Mr.B. Pirabakaran

Asst.Treasurer:
Mr.T.Srinathan

Directors:
Mr.P. Panchanathan
Mr.V.Balachandiran
Mr.P. Kalaban
Mr.P.Sivananthan
Mrs.N. Parameswary
Mr.A. Pratheepan
Mr.K. Suthan

Auditor:
Mr. K. Anpalakan

Editor:
Mr. V. Jeyakanthan

Trustees
Mr.P.Pathmanathan
Mr.S.Balasingam
Mr.K.Sivathasan

Contacts:
President@nervely.ca
Editor@neervely.ca

Mailing Address:
250 Davenport Road, Unit 119
Toronto, ON, M5R 1J8
Canada

பொருளடக்கம்

National Anthem/தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து/Mission Statement..................04
ஆசிரியரின் பார்வையில்.................................. 05
சங்க கீதம்...07
வாழ்த்துச் செய்தி...09
கனடியபிரதமர் - மதிப்பிற்குரிய Justin P.J. Trudeau
வாழ்த்துச் செய்தி...11
Leader of the Conservative Party of Canada - Hon. Andrew Scheer
வாழ்த்துச் செய்தி...13
Leader of the NDP Party of Canada - Hon. Jagmeet Singh
வாழ்த்துச் செய்தி...15
Leader of the NDP Party of Ontario - Hon. Andrea Horwath
வாழ்த்துச் செய்தி - Toronto Mayor John Tory.......................................17
வாழ்த்துச் செய்தி - Markham Mayor Frank Scarpitti............................19
வாழ்த்துச் செய்தி - Brampton Mayor Patrick Brown..............................21
தலைவர் அறிக்கை...23
செயலாளர் அறிக்கை..27
வாழ்த்துச் செய்தி...29
நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் - நீர்வேலி கிளை - திரு. ஆ.இராசநாயகம் & திரு. ஐ.சிவராசா
வாழ்த்துச் செய்தி...31
நீர்வேலி அத்தியாயர் இந்துக் கல்லூரி பழைய மாணவர் நலன் விரும்பிகள் சங்கம் - UK
வாழ்த்துச் செய்தி...32
யா/ அத்தியார் இந்துக் கல்லூரி அதிபர் - Mr.K.Ravichandran
வாழ்த்துச் செய்தி...33
யா / நீர்வேலி றோ. க. த. க. பாடசாலை அதிபர் - திரு. சி.தர்மரத்தினம்
இன்றைய அரங்கின் நாயகர் - பண்டிதர் N.S. முருகேசு
அவர்களின் நினைவலைகள்...34
கட்டுரை - இயற்கை ஆண்டிபயாடிக்ஸ் எவை எவை என தெரியுமா?..................36
Pilot Program...37
நீர்வேலி தெற்கு பாலர் பகல் விடுதிக்கு நீர்வேலி நலன்புரி சங்கத்தின் ஊடாக மாதாந்தம்
உணவுக்காக நன்கொடை செய்பவர்களின் பற்றுச்சீட்டு..38
கட்டுரை - Science Behind Traditional Beliefs..39
Author: Dr.P.Vijitha - Senior Lecturer - Trincomalee Campus, Eastern University, Sri Lanka
கட்டுரை - உடற்பருமனும் உளநலனும் (Obesity and Mental Health).......45
ஆசிரியர் திருமதி. மேனகா சிவகரன் (விரிவுரையாளர், உளவியல் துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம்)
கட்டுரை - கொய்யாவில் இத்தனை சத்துக்கள் உள்ளதா?..50
கட்டுரை - பழுற்றுநோயைத் தடுக்கும் வாழை இலைச் சாப்பாடு!..........................51
பரீட்சை முடிவுகள் - 2017 54
கட்டுரை - நீர்வேலியின் தற்போதய சனத்தொகைப் பரம்பல்..................57
ஆசிரியர்: பாக்கியநாதன் சசிகுமார் (ஆசிரியர்) குருந்தடி வீதிஇ நீர்வேலி தெற்கு
செயற்குழு 2018-2019..59
நீர்வேலி கடற்கரை ஒன்றுகூடல் 2017- படங்கள்...61
பரீட்சை படங்கள்...67
வாழையடி வாழை 2017 - படங்கள்...73
நீர்வேலி வசந்தகால ஒன்றுகூடல் - 2018 படங்கள்......................................81
கனடா மண்ணில் உயிர் நீர்த்த எம் உறவுகள்..83
Membership List...86
Thank You...88

Canada's National Anthem

O Canada!
Our home and native land!
True patriot love in all of us command.

With glowing hearts we see thee rise,
The True North strong and free!

From far and wide,
O Canada, we stand on guard for thee.

God keep our land glorious and free!
O Canada, we stand on guard for thee.

O Canada, we stand on guard for thee.

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து

வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ் மொழி
வாழிய வாழியவே
வானமளந்த அனைத்தும் அளந்திடும்
வன்மொழி வாழியவே
ஏழ்கடல் வைப்பினும் தன் மணம் வீசி
இசை கொண்டு வாழியவே
எங்கள் தமிழ் மொழி எங்கள் தமிழ் மொழி
என்றென்றும் வாழியவே
சூழ்கலி நீங்கத் தமிழ் மொழி ஓங்கத்
துலங்குக வையகமே
தெல்லை வினைதரு தெல்லை அகன்று
சுடர்க தமிழ் நாடே
வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ் மொழி
வாழிய வாழியவே
வானமளந்த அனைத்தும் அளந்திடும்
வன்மொழி வாழியவே

OUR MISSION STATEMENT

We plan, direct and carry out Social,
Cultural,Educational activities
both in Canada and Neervely.

Also create job opportunities for members & family members through Associations
Network and information sharing with an aim to integrate
quickly & effectively with the Canadian society.

Jey Vigneswaramoorthy
Editor

ஆசிரியரின் பார்வையில்...........

எமது நீர்வை மண்ணின் அருமை பெருமைகளினையும் மற்றும் பல்வேறுபட்ட கலை, கலாச்சார, பண்பாட்டு, பொருளாதார, ஆரோக்கியம் சார்ந்த விடயங்களினை கனடா வாழ் தமிழ் உறவுகளிற்கு வெளிப்படுத்தும் வகையில் அரிய கருத்துக்களினையும் தாங்கி வரும் இந்த வாழையடி வாழையின் பன்னிரண்டாவது மலரினை வெளியிடுவதில் பேருவகை அடைகின்றேன்.

முன்னைய காலங்களினைப் போலவே எம் நீர்வையூர் வழி வந்த உறவுகளினது சிந்தனையில் சிக்கிய பொன்னான கருத்துக்களினை வாசகர்களிற்குப் பயன்தரத்தக்க வகையில் ஆக்கங்களாக வடிவமைத்துள்ளோம். அந்தவகையில் எமது நீர்வையூர் உறவுகளின் சீரிய சிந்தனைகளிற்கு விருந்தளிக்கும் முகமாக வருடா வருடம் வாழையடி வாழை களம் அமைத்துக்கொடுக்கின்றமை உண்மையிலேயே பாராட்டுதற்குரிய விடயமாகும். இம் மலர் எந்தவித தடையும் இல்லாமல் தொடர்ச்சியாக வெளிவருவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்த அத்தனை நல்லுள்ளங்களிற்கும் இம் மலர்க் குழு சார்பாக கனிவான நன்றிகளினைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

நீர்வை மண்ணின் பெருமைகளினை அழியவிடாது என்றும் அதன் புகழினை உலகெங்கும் இந்நூல் எடுத்துச்செல்லும் ஓர் பாரிய நற்பணியினை ஆற்றிவருகின்றமை நம் மண்ணிற்கு கிடைத்த பெருமையாகும். அதுமட்டுமின்றி நம் ஊரின் பெருமைகளினை ஆவணப்படுத்தி அடுத்த சந்ததியினருக்கும் அவற்றினை எடுத்துச் செல்லும் பாரிய பொறுப்பினை இந்நூல் ஆற்றி வருவது நமக்குக் கிட்டிய பெரும் பேறாகும்.

எமது தாயக உறவுகளிக்கும் கனடா வாழ் தமிழ் உறவுகளிற்கும் ஓர் உறவுப்பாலமாக விளங்கும் வாழையடி வாழையானது நம் சொந்த மண்ணின் பசுமையான நினைவுகளினை மீட்டிப் பார்க்க வைக்கின்றது என்பது யாரும் மறுக்க முடியாத உண்மை. எனவே நீர்வையூர் மக்களாகிய நாம் எல்லோரும் கூட்டாக சேர்ந்து நீர்வையின் அருமை, பெருமைகளினைப் பேணிப்பாதுகாக்கவும் அதனை ஆவணப்படுத்துவதற்கும் தோழோடு தோள் நின்று உழைக்க வேண்டும் என இம் மலர்க் குழு சார்பாக தயவாக வேண்டி நிற்கின்றேன்.

இப்புத்தக்தில் அச்சிடப்பட்டுள்ள ஆக்கங்கள் மற்றும் விளம்பரங்கள் ஆகியவன ஆக்கங்கள் மற்றும் விளம்பரம் தந்து உதவிய அன்புள்ளங்களின் எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் ஆகும். இப்புத்தக ஆசிரியரின் எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் அல்ல.

Jey Vigneswaramoorthy
Editor
Feb 2nd 2019

tico.ca
ACTA
Travel with us
with the lowest fare,
We'll give you
the best service
and care...
ideal escape Vacation Ltd.
AIR CANADA
SriLankan Airlines
air transat
UNITED
JET AIRWAYS
AIR FRANCE
swiss
American Airlines
QATAR AIRWAYS
Lufthansa
Emirates
ETIHAD AIRWAYS
BRITISH AIRWAYS
OUR SERVICES
Worldwide Air Ticketing
Cruises
Bus Tours
Car Rental
Travel Insurance
Visa Arrangements
Vacation Packages (all inclusive)
Ideal Escape Vacation Ltd.
GTA Square Mall
5215 Finch Ave E, Unit #160
Scarborough, ON
Tel: 416-841-1833
Fax: 647-847-7552
idealescape@gmail.com
www.idealescape.ca

பொன் செல்வமகால்
நீர்வேலி ராஜவீதியில் புதியதோர் திருமண மண்டபம்
மங்களகர நிகழ்வுகள் யாவும் மிகவும் நியாய விலையில்,
இங்கிருந்தே பதிவு ஒழுங்குகளைச் செய்யலாம்.
இலங்கையில் தொடர்புகளுக்கு:
உதயன் : +94 779 944 453
ராசன் : +94 777 724 169
கனடாவில்
416 841 1833

சங்க கீதம்

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் - கனடா
சங்க கீதம்

வாழிய எம் ஊர் நீர்வேலி
நலன் புரி சங்கம் வாழியவே
ஆழ்கடல் போல் நின் அறிவுடமை
நல்லால் மரம் போல் வாழியவே! (வாழிய...)

நீர்வைக் கந்தன் துணையுடனே
நீர்வேலி மண் என்றும் வாழியவே
அரசகேசரிப்பிள்ளையார் அவர் அருளுடன்
என்றும் என்றும் வாழியவே
வாய்க்கால் தரவைப் பிள்ளையார் தரும்
வரமும் பெற்றே வாழியவே! (வாழிய...)

நல்லூர்கள் சூழ்ந்த பொன் நாற்திசைகள்
நல்லோர்கள் போற்றிட வாழியவே
சிறுப்பிட்டியோடங்கு கைதடியூர்
வடகிழக்குடன் வளமாய் வாழியவே! (வாழிய...)

முக்கனி மரங்களில் வாழையினம் - நீர்
வேலி மண் தந்திடும் அடையாளம்
கோப்பாய் அதனொடு அச்செழுவாம்
தென்மேற்குடன் இணைந்தே வாழியவே! (வாழிய...)

அத்தியார் இந்துக்கல்லூரி அமைத்தார்
அருணாசலப் பெரியார்
சத்தியம், தர்மம் தாங்கி நம்மூர்
தரத்தில் உயர்ந்திட வழிகள் செய்தார்
ஞாலமதில் தாய் நம்மொழியாம் தமிழ்
வளர்த்தார் ஞான பண்டிதராம்
சங்கம் வளர்த்த சங்கரனார் - தமிழ்
பாண்டித்தியத்தில் பண்டிதராம்
எல்லாப் புகழுடன் நீர்வேலி
என்றும் போற்றிட வாழியவே! (வாழிய...)

தாய் மண்மீது பாசமுடன்
மண் பற்றும் நிறைந்த நீர்வேலி
நின்னினத்தில் வானுயர் அன்பு வைத்தே
வாழிய வாழிய வாழியவே! (வாழிய...)

செய்தொழில் திறனுடன் பெருமுயற்சி
காமாட்சி அம்பாள் தொழிலகத்தின் உயர்ச்சி
சித்திரத்தேர்கள் அமைப்பதிலே
சிறந்து விளங்கிய நீர்வேலி
மரத்தொழிலோடு மின் பிறப்பாக்கி
பிற ஊர்களில் எங்கும் ஒளியேற்றி
எதிலும் முதலாய் நீர்வேலி
என்றும் புகழுடன் வாழியவே! (வாழிய...)

செல்வம் செழிக்கும் எம்மூரே
சிறப்புடன் வாழிய வாழியவே!
வாழிய வாழிய வாழியவே!
வாழிய எம்மூர் வாழியவே!

ஆக்கம்
-கவிஞர் அமல்குமார் சின்னத்தம்பி-

FROM
MONEY
MAKING
PROPERTY
TO
MONEY
BACK
MORTGAGE
INSURANCE
Nilani Chelliah, CLU
Build A New Tomorrow
- INSURANCE ADVISOR -
AKILAN SIVAPALAN
- REAL ESTATE BROKER -
416 417 0324
416 720 0234
iNFORCE LIFe
Financial Services Inc.
Delivering Promises. Building Trust.
RE/MAX
COMMUNITY REALTY INC.
Brokerage

PRIME MINISTER · PREMIER MINISTRE

February 2, 2019

Dear Friends:

I am pleased to extend my warmest greetings to everyone attending the Neervely Welfare Association - Canada Christmas and New Year Dinner.

Since 1999, the Neervely Welfare Association – Canada has united its members, their family and friends, and supported newcomers to Canada by offering a wide variety of social, cultural and recreational activities.

This holiday gathering provides a wonderful opportunity for your members to reflect on the past year and to celebrate your many accomplishments. Let us continue to exemplify the values that embody what it means to be Canadian, and to show generosity and kindness to our fellow citizens and visitors from around the world.

On behalf of the Government of Canada, I would like to wish you a Merry Christmas and a Happy New Year!

The Rt. Hon. Justin P. J. Trudeau, P.C., M.P.
Prime Minister of Canada

Jaffna Brand & Mahalakshmi Brand
489 Brimley Road Unit 8&9, Scarborough, On M1J 1A3
Cell: 647-400-4749 Business: 416-269-4749
Email: canxlingam@yahoo.com
Jaffna Brand & Mahalakshmi Brand
IMPORTERS & WHOLESALE DISTRIBUTORS
OF SRI LANKAN & INDIAN GROCERIES
SPECIALIZED IN PARTY HALL & CATERING SUPPLIES
647-400-4749 | 416-265-4203

HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

HON. **ANDREW SCHEER**, P.C., M.P.
L'HON. **ANDREW SCHEER**, C.P., DÉPUTÉ
LEADER OF THE OFFICIAL OPPOSITION / CHEF DE L'OPPOSITION OFFICIELLE

February 2, 2019

Message from the Leader of the Official Opposition

I am pleased to extend my warmest greetings to all those attending the Neervely Welfare Association - Canada's Christmas and New Year Dinner.

As we usher in a new year, I am delighted to have this opportunity to salute the Neervely Welfare Association's longstanding support of Canada's vibrant Tamil community. For two decades, your association has led cultural, educational and recreational initiatives for members of the community. It has also played an instrumental role in assisting newcomers in adapting to Canadian life. This festive event, which has become a holiday tradition, is an opportunity to take stock of all these achievements and look forward to a new year brimming with promise.

On behalf of Canada's Official Opposition, please accept my best wishes for a wonderful celebration and continued fellowship and success in the year ahead.

Sincerely,

The Hon. Andrew Scheer, P.C., M.P.
Leader of the Official Opposition

Quick Fence Inc.

TEMPORARY FENCE RENTAL

Residential, Commercial & Industrial

Bin Rental
Construction Bin Rental
Junk Removal

PRODUCTS

- Temporary Fence
- Barricade
- Residential Gates
- Dog runs & Kennels
- Warehouse Fence
- Chain Link Swing gate
- Tubular Barrier gate
- Cantilever gates
- Snow Fence & T-Post
- Bin Rentals

Trade Shows
Musical Events
Sport Events
Get together

We can provide you all fencing you need with a professional service

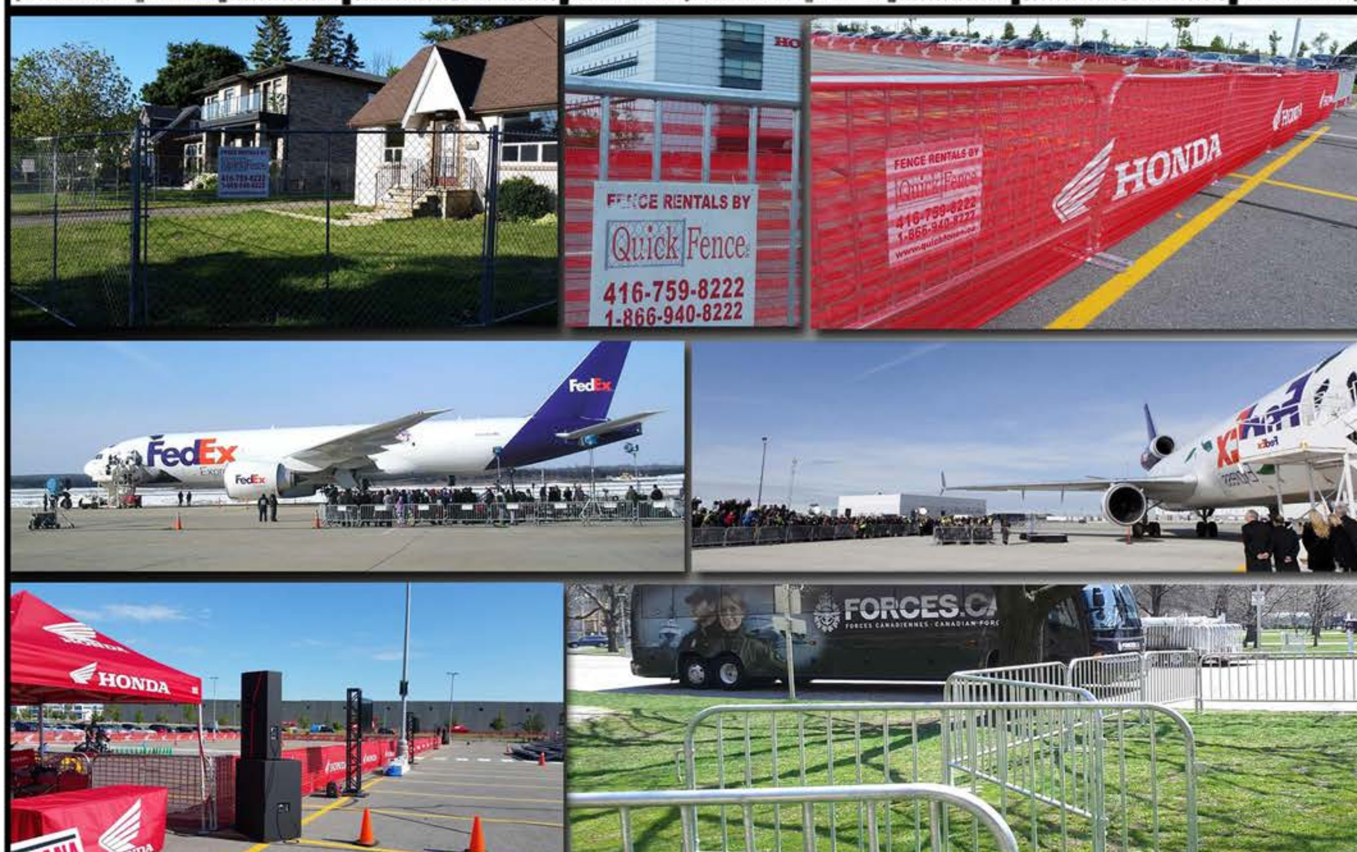
SALES & RENTAL SERVICE

Tel: **416 759 8222**
Fax: 416 642 4922
5 Granger Ave, Toronto, ON M1K 3K9

Web: www.quickfence.ca
Email: info@quickfence.ca

Competitive Prices

24/7 Days a Week



JagmeetSingh
NDP✦NPD

Canada's New Democrats
Nouveau Parti Démocratique du Canada

Jagmeet.Singh@ndp.ca

February 2, 2019

Dear Friends,

As Leader of Canada's New Democrats, it is my sincere pleasure to offer greetings and best wishes to everyone gathered for the 2019 Christmas and New Year Dinner.

As you celebrate with family and friends, may this special occasion be a time to reflect on your achievements of the past year while looking ahead with hope and optimism for the things that are yet to come.

New Democrats cherish Canada's proud history of welcoming people from all corners of the world and embracing diversity. We are grateful to the Neervely Welfare Association-Canada for their long-standing commitment to support newcomers seeking a new beginning in Canada. We wish you continuing success with the valuable programs and services you are promoting in your community. Know that you are making a real difference to the lives of the many individuals and their families who appreciate this important support.

On behalf of all New Democrats, I would like to congratulate the Neervely Welfare Association-Canada on hosting this wonderful community celebration. I extend thanks to the Association's members and volunteers who have worked so hard to make this event such a great success!

We look forward to continuing to work with you to build a more inclusive, welcoming Canada for many years to come.

Have a wonderful celebration!

With love and courage,

Jagmeet Singh
Leader of the New Democratic Party of Canada

NDP.ca // NPD.ca

24/7 VANAKKAM Service Ltd
(Locksmith, Glass & DoorService)
We Specialize In:
• Locks
• High Security Locks
• Master Keying Systems
• Cutting Keys
• Re/keying
• Electric Locks
• Fire Doors and Frames
• Store Front & Vestibule Enclosures
• Door Closers
• Safety Grills
• Pivots & Hinges
• Closet Doors
• Windows and Doors
• Storm Doors
• Thermal Units
• Tempered and Plate Glass Replacements
• Automatic Door and Closers (AAADM Certified)
• Card Access Systems
scan me
Lock, Glass And Door Replacement And Installation
Selva Veluppillai
Tel: 416-726-9215
Fax: 905-604-2435
facebook.com/vsltd
83 Dyanmic Dr. Unit 10
Scarborough, ON M1V 4C9
vanakkamserviceltd@hotmail.ca

Andrea Horwath

Leader of the Official Opposition | Chef de l'Opposition officielle

February 2nd 2019

Dear Friends,

On behalf of Ontario's New Democrats, I wish to extend warm holiday greetings to the members of the Neervely Welfare Association – Canada, as well as to your families, friends and communities.

Ontario is the proud home to a vibrant Tamil community, which has contributed enormously to the history and culture of this province. New Democrats are proud to celebrate the important contributions of Tamil people through initiatives like last month's fourth annual Tamil Heritage Month. This month provides an invaluable opportunity to honour Tamil culture and educate all Ontarians about the Tamil diaspora's rich history.

I and the Ontario NDP are deeply committed to working with organizations like the Neervely Welfare Association, to ensure that Tamil Canadians' unique culture is preserved, and that Tamil families' place in our province is honoured.

We look forward to continuing to work with the Neervely Welfare Association to build a more inclusive and welcoming Ontario.

Happy New Year!

Sincerely,

Andrea Horwath
Leader of the Official Opposition

Ontario

Office of the Official Opposition | Bureau de l'Opposition officielle
Room 381, Main Legislative Building | Piéce 381, Édifice de l'Assemblée législative
Queen's Park | Toronto, ON M7A 1A5 416-325-8300 ahorwath-qp@ndp.on.ca

GLORIOUS
PRINTER & VIDEO INC.
END TO END
BRANDING
SOLUTIONS
C CYAN
M MAGENTA
Y YELLOW
+ BLACK
K
OFFSET & DIGITAL PRINTING
QUALITY
DIGITAL
VIDEO EDITING
WEB DESIGN & DIGITAL MARKETING
STUDIO RENTAL
905 471 2500 | 416 754 7174 | glorious.printers
www.gloriousprinters.com | info@gloriousprinters.com
110 Ironside Crescent #Unit14 Scarborough, ON M1X 1M2

CITY OF TORONTO

Message from the Mayor

It is my pleasure to extend greetings and a warm welcome to everyone attending the Christmas & New Year Dinner hosted by Neervely Welfare Association - Canada.

Welcome to all attendees who are gathering to spend time with members of their community in a warm and inviting social setting.

Toronto is one of the world's most multicultural cities and home to people from all over the world. The valued contributions of multicultural communities strengthen our society and contribute to our city's motto "*Diversity Our Strength*".

Events like these celebrate the rich cultures and traditions that make our city so unique, and are essential to a prosperous, vital and livable Toronto.

On behalf of Toronto City Council, please accept my best wishes for a memorable event and continued success.

Yours truly,

John Tory
Mayor of Toronto

JC's
BANQUET HALL
Where Your Traditions Matter
BOOK YOUR
Special event with us
Birthdays, bachelor/bachelorette, weddings,
engagements, reception, retirement, sari ceremony,
corporate events, holiday parties & more.
Event planning and catering options available up to 2000 people.
4 VENUE HALLS, ANY GROUP UP TO 550 GUESTS.
1686 Ellesmere Rd, Toronto, ON M1H 2V5
416-290-6186 | jc@jcsgroup.ca | www.jcsbanquet.ca
JC'S GRILL HOUSE
Fresh Dining
neighbourhood family run restaurant
2 LOCATIONS TO SERVE YOU:
1500 Matheson Blvd,
Mississauga, ON L4W 3Z4
TEL: 905-232-2200
555 Cochrane Dr,
Markham, ON L3R 8E3
TEL: 905-479-2366
Dine In, Takeout & Delivery Available
www.jcsgrillhouse.ca
JC's Group of Companies
JC's BANQUET HALL
Employment Services
JC'S GRILL HOUSE Fresh Dining
Go Beyond
JC's Tours

MARKHAM

Frank Scarpitti
Mayor

February 2, 2019

MESSAGE FROM MAYOR SCARPITTI

On behalf of Members of Council and the City of Markham, I am pleased to extend a warm welcome to everyone attending the **2019 Christmas & New Year Dinner** hosted by the Neervely Welfare Association – Canada.

In Markham, our diversity is our strength, we are united by our shared Canadian values of democracy, equality and respect for all. I commend you for your generosity, compassion, kindness and volunteerism. The actions of kind-hearted individuals go a long way to creating a vibrant and thriving community.

I applaud the team at Neervely Welfare Association - Canada for your commitment to supporting newcomers and for helping them integrate into our society while providing various educational programs and services. Thank you for helping us build warm, inclusive and welcoming communities.

As the Mayor of Markham, I would like to extend my sincere appreciation to all the members and volunteers who work tirelessly and help others. Your commitment and dedication is both exemplary and inspirational.

Best wishes on a successful celebration.

Sincerely,

Frank Scarpitti

Frank Scarpitti
Mayor

The Corporation of the City of Markham, Anthony Roman Centre, 101 Town Centre Boulevard, Markham, Ontario L3R 9W3
Tel: 905.475.4872 Fax: 905.479.7775 - fscarpitti@markham.ca www.markham.ca

EVEREST FURNITURE
80 Finchdene Square,
Scarborough, M1X 1C1
416-332-0721
FURNITURE FACTORY OUTLET SALE
NO PAYMENT FOR 1 YEAR
SALE SALE SALE SALE
Bedroom Set (Includes queen bed, dresser, mirror and 1 night stand)
King Also Available (Chest Also Available)
sale $1399
Reg. $2599
2 pcs. Sectional
sale $399
Reg. $999
5 pcs. Dinette Set
(Table & 4 Chairs)
sale $299
Reg. $699
Bedroom Set (Includes king bed, dresser, mirror and 1 night stand)
(Chest Also Available)
sale $3599
Reg. $6999
Folding Bed
sale $99
Reg. $399
Office Chair
$89
Coat Hanger
$39
TV Stand
$79
Coffee Table
$99
Bar Stool
$75

February 2019

Greetings from Mayor Patrick Brown

On behalf of the Members of Brampton City Council I am pleased to extend our best wishes to the Neervely Welfare Association of Canada which is celebrating their 20th Anniversary this year. I appreciate your efforts to organize cultural, social and recreational activities for your members.

Your organization continues to do admirable work promoting children's education and assisting your members and families with integrating into life in Canada. Your upcoming Annual Cultural and Dinner Program Vaalayadi Vaalai will be another success. Congratulations to your organization for establishing a scholarship for students attending a post secondary program this Fall.

Once again, thank you for your contributions to Greater Toronto Area. I hope everyone enjoys tonight's celebration. Best wishes for continued good health, happiness and success this year.

Sincerely,

Patrick Brown
Mayor

STEM
BASED LEARNING
O'BOTZ
A Multi-disciplinary Robotics Program for children
O'Botz Now in Your NEIGHBORHOOD
Enroll Your Child TODAY
*O'Botz is a multi-disciplinary Robotics program with a specially designed curriculum to teach young children about Robotics
*The program allows children to explore technologies in the domains of Electronics, Mechanical, Programming and Algorithms
*O'Botz is an expansive 7 level program covering basic Electronic circuits to Walking Robots.
*Children can have lifelong benefits in all areas of life and career choices they make
*Robotics involves 'Science, Technology, Engineering, Math'.
*Proficiency in Math, Self-motivated workers, Resourceful, Active life-time learners, Team workers, Problem-solvers
OUTSHINE ACADEMIC INSTITUTIONS
"Your Success is Our Satisfaction"
We Offer:
Curriculum tutorial classes in Math, Science and other subjects for Grades 1-12.
English Language classes.
French classes for Core French, Extended French & French Immersion.
EQAO Test & OSSLT Preparation classes.
UCMAS Mental math.
OUTSHINE ACADEMIC INSTITUTIONS
STRIVE * ACHIEVE * EXCEL
Earn A+ here
Brighten your Child's future with
UCMAS
MENTAL MATH SCHOOLS
DISCOVER THE GENIUS WITHIN
BENEFITS OF THE UCMAS PROGRAM
Improved concentration and mental endurance
Sharper memory
Enhanced creativity
Better problem solving capabilities
Greater listening skills
Boost in confidence and self-esteem
Strengthened mental calculation skills
Improved proficiency and confidence in Math
5500+ Centres in 57 countries | 60 Centres across North America
N
50
Anderson Av.
Markham Road
Bur Oak
Markham Road / Bur Oak
50 Anderson Ave, Unit 15,
Markham (N) ON L6E 1A6
(905) 205-1014
(416) 823-8195
info@outshineacademy.com
www.outshineacademy.com

ப.ஜெகன்
தலைவர்

தலைவரின் வரிகளில்............

இலங்காபுரியின் வடக்கே, வட மாகணத்தில் உள்ள யாழ் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது நீர்வேலி என்னும் அழகிய கிராமம். அங்கு நீர் வளமும்,நில வளமும் எங்கு பார்த்தாலும் பச்சை பசேல் என்று தோற்றமளிக்கும் வாழையும் மற்றைய பயிரினங்களும்,அந்த செம்மண் பூமியை பச்சிலையால் போத்தியது போன்று அழகாக தோற்றமளிக்கும்.

இங்கு வாழம் மக்கள் இந்து சமய வழிபாட்டையும்,தமிழ் கலாச்சாரம், பண்பாடு கொண்டு வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பெருமளவான இந்து சமயத்தவர்கள் இங்கு வாழ்வதால், மூன்று பெரிய கோவில்களும், பல சிறிய கோவில்களும் இருக்கின்றன. ஒரு மாதா கோவிலும் இங்கு காணப்படுகிறது.

கல்வித்துறையில் அத்தியார் இந்துக் கல்லுரி உட்ப்பட ஐந்து பாடசாலைகளும் பல தனியார் நிறுவனங்களும் சிறுவர்களுக்கு கல்வி, ஒழக்கம், பண்பாடு, கலாச்சாரம், விளையாட்டுக்கள், கணணி கல்வி என்பவற்றை கற்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

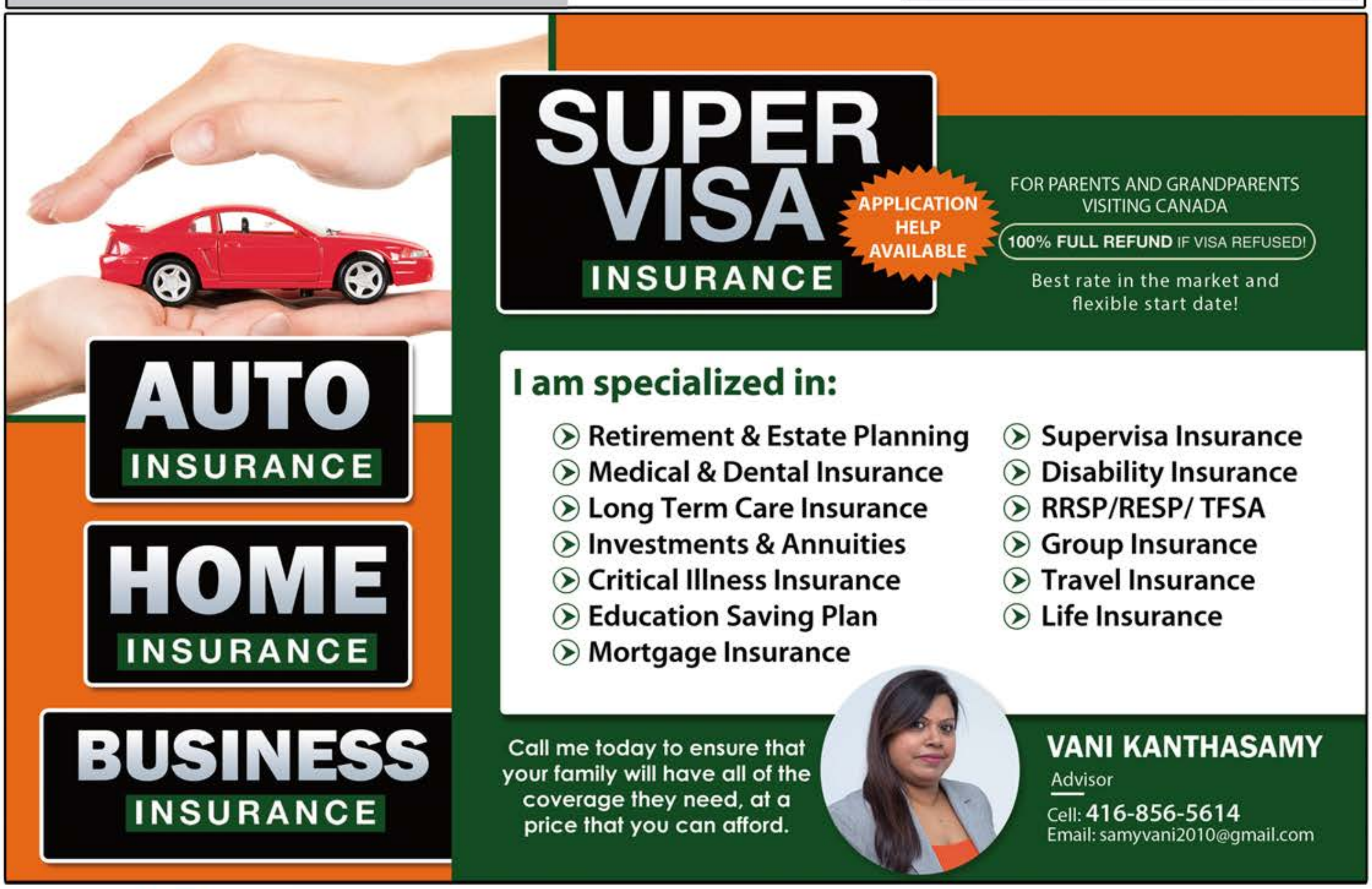
இங்கு வாழைத் தோட்டங்கள் மட்டுமன்றி பல தானிய வகைகளும், மரக்கறி வகைகளும் சுழற்ச்சி முறையில் பயிரிடப்படுகின்றன. நீர்வேலி கிராமம் பல கைத்தொழில்களில் மையங்களைக் கொண்டுள்ளது.

இவ்வாறு எல்லா வழம் கொண்ட நீர்வேலி மண்ணிலிருந்து காலத்தின் கட்டாயத்தால் இடம் பெயர்ந்த பெரும்பாலான மக்களை கனடா என்று அழைக்கப்படும் வளர்ப்புத் தாய் இரு கரங்களையும் நீட்டி தத்தெடுத்துக் கொண்டாள். அவரவர் தமது சமய கலாச்சார பண்பாடுகளை அன்றாடம் அனுபவிப்பதை மதித்து மகிழ்கிறார்கள்.

இவ்வாறக நீர்வேலியில் இருந்து வந்தவர்களினால் உத்தியோக பூர்வமாக 1999ல் ஆரம்பிக்கப் பட்டதுதான் நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் கனடா ஆகும். இச் சங்கம் நீர்வேலியிலும், கனடாவிலும் உள்ள மக்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப கல்வி, கலாச்சார பண்பாடுகள், தொழில்முறைகள், தொழில்நுட்பம் ஆகியவற்றை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் கல்விக்கு ஊக்கம் அளிப்பதேயே தலையாய நோக்கமாக கொண்டுள்ளது.அதன் அடிப்படையில் நீர்வேலியில் உள்ள பாடசாலை சிறுவர்களுக்கு அவர்களின் திறமைகளுக்கு பரிசளிப்பு நிகளும் போது பரிசில் பொருட்களை வழங்கியும், விளையாட்டு போட்டிகளுக்கான உதவிகளும், புலமை பரிசில் திட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற மாணவர்களுக்கான உதவிகள், பல்கலைக் கழக மாணவர்களுக்கான உதவிகள், மற்றும் பாலர் நிலைய சிறார்களுக்கான உதவி ஆகியனவற்றை தேவைகளின் அடிப்படையில் வழங்கி வருகிறோம்.

For all of your Real Estate needs...
Kethees Vethavanam
Sales Representative
Dir: 647-969-7835
Bus: 905-940-4180
REALTOR MULTIPLE LISTING SERVICE
ROYAL LEPAGE
YOUR COMMUNITY REALTY
Brokerage*
INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED


SUPER VISA INSURANCE
APPLICATION HELP AVAILABLE
FOR PARENTS AND GRANDPARENTS VISITING CANADA
100% FULL REFUND IF VISA REFUSED!
Best rate in the market and flexible start date!
AUTO INSURANCE
HOME INSURANCE
BUSINESS INSURANCE
I am specialized in:
Retirement & Estate Planning
Medical & Dental Insurance
Long Term Care Insurance
Investments & Annuities
Critical Illness Insurance
Education Saving Plan
Mortgage Insurance
Supervisa Insurance
Disability Insurance
RRSP/RESP/ TFSA
Group Insurance
Travel Insurance
Life Insurance
Call me today to ensure that your family will have all of the coverage they need, at a price that you can afford.
VANI KANTHASAMY
Advisor
Cell: 416-856-5614
Email: samyvani2010@gmail.com

ப.ஜெகன்
தலைவர்

இங்கு கனடாவில் கோடைகால ஒன்று கூடல், கடற்கரை ஒன்று கூடல், சிறுவர்களுக்கான தமிழ் ஊக்குவிப்பு பரீட்சை, குளிர்கால ஒன்று கூடல் ஆகியவற்றை நடாத்தி வருகிறோம். இதில் குளிர்கால ஒன்று கூடல் மண்டபத்திற்கு 2011ம் ஆண்டில் இருந்து நீர்வேலியில் இருந்து கல்விக்கு சேவை ஆற்றிய அல்லது ஆசிரிய தொண்டாற்றிய அல்லது நீர்வேலியில் பிறந்து கல்வியால் உயர்ந்த ஒருவரது பெயரை சூட்டி அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்துவதுடன், அன்னாரையும் அவர் குடும்பத்தையும் கௌரவித்து வருகிறோம்.

இந்த வருடம் அரங்க நாயகனாக மறைந்த பண்டிதர் N.S. முருகேசு J.P அவர்கள் கௌரவிக்கப் படுகின்றார். இவர் சைவ சமயத்திலும், தமிழிலும் பாண்டித்தியம் பெற்றவர். சிறு வயதிலிருந்தே தன் குடும்பத்தினருக்கும் கிராமத்தவர்களுக்கும் உதவும் நல் எண்ணம் கொண்டவர். கந்தப் பெருமானின் கந்த புராணத்தை கோவில்களில் படித்து விளக்கமும் அளிப்பதை அவர் ஆனந்தமாக ஆற்றி வந்தார். அவர் கல்வி கற்பிப்பது மட்டுமல்லாமல் மாலையில் சாத்திரம், காணி அழத்தல், கவி பாடுதல், மறைந்தவர்களின் சுயசரிதையை கல்வெட்டாக தொகுத்தல், மற்றும் கூட்டுறவு சங்கம், கோயில்கள் போன்றவற்றில் மிகவும் ஈடுபாடு உள்ளவர்.

அவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் எமது நன்றியை தெரிவிப்பதுடன்அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கின்றோம். எமது சங்கத்தின் இன்றைய விழா 20 வது அகவை விழாவாகும். நம் பண்பாட்டில் தாய் என்பவள் முக்கியமான இடத்தை தக்க வைத்துக் கொள்கிறார். நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மை பெற்றெடுத்த தாய்க்கு நன்றி செலுத்த வேண்டும். அந்த வகையில் எமது சங்கத்திற்காக ஆரம்ப காலங்களில் அயராது உழைத்த திருமதி. செல்வராணி மகாத்மசீலன் அவரகளை நாம் இவ் விழாவின் பிரதம விருந்தினராக அழைத்திருக்கின்றோம்.

"என் நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய் நன்றி கொன்ற மகர்க்கு"

திருவள்ளுவரின் திருக்குறளுக்கு ஏற்ப அந்த தாய்க்கு எமது நீர்வேலி மக்களின் சார்பில் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அவரும் அவரது குடும்பத்தினரும் தொடர்ந்து நீர்வேலி சங்கத்தின் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டுமென தாள்மையாக கேட்டுக்கொள்கிறோம். தொடர்ந்து இன்றைய விழாவில் சிறார்களின் கலை நிகழ்ச்சிகள்,பரிசளிப்பு நிகழ்வுகள், Sunsee இசைக் குழுவினரின் இசை நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறவுள்ளன. இவற்றை கண்டு களிப்பதொடு இரவு விருந்துபசாரத்திலும் அங்கத்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், நலன்விரும்பிகள் எல்லோரையும் கலந்து சிறப்பிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

மேலும் இவ்விழாவை சிறப்புற நெறிப்படுத்தியிருக்கும் நீர்வேலி நலன்புரி சங்க நிர்வாக சபையினருக்கும், அனுசரணையாளர்களுக்கும், விழம்பரதாரர்களுக்கும், கலைஞ்ஞர்களுக்கும், பார்வையாளர்களுக்கும், வாழ்த்துச் செய்திகள் மூலம் வாழ்த்தியவர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எமது சமூகத்தில் இருந்து எமக்கு அனுசரணை வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் வர்த்தக பெருமக்களுக்கு உங்கள் தேவைகளின் முதல் சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள் என்று தாழ்மையுடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

நன்றி
வணக்கம்.

ஜெகன் - பசுபதி
தலைவர்
நீர்வேலி நலன்புரிச் சங்கம் - கனடா

Cintac Business

Accountants and Business Advisors

ACCOUNTING SERVICES

- Bookkeeping and payroll services
- HST and WSIB returns
- A/R and A/P maintenance
- Computerization and system set-up
- Preparing financial statements

Serving Since 1994

SPECIALIZING IN INCOME TAX

- Personal Tax Planning and Preparation -EFile
- Corporate Tax Planning and Preparation
- Tax appeals and Representation

MANAGEMENT CONSULTING SERVICES

- Incorporating a business
- Preparing business proposals
- Re-structuring
- Business valuations
- CRA audit representation

FINANCIAL SERVICES

- Personal, Business Loan & Mortgage Arrangements
- R.R.S.P., R.E.S.P. and Mutual Funds
- Personal Financial Planning

FAST RELIABLE CONFIDENTIAL

MANO THARMARAJAH, CPA, CGA

SHARMELY THATPARAN, CPA, CGA, MBA, MBS, BBA (Hons)

Tel: 416-438-6318 Fax: 416-438-6837

E-mail: info@cintac.ca / Web: www.cintac.ca

1200 Markham Road, Unit #308

Scarborough, ON M1H 3C3

scan me

சசிகுமார் கணபதிப்பிள்ளை
செயலாளர்

செயலாளர் பார்வையில்......

நீர்வேலி நலன்புரிச்சங்கம் கனடா தனது 20 வது ஆண்டு கலை இரவாம் வாழையடி வாழை விழாவில் இப் 12 வது மலரை உங்கள் முன் தவளவிடுவதில் பெருமிதம் கொள்கிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தை ஒருங்கே கொண்டு நீர்வளமும், நிலவளமும் சேர்த்து அமைந்து விவசாயத்தில் முன்னோடியாகத் திகழ்வது நீர்வேலி என்ற கிராமமாகும். இக் கிராமத்தின் வளர்ச்சியில் நீர்வேலி நலன்புரிச்சங்கம் கனடா தனது பங்கை அளிப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறது.

இவ் வாழையடி வாழை பலருக்கு மீண்டும் ஒருமுறை செயலாளர் என்ற முறையில் வாழ்த்து செய்தி எழுதுவதிலும் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். கனேடிய புலம்பெயர் நீர்வை மக்களால் உருவாக்கப்பட்ட எமது அமைப்பு, ஒவ்வொரு வருடமும் நீர்வேலி மக்களின் பங்களிப்புடனும் பண உதவியுடனும் தனது செயற் திட்டங்களை முன்னெடுத்து இப்பொழுது தனது 20வது அகவையில் காலடி எடுத்து வைத்திருக்கின்றது.

எமது நீர்வேலி சங்கம் கனடா வழமைபோன்று தனது செயற்திட்டங்களை தொடர்ந்து நாம் பிறந்து வளர்ந்து எங்களை வளர்த்துவிட்ட ஊருக்கு செய்து கொண்டிருக்கின்றது. முக்கியமாக கல்வி ஊக்குவிப்புத் திட்டம் வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள பிள்ளைகளுக்கான உதவி, புலமைப்பரிசில் திட்டங்கள் ஆகியவற்றிற்கு உதவி வருகின்றது.

இவ்விழாவை சிறப்பாக்குவதற்காக கடுமையாக உழைத்த நிர்வாக உறுப்பினர்கள், தொண்டர்கள், வர்த்தகப் பெருமக்கள், ஊர்மக்கள், நண்பர்கள் அனைவருக்கும் மீண்டும் ஒருமுறை நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எம் ஊரின் பெருமைகளை கல்வி, கலாச்சாரம், பண்பாட்டு சிறப்பம்சங்களை எம் சந்ததிக்கும் எடுத்துச் சொல்வதில் எமது சங்கம் அரும் பாடுபட்டு வருகிறது. இதற்கு எம்மக்களின் பங்களிப்பை நாடி நிற்கின்றது.

என்றும் எம் சேவைகளை விஸ்தரிப்பதற்கு ஒற்றுமையாக செயற்படுவதன் மூலமும், எம் சங்கத்தை முன்னேற்றுவதன் மூலமும் எம் ஊரை முன்னேற்ற வாருங்கள் என உங்கள் அனைவரையும் கனிவோடு கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

இதுவரை காலமும் எம் நல்ல உள்ளங்களும், அனுசரணையாளர்களும் செய்ததும், செய்துகொண்டிருக்கிறதுமான சேவைகளுக்கும், எம் சங்கம் மேலும் வளர்ச்சிபெற உதவும் அனைத்துள்ளங்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றேன். எம்மை ஆளாக்கி வளர்த்து விட்ட பாடசாலைகள், உற்றார், உறவினர், எனப் பலர் எம் உதவிகளை நாடி நிற்கின்றனர். அவர்களுக்கும் மேலும் பல உதவிகள் தேவைப்படுகின்றது. இவற்றிற்கு எமது கிளைச்சங்கம் மூலமாக எம்மால் முடிந்த உதவிகளை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

இம் மலரை சிறப்புற வெளியிட ஆதரவு வழங்கிய எமக்கினிய அனைத்துள்ளங்களுக்கும் வர்த்தகப் பெருமக்களுக்கும் மீண்டும் ஒருமுறை நன்றி கூறி எனக்கு இந்த வாய்ப்பினை அளித்த எம் சங்க நிர்வாகத்திற்கு நன்றி கூறி விடைபெறுகிறேன்.

நன்றி
கணபதிப்பிள்ளை சசிகுமார்

Cammtac Business Services Inc.

MORTGAGE • MUTUAL FUND • TAX • ACCOUNTING • CONSULTING

வருமானவரி, கணக்கியல்,
வீட்டு அடமானக்கடன், காப்புறுதி,
முதலீடு மற்றும் நிதித்துறை
சார்ந்த சேவைகள்
அனைத்தும்
ஒரே இடத்தில்...ஆனால்
இரண்டு முகவரிகளில்...

- Sole proprietor, partnership registrations and business incorporation
- Bookkeeping, HST, WSIB, payroll services and financial statements preparation
- Personal tax and corporate tax planning and preparation -EFile
- Personal loan, business loan arrangement and business proposals preparation
- RRSP, RESP, mutual funds and RRSP loan arrangements
- For all your Commercial & Residential Real Estate and Mortgage needs
- CRA audit representation, tax court representation and appeals for personal and business accounts
- Federal CPP Disability Pension, OAS and RDSP Tax Credit Certificate, Provincial ODSP Application and Appeal Process
- Life/Health/Group/Travel Insurances

Krish Tharmarajah

1200 MARKHAM ROAD, UNIT 428
SCARBOROUGH
(MARKHAM & ELLESMERE)
Tel: 416.431.0202

www.cammtac.com
services@cammtac.com
Fax: 416.431.3943

130 WESTMORE DR., UNIT 9,
REXDALE
(FINCH & HWY 27)
416-744-3259

நீர்வேலி நலன் புரிச்சங்கம் (கனடா)
NEERVELY WELFARE ASSOCIATION (CANADA)

நீர்வேலிக் கிளை,
கரந்தன் வீதி,
நீர்வேலி தெற்கு,
நீர்வேலி.

வாழ்த்துச் செய்தி

கல்வியின் நிறைவு ஒழுக்கமுடன், வாழ்வில் மேன்மை அடைதல் என்பதைக் கருவாகக் கொண்டு நீர்வேலி சிறார்களின் கல்வி மேம்பாட்டிற்கு அயராது சேவையாற்றிவரும் நீர்வேலி நலன்புரிச்சங்கம் கனடா அமைப்பினர் தமது 20ஆம் ஆண்டு ஒன்று கூடலையும், வாழையடி வாழை சஞ்சிகை வெளியீட்டு விழாவிற்கும் வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் நீர்வேலி கிளைச் சங்கம் பெருமகிழ்வடைகிறது.

ஆண்டுதோறும் ஆற்றிவரும் பாடசாலை மாணவர்களின் கல்விப் பணிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகப் பிள்ளைகள் கல்விக்கான உதவிகள், விளையாட்டு விழா, பரிசளிப்பு விழா சிறப்புற நிதிவழங்கல்கள் போன்ற சேவைகள் பிள்ளைகளுக்கு பயனுள்ளதாகவும் பெறுமதி மிக்கதாகவும் உள்ளன.

நீர்வை பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சிக்காக தமது சொந்தப் பணிகளுக்கு மத்தியில் இதுபோன்ற சேவைகளை ஆற்றிவரும் நீர்வேலி நலன்புரிச்சங்கம் கனடா அமைப்பினது தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர், உறுப்பினர்கள், நலன்விரும்பிகள் அனைவருக்கும் எமது கிராமம் சார்பான நன்றிகளைத் தெரிவிப்பதோடு விழா சிறப்புறவும் சஞ்சிகை வெளியீடு நன்றே நிகழவும் எமது நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ஆ. இராசநாயகம்
தலைவர்

ஐ. சிவராசா
செயலாளர்

La Bella
Pizzeria and Restaurant

www.labellapizza.ca

Free Delivery

நீர்வை மகன் நடத்தும்

PIZZERIA & RESTAURANT

15 DICKINSON DR, INGLESIDE, ON

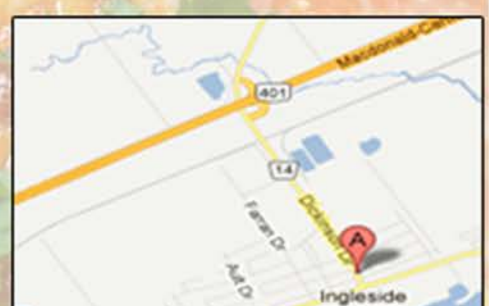
CALL KARAN AT
613-537-9777
613-537-9888

* Our Menu includes: Pizza, Salads, Wraps, Calzone, Parmigianas, Souvlaki, pasta, subs, hot sandwiches, assorted sandwiches, chicken, triple decker, nachos and side orders
* ideal pit stop spot for people travelling to montreal
* Call us before you take exit on 401 and we will have your meal ready
* Dine in space available

Directions:

From 401 east Take exit 770 for County road 14/Dickinson drive, Turn left onto Dickinson Dr/County Road 14 (signs for Dickinson Drive)
Destination will be on the right

From 401 west Take exit 770 for County Road 14 toward Dickinson drive/Ingleside Turn left onto County Road 14 (signs for Dickinson Drive)
Destination will be on the right



FREE DELIVERY IN TOWN

MINIMUM ORDER $8 (OUTLYING AREA $15.00)

DELIVERY HOURS: MON-TUES 11AM-9PM WED-THURS 11 AM-9:30 PM FRI-SAT 10 AM-11 PM
SUN 11 AM-9 PM

Neervely Welfare Association (UK)

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் (ஐ.இ)

SVS House, Oliver Grove
London SE25 6EJ

MESSAGE OF FELICITATION

1 January 2019

It is always a pleasure to connect with our Neervely relatives and friends in Canada through your magazine that you are publishing for your forthcoming event on 2 February 2019.

We congratulate you on all your community activities through which you bring our Neervely people together, remind the young people of their origins and rich heritage, whilst connecting and serving our people in Neervely. What a great endeavor to which both our Associations share common interest and goals. This is something that needs to continue to serve the people in the settled countries and also people back home.

Both our Associations believe in helping mainly in educational improvements as we strongly believe that the progress of our community can only be achieved through assisting educational institutions helping our young people in Neervely.

We wish you all a Happy & Prosperous New Year 2019.

Best Wishes for a successful event & Warm Regards

For & on Behalf of Neervely Welfare Association UK

& Attiar Hindu College Old Students and Well Wishers Association UK

M.thiruvasagam	S. Subeskumar	S. Selvanathan
	T.S. Subeskumar	
020 8771 3999	020 8550 0504	020 8954 5077
HON PRESIDENT	HON TREASURER	HON SECRETARY

ATTIAR HINDU COLLEGE
அத்தியார் இந்துக் கல்லூரி
நீர்வேலி.
யாழ்ப்பாணம்.
Neervely.
Jaffna.
T. P. No.: 021 223 0499 Fax: 021 223 0499 e-mail: ahcn29@gmail.com

22.01.2019

அதிபரின் உள்ளத்தில் இருந்து ...

கனடா வாழ் நீர்வேலி உறவுகளின் வெளியீடாக ஆண்டுதோறும் பிரசுரிக்கும் "வாழையடி வாழைக்கு" வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் மனம் மகிழ்கின்றேன்.

இடைத்தூரம் தொலைவானாலும் இனிமையான எல்லைகள் கடந்து, பூமிப்பந்தின் புலம்பெயர் தேசங்களில் வாழும் நாம் அனைவரும் அன்புப் பிணைப்பினால் அமைந்தது செல்வம் என்பதற்கு கட்டியம் கூறுவதாய் வாழையடிவாழை வெளிவருவது பாராட்டத்தக்கது. கனடாவாழ் உறவுகளின் அன்புப் பரிசில் எம் சிறார்களுக்கு மேலும் மேலும் கிடைத்து கல்வியின் அடைவுகள் உயர்வடைய வேண்டும் என வேண்டி நன்றியுடன் வாழ்த்துகின்றேன்.

நன்றி

K. Ravichandran
PRINCIPAL
J/ ATTIAAR HINDU COLLEGE
Neervely.

யா/ நீர்வேலி. றோ. க. த. க பாடசாலை
நீர்வேலி

J/ NEERVEY R. C. T. M. SCHOOL
NEERVELY

Date: 23.01.2019

<u>வாழ்த்துச் செய்தி</u>

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் நடத்தும் ஒன்று கூடல் நிகழ்விற்கும் ''வாழையடி வாழை'' மலர் வெளியீட்டிற்கும் எமது பாடசாலை சார்பில் வாழ்த்து தெரிவிப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

தாய் மண்ணில் இருந்து புலம் பெயர்ந்து வாழ்ந்தாலும் தாம் பிறந்த மண்ணின் கலை கலாசார பண்பாட்டு விழுமியங்களை இளம் சமூகத்தினர் அறியவும் அவை அழிந்து போகாது பேணவும் இவ் ஒன்று கூடல் நிகழ்வின் மூலம் எடுக்கும் முயற்சி பாராட்டுக்குரியது.

மேலும் இச் சங்கம் கடந்த காலங்களிலும், தற்பொழுதும் தாய் மண்ணிற்கு ஆற்றி வருகின்ற சேவைகள் போற்றுதற்குரியது. இச் சங்கமானது நீர்வேலி கிராமத்தின் கல்வி நிறுவனங்களின் தேவைகளை அறிந்து அவற்றை நிறைவு செய்து வருகிறது.

அந்த வகையில் எமது பாடசாலையின் வளர்ச்சிக்காகவும் தனது அளப்பரிய பங்களிப்பை வழங்கி வருகிறது. வருடம் தோறும் எமது பாடசாலையில் இடம் பெறும் பரிசளிப்பு விழா, இல்ல விளையாட்டு போட்டி போன்றவற்றிற்கு நிதி உதவி செய்து வருகிறது. மேலும் கற்றலில் திறமையுடைய வசதி குறைந்த மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கி ஊக்குவித்து வருகிறது.

இவ்வாறான அளப்பரிய பணிகளை ஆற்றி வருகின்ற நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் கனடா அமைப்பினருக்கு எமது நன்றிகளை தெரிவிப்பதுடன் அவர்களுடைய பணி தொடர வாழ்த்தி அவர்களால் வெளியிடப்படும் ''வாழையடி வாழை'' சிறப்பு மலர் பல சிறப்பம்சங்களை தாங்கி வெளிவர எனது மனப்பூர்வமான வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து கொள்கிறேன்.

சி.தர்மரத்தினம்
அதிபர்
யா/நீர்வேலி.றோ.க.த.க
பாடசாலை

இன்றைய அரங்க நாயகன்

இன்று நீர்வேலி மக்களால் கனடாவில் கௌரவிக்கப்பட்ட மறைந்த பண்டிதர் N.S. முருகேசு அவர்களின் வாழ்க்கையைப்பற்றி…..

மறைந்த பண்டிதர் N.S. முருகேசு அவர்கள் நீர்வேலியைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட சிவத்தம்பிக்கும், நாகமுத்துவிற்கும் 08-09-1908ம் ஆண்டு மகனாகப் பிறந்தார். இவர் ஆரம்பக் கல்வியை சைவத்தமிழ் வித்தியாலயத்தில் பயின்றார். பள்ளிக் காலங்களில் சைவ சமயத்திலும், தமிழ் இலக்கியம், பண்பாடு விளையாட்டுக்களில் மிகவும் நாட்டம் உள்ளவராக விளங்கினார். மேலும் கோப்பாய் சாதனா பாடசாலையில் பயின்று 1926 ம் ஆண்டு கோப்பாய் ஆசிரியர் பயிற்சிச்சாலைக்கு தேர்வு பெற்று சிறந்த சித்திகளுடன் தேர்ச்சியும் பெற்றார்.

அவர் கல்வி போதிப்பதே தன் வாழ்நாளின் நோக்கம் எனக் கருத்தில் கொண்டு வாழ்ந்தார். முதலில் தின்னவேலி ஆசிரிய கலாசாலையிலும், பின் சிறுகாலம் சைவத்தமிழ்வித்தியாலயத்திலும் பணியாற்றினார். அதைத் தொடர்ந்து 01-12-1932 ல் இருந்து 30-03-1965 வரையும் உரும்பிராய் சந்திரோதயா வித்தியாலயத்தில் அதிபராகவும் ஆசிரியராகவும் முற்பத்திமூன்று ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். அவர் கடமை, கண்ணியம் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்தவர். தனது போக்குவரத்து சாதனமாக துவிச்சக்கரவண்டியை பயன்படுத்தினார். அவர் கோப்பாய் கிஷ்ணர் கோவில் சந்தியில் போகும்போது அங்கிருக்கும் மக்கள் பண்டிதர் போகிறார் காலை 7:05 நிமிடம் ஆகிவிட்டது என்று மணி பார்க்காமல் கூறுவார்கள். அந்தளவுக்கு அவர் தன் கடைமையில் நேரத்தைக் கடைப்பிடித்தார். பின்பு 1965ல் நீர்வேலி அத்தியார் இந்துக் கல்லூரியின் பிரதம பகுதிக்கு அதிபராக நியமனம் பெற்று மூன்று ஆண்டுகள் சேவை செய்து 07-09-1968ம் ஆண்டு அவரது 60 ஆவது அகவையில் இளைப்பாறினார்.

அவர் தனது இருபத்திமூன்றாவது வயதில் இராசம்மா அவர்களுடன் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து மகோதயலிங்கம், குமாரதாசன், கனகசபேசன் மற்றும் கமலாதேவி ஆகியோரைப் பெற்றெடுத்து இல்லற வாழ்வில இன்பம் கண்டு வாழ்ந்தனர். பண்டிதர் தன் பிள்ளைகளையும் பேரப்பிள்ளைகளையும், உறவினர்களையும் அன்போடும் ஆதரவோடும் பழகி மகிழ்ந்தார்.

இளைப்பாறிய காலங்களில் பல பொதுப் பணிகளை முன்நின்று நடாத்தி வந்தார். அவற்றில் பலநோக்குக் கூட்டுறவு சங்கத் தலைவராகவும் நீர்வேலி கந்தசாமி கோவில் முன்னேற்றத்திற்காகவும் ஊரில் உள்ள பல தொண்டு காரியங்களிலும் முன்நின்று உழைத்தார்.

மேலும் கவி பாடுவதில் மிகவும் வல்லவர். ஊரில் மறைந்த பலரின் சுயசரிதைகளை கவியாக இயற்றி வழங்கியவர். பண்டிதர் முருகப்பெருமானில் மிகவும் அன்பு கொண்டவர். கோவில் விசேட காலங்களில் கந்தபுராணத்தைப்பாடி அவற்றுக்கு விளக்கமும் அளிப்பார். அத்துடன் மனைவியல் சாத்திரம் நில அளவையியலிலும் பாண்டித்தியம் பெற்றவர். ஊரில் பலருடைய வீடு தோட்டங்களை அளந்து சரியான எல்லைகளை வகுத்துக் கொடுத்துள்ளார்.

இவருடைய சேவையைப்பாராட்டி அரசாங்கத்தினால் 14-03-1980ல் அன்று சமாதான நீதவானாக (Justice of the Peace) பட்டமளித்துக் கௌரவித்தார்கள்.

இவ்வாறான ஒரு நல்ல மனிதர் நீர்வேலியில் பிறந்து, வளர்ந்து அம் மண்ணுக்கு சேவையாற்றி அந்த மண்ணிலேயே அவரது எண்பத்தி இரண்டாவது வயதில் 30-12-1989 இறைபதம் எய்தினார். இன்று எம்முடன் அவரின் பேரப்பிள்ளைகளில் ஒருவரான சுகந்தன் கனகசபேசன் தன் குடும்பத்தினருடன் பங்கு கொண்டுள்ளார்.

நீர்வேலி நலன்புரி சங்கம் கனடா 2011ம் ஆண்டில் இருந்து அவர்களின் குளிர்கால ஒன்றுகூடல் மண்டபத்திற்கு நீர்வேலியில் கல்வி, ஒழுக்கம், கலாச்சாரம், சைவசமயம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து நின்றவர்களை (Role model) மண்டப நாயகனாகப் பெயர் சூட்டி கௌரவித்து வருகிறார்கள். முதன்முதலாக மறைந்த முதலியார் அத்தியார் அருணாச்சலம் J.P அவர்களில் ஆரம்பித்து இன்று அரங்க நாயகனாக மறைந்த பண்டிதர் N.S. முருகேசு J.P நீர்வேலி மக்களால் கனடாவில் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார்.

அன்னார் ஆற்றிய சேவைகளுக்காக அவரைப் பாராட்டுவதுடன் அவரின் ஆத்மாசாந்திக்கு பிரார்த்தித்துக் கொண்டு அவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் நன்றி செலுத்துகிறோம்.

நீர்வேலி நலன்புரிச் சங்கம் - கனடா

பண்டிதர் N.S. முருகேசு J.P

இயற்கை ஆண்டிபயாடிக்ஸ் எவை எவை என தெரியுமா?

நோய் வந்த பெரும்பாலானவர்கள் தங்களை ஒரு டாக்டராக நினைத்து கொண்டு மெடிக்கல் ஷாப்புகளில் தேவையான மருந்துகளை சாப்பிடும் வழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர். இவர்களில் ஒருசிலர் பெயின் கில்லர், ஆண்டிபயோடிக், வைட்டமின் போன்ற வார்த்தைகளையும் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள்.

இவைகளில் ஆண்டிபயாடிக்ஸ் என்பது நோய் எதிர்ப்பு தரும் வல்லமை உடையது என்பது எத்தனை பேர்களுக்கு தெரியும் என்பது தெரியவில்லை. ஆனால் உண்மையில் ஆண்டிபயாடிக்ஸ் மருந்துகள் நமது இயற்கை தாவரங்களில் இருக்கின்றது என்பது எத்தனை பேருக்கு தெரியும?

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் நமது முன்னோர்கள் சாப்பிட்ட , மூலிகை இலை, தண்டு, வேர், காய், விதை உள்ளிட்டவற்றை மருந்தாக, கஷாயமாக, லேகியம் ஆகியவைதான் தற்போது பவுடர் வடிவில், சிரப் வடிவில், மாத்திரை வடிவில் காப்புரிமை பெற்று வருகிறது என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்

இஞ்சி, செம்பருத்தி, தேன், மாதுளம்பழம், பூண்டு, மஞ்சள், முட்டை கோஸ், எலுமிச்சம்பழம், தயிர், அன்னாசி பழம் ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும், இதில் கொட்டிக்கிடக்கும் ஏராளமான ஆண்டிபயாடிக்ஸ் நமது உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோயை அண்டவிடாது. மருந்து மாத்திரையும் தேவைப்படாது.

PILOT PROGRAM

அமரர் தியாகராஜா சிறீதரன்

அமரர் தியாகராஜா சிறீதரன் அமரர் தம்பையா பசுபதி, & அமரர் அன்னபூரணம் பசுபதி ஞாபகார்த்தமாக தலா ஒரு பல்கலைக்கழக மாணவருக்கான உதவித் தொகையை July 2018 - July 2019 வரையும் வழங்குகின்றனர். இவர்களை அவரின் குடும்பத்தினர் நினைவு கூறுகின்றனர். அன்னாருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் நாம் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

அமரர் தம்பையா பசுபதி

அமரர் அன்னபூரணம் பசுபதி

இது ஒரு Pilot Program, மேலும் பல மாணவர்கள் உதவித் தொகையை எதிர்பார்த்து இருப்பதால், நீங்களும் பங்கேற்க விரும்பினால் எமது செயற்குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

நீர்வேலி தெற்கு பாலர் பகல் விடுதிக்கு நீர்வேலி நலன்புரி சங்கத்தின் ஊடாக மாதாந்தம் உணவுக்காக நன்கொடை செய்பவர்களின் பெயர் விபரம்

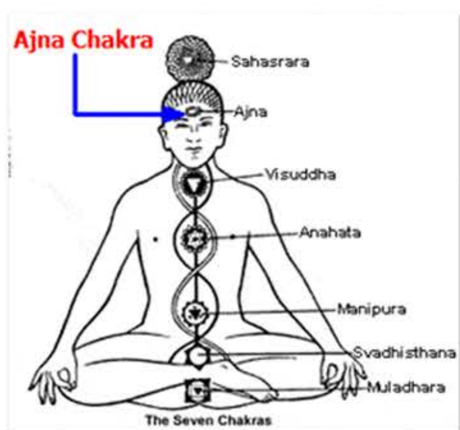
January	**(2019-Present)**	செந்தில்நாதன் சின்னத்துரை
February	**(2009-Present)**	அகிலன் சிவபாலன்
March	**(2009-Present)**	ஜெகன் பசுபதி
April	**(2009-Present)**	கிரிதரன் இராசேஸ்வரன்
May	**(2019-Present)**	பிரபாகரன் பாலசிங்கம்
June	**(2009-Present)**	சர்மி சர்வானந்தம்
July	**(2009-Present)**	சயிறா செல்வராசா
August	**(2009-Present)**	ஞானேந்திரன் நமசிவாயம்
September	**(2009-Present)**	மாலதி ஜெகதீஸ்வரன்
October	**(2009-Present)**	பஞ்சநாதன் பொன்னையா
November	**(2013-Present)**	பத்மநாதன் பொன்னம்பலம்
December	**(2009-Present)**	ஸ்ரீநாதன் தியாகராசா

Science Behind Traditional Beliefs

Author: Dr.P.Vijitha
Senior Lecturer
Trincomalee Campus, Eastern University, Sri Lanka

1 Applying "Pottu" on the forehead

On the forehead between the two eyebrows is a spot that is considered as a major nerve point in the human body since ancient times. The red "kunkum" between the eyebrows is said to retain energy in the human body and control the various levels of concentration. It is also the central point of the base of the creation itself — symbolizing auspiciousness and good fortune.



2 Joining both palms together to greet (Vanakkam)

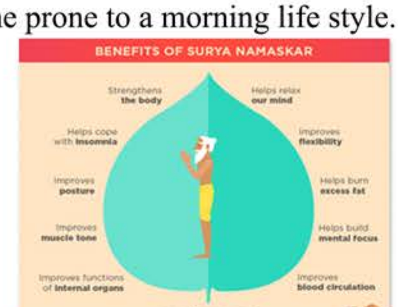
Joining both hands ensures touching the tips of all fingers together, which are linked to pressure points in the eyes, and mind. Pressing them together is said to activate these, helping us remember that person for a long time.

3 Wearing toe ring by Tamil Hindu women

Tamil Hindu women normally wear toe rings on the second toe. A particular nerve from this connects the uterus and passes the heart. Thus, a toe ring on this toe strengthens the uterus, keeping it healthy by regulating the blood flow to it. Moreover, a woman's menstrual cycle is said to be regularized.

4 Surya Namaskaram

Hindus have tradition of paying regards to sun god early in the morning by their water offering ritual. It was mainly because looking at sun rays through water or directly at the time of the day is good for eyes and also by waking up to follow this routine, we become prone to a morning life style.



5 Apply "Maruthondy" on the hands

Besides lending colour to the hands, "Maruthondy" is a very powerful medicinal herb. Weddings are very stressful and often, the stress causes headache and fever. Application of "Maruthondi" can prevent too much stress because it cools the body and keeps the nerve from becoming tense.

6 Ringing bells in temple

People ring the temple bell on entering as the sound of it is said to clear our mind and help us stay sharp keeping our full concentration on devotion. Moreover, these bells are made in such a way that the sound they produce creates unity in the left and right parts of the brain.

7 Sitting on the floor & eating

This tradition is not just about sitting on the floor and eating, it is regarding sitting in the "sukhasanam" position and eating. "Sukahsanam" is the position we normally use for perform Yogasanas. Sitting in this position while eating helps in improving digestion as the circulatory system can focus solely upon digestion and not on four legs dangling from a chair or supporting us while we are standing.

8 Touching feet for blessing

When you touch the feet of the elderly, their hearts emit positive thoughts and energy, which they transmit through their hands and toes. In essence, the completed circuit enables flow of energy and increases cosmic energy, switching on a quick connect between two minds and hearts. Your fingers and palms become the 'receptor' of energy and the feet of the other person become the 'giver' of energy.

9 Keep Fasting for the Hindu Festivals or Special day

Basic cause of many diseases is the accumulation of Toxic materials (Amam) in the digestive systems. Regular cleansing of toxic materials keeps one healthy. By fasting, the digestive organs get rest and all body mechanisms are cleansed and corrected.

10 Wearing Bangles

Bangles cause constant friction with the wrist which increases the blood circulation level. Furthermore the electricity passing out through outer skin is again reverted to one's own body because of the ring shaped bangles.

11 Blowing “Sanku” in temples

It creates the sound waves by which many harmful germs, insects are destroyed. The mosquito breeding is also affected by “Sanku” blowing

12 “Moolasthanam” in Hindu temples

Hindu temples are built scientifically. The place where an idol is placed in the temple is called “Moolasthanam”. This “Moolasthanam” is where earth’s magnetic waves are found to be maximum thus benefitting the worshipper.

13 Start the meals with Spice & End with Sweet

Our ancestors have stressed on the fact that our meals should be started off with something spicy and sweet dishes should be taken towards the end. The significance of this eating practice is that while spicy things activate the digestive juices and acids and ensure that the digestion process goes on smoothly and efficiently, sweets or carbohydrates pulls down the digestive process. Hence, sweets were always recommended to be taken as a last item.

14 Throwing coins into a river

Historically, most currency was made by copper, a vital metal for human body. Throwing coins in a river was a way to intake sufficient copper as a part of water as rivers were the only source of drinking water.

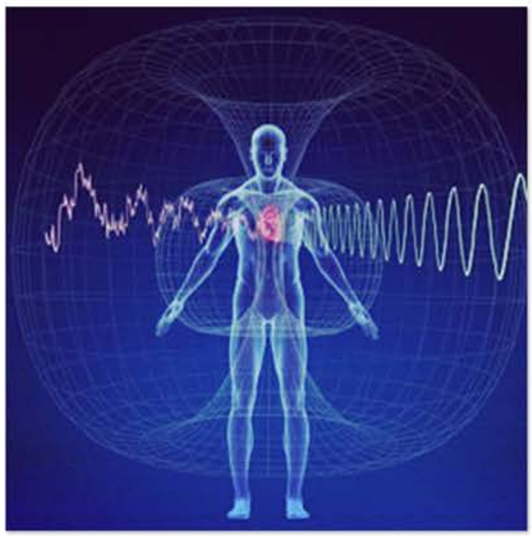
15 Married women apply Sindoor or Vermillion

It is interesting to note that the application of Sindoor by married women carries a physiological significance. This is so because Sindoor is prepared by mixing turmeric lime and the metal mercury, besides controlling blood pressure also activates sexual drive. This also explains why Sindoor is prohibited for the widows.

In essence, the completed circuit enables flow of energy and increases cosmic energy, switching on a quick connect between two minds and heart. Fingers and Palms become the "receptor" of energy and the feet of other person become the "give" of energy.

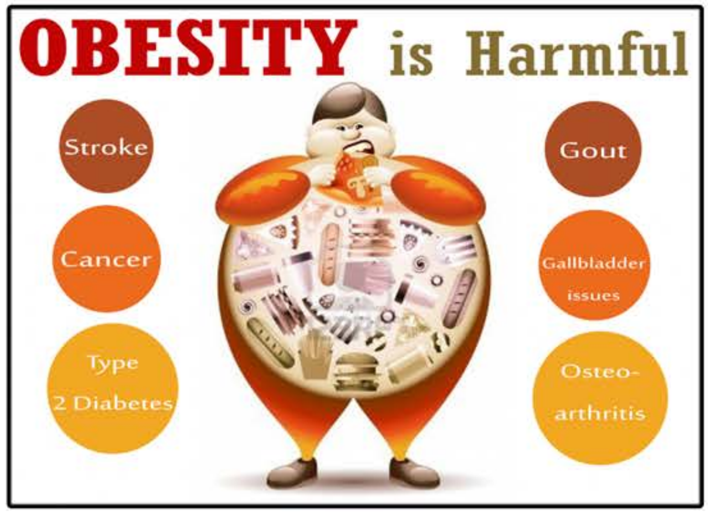
16 Should not to sleep with Your Head towards North

Myth is that it invites ghost or death but science says that it is because human body has its own magnetic field (Also known as heart's magnetic field, because the flow of blood) and Earth is a giant magnet. When we sleep with our head towards north, our body's magnetic field becomes completely asymmetrical to the Earth's Magnetic field. That cause problems related to blood pressure and our heart needs to work harder in order to overcome this asymmetry of Magnetic fields. Apart from this another reason is that our body has a significant amount of iron in our blood. When we sleep in this position, iron from the whole body starts to congregate in our brain. This can cause headache, Alzheimer's Disease, Cognitive Decline, Parkinson Disease and Brain Degeneration.



References

1. T.S. Subramanian (2008), The Hindu epaper The Bull fight tradition existed 2,000 years ago and more..., retrieved 15 Jan 2008.
2. Leslie, Julia. Roles and rituals for Hindu women, pp.149–152.
3. Manning, Charlotte Speir. "Ancient and Medieval India. Volume 2". ISBN 9780543929433.
4. Jump up^ Hobbies - Volume 68, Issue 5 - Page 45. Lghtner Publishing Company (1963).
5. Jump up^ Mahathevan, Iravatham (24 June 2010). "An epigraphic perspective on the antiquity of Tamil". The Hindu. The Hindu Group. Retrieved 31 October 2010.
6. Jump up^ Ragupathy, P (28 June 2010). "Tissamaharama potsherd evidences ordinary early Tamils among population". Tamilnet. Tamilnet. Retrieved 31 October 2010.



உடற்பருமனும் உளநலனும்
(Obesity and Mental Health)

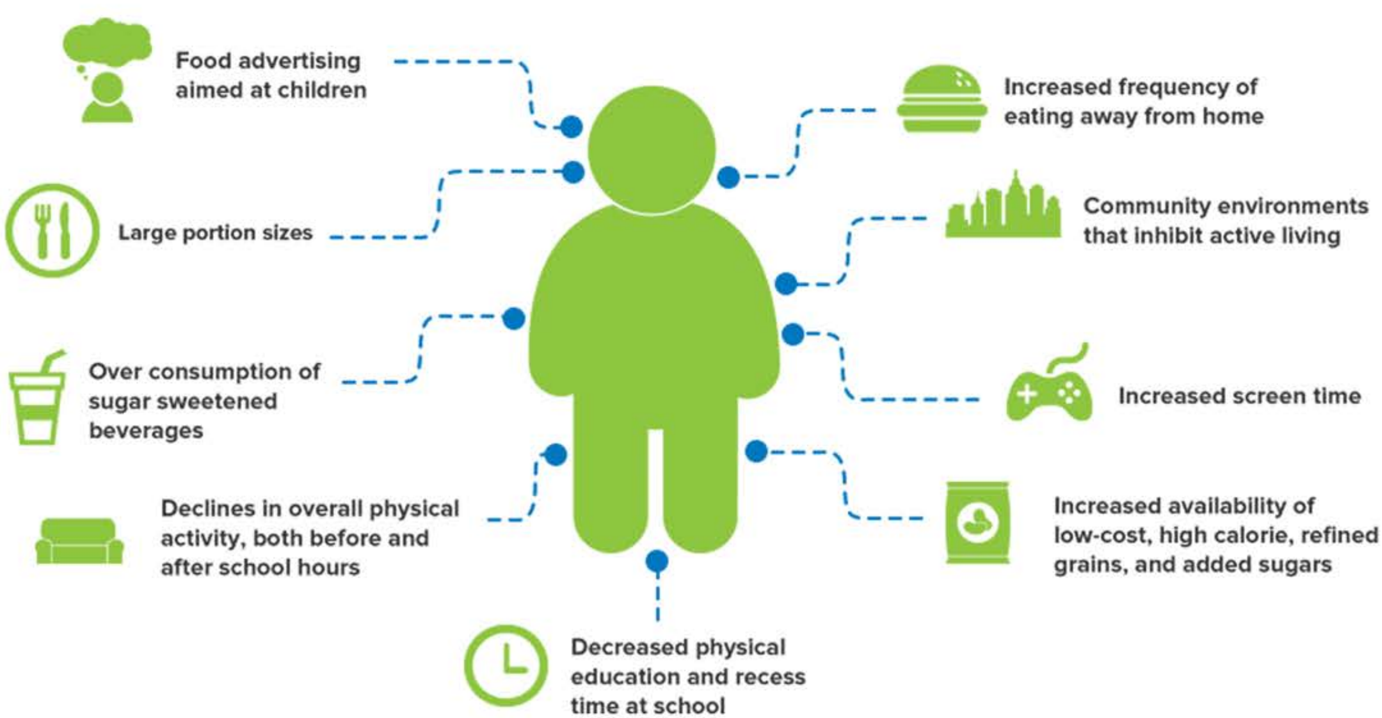
திருமதி. மேனகா சிவகரன்
விரிவுரையாளர், உளிவியல் துறை,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

இன்றைய உலகில் அனேக மக்களின் உளப்பாதிப்பிற்கு உடற்பருமன் ஓர் காரணமாக அமைந்துவிட்டது. உடற்பருமன் என்பது ஓர் அழகு குறித்த ஓர் கண்ணோட்டம் மட்டுமின்றி பல உயிர்க்கொல்லி நோய்களிற்கும் இது காரணியாக அமைகின்றதனால் தான் மக்களின் உளநலனினை இது பாரியளவில் பாதிப்புக்குள்ளாக்கியிருக்கின்றது. மற்றவர் தம்மை ஒதுக்கக் கூடும், சமூக ஏற்புடமை மற்றும் தமக்கு ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயம் முதலியன இவ்வாறான மக்களினை உளப்பாதிப்பிற்கு இட்டுச் செல்கின்றது. உண்மையில் இயந்திரமயமான இவ் உலகில் மனித நடத்தைகளும் உடற்பருமமை அதிகரிக்கும் வகையிலேயே உள்ளது. நவீன தொழில் நுட்ப மற்றும் இலத்திரனியல் சாதனங்களின் கண்டுபிடிப்பு மற்றும் நாகரிக வளர்ச்சியினால் அனேக மக்கள் உடற்பருமன் காரணமாக அவதியுறுகின்னர். மனித உடலுழைப்பு குறைந்து எல்லா வேலைகளும் இயந்திரமாகி விட்டதாலும், உணவுப்பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டபட்டதாலும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நேரங்கள் கிடைக்காததாலும் உடற்பருமன் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கிறது. இதன் காரணமாக உடல், உள ரீதியாக பல்வேறுபட்ட விளைவுகளிற்கு மக்கள் ஆட்படுகின்றனர். உண்மையில் அனேக மக்கள் இதன் பாதிப்புக் குறித்து விழிப்புணர்வற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். எனவே தான் இத்தகைய மக்களிற்கு ஏற்படும் விளைவுகளினையும் அவற்றினை எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரலாம் என்பது குறித்தும் கூறுவதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கருத்துப்படி "உடற்திணிவுச் சுட்டெண் 30ற்கு மேல் காணப்படின் அது உடற்பருமனாகும்". இங்கு உடற்திணிவுச் சுட்டெண் என்பது ஒருவரது நிறையினை அவரது உயரத்தின் வர்க்கத்தால் வகுக்க பெறப்படுவதாகும். சாதரரணமாக அளவிற்கு மீறிய வகையில் உடல் பெரிதாக சதை போடுவதை உடற்பருமன் எனக் கருதிக் கொள்ளலாம். இவ் உடற்பருமனை மேற்குலக நாடுகள் ஒரு உடல் மற்றும் உள நலப்பிரச்சினையாகவே கருதுகிறது.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகளாக

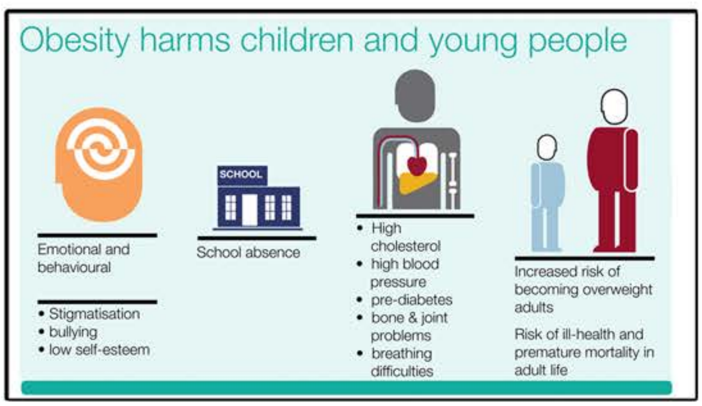
- **ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தவாறு தொழில் மற்றும் பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடல்.**
- **சுறுசுறுப்பு இன்மை மற்றும் உடலுழைப்பின்மை.**
- **சரியான தூக்கமின்மை மற்றும் பகல் நேர தூக்கம்.**
- **உடலில் தேவையற்ற கழிவு பொருட்கள் அதிகமாக சேர்ந்திருத்தல்.**
- **அதிகமாக சாப்பிடுதல்.**
- **ஒழுங்கற்ற செரிமானம்.**
- **அதிக கொழுப்பு மற்றும் சீனி சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணல்.**
- **நொறுக்கு தீனிகளை சாப்பிடுதல்.**
- **தேவையற்ற நேரங்களில் தேநீர் அருந்துதல்.**
- **சொக்கலேட்டினை அதிகமாக உண்ணல்.**
- **மன அழுத்தம்.**
- **மரபியல் காரணிகள்.**
- **அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியின் அசாதாரண செயற்பாடு.**
- **கொழுப்பு அதிகம் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்.**
- **ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்.**
- **உடற்பயிற்சியின்மை.**
- **துரித உணவுகள் போன்றனவற்றினைக் குறிப்பிடலாம்.**

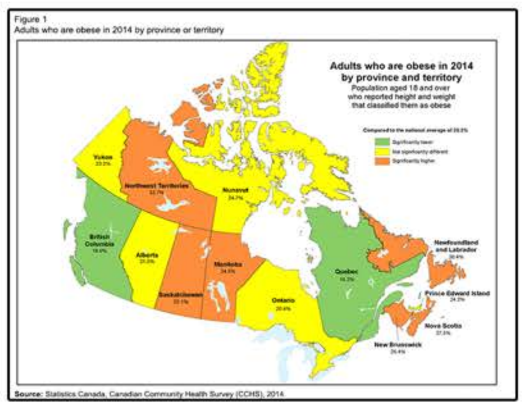


அதீத உடற்பருமன் உடல், உள ரீதியான பல்வேறுபட்ட விளைவுகளினை ஏற்படுகின்றன. உடல் ரீதியான விளைவுகளினை நோக்குகின்ற போது,

- மாரடைப்பு.
- இதய நோய்கள்.
- மூட்டு நோய்கள்.
- குதிவாதம், கால்வலி.
- புற்று நோய்கள்.
- உயர்குருதி அமுக்கம்.
- நீரிழிவு.
- கொலஸ்ரோல்.
- சுவாச நோய்கள்.
- களைப்பு.
- மலட்டுத்தன்மை.
- குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.
- மாதவிடாய் குழப்பம்.
- உணவு சார் நடத்தைக் கோளாறு.
- சிறுநீரக நோய்கள்.
- தொப்பை விழுதல்.
- உடல் அழகு கெடும்.

போன்றனவற்றினைக் குறிப்பிடலாம்.





மேலும் உளரீதியான விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன,

- மன அழுத்தம்.
- மனச் சோர்வு.
- நித்திரைக் குழப்பம்.
- தாழ்வு மனப்பான்மை.
- வெட்கம்.
- வீட்டிற்கு வெளியே செல்லாதிருத்தல்.
- அனைத்து செயற்பாடுகளிலிருந்தும் பின்வாங்குதல்.
- தற்கொலை முயற்சி.
- பதற்றம்.
- கவலை.
- குழப்பமான மனநிலை.
- போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் என்பனவாகும்.

இத்தகைய உடல், உள பாதிப்புகளினால் உடற்பருமனுடையோர் தம்மைத் தாமே தாழ்த்திக்கொண்டு எதிலும் ஆர்வம் இல்லாதவர்களாக முன்வந்து செயற்படாதவர்களாக எந்நேரமும் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கி வாழ விரும்புவார்கள். இது அவர்களுடைய வாழ்க்கையையே திசைமாற்றி விடுகிறது. இவை எல்லாவற்றையும் தவிர்ப்பதற்காக நாம் உடல் எடையினை குறைப்பதற்கான வழிவகைகளை தேட வேண்டும். அவ்வாறான சில பரிந்துரைப்புக்களை இங்கே நோக்குவோம்.

- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி.
- யோகாசனம், தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடல்
- காலை உணவினை கட்டாயமாக உட்கொள்ளல்
- நார்ச்சத்து, புரதம் அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உண்ணல்.
- அத்தியாவசிய கொழுப்புணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்ளல்.
- கார வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்.
- உப்பை குறைந்தளவு உணவில் சேர்த்தல்.
- தேங்காய், கடலை எண்ணெய்யில் செய்த உணவுகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.
- அரிசி, உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றை அதிகளவில் உணவில் சேர்க்காது கோதுமையினையும் சேர்த்து பயன்படுத்தல்.
- கொழுப்பை கரைக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் எலுமிச்சைச்சாறு மற்றும் சிறிதளவு தேன் கலந்து குடித்தல்.
- அதிகாலையில் மூச்சு பயிற்சி செய்தல்.
- பகல் தூக்கத்தை தவிர்த்தல்.
- ஒரு நாளைக்கு இரவில் எட்டுமணி நேரம் நித்திரை கொள்ளுதல்.
- அதிகாலையில் சுடு நீரும், பகலில் குளிர்ந்த நீரும் அருந்துதல்.
- திட்டமிட்டு சரிவிகித உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வதையும், பொழுது போக்குவதையும் தவிர்த்தல்.
- சொக்கலேட் மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகள் உண்பதை தவிர்த்தல்.
- தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டு உணவு உட்கொள்வதனைத் தவித்தல்.
- பச்சை தேனீர் அருந்துதல்.
- காய்கறிகளையும், இலை வகைகளையும் அதிகளவில் உணவில் சேர்த்தல்.
- மலச்சிக்கலை தவிர்த்தல்.
- துரித உணவுகளை உண்பதினை குறைத்துக் கொள்ளல்.
- சாதாரண வேலைகளுக்கு உடல் உழைப்பை அதிகமாக பயன்படுத்தல்.

இவ்வாறான நுட்பங்கள் உடற்பருமனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது மட்டுமின்றி எம்மை உடல், உள நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்து ஆரோக்கிய மனிதர்களாக எம்மை தொழிற்பட வைக்கின்றது. எனவே நாம் உடல் ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் ஆரோக்கியம் மிக்கவர்களாக சிறந்து விளங்க உடற்பருமனை கவனத்தில் எடுத்து அதனை நம் நேரான நடத்தைகளுடன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்போம்.

கொய்யாவில் இத்தனை சத்துக்கள் உள்ளதா....?

கொய்யாவில் அதிகளவு வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளது. குறிப்பாக, நெல்லிக் காய்க்கு அடுத்து அதிக அளவு வைட்டமின் ‘சி’ சத்து உள்ள பழம் கொய்யாதான்.

ஆப்பிளுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் கொய்யாப்பழத்திற்கு கொடுப்பதில்லை. கொய்யாவானது மிகுதியான நார்ச்சத்தினையும் குறைவான இரத்த சர்க்கரையையும் இயற்கையாகவே கொண்டுள்ளது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைக்கப்படுகிறது.

ஆப்பிள், ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சை போன்ற மற்ற பழங்களுடன் கொய்யாப் பழத்தை ஒப்பிடும் போது கொய்யாவில் அதுவும் முழுக் கொய்யாப் பழத்தில் குறைந்த அளவு சர்க்கரையே இருக்கிறது

கொய்யாப் பழத்தில் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி, கால்சியம், மாக்னிஷியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை குழந்தைகளுக்கு உடல் வளர்ச்சியைத் தருவதோடு எலும்புகளுக்குப் பலத்தையும் சேர்க்கும்.

தினமும் ஒரு கொய்யாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் சூடு தணிந்து குளிர்ச்சி அடையும். தினம் இரண்டு கொய்யாப் பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இருக்காது.

சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டாலே, இதைச் சாப்பிடக்கூடாது, அதைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று அநேக கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. ஆனால் நீரிழிவு நோயாளிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைக்க கொய்யாப்பழம் ஏற்றது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை இதற்கு உண்டு.

தற்போதைய உணவுகளில் அதிகம் வேதிப்பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் அவை அமிலத்தை உண்டாக்கி வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைப் போக்க, உணவுக்குப் பின் கொய்யாவை சாப்பிடலாம். மேலும் கல்லீரலைப் பலப்படுத்த அடிக்கடி கொய்யாப்பழத்தை உண்பது நல்லது.

கொய்யாவின் தோலில்தான் அதிக சத்துக்கள் உள்ளது. இதனால் தோலை நீக்கி சாப்பிடக்கூடாது. தோல் வறட்சியை நீக்கி, முகத்திற்கு பொலிவையும், அழகையும் தருகிறது. மேலும் முதுமை தோற்றத்தை குறைத்து இளமையாக மாற்றுகிறது.

கொய்யாப் பழம் சாப்பிடுவதனால் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அபாயம் குறைவதாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. மேலும் இவற்றில் லைக்கோபீனே நிறைந்துள்ளதால் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்கள் அழிக்கப்படுகிறது.

கொய்யா பழத்தில் வைட்டமின் ஏ அதிக அளவில் இருப்பதால் அது கர்ப்பிணிகளுக்கும், வயிற்றில் வளரும் கருவுக்கும் கண் குறைப்பாட்டை போக்க உதவுகிறது.

கொய்யா பழத்தில் போலிக் அமிலமும், வைட்டமின் பி9 போன்ற சத்துக்கள் உள்ளதால், இவை குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை சரியான முறையில் செயல்பட செய்கிறது.

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் வாழை இலைச் சாப்பாடு!

நம் அடையாளங்களில் ஒன்றான வாழை இலைச் சாப்பாடு 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேல் பழமையானது நம்புவீங்களா? ஐம்பெரும் காப்பியங்களுள் ஒன்றான நம் சிலப்பதிகாரத்தில் இதைப் பற்றிய குறிப்புகளைப் பார்க்கலாம்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவது சுத்தமானது, பயன்படுத்த எளிதானது மற்றும் எளிதில் மக்கும் தன்மைக்கொண்டதால் சுற்று சூழலுக்கும் பாதுகாப்பானது போன்ற பல நல்ல விஷயங்கள் இருந்தாலும் வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் நம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை எண்ணி நம் முன்னோர்களின் அறிவியலை நினைத்து நம்மை மீண்டும் ஒருமுறை வியக்க வைக்கிறது.

சமீப காலமாக க்ரீன் டீ அருந்துவது ஃபேஷனாக உள்ளது, க்ரீன் டீயில் இருக்கும் Epigallocatechin gallate (EGCG) போன்ற பாலிபினால்ஸ்கள் வாழை இலையில் அதிக அளவில் உள்ளன. இது பல நோய்களிடமிருந்து நம்மை காத்துக்கொள்வதற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. இன்று அதிகம் பரவி வரும் புற்றுநோய் உட்பட பார்கின்சன் நோய் (Parkinson's disease) எனப்படும் நடுக்குவாத நோய் வராமலும் நம்மை காக்கிறது. இன்று பலரின் பயமாக இருக்கும் நோய்க்கு அன்றே தீர்வு கண்டுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள். இந்த இலையை நேரடியாக உண்பது நம் ஜீரண சக்திக்கு அப்பாற்ப்பட்டது என்பதால் இதன் நன்மைகள் நம் உடலுக்கு சென்றடையும் விதமாக அதில் உணவருந்துவதைப் பழக்கமாக கொண்டிருந்துள்ளனர்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பல நன்மைகளில் சில:

பெரும்பாலும் ஆண்களுக்கு வரும் புரோசுட்டேட் புற்றுநோய் எனப்படும் முன்னிற்குஞ்சுரப்பி புற்றுநோயைத் தடுக்கும் பாலிபினால்ஸ் (Polyphenols) வாழை இலையில் அதிகளவில் உள்ளதாக சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன.

அபரிவிதமான ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் (Antioxidant) இருப்பதால் பல தீவிர நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், நம் சருமப் பாதுகாப்பிற்கும் மிகவும் சிறந்தது. இதிலிருக்கும் ரூட்டின் (Rutin). குளுக்கோஸ் ஹோமியோஸ்டினை சீர்படுத்தி நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, இரத்த உறைவு, மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன் இரத்த ஓட்டத்தையும் மேம்படுத்தப்படுத்துகிறது. ரூட்டின் ஒரு சிறந்த ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும்.

வாழை இலை ஒரு இயற்கை கிருமி நாசினி, இதில் உணவருந்தும் போது உணவில் உள்ள நச்சு தன்மையை போக்குவதுடன் நம் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

நாம் நாகரீகம் என்ற பெயரில் நம் பழமையின் அரிய நன்மைகளை மறந்து இயற்கையை பாழ்படுத்தாமல், மூடநம்பிக்கையை அகற்றி அதில் பொதிந்திருக்கும் ரகசியங்களைக் கண்டு கடைப்பிடிக்கலாமே!. நல்ல விஷயங்களை ஏத்துகிறது நல்லதுதானே. இயற்கையான முறையில் வளர்ந்த வாழை இலைக்குதான் இத்தனை மகிமையும், பேப்பர் வாழைக்கு இல்ல!!

மனமார்ந்த சேவை!
நிறைவான சேவை!!
We Do Fast Free Delivery
விரைவான இலவச விநியோகம்
MORNELLE IDA DRUG MART
இது உங்கள் மருந்தகம்
அனைத்து மருத்துவத் திட்டங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்
We accept all drug plan
TEL: 416-289-2010 FAX: 416-289-4064
வாரத்தில்
7நாட்களும்
கடை திறப்பு
OPEN HOURS
Mon - Thu 9:00AM-8:00PM
Fri 9:00AM-7:00PM
Sat - Sun 9:00AM-3:00PM
முதியோர்களுக்கும், சமூகநல உதவி பெறுபவர்களுக்கும் $2.00 அறவிடப்படமாட்டாது
முதியோர்களுக்கு இவ் மருந்துப்பொதி இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்
(Pill Pocket)
WE DO NOT CHARGE $2.00 DEDUCTIBLE FOR SENIOR & WELFARE RECIPIENTS
தமிழில் உரையாடி உங்கள் மருந்துத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளலாம்
CONTACT: JEYANTHY OR CHIMAN MISTRY (JIMMY)
தொடர்புகளுக்கு: ஜெயந்தி அல்லது ஜிம்மி
Designed by: Tamil Source
1200 Markham Rd. Suite 101, (At Ellesmere) Scarborough, ON M1H 3C3.
LOCATED NEAR: DR. K. VAITHIANATHAN (416) 438-2496, DR. MARY CHACKO (416) 438-8517

Neervely Welfare Association - Canada
Annual Competition Exam – 2018
Results

Competition Math
கணிதம்

Grade 1-2
1st Rathuajan Prabakaran
2nd Akksayan Selvakumar
3rd Sujeeraa Mohan

Grade 3-4
1st Mithurjan Prabakaran
2nd Havishaa Jegan
3rd Sayera Mohan

Grade 5-6
1st Piranavi Sivanathan
2nd Surabhi Anpalagan
3rd Pranavi Selvakumar

Grade 7-8
1st Baanujan Kiritharan
2nd Shritha Srilingam
3rd Biramilan Sivanathan

Competition Thirukkural
திருக்குறள்

Grade 1-4
1st Thuvaraga Vickneswararajah
1st Thabitha Jegan
2nd Juvala Selvakumar
3rd Havishaa Jegan

Grade 5-8
1st Surabhi Anpalagan
2nd Jasakan Jegan
3rd Pranavi Selvakumar

Neervely Welfare Association - Canada
Annual Competition Exam – 2018
Results

Competition Spelling

Primary Divison
2010-2012

1st Brennan Sasikumar
2nd Vishaali Kiritharan
3rd Havishaa Jegan

Junior Divison
2007-2009

1st Jasakan Jegan
2nd Piranavi Sivanathan
3rd Surabhi Anpalagan

Intermediate Divison
2004-2006

1st Baanujan Kiritharan
2nd Biramilan Sivanathan
3rd Sanjiv Balachandiran

Competition Tamil
தமிழ் திறமை தேர்வு முடிவுகள்

JK/SK (Painting)

1st Sharmi Sasikumar
2nd Jaanusha Jeyakanthan

Grade 1

1st Akksayan Selvakumar

Grade 2-3

1st Brennan Sasikumar
1st Juvala Selvakumar
2nd Havishaa Jegan
2nd Sujeeraa Mohan
3rd Oviya Vickneswararajah

Grade 4-5

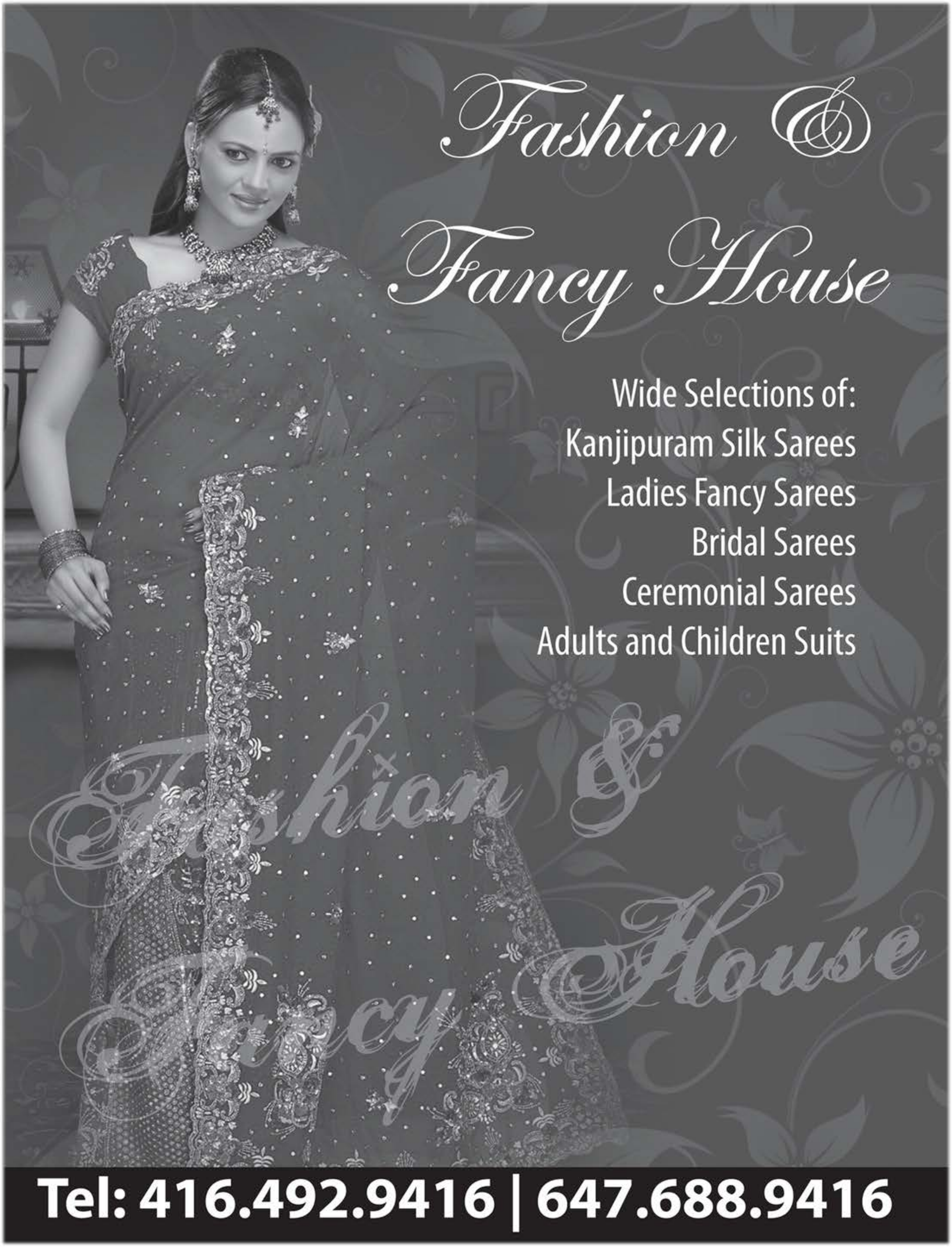
1st Thabitha Jegan
2nd Thuvaraga Vickneswararajah

Grade 6-7

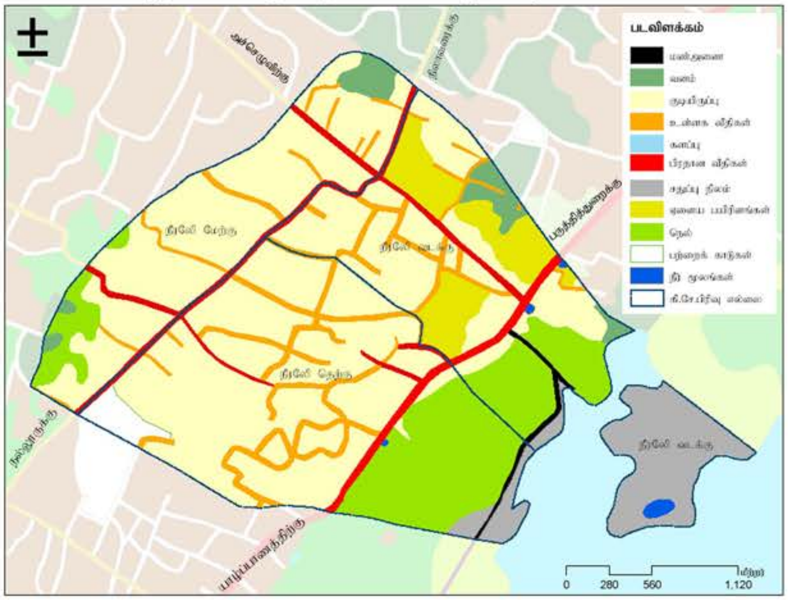
1st Jasakan Jegan
2nd Baanujan Kiritharan
3rd Piranavi Sivanathan

Grade 8

1st Shritha Srilingam


Fashion &
Fancy House
Wide Selections of:
Kanjipuram Silk Sarees
Ladies Fancy Sarees
Bridal Sarees
Ceremonial Sarees
Adults and Children Suits
Fashion &
Fancy House
Tel: 416.492.9416 | 647.688.9416

நீர்வேலிக் கிராம நிலப்பயன்பாட்டு வரைபடம்



நீர்வேலியின் தற்போதய சனத்தொகைப் பரம்பல்

ஆசிரியர்:
பாக்கியநாதன் சசிகுமார் (ஆசிரியர்)
குருந்தடி வீதி, நீர்வேலி தெற்கு

நீர்வேலியில் மூன்று கிராம சேவையாளர் பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. இந்த மூன்று பிரிவுகளிலும் உள்ள மொத்த சனத்தொகையினை எடுத்துக் கொண்டால் மொத்தமாக 5796 பேர் வாழ்கின்றனர். 1955 குடும்பங்களும் ஆண்கள் மொத்தமாக 2802 பேரும் பெண்கள் 2994 பேரும் காணப்படுகின்றனர். 2018 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் உள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் இத் தரவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன. 1995 ஆண்டு நீர்வேலியில் 18000 மக்கள் வசித்ததாக புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன. தற்போது மூன்றில் ஒரு பகுதியினரே தற்போது வாழ்கின்றனர்.

நீர்வேலியின் சனத்தொகைப் பரம்பல்

கிராம சேவகர் பிரிவு	கிராம சேவகர் பிரிவு –பெயர்	ஆண்	பெண்
J/268	நீர்வேலி தெற்கு	1,166	1,211
J/269	நீர்வேலி வடக்கு	1,016	1,117
J/270	நீர்வேலி மேற்கு	620	666
	மொத்தம்	2,802	2,994

www.newneervely.com

முன்னைய பாடசாலை நிலைகளில் அத்தியாரில் 1500 பிள்ளைகளுக்கு மேலும் சீ.சீ.த.க பாடசாலையில் 300 பிள்ளைகளுக்கு மேலும் கல்வி கற்றுள்ளனர். ஆனால் அத்தியாரில் 500 வரையான மாணவர்களே தற்போது கல்வி கற்கின்றனர். முன்னைய நாட்களில் மிகச்சிறிய வீடுகளில் அதிகளவான மக்களும் தற்போதய நீர்வேலியில் மிகப் பெரிய வீடுகளில் மிகக் குறைவான மக்களுமே வாழ்கின்றனர். கோவில்கள் ஒரு சிலவே காணப்பட்டன. அங்கு மக்கள் அலைமேதினர் திருவிழாக்காலங்களில். ஆனால் தற்போது வீட்டிற் கொரு கோவில் அமைத்து திருவிழா செய்வது போல் திருவிழா நிறைய கோவில்களில் நடைபெறுகின்றது. ஆனால் அங்கு மக்களைக் காணக்கிடைப்பதில்லை.

நீர்வளமும் நிலவளமும் செழிப்பாக உள்ள எமது நீர்வேலியில் முழு வளங்களையும் பயன்படுத்துவதற்கு மக்களுடைய தேவை அதிகமாகவே உள்ளது. ஆனால் பிள்ளைகளுடைய பிறப்பு வீதம் குறைவாகவும் இறப்பு வீதம் அதிகமாகவும் காணப்படுகிறது. அண்மைய காலங்களில் நீர்வேலி தெற்கில் அதிகளவான இறப்புக்கள் நடைபெற்று வருவது அனைவருக்கும் தெரிந்த விடயமாகும்.

நீர்வேலியின் சனத்தொகைப் பரம்பல்

கிராம சேவகர் பிரிவு	கிராம சேவகர் பிரிவு –பெயர்	மக்கள் எண்ணிக்கை
J/268	நீர்வேலி தெற்கு	2,377
J/269	நீர்வேலி வடக்கு	2,133
J/270	நீர்வேலி மேற்கு	1,286
	மொத்தம்	5,796

www.newneervely.com

நீர்வேலியின் சனத்தொகைப் பரம்பல்

கிராம சேவகர் பிரிவு	கிராம சேவகர் பிரிவு –பெயர்	குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை
J/268	நீர்வேலி தெற்கு	7,63
J/269	நீர்வேலி வடக்கு	7,85
J/270	நீர்வேலி மேற்கு	4,07
	மொத்தம்	1,955

www.newneervely.com

மக்கள் தொகை குறைவடைவதற்கு பின்வரும் காரணங்கள் கூறப்படுகின்றது.

1) அதிகளவான மக்கள் வெளிநாடுகளை நோக்கி நகர்ந்தள்ளனர்.
அதிலும் நீர்வேலி வடக்கு மேற்கு பகுதிகளை விட நீர்வேலி தெற்கு பகுதிகளிலேயே அதிக மக்கள் வெளிநாடுகளில் வாழ்கின்றனர்.

2) குறைந்த பிறப்பு வீதம்
அதிகரித்த இயந்திர வாழ்க்கையினாலும் நாகரீகப் போர்வையினாலும் ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளையை மட்டுமே பெற்றுக் கொள்கின்றனர். சிலர் அதுவும் வேண்டாம் என்று வேலை வேலை என அலைகின்றனர். முன்னைய காலங்களில் ஒவ் வொரு குடும்பங்களிலும் 8 பிள்ளைகள் 10 பிள்ளைகள் என காணப்படுவார்கள். தற்போது அவ்வாறில்லை.

3) அதிகரித்த இறப்பு வீதம்
நீர்வேலியில் அதிகரித்த வயோதிபர்கள் காணப்படுகின்றனர். இவரகளுடைய பிள்ளைகளில் அனேகமானவர்கள் வெளிநாடுகளில் வாழ்கின்றனர். இதனால் அவர்களுக்கு தேவையான மருந்துகள் ஆரோக்கிய உணவுகள் பராமிரிப்புக்கள் இன்றி கவலையுடன் வாழ்கின்றனர். இதனால் வயோதிப மரணங்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

மீண்டும் பழைய பதிவுகளை மிஞ்சி சனத்தொகை நீர்வேலியில் வரவேண்டும். அதற்கான விழிப்புணர்வுகள் எம்மவர் மத்தியில் வளர வேண்டும்.

நன்றி
(தகவல் - பிரதேச செயலக புள்ளிவிபரம் 01.12.2018)

Neervely Welfare Association - Canada Board of Directors 2018-2019

President:
Mr.P.Jegan

Secretary:
Mr.K. Sasikumar

Treasurer:
Mr.B.Pirabakaran

Vice.President:
Mr. R. Mohan

Asst.Secretary:
Mr. N. Ganantheran

Asst.Treasurer:
Mr.T.Srinathan

Board Member:
Mr.P. Panchanathan

Board Member:
Mr.V. Balachandiran

Board Member:
Mr.A. Pratheepan

Board Member:
Mr.P.Sivananthan

Board Member:
Mr. P. Kalaban

Board Member:
Mrs.N. Parameswary

Board Member:
Mr.K. Suthan

Auditor:
Mr. K. Anpalakan

Editor:
Mr.V. Jeyakanthan

புலம்பெயர் நீர்வேலி உறவுகளின் ஒரேயொரு உறவுப்பாலம்

www.newneervely.com

5TH ANNUAL BEACH GET-TOGETHER - 2018

www.Neervely.ca

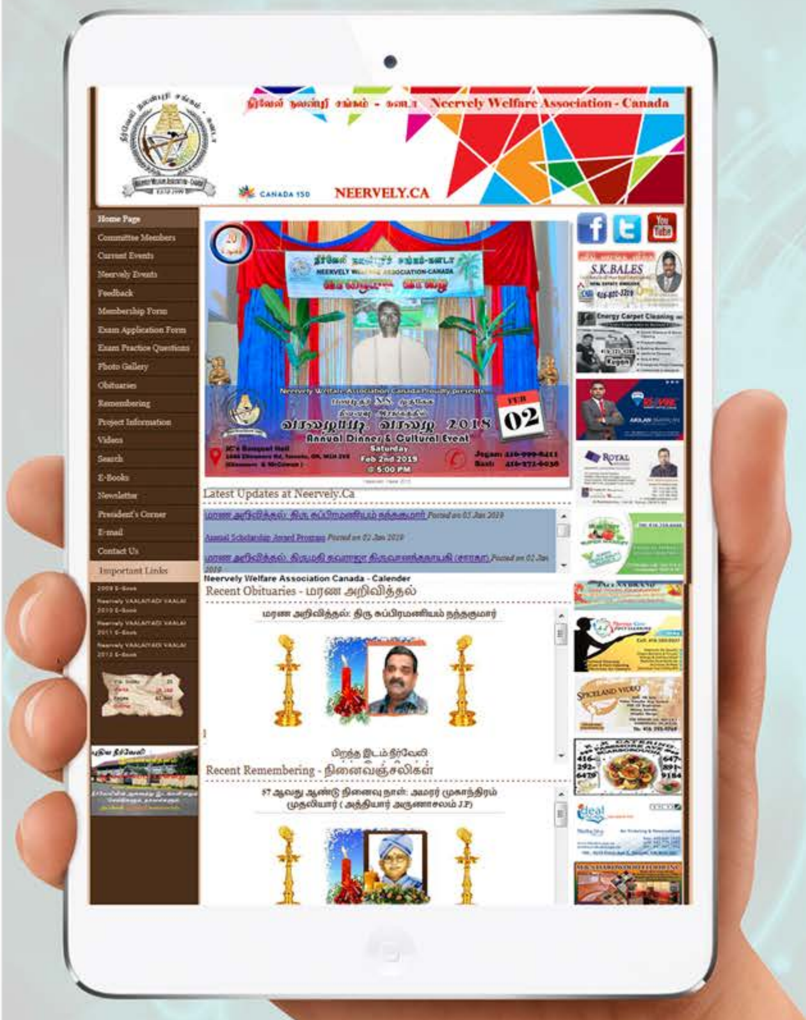
Get the lastest updates about Neervely Welfare Association - Canada

@

www.Neervely.ca

Now Revamped for iPhone, iPad & Android devices.

We are also on your favourite Social Media Sites.



www.facebook.com/NeervelyWelfare

www.twitter.com/NeervelyWelfare

www.youtube.com/user/NeervelyWelfare

Our Website is visited by Web Surfers from 56 countries around the World

5TH ANNUAL BEACH GET-TOGETHER - 2018

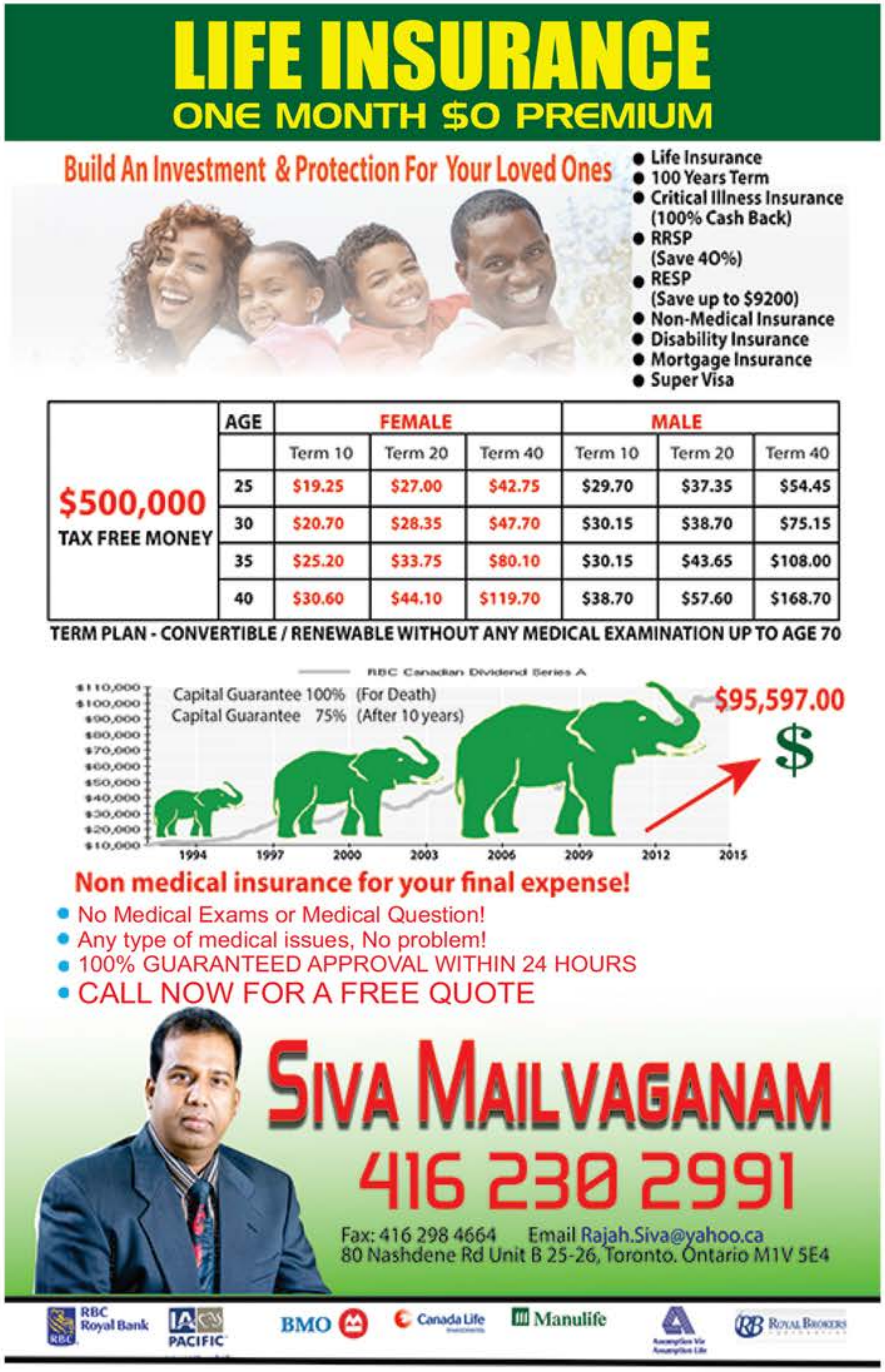
Sakthy
Beauty Care
(Diploma in Beauty Culture)
Dressing of Brides
Bridal Bouquet Arrangements
Manicure & Pedicure
Hair Dressing
Makeup
Saree Tasseling
Facials
Threading
Waxing
9582 Markham road #311
Markham ON L6E 0T4
647-708-0191
sakthybridal@gmail.com
sakthybridal

740 Warden Ave
Nagu Auto .com
COLLISION CENTRE
•Emission
•Mechanical Safety
•Body Work
•Structural Safety
•Mechanical Service
•Electrical Service
•Auto Glass
•Insurance Repair
MOTOR VEHICLE INSPECTION STATION
CENTRE D'INSPECTION DES VÉHICULES AUTOMOBILES
416-613-2900
Insurance Approved Facility
DRIVE CLEAN
Accredited Test & Repair Facility

5TH ANNUAL BEACH GET-TOGETHER - 2018

பண்டிதர் N.S. முருகேசு நினைவு அரங்கம்

Annual Competition Exam 2018


LIFE INSURANCE
ONE MONTH $0 PREMIUM
Build An Investment & Protection For Your Loved Ones
Life Insurance
100 Years Term
Critical Illness Insurance (100% Cash Back)
RRSP (Save 40%)
RESP (Save up to $9200)
Non-Medical Insurance
Disability Insurance
Mortgage Insurance
Super Visa
$500,000
TAX FREE MONEY
AGE | FEMALE | MALE
Term 10 | Term 20 | Term 40 | Term 10 | Term 20 | Term 40
25 | $19.25 | $27.00 | $42.75 | $29.70 | $37.35 | $54.45
30 | $20.70 | $28.35 | $47.70 | $30.15 | $38.70 | $75.15
35 | $25.20 | $33.75 | $80.10 | $30.15 | $43.65 | $108.00
40 | $30.60 | $44.10 | $119.70 | $38.70 | $57.60 | $168.70
TERM PLAN - CONVERTIBLE / RENEWABLE WITHOUT ANY MEDICAL EXAMINATION UP TO AGE 70
RBC Canadian Dividend Series A
Capital Guarantee 100% (For Death)
Capital Guarantee 75% (After 10 years)
$95,597.00
$
1994 1997 2000 2003 2006 2009 2012 2015
Non medical insurance for your final expense!
No Medical Exams or Medical Question!
Any type of medical issues, No problem!
100% GUARANTEED APPROVAL WITHIN 24 HOURS
CALL NOW FOR A FREE QUOTE
SIVA MAILVAGANAM
416 230 2991
Fax: 416 298 4664 Email Rajah.Siva@yahoo.ca
80 Nashdene Rd Unit B 25-26, Toronto, Ontario M1V 5E4
RBC Royal Bank
PACIFIC
BMO
Canada Life
Manulife
Royal Brokers

BALASARANGA
JEWELLERY & PAWN BROKER
யாழ்நகரில் தங்கநகை வியாபாரத்தில் தமக்கென
தனி இடத்தினை பதித்த
சாரங்கா நகை மாடத்தினரின்
புதிய பரிணாம வளர்ச்சியில் மிளிர்கின்றது
பாலசாரங்கா ஜூவல்லரி
பார்ப்பவர் மனம் கவரும் பல வடிவங்களில் புதிய
சிங்கப்பூர் - துபாய் நகைகளை
அசல் 22 கரட் தங்கத்தில் பெற்றுக் கொள்ளவும்,
துரித கதியில் உங்கள் பணத்தினை
உலகளாவிய ரீதியில்
பெற்றுக் கொள்ளவும் எம்மை நாடுங்கள்.
நகைச்சீட்டில் இணைய விரும்புவர்கள்
விரும்பிய மாதத்திலிருந்தே நகைச்சீட்டைத் தொடங்கலாம்.
உலகளாவிய துரித பணமாற்றுச் சேவை!
FOREIGN CURRENCY EXCHANGE & MONEY TRANSFER SERVICE
416-412-3033
3351 Markham Road, Unit A117 (Red Building)
Scarborough, ON M1X 0A6
(Markham & Steeles)
www.balasarangajewellery.com
Saranka Jewellery
021-2226972
157/1, Kasthuriyar Road, Jaffna
011-2434971
55 Sea Street, Colombo-11

JAANUSHA JEYAKANTHAN

SHARMI SASIKUMAR

AKKSAYAN SELVAKUMAR

SUJEERAA MOHAN

OVIYA VICKNESWARARAJAH

RATHUAJAN PRABAKARAN

REBEKAH SASIKUMAR

HAVISHAA JEGAN

VISHAALI KIRITHARAN

JUVALA SELVAKUMAR

THABITHA JEGAN

SAYERA MOHAN

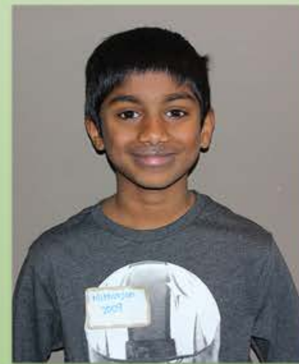
ANNUAL COMPETITION EXAM PARTICIPANTS - 2018

தமிழரின் நிர்வாகத்தில்
எமது நிலையத்திலே கண் பரிசோதிக்கப்படும்
Nilax optical
☑Designer eye glasses
☑contact lenses
☑safety eye glasses
☑Designer sun glasses
Limited time Offer
$50 Eye exam
with purchase of complete glass (Reg. $70.00)
First 10 Custermers only (Per Doctor Visit)
FREE Eye exam
with purchase of complete glass
Over $349.00
BUY ONE GET ONE FREE
(416) 298- 2111
(KENNEDY/FINCH)
3852 FINCH AVE EAST
UNIT # G04 TORONTO, ON M1T 3T9
S.V.Latha
Optician
Sri Ganesh
Manager

அபிநயாலயா நாட்டியாலயம்
ABINAYALAYA NATYALAYAM
Academy of Indian Classical Dance
ஆடல் கலைமணி ஸ்ரீமதி றஜனி சக்திரூபன்
பரதநாட்டிய வகுப்புகளும் நடன பரீட்சைக்கான
அறிமுறை செய்முறைக்கான பாடவிதானங்களும்,
Credit Course பரீட்சைக்கான பாடவிதானங்களும்
கற்பிக்கப்படும்
Dance Credit Courses Available for
Grade 9 -12 Online Classes Available
Scarborough
Markham
North York
Richmond Hill
Mississauga
Brampton
Ajax
Oshawa
Bowmanville
Smt. Rajanie Sakthiruban
ஆடல்கலைமணி
416-320-2913 / 416-519-1060

AHIMSAA PIRAISOODY

THUVARAGA VICKNESWARARAJAH


MITHURJAN PRABAKARAN

BRENNAN SASIKUMAR

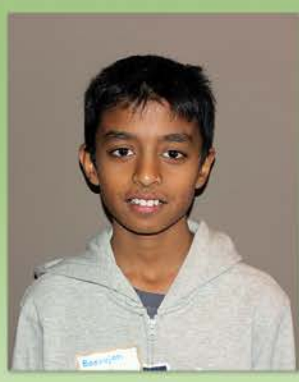
SATHANA SRILINGAM

PRANAVI SELVAKUMAR

SURABHI ANPALAGAN

JASAKAN JEGAN

PIRANAVI SIVANATHAN


BAANUJAN KIRITHARAN

SATHURSI PRABAKARAN

SANJIV BALACHANDIRAN

ANNUAL COMPETITION EXAM PARTICIPANTS - 2018

SHRITHA SRILINGAM

BIRAMILAN SIVANATHAN

Thermo Care
A1
DUCT CLEANING
Bala
Cell: 416-271-9294
Improves Air Quality
Cleans Bacteria & Viruses
Allergy & Asthma Relief
Reduces Dust Build-Up
Increases Airflow
Decrease Your Utility Bill
• Furnace Cleaning
• Dryer & Vent Cleaning
• Electronic Air Cleaners
• Duct Cleaning & Carpet Cleaning

சர்வதேச துரித பணமாற்று சேவை
Western
Jewellerys
T: 416-335-9500
E: Western.j@hotmail.com
Finest Quality 22k & 24k Gold
Specialized in
Singapore and Dubai.
Monday
Closed
அசல் 22/24 கரட் தங்க வைர நகைகளை அதி நவீன டிசையின்களில்
உங்கள் எண்ணம் போல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
பழைய நகைகளை நியாய விலையில் பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
நம்பக்கை - நாணயம் - கைராசி
D106 - 3331 Markham Rd,
Scarborough, ON M1X 1S8 (Markham & Steeles)

19வது

வாழையடி வாழை

2017

19வது

வாழையடி வாழை

2017

19வது

வாழையடி வாழை

2017

Instant & Commercial Printing

ALL YOUR PRINTING NEEDS...

உங்களை எங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

நாங்கள் உங்களை அனைவருக்கும் அறிமுகப்படுத்துகின்றோம்.

SAVE TIME AND MONEY!

CALL TODAY FOR A QUOTE

COLOUR COPIES

Printman & Graphics

Over 26 Years Experience

FAST, AFFORDABLE QUALITY PRODUCTION

COLOUR, B/W, COPIES
BOOKS
BUSINESS CARDS
ENVELOPES
LABELS
LETTERHEAD
BROCHURES
POSTCARDS
NEWSLETTERS
INVITATIONS
CARBONLESS FORMS
TICKETS
BUSINESS FORMS

SIGNS
POSTERS
BANNERS
VINYL BANNERS
RETRACTABLE STANDS

807 Danforth Ave. Toronto

Tel: 416-463-1822 / Cell: 416-833-7729

Email: printman@rogers.com

19வது வாழையடி வாழை 2017

Chapel Ridge
FUNERAL HOME
& CREMATION CENTRE

Serving the Tamil Community
OF GREATER TORONTO

உங்கள் உறவொன்றை பிரிந்து தடுமாறும் வேளையில் இறுதி நிகழ்வுகள் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு வேண்டாம். அனுபவத்துடன் கூடிய அன்பான சேவையை வழங்குகின்றோம்.

At Need Funeral Arrangements

We provide a full range of service to families who have experienced a loss of a loved one, including:

• Vitation • Funeral & Memorial Service • Reception • Burial • Cremation

மார்க்கம், மற்றும் மிசிசாகா நகரங்களில் எமது சேவை

Christeen Seevaratnam
416-258-6759

Vilosanan Sivatharman
416-993-0826

இறுதிச் சடங்கை நடத்துவதற்கான செலவை முன்கூட்டியே திட்டமிடலாமா?

Pre-Arranging: A Wise Choice...

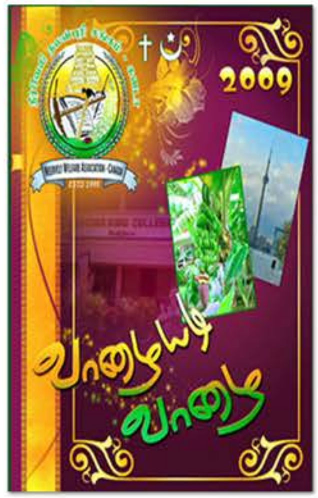
FINANCIAL BENEFITS
- Lock in the cost at today's prices
- Convenient time payments
- Insured against early death

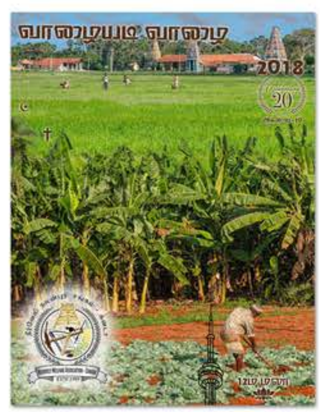
EMOTIONAL BENEFITS
- Letting your family know your wishes
- Peace of mind to you & your family
- Relieve the added stress & burden

8911 Woodbine Ave, Markham , ON, L3R 5G1
www.chapelridgefh.com • Email: info@chapelridgefh.com

A caring part of our community

19வது வாழையடி வாழை 2017





VAALAYADI VAALAI

EBOOKS

@NEERVELY.CA

eBooks

@

Neervely.ca/eBook.php

வசந்தகால ஒன்றுகூடல் 2018

வசந்தகால ஒன்றுகூடல் 2018

REMEMBERING

கனடா மண்ணில் உயிர் நீர்த்த எம் உறவுகள்

திரு செல்லையா சுப்பிரமணியம்
தோற்றம் : 15 மே 1944 ~ மறைவு : 12 பெப்ரவரி 2018

திருமதி ராஜேஸ்வரி விநாயகசுந்தரம்
பிறப்பு : 14 யூலை 1943 ~ இறப்பு : 1 மார்ச் 2018

திருமதி ஆசைமுத்து ஞானம்
பிறப்பு : 5 பெப்ரவரி 1932 ~ இறப்பு : 4 ஒக்ரோபர் 2018

K.G TRUCK SERVICES INC

* All Heavy Diesel Engine Repairs
* Heavy Truck & Coach Repairs
* Specialists in Engine Rebuilds (Detroit, CAT, VOLVO & Cummins)

Authorized Scania Engine Dealers for Industrial Services

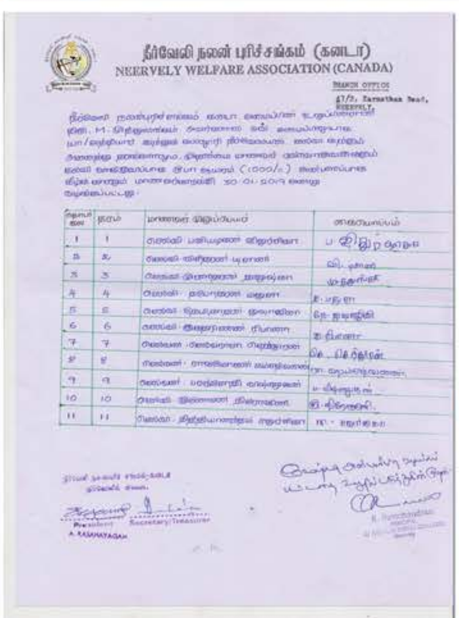
647-282-4244
905-564-0880

Owned & Operated By:

Sangar, Gumar & Bala
(Son of Kanagasingam)

Address: 6771 Columbus Road, Mississauga, ON L5T 2J9 Unit 20 & 21

Email: kgtruckservices@gmail.com



நீர்வேலி நலன் புரிச்சங்கம் (கனடா)
NEERVELY WELFARE ASSOCIATION (CANADA)

BRANCH OFFICE
47/2, Sarnathan Road,
NEERVELY.

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
1	1	[illegible]	[illegible]
2	2	[illegible]	[illegible]
3	3	[illegible]	[illegible]
4	4	[illegible]	[illegible]
5	5	[illegible]	[illegible]
6	6	[illegible]	[illegible]
7	7	[illegible]	[illegible]
8	8	[illegible]	[illegible]
9	9	[illegible]	[illegible]
10	10	[illegible]	[illegible]
11	11	[illegible]	[illegible]

President Secretary/Treasurer
A. RASANAYAGAM

Neervely Welfare Association - Canada's

Members who Renewed their Membership in 2018-2019

Jegan Pasupathy
Sayeswary Nimalaraj
Shanthy Piragash
Jey Vigneswaramoorthy
Pratheepan Arainpamoorthy
Gengatharan T
Sothilingam R
R. Kiritharan
Suthakaran T
Piraisoody S
Piraisoody Gajan
Piraisoody Kalapan
Piraisoody Sutha
Pathmanathan P
Sri Rangan N
Bala Arunasalam
Anparasi Prabakaran
Nisakaran Nadarajah
Sivathasan K
Kandeepan Rajeswaran
Panchalingam P
Sinnakuddiar Kandasamy
Yogarajah Kamalendiran (UK)
Sivakumar Ratnam
Sivalingam S
Tharshan R
Mathan M
Balachandran V
Srinathan T
Jeyatharan T
Meena Sarvanantham
S.K. Bales
Sivananthini Kulasingam
Prasanna Balasingam
Gnanendran N
Prashanthy Rajeevan
Sasikumar K
Thavabalasingam K
Mohan Rajaratnam
Balakrishnan Balasingam
Thuvi Lingam
Siva Ponniah
Sivanathan Tharmalingam
Theepan Krishnamoorthy
Sayanthan Nadarajah
Sharmilan Somasegaram
Ketheeswaran Vethavanam
Murugaratnam Arulanantham
Anpalgan Kumarasamy
Kumarasamy Pakiam
Muthulingam M
B. Jeyakanthan
Arumugam Sritharan
Kandasamy Santhakumar
Selvakumar Mahalingam
Vigneswararajah Velupillai
Mahendram Sitampalam
Jeyakumar Thambirajah
Pushbareha Uthayakanthan
Mahinthan Tharmalingam
Bala Ratnam
Niranjan Kandasamy
Kaviarasan Markhandu
Akilan Sivapalan
Suthan Ganeswaran
Ashokumar S
Chandrakumar K
Jeyaluxmy Arulanantham
Tharma Saroginidevi
Vanumathy Anthonypillai
Sakthiruban N
Balasubramaniam Kamala
Kiritharan K
Vickneswaran T
Amutha Arulnesan
Gulamani Karan
Murugadasan Thambirajah
Sivananthan Kunasingam
Thanavathy S

NEERVELY WELFARE ASSOCIATION CANADA

FOUNDERS

Late Mr. Sivalingam Kathirkamathambi

Mr. S.K Bales

Mr. K. Sivathasan

Thank You for your service to Neervely Community!!

நன்றிகள் பல..........

"எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம்
உய்வில்லை செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு"

எமது சங்கத்தின் நிகழ்ச்சிகள் சிறப்பாக அமைவதற்கு
கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த அன்பர்களுக்கும்
விளம்பரங்கள் தந்து உதவிய வர்த்தகப் பெருமக்களுக்கும்
கட்டுரைகள் கவிதைகள் தந்து உதவிய அன்பர்களுக்கும்
எமது விழாவினை பத்திரிகை மூலம் வானொலி மூலமும் விளம்பரப்படுத்திய
நிறுவனங்களுக்கும்

ஆசிச் செய்தி வழங்கிய பெரியோர்கள், நலன் புரிச்சங்கங்களுக்கும்
பல வகையிலும் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அங்கத்தவர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும்
இம்மலரை அழகாக பதிப்பித்து வழங்கிய Printman
நிறுவனத்தாருக்கும்
எம் இதயம் கனிந்த நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

நீர்வேலி நலன்புரிச் சங்கம்
கனடா
நிர்வாகத்தினர்

Buy | Sell | Invest
Residential - Commercial - Land

HomeLife/GTA Realty Inc., Brokerage*
*Independently owned and operated

SIVA PONNIAH
Sales Representative

416.807.7482

sivaponniah@gmail.com

203-5215 Finch Ave. East
Toronto, ON. M1S 0C2
Tel: 416.321.6969. Fax: 416.321.6963
Higher Standards Agents… Higher Results!™

G2000 EXPRESS INC.
தரமான சேவைகளுக்கும் AZ & DZ சாரதி வேலை
வாய்ப்புக்களுக்கும் இலவச ஆலோசனைகளுக்கும்
அழையுங்கள்...
Ganga 416-885-7706
Our Experienced Team Specialized In:
Same Day, Next Day or Overnight Services [ON]
Less Than Truck Loads
Flat Bed Services
Expedite Services
Truck Load
24 Hrs Cross Docking And Warehousing
G2000
Express
Toronto,ON
CELEBRATING
EST
20
1999
YEARS IN BUSINESS
6 MONOGRAM PL, ETOBICOKE, ON, M9R 0A1
TEL: 416-243-9570 | 416-243-8616 FAX: 1-888-867-2208 TOLL FREE: 1-866-383-5292
WWW.G2000EXPRESS.COM
GANGA@G2000EXPRESS. COM