இலவச இதழ்

BJ DESIGN

அடுத்த வெளியீடு
ஜனவரி 2027

2026
OCTOBER
NO.0005

சுவாமி சரஹணபவனின் வாழ்க்கைப் பயணம்

இனிய தீபாவளி வாழ்த்துகள்

Model
அமானிகா யாரா

Jarsha
JARSHAQUEEN MODELSHOW
★ AWARD ★

ஒவ்வொரு பக்கமும் ஒரு புதிய அனுபவம்!

உலகை உலுக்கிய பேழிவுகள்

விளம்பரப் பக்கம் 37

அடையாளம் மாறியது ஏன்? பக்கம் 36

BJDESIGN.CH


TAMIL PASANGA FC
வீரர்கள் தேவை!
கால்பந்தின் மீது ஆர்வமும், சாதிக்க வேண்டும் என்ற கனவும் உள்ளவர்கள் எங்களுடன் இணைந்திடுங்கள்!
உங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தவும், ஒற்றுமையுடன் விளையாடி வலிமையான அணியாக உருவாகவும் Tamil Pasanga FC இல் இணையுங்கள்!
U9
U11
U13
U15
U17
U21
Senior
Women
Präsident : AJANTHAN
076 595 23 19
Manager : SAJU
079 905 97 45
ZÜRICH & AARGAU
Instagram
@TAMILPASANGAFC

விளம்பரம்

செய்ய விரும்பினால்
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

இலவச இதழ்

SWITZERLAND
FREE MAGAZIN



WWW.BJDESIGN.CH

076 595 2319

2026 ராசி பலன்

அக்டோபர் – நவம்பர் – டிசம்பர்



1. மேஷம்

தொழிலில் புதிய வாய்ப்புகள் மற்றும் பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும். வருமானத்தில் முன்னேற்றம் காணலாம். குடும்பத்தில் சிறிய கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டாலும் சமாளிக்க முடியும். காதல் மற்றும் திருமண வாழ்க்கையில் நல்ல முன்னேற்றம் இருக்கும். ஆண்டு இறுதியில் எதிர்பார்த்த ஒரு நல்ல செய்தி கிடைக்கலாம்.



2. ரிஷபம்

பணவரவு சீராக இருக்கும். சொந்த, வீடு அல்லது வாகனம் தொடர்பான முயற்சிகள் வெற்றி பெறும். குடும்ப ஆதரவு அதிகரிக்கும். தொழிலில் நிலைத்தன்மை ஏற்படும். டிசம்பரில் புதிய திட்டங்களை தொடங்க நல்ல வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.



3. மிதுனம்

தொழிலில் புதிய தொடர்புகள் முன்னேற்றத்தைத் தரும். நவம்பரில் செலவுகள் அதிகரிக்கலாம். நண்பர்கள் மூலம் உதவி கிடைக்கும். கல்வி மற்றும் திறன் மேம்பாட்டிற்கு சிறந்த காலம். முக்கிய முடிவுகளை அவசரமாக எடுக்க வேண்டாம்.



4. கடகம்

குடும்பம் மற்றும் வீட்டு விஷயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். பணநிலையை திட்டமிட்டு நிர்வகிக்க வேண்டும். தொழிலில் கூடுதல் பொறுப்புகள் வரலாம். உறவுகளில் பொறுமை தேவைப்படும். டிசம்பர் மாதத்தில் நிம்மதி மற்றும் முன்னேற்றம் அதிகரிக்கும்.



5. சிம்மம்

பதவி உயர்வு அல்லது அங்கீகாரம் கிடைக்க வாய்ப்பு உள்ளது. தலைமைப் பொறுப்புகளில் வெற்றி பெறுவீர்கள். காதல் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். நிதி நிலை மேம்படும். ஆண்டு இறுதியில் முக்கிய இலக்குகள் நிறைவேறலாம்.



6. கன்னி

கல்வி, வேலை மற்றும் தொழிலில் நல்ல வளர்ச்சி. நீண்டகால முயற்சிகள் பலன் தரும். வருமானம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. குடும்ப உறவுகள் வலுப்பெறும். புதிய கற்றல் வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.



7. துலாம்

கூட்டாண்மை மற்றும் ஒப்பந்தங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். திருமணம் அல்லது உறவு தொடர்பான நல்ல முன்னேற்றம் இருக்கும். சமூக மரியாதை அதிகரிக்கும். பணவரவு மேம்படும். நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்கள் சிறப்பாக அமையும்.



8. விருச்சிகம்

தொழிலில் மாற்றங்கள் மற்றும் புதிய வாய்ப்புகள் உருவாகலாம். வெளிநாட்டு தொடர்புகள் சாதகமாக அமையும். செலவுகளை கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். குடும்பத்தில் சில சவால்கள் இருந்தாலும் தீர்வு கிடைக்கும். டிசம்பரில் நிலைமை மேம்படும்.



9. தனுசு

பயணம் மற்றும் கல்வி தொடர்பான நல்ல வாய்ப்புகள். புதிய திட்டங்கள் வெற்றியடையும். நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களின் ஆதரவு கிடைக்கும். வருமானம் அதிகரிக்கும். ஆண்மீக மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி காணப்படும்.



10. மகரம்

கடின உழைப்புக்கான பலன் கிடைக்கும். தொழிலில் நிலையான முன்னேற்றம் ஏற்படும். சேமிப்பு மற்றும் நிதி வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். குடும்ப பொறுப்புகள் நிறைவேறும். ஆண்டு இறுதியில் மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகள் நடைபெறலாம்.



11. கும்பம்

புதிய யோசனைகள் மற்றும் திட்டங்கள் வெற்றி பெறும். சமூக வட்டாரம் விரிவடையும். தொழிலில் எதிர்பாராத நல்ல வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். பணவரவு மேம்படும். டிசம்பரில் முக்கிய முடிவுகள் சாதகமாக அமையும்.



12. மீனம்

படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனைத் திறன் அதிகரிக்கும். காதல் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை இனிமையாக இருக்கும். தொழிலில் முன்னேற்றம் மற்றும் அங்கீகாரம் கிடைக்கும். முதலீடுகளில் நல்ல பலன் கிடைக்கலாம். ஆண்டு இறுதியில் மனநிறைவு மற்றும் மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கும்.


BOOK RED CARPET
PHOTOBOOTH
& 360° CAMERA
950FR.
076 595 23 19

மளிகைக் கடை

Schwarzenburgstrasse 295 - 3098 Köniz

031 971 17 77

A.P Shop & Take Away Köniz

Aus Leidenschaft gekocht. Mit Freude serviert.

Jetzt asiatische Lebensmittel bei uns kaufen frisch, authentisch und vielfältig!

GROCERY & DRINKS

Folgen Sie uns auf Social Media und verpassen Sie keine Neuigkeiten, Angebote und Aktionen!

@aptakeaway

A.P Shop & Take Away

உங்கள் தேவைக்கேற்ற அனைத்து பலசரக்குப் பொருட்களும் ஒரே இடத்தில்!



WIR HABEN 7 TAGE DIE WOCHE FÜR SIE GEÖFFNET.

SMTS

சுவிசில் வாழும் கார் பிரியர்களுக்கு
நற்செய்தி மாதம்2000 பிராங் செலுத்தி
VW>SEAT >SKODA போன்ற கார்கள்
எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம் மாதம் 2000 பிராங்
12 மாதம் செலுத்த வேண்டும் சீட்டிழுப்பு முலம்
தெரிவு செய்யபடும் நபர் தொடர்ந்து
பணம் செலுத்த தேவையில்லை மற்றவர்கள்
12 மாதமுடிவில் தங்கள் காரை பெற்றுக்கொள்ளலாம்
– மகிழ்ச்சியுடன் SMTS

078 715 29 90
076 589 80 91



WWW.BJDESIGN.CH

Book Now! 076 595 23 19

அழகிய வெட்டிங் பாக்ஸ்!
Hand made • Custom Designs



VGE IMMOBILIEN

பேசல் _ பேசல்-லேண்ட் _ சோலோதூர்ன்
ஆர்காவ் _ சூரிச் _ பெர்ன் _ தூன்
தனிக்குடும்ப வீடு
பல்வேறு குடும்பங்கள் வசிக்கும் வீடு
எரிவாயு நிலையம்
அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள்
உங்கள் வீட்டை வாங்கவும், வாடகைக்கு
விடவும் அல்லது விற்கவும்
எங்களை அழையுங்கள்
எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

Basel _ Basel-Land _ Solothurn
Aargau _ Zurich _ Bern _ Thun
Single-family home
Multi-family home
Gas station
Apartments
Buy or rent or sell your house
Call us
Contact us

www.djtunesglobal.com 077 995 49 34



அஞ்சலி மற்றும் நினைவேந்தல் நிகழ்வுகளுக்கான சிறப்பான வடிவமைப்புகள்

✅ உயர்தர வடிவமைப்பு
✅ 24 மணிநேரத்திற்குள் தயார் செய்து வழங்கப்படும்
✅ உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தனிப்பயன் வடிவமைப்பு

இன்றே தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - 076 595 23 19 - info@ bjdesign.ch



உலகை உலுக்கிய பேரழிவுகள்

இயற்கையின் கோரமுகம் – 2026



மடகாஸ்கர்; பிப்ரவரி

10 நாட்களுக்குள் இரண்டு சூறாவளிகள்

Fytia மற்றும் Gezani என இரண்டு கடுமையான சூறாவளிகள் அடுத்தடுத்து மடகாஸ்கரைத் தாக்கின. Gezani புயலால் மட்டும் குறைந்தது 59 பேர் உயிரிழந்தனர், 804 பேர் காயமடைந்தனர். 423,000-க்கும் அதிகமான மக்கள் பாதிக்கப்பட்டனர்.



பிரான்ஸ்; ஜூலை – ஆகஸ்ட்

வெப்பம் அதிகரித்தது – காடுகள் தீப்பற்றின

கடும் வெப்பம் மற்றும் வறட்சியால் தெற்கு பிரான்ஸில் பெரிய காட்டுத்தீ பரவியது. 10,000-க்கும் அதிகமான மக்கள் பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு வெளியேற்றப்பட்டனர். சுமார் 4,600 ஹெக்டேர் நிலப்பரப்பு தீயில் எரிந்தது.





அமெரிக்கா; ஜூலை

ஒருபுறம் வெள்ளம் – மறுபுறம் காட்டுத்தீ

டெக்சாஸில் கனமழை மற்றும் திடீர் வெள்ளம் ஏற்பட்ட அதே நேரத்தில் பல மாநிலங்களில் காட்டுத்தீ பரவியது. ஜூலை நடுப்பகுதியில் 15 மாநிலங்களில் 68 பெரிய காட்டுத்தீ சம்பவங்கள் பதிவாகியிருந்தன. 2026 ஆம் ஆண்டில் அந்த நேரம் வரை சுமார் 1.51 மில்லியன் ஹெக்டேர் நிலப்பரப்பு எரிந்திருந்தது.

🇮🇳 இந்தியா • 🇵🇰 பாகிஸ்தான் • 🇦🇫 ஆப்கானிஸ்தான்; ஜூலை

கனமழை ஏற்படுத்திய பெருவெள்ளம்

ஜூலை இறுதியில் பெய்த கனமழையால் பல பகுதிகள் வெள்ளத்தில் மூழ்கின. குறைந்தது 82 பேர் உயிரிழந்தனர். விவசாய நிலங்கள், சாலைகள் மற்றும் முக்கியமான அடிப்படை வசதிகள் சேதமடைந்தன.



🇬🇷 கிரீஸ்; ஜூலை – ஆகஸ்ட்

தீயிலிருந்து படகுகளில் தப்பிய மக்கள்

கடும் வெப்பம், வறட்சி மற்றும் பலத்த காற்று காட்டுத்தீயை வேகமாகப் பரப்பியது. பல பகுதிகளில் மக்கள் வெளியேற்றப்பட்டனர். Chalkidiki பகுதியில் மட்டும் 300-க்கும் அதிகமான மக்கள் படகுகள் மூலம் பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டனர்.



🇮🇩 இந்தோனேசியா; ஜூலை – ஆகஸ்ட்

ஆயிரக்கணக்கான தீப்பற்றும் பகுதிகள்

வறட்சிக்கு மத்தியில் இந்தோனேசியாவில் காட்டுத்தீ தீவிரமடைந்தது. ஜூலை மாதத்தில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட 95,000 ஹெக்டேர் நிலப்பரப்பு எரிந்தது. ஆகஸ்டில் 9,000-க்கும் அதிகமான தீப்பற்றும் பகுதிகள் பதிவாகின.



🏔️ இமயமலை – நேபாளம் ரூ திபெத்; ஆகஸ்ட் 26

பனிப்பாறை சரிவு – சில நொடிகளில் பேரழிவு

ஆகஸ்ட் 26 அன்று இமயமலையில் ஒரு பெரிய பனிப்பாறைப் பகுதி மற்றும் பாறைகள் சரிந்து பள்ளத்தாக்கை நோக்கிப் பாய்ந்தன. பனி, பாறை, சேறு மற்றும் நீர் கலந்த பெரும் வெள்ளம் நேபாளம் – திபெத் எல்லைப் பகுதிகளைத் தாக்கியது.

சாலைகள், பாலங்கள், கிராமங்கள் மற்றும் நீர்மின் நிலையங்கள் வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப்பட்டன. பேரிடருக்குப் பின்னர் பல வாரங்கள் மீட்புப் பணிகள் தொடர்ந்தன. செப்டம்பர் 21 நிலவரப்படி 1,400-க்கும் அதிகமானோர் உயிரிழந்ததாகவும், சுமார் 5,700 பேர் காணாமல் போயிருந்ததாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

இந்தச் சம்பவத்திற்குப் பிறகு, இமயமலைப் பகுதியில் எதிர்காலத்தில் பனிப்பாறைகள் மற்றும் பனிப்பாறை ஏரிகளால் ஏற்படும் வெள்ள அபாயம் அதிகரிக்கக்கூடும் என ஐ.நா. அதிகாரிகள் எச்சரித்தனர்.

🇲🇽 மெக்சிகோ; செப்டம்பர்

Category 5 ஆக வலுப்பெற்ற Polo

மெக்சிகோவின் பசிபிக் கடற்கரைக்கு அருகே Polo சூறாவளி Category 5 ஆக வலுப்பெற்றது. காற்றின் வேகம் மணிக்கு சுமார் 260 கி.மீ. வரை உயர்ந்தது. Guerrero மற்றும் Michoacán பகுதிகளில் கனமழை, வெள்ளம் மற்றும் நிலச்சரிவு அபாயம் குறித்து எச்சரிக்கைகள் விடுக்கப்பட்டன.

🇯🇵 ஜப்பான்; செப்டம்பர் 19–22

Dujuan புயலின் தாக்கம்

Dujuan புயல் ஜப்பானின் சில பகுதிகளில் கனமழை மற்றும் பலத்த காற்றைக் கொண்டு வந்தது. வெள்ளம் மற்றும் நிலச்சரிவுகளால் குறைந்தது நான்கு பேர் உயிரிழந்தனர், ஆறு பேர் காணாமல் போனதாக அறிவிக்கப்பட்டது. சுமார் 45,000 வீடுகள் மின்சாரத்தை இழந்தன.



Tamil Event Management

உங்கள் விழா, எங்கள் பொறுப்பு!

உங்கள் திருமணம், பிறந்தநாள், பூப்புனித நீராட்டு விழா, குடும்ப விழா மற்றும் அனைத்து விசேஷ நிகழ்வுகளையும் அழகாகவும் சிறப்பாகவும் நடத்தித் தரும் நம்பகமான சேவை. அலங்காரம் முதல் நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு வரை.

அனைத்தும் ஒரே இடத்தில்!

- Ajanthan 076 595 23 19

எம்பாப்பேவின் கோல் மழை

பிரான்ஸ் அணித்தலைவர் கிலியன் எம்பாப்பே, பத்து கோல்கள் அடித்து தங்கக் காலணி விருதைப் பெற்றார். 2022 உலகக் கோப்பைக்குப் பிறகு தொடர்ந்து இரண்டாவது முறையாக அவர் இந்த விருதை வென்றார். இருப்பினும் அரையிறுதியில் ஸ்பெயினிடம் தோல்வியடைந்த பிரான்ஸ், மூன்றாவது இடத்திற்கான போட்டியிலும் இங்கிலாந்திடம் வெற்றியை இழந்தது.

மெஸ்ஸியின் அர்ஜென்டினாவுக்கு இரண்டாம் இடம்

நடப்பு சாம்பியனாகப் போட்டியில் நுழைந்த அர்ஜென்டினா, தொடர்ந்து இரண்டாவது முறையாக இறுதிப் போட்டியை எட்டியது. ஆனால் ஸ்பெயினின் பந்து கட்டுப்பாடு மற்றும் உறுதியான தற்காப்பை முறியடிக்க முடியாமல் இரண்டாம் இடத்துடன் திருப்தியடைய வேண்டியிருந்தது. இந்தத் தொடரில் லியோனல் மெஸ்ஸி எட்டு கோல்கள் அடித்து, அணியின் இறுதிப்போட்டிப் பயணத்தில் முக்கியப் பங்காற்றினார்.

போட்டித் தொடரின் ஆச்சரியங்கள்

முதல் முறையாக உலகக் கோப்பையில் விளையாடிய கேப் வெர்டே அணியின் துணிச்சலான ஆட்டம் ரசிகர்களின் கவனத்தை ஈர்த்தது. அதேபோல் நார்வே தனது வரலாற்றில் முதல்முறையாகக் காலிறுதிக்கு முன்னேறி முக்கிய சாதனை படைத்தது. இங்கிலாந்து மூன்றாவது இடத்தைப் பெற்றதுடன், எர்லிங் ஹாலாந்து மற்றும் ஜூட் பெல்லிங்ஹாம் தலா ஏழு கோல்கள் அடித்து முன்னணி வீரர்களாகத் திகழ்ந்தனர்.

ஒரே பார்வையில்

சாம்பியன்: ஸ்பெயின்
இரண்டாவது இடம்: அர்ஜென்டினா
மூன்றாவது இடம்: இங்கிலாந்து
நான்காவது இடம்: பிரான்ஸ்
தங்கப் பந்து: ரோட்ரி
தங்கக் காலணி: கிலியன் எம்பாப்பே
தங்கக் கையுறை: உனை சிமோன்
சிறந்த இளம் வீரர்: பாவ் குபார்சி



உலகக் கோப்பை 2026: ஸ்பெயினின் மகுடம், புதிய சாதனைகள், மறக்க முடியாத தருணங்கள் 16 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு மீண்டும் உலக சாம்பியன்

அமெரிக்கா, கனடா மற்றும் மெக்சிகோ இணைந்து நடத்திய 2026 FIFA உலகக் கோப்பை, கால்பந்து ரசிகர்களுக்கு பரபரப்பும் உணர்ச்சியும் நிறைந்த 39 நாட்களை வழங்கியது. 48 அணிகள் பங்கேற்ற முதல் உலகக் கோப்பையில் மொத்தம் 104 போட்டிகள் நடைபெற்றன. இறுதிப் போட்டியில் அர்ஜென்டினாவை 1–0 என்ற கோல் கணக்கில் வீழ்த்திய ஸ்பெயின், தனது இரண்டாவது உலகக் கோப்பையை வென்றது.

நியூயார்க்–நியூ ஜெர்சி மைதானத்தில் நடைபெற்ற இறுதிப் போட்டியின் வழக்கமான 90 நிமிடங்களில் இரு அணிகளும் கோல் அடிக்கவில்லை. கூடுதல் நேரத்தின் 106-வது நிமிடத்தில் மாற்று வீரராகக் களமிறங்கிய பெர்ரான் டோரஸ் வெற்றிக்கான ஒரே கோலை அடித்தார்.



சூரில் "நான்கு விளக்குகள் வீதி" திறப்பு

1989 ஜூலை 2 அன்று சூர் நகரின் அலெக்சாண்டர்ஸ்ட்ராஸே 38-ல் நடந்த தீவைப்புத் தாக்குதலில் நான்கு தமிழர்கள், அதில் இரண்டு சிறுவர்கள், உயிரிழந்தனர்.

அவர்களின் நினைவாக 2026 ஜூலை 2 அன்று நினைவுப் பலகை திறக்கப்பட்டதுடன், அருகிலிருந்த பாதைக்கு "நான்கு விளக்குகள் வீதி" எனப் பெயரிடப்பட்டது.



VIMANATECH

KI & AUTOMATISIERUNG AUS REINACH AG

Weniger Routine. Mehr Zeit für Ihr Unternehmen.

VimanaTech GmbH verbindet Menschen, Prozesse und Technologie. Damit Ihr Team wieder mehr Zeit für das Wesentliche hat.

Mahi Arasu
Gründer & Geschäftsführer



PERSÖNLICH. REGIONAL. PRAXISNAH.

Die Zukunft beginnt im eigenen Betrieb.

E-Mails bearbeiten, Daten übertragen, Termine abstimmen: In vielen KMU kosten wiederkehrende Aufgaben jeden Tag wertvolle Zeit. Genau hier setzt Vimanatech an.

Von Reinach AG aus unterstützt Mahi Arasu Unternehmen dabei, ihre Abläufe zu vereinfachen. Als Wirtschaftsinformatiker verbindet er technisches Wissen mit dem Blick für den Geschäftsalltag.

Erst verstehen. Dann sinnvoll automatisieren.

Am Anfang steht ein persönliches Gespräch: Wo entsteht Aufwand? Welche Systeme sind bereits vorhanden? Was würde Ihr Team wirklich entlasten?

Daraus entsteht eine passende Lösung mit einem klaren Ziel: weniger manuelle Arbeit, verlässliche Abläufe und ein nachvollziehbarer Nutzen für Ihr Unternehmen.

SO UNTERSTÜTZT SIE VIMANATECH

Aus täglichen Zeitfressern werden digitale Abläufe.

01 KI-Beratung & Potenzialanalyse
Chancen erkennen, Prozesse priorisieren und eine konkrete Grundlage für die nächsten Schritte schaffen.

02 Prozesse & Systeme verbinden
E-Mails, Anfragen und Datenflüsse automatisieren. Bestehende Anwendungen sinnvoll miteinander verknüpfen.

03 Intelligente KI-Assistenten
Chatbots und KI-Agenten unterstützen bei Kundenanfragen, der Informationssuche und wiederkehrenden Aufgaben.

04 Individuelle Software & Apps
Webanwendungen, mobile Apps und digitale Lösungen entwickeln, die zu Ihrem Betrieb und Ihren Zielen passen.

Ihr Weg zur Lösung: Persönliches Gespräch › Konzept › Umsetzung › Betreuung

Wo verliert Ihr Unternehmen heute noch wertvolle Zeit?

Finden wir es heraus. Im kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch.

www.vimanatech.ch

info@vimanatech.ch | +41 79 845 75 67
VimanaTech GmbH · Hauptstrasse 61 · 5734 Reinach AG

Jetzt Kontakt aufnehmen



திரைக்கதை மன்னனை இழந்த குடும்பம் – நினைவுகளுடன் தொடரும்...

பாக்யராஜ் மறைவுக்குப் பின் குடும்பத்தின் நிலை
கே. பாக்யராஜின் மறைவு அவரது குடும்பத்தினருக்கு மிகப்பெரிய அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. அவரது மனைவி பூர்ணிமா பாக்யராஜ், மகன் சாந்தனு பாக்யராஜ், மகள் சரண்யா பாக்யராஜ் ஆகியோர் ஆழ்ந்த துயரில் உள்ளனர்.

இறுதி அஞ்சலியில் சாந்தனு மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் காணப்பட்டார். திரையுலகைச் சேர்ந்த பலரும் குடும்பத்தினரை நேரில் சந்தித்து ஆறுதல் தெரிவித்தனர்.



மனிதநேயத்தை நினைவூட்டும் ஒற்றுமைச் சிற்பம்

2016ஆம் ஆண்டு கஜகஸ்தானின் அல்மாத்தியில், வேகமாக ஓடிய கால்வாய் நீரில் சிக்கிய நாயைக் காப்பாற்ற ஒரு இளைஞர் இறங்கினார். பின்னர் அவரும் நாயும் மேலே வர முடியாமல் சிக்கிக் கொண்டனர். அப்போது அங்கிருந்த பொதுமக்கள் மனிதச் சங்கிலி அமைத்து இருவரையும் பாதுகாப்பாக மீட்டனர்.

இந்த மனிதநேயச் சம்பவத்தை நினைவுகூரும் வகையில், சம்பவம் நடந்த இடத்தில் "Unity" என்ற நினைவுச் சிற்பம் நிறுவப்பட்டுள்ளது. தற்போது இந்தச் சிற்பம் ஊடகங்களிலும் சமூக வலைதளங்களிலும் பெரும் கவனம் பெற்று வருகிறது. பலர் நேரில் சென்று சிற்பத்துடன் புகைப்படங்கள் எடுத்து பகிர்ந்து வருகின்றனர்.

செய்யப்படும் நன்மை ஒருபோதும் அழியாது, அது காலத்தைக் கடந்து மனிதர்களின் மனங்களில் என்றும் வாழும்.



Book now and impress your guests!

COCKTAILS

MOCKTAILS



076 595 23 19

குளிர்ச்சியின் அழகு



அழகான மற்றும் பராமரிக்கப்பட்ட சருமத்திற்கு எப்போதும் விலையுயர்ந்த அல்லது சிக்கலான பராமரிப்பு முறைகள் தேவையில்லை. எளிய முறைகளும் சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கலாம்.
அவற்றில் ஒன்று ஐஸ் கட்டிகளைப் பயன்படுத்தி சருமத்தை மெதுவாகக் குளிர்விப்பது.

குறிப்பாக காலையில் சிறிது நேரம் குளிர்விப்பது புத்துணர்ச்சியான உணர்வைத் தரலாம்.
குளிர்ச்சியால் சருமத்தின் மேற்பரப்பில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் தற்காலிகமாகச் சுருங்குகின்றன.
இதனால் முகம் மற்றும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள லேசான வீக்கம் சிறிது நேரத்திற்கு குறைவாகத் தோன்றலாம்.
சருமமும் புத்துணர்ச்சியாகவும் சற்று இறுக்கமாகவும் உணரப்படலாம்.

ஐஸ் கட்டியை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

ஐஸ் கட்டியை நேரடியாக சருமத்தின் மீது வைக்காமல், மெல்லிய, மென்மையான மற்றும் சுத்தமான துணியில் சுற்றி, அழுத்தம் கொடுக்காமல் முகத்தின் மீது மெதுவாக நகர்த்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பகுதியையும் சுமார் 5–10 விநாடிகள் மட்டும் குளிர்விக்கலாம். சருமத்தின் உணர்வைப் பொறுத்து 2–3 குறுகிய சுற்றுகள் செய்யலாம்.
வாரத்திற்கு 2–3 முறை பயன்படுத்துவது போதுமானது.

உணர்திறன் மிக்க சருமத்திற்கு

குளிர்ச்சி புத்துணர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், வலியை ஏற்படுத்தக்கூடாது. உணர்திறன் மிக்க சருமம் அல்லது சருமப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். எரிச்சல், வலி அல்லது அதிக சிவத்தல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்.

மேக்கப்பிற்கு முன்பு

மேக்கப் செய்வதற்கு முன் சிறிது நேரம் மெதுவாகக் குளிர்விப்பது சருமத்திற்கு புத்துணர்ச்சியான உணர்வை அளித்து, மேக்கப்பிற்கான ஒரு இனிமையான தயாரிப்பாக அமையலாம்.

அழகு பராமரிப்பு சிக்கலானதாக இருக்க வேண்டியதில்லை. தனது சருமத்தைப் புரிந்துகொண்டு, எளிய பராமரிப்பு முறைகளையும் சரியான விதத்தில் பயன்படுத்துவதே முக்கியம்.

இயற்கையோடு மிளிர்வோம்
BEAUTYBYLAXSCY
your beauty is my passion

Jarsha QUEEN
www.jarshaqueen.com

Most Trending SAREES

Banarasi Semi Katan Semi Silk Sarees

Elegance in Every Drape



~~45 chf.-~~ | Preis: 35 fr

079 40 50 655 | Jarshaqueen

டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் அவர்கள் எழுதிய மற்றும் இணைந்து எழுதிய முக்கிய நூல்கள்:

Wings of Fire (1999)
India 2020 (1998)
Ignited Minds (2002)
Mission India (2005)
Guiding Souls (2005)
Inspiring Thoughts (2007)
Indomitable Spirit (2006)
Turning Points (2012)
My Journey (2013)
Forge Your Future (2014)
Transcendence (2015)
Reignited (2015)
Target 3 Billion (2011)
You Are Born To Blossom (2011)
The Family and the Nation (2008)

இதழில் எழுதுவதற்கு முக்கியமாக குறிப்பிடப்படும் நூல்கள்:
Wings of Fire (அக்னிச் சிறகுகள்)

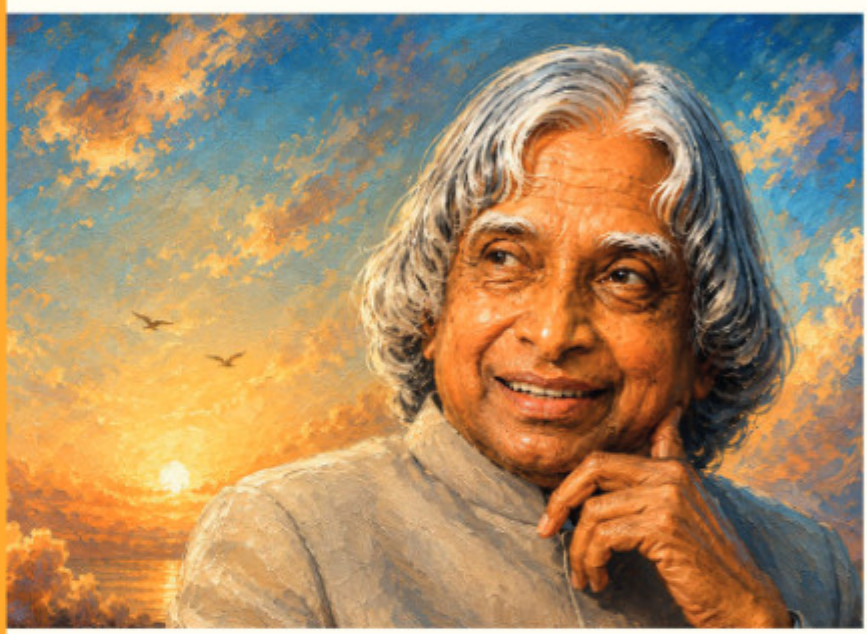
Wings of Fire
Ignited Minds
India 2020
My Journey
Turning Points

இவை அப்துல் கலாமின் மிகவும் பிரபலமான மற்றும் அதிகம் வாசிக்கப்பட்ட நூல்கள்.

டாக்டர் அப்துல் கலாம் பற்றி பலருக்கும் தெரியாத சில சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள்:

சிறுவயதில் குடும்பத்திற்கு உதவ செய்தித்தாள்கள் விற்றார். அவர் ஒரு சிறந்த வீணை இசைக் கலைஞர் கர்நாடக இசையை விரும்பினார். வாழ்நாள் முழுவதும் திருமணம் செய்யவில்லை. தனது சம்பளத்தின் ஒரு பகுதியை மாணவர்களின் கல்விக்காக வழங்கினார். குடியரசுத் தலைவராக இருந்தபோதும் மிகவும் எளிமையான வாழ்க்கை வாழ்ந்தார். அவர் எழுதிய "Wings of Fire" (அக்னிச் சிறகுகள்) உலகப் புகழ்பெற்ற சுயசரிதை நூலாகும்.

மாணவர்களுடன் நேரம் செலவிடுவதை மிகவும் விரும்பினார் அதனால் அவரை "மக்களின் குடியரசுத் தலைவர்" என்று அழைத்தனர்.



டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் அவர்களின் சாதனைகள் (சுருக்கமாக):

- இந்தியாவின் ஏவுகணைத் திட்ட வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகித்தார்.
- Pokhran-II அணு ஆயுத சோதனையில் முக்கிய பங்களிப்பு அளித்தார்.
- Wings of Fire, Ignited Minds போன்ற பிரபல நூல்களை எழுதியுள்ளார்.
- இந்தியாவின் உயரிய விருதான Bharat Ratna விருதைப் பெற்றார்.
- இளைஞர்களுக்கு கனவு காணவும், அறிவியல் மற்றும் கல்வியில் முன்னேறவும் ஊக்கமளித்தார்.

ஒரு வரியில்:விஞ்ஞானி, ஆசிரியர், குடியரசுத் தலைவர் என பல துறைகளில் சிறந்து விளங்கி இந்தியாவை உலக அரங்கில் உயர்த்தியவர் டாக்டர் அப்துல் கலாம்.

டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் சுருக்கமான வரலாறு

டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் அவர்கள் 1931 அக்டோபர் 15 அன்று Rameswaram இல் பிறந்தார். சிறுவயதில் வறுமையில் வளர்ந்தாலும், கடின உழைப்பாலும் கல்வியாலும் உயர்ந்தார்.

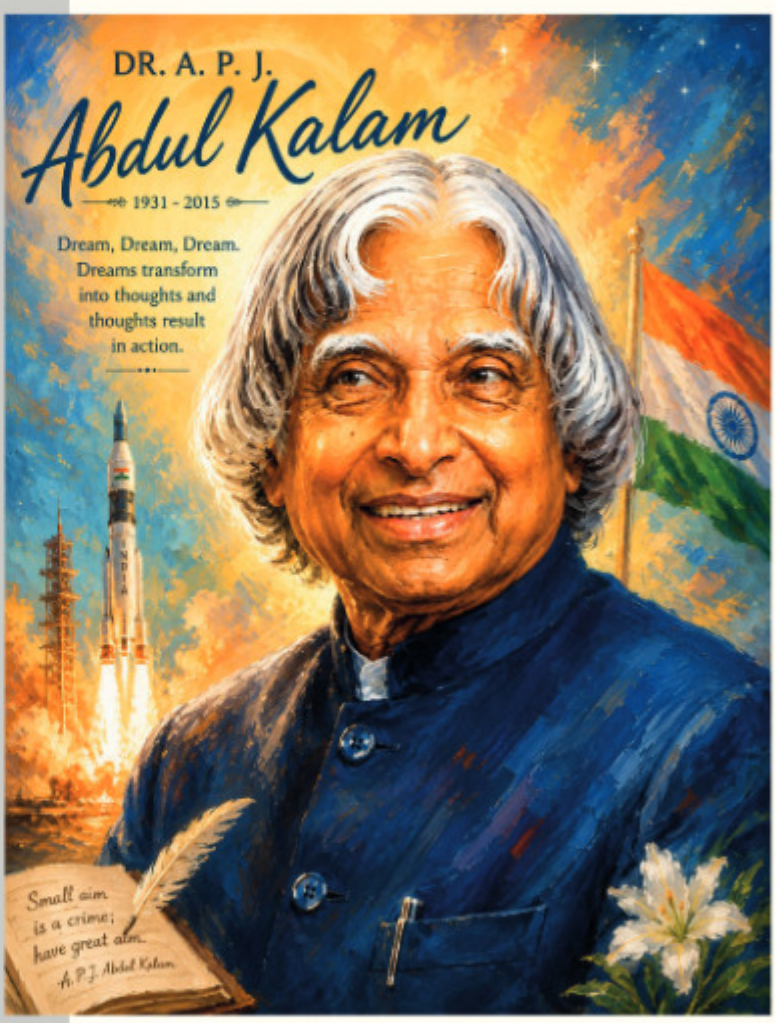
இதனால் அவர் "இந்தியாவின் ஏவுகணை மனிதர்" (Missile Man of India) என்று அழைக்கப்பட்டார். 2002 முதல் 2007 வரை இந்தியாவின் 11வது குடியரசுத் தலைவராக பணியாற்றினார்.

மாணவர்களை மிகவும் நேசித்த அவர், கனவு காணவும் கடினமாக உழைக்கவும் ஊக்குவித்தார். 2015 ஜூலை 27 அன்று மாணவர்களிடம் உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது காலமானார்.

பொன்மொழி:
"கனவு என்பது நீங்கள் தூங்கும்போது காண்பது அல்ல உங்களைத் தூங்க விடாமல் செய்வதே உண்மையான கனவு."

டாக்டர் அப்துல் கலாம்
- எளிமை, உழைப்பு மற்றும்
- அறிவின் அடையாளம்.

"சிறிய இலக்கு வைப்பது ஒரு குற்றம் பெரிய இலக்கை வைத்திருங்கள்."



சாதனைத் தடங்கள்
Priyasakhi

மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் வயது ஒரு எண் மட்டுமே!



'வயது ஆகிவிட்டது... இனி என்ன சந்தோஷம்?' என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில், முதியோர் பருவம் என்பது வாழ்க்கையை நிதானமாக ரசிக்கக்கூடிய ஒரு அழகான காலம். வேலைப் பொறுப்புகள் குறைந்து, குடும்பம் நிலைபெற்ற பிறகு, தனக்காக வாழும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

முதுமை என்பது வாழ்க்கையின் முடிவு அல்ல அனுபவங்களை ரசித்து, அன்பை பகிர்ந்து, மனநிறைவுடன் வாழக்கூடிய ஒரு புதிய தொடக்கம். வயது அதிகரிக்கலாம் ஆனால் மகிழ்ச்சியாக வாழும் மனம் என்றும் இளமையாக இருக்கலாம்.

ஸ்பிடெக்ஸ் சேவைகள் மற்றும் உறவினர் பராமரிப்பு:

வீட்டு சுகாதார பராமரிப்பின் இரு தூண்கள்

வயதான நபர்கள் அல்லது உடல்நல சுறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் தங்கள் சொந்த வீட்டில் முடிந்தவரை நீண்ட காலம் வாழ விரும்பும்போது, இரண்டு முக்கிய பங்களிப்பாளர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்:
1.ஸ்பிடெக்ஸ் (Spitex) மற்றும்
2.பராமரிப்பு வழங்கும் உறவினர்கள்

இருவரும் ஒருவரையொருவர் நிறைவு செய்கின்றனர் மேலும் இருவரும் தங்களுக்கே உரிய சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.
ஸ்பிடெக்ஸ் என்றால் என்ன?

ஸ்பிடெக்ஸ் (Spitex) என்பது "Spitalexterne Hilfe und Pflege" (மருத்துவமனைக்கு வெளியே வழங்கப்படும் உதவி மற்றும் பராமரிப்பு) என்பதைக் குறிக்கிறது. சுவிட்சர்லாந்தில் இது வீட்டில் இருக்கும் மக்களுக்கு பராமரிப்பு, மருத்துவ மற்றும் வீட்டு உதவி சேவைகளை வழங்கும் வெளிநோயாளர் சேவைகளைக் குறிக்கிறது. இதன் நோக்கம் மருத்துவமனை அல்லது முதியோர் இல்ல தங்குதலைத் தடுப்பது, குறைப்பது அல்லது தேவையற்றதாக ஆக்குவதாகும்.

ஸ்பிடெக்ஸ் வழங்கும் சேவை வகைகள்
ஸ்பிடெக்ஸ் அமைப்புகள் பொதுவாக மூன்று வகையான சேவைகளை வழங்குகின்றன:

- அடிப்படை பராமரிப்பு: உடல் சுத்தம், ஆடை அணிவித்தல்/அகற்றுதல், நடமாட்டம் அல்லது உணவளிப்பதில் உதவி
- சிகிச்சை பராமரிப்பு: காயம் பராமரிப்பு, மருந்து வழங்குதல், ஊசி போடுதல், இரத்த அழுத்தம் அளவீடு அல்லது ஸ்டோமா பராமரிப்பு போன்ற மருத்துவ நடவடிக்கைகள் பெரும்பாலும் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் அடிப்படையில்
- வீட்டு உதவி: வீட்டு வேலைகள், கடை வாங்குதல் அல்லது துணி துவைப்பதில் உதவி பல அமைப்புகள் கூடுதலாக ஆலோசனை, இரவு பராமரிப்பு, தணிவுசார் பராமரிப்பு (Palliative Care) அல்லது டிமென்ஷியா உள்ளவர்களுக்கான சிறப்பு சேவைகளையும் வழங்குகின்றன.

சிகிச்சை பராமரிப்புக்கான செலவு கட்டாய சுகாதார காப்பீட்டு திட்டத்தின் (KVG) மூலம் செலுத்தப்படுகிறது. இதில் ஒரு தன்சொந்த பங்கு (Selbstbehalt) அடங்கும். அடிப்படை பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டு உதவிக்கான செலவுகள் காப்பீட்டு நிறுவனம், மாகாணம்/நகராட்சி மற்றும் சேவை பெறுபவர்கள் ஆகியோரிடையே பகிரப்படுகின்றன. துல்லியமான செலவுப் பகிர்வு ஒவ்வொரு மாகாணத்திற்கும் (Kanton) வேறுபடுவதால், தொடர்புடைய ஸ்பிடெக்ஸ் அமைப்பு அல்லது காப்பீட்டு நிறுவனத்திடம் முன்கூட்டியே விசாரிப்பது நல்லது.
உறவினர் பராமரிப்பு: அமைப்பின் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஆதாரம்
தொழில்முறை சேவைகளுடன், குடும்ப உறுப்பினர்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்கள், பிள்ளைகள், சில நேரங்களில் அண்டை வீட்டார் அல்லது நண்பர்கள் பராமரிப்பின் பெரும் பகுதியை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். மதிப்பீடுகளின்படி, சுவிட்சர்லாந்தில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பில் கணிசமான பங்கு உறவினர்களால் செய்யப்படுகிறது, பெரும்பாலும் நிதி ஈடு எதுவும் இல்லாமல், மேலும் தங்கள் வேலை மற்றும் சொந்த குடும்பத்திற்கு இடையே.

பராமரிக்கும் உறவினர்களின் வழக்கமான பணிகள்

- மருத்துவர் சந்திப்புகள் மற்றும் மருந்துகளை ஒழுங்கமைத்தல்
- உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு மற்றும் துணை
- அன்றாட வாழ்க்கையில் உதவி (கடை வாங்குதல், சமையல், நிதி நிர்வாகம்)
- சில நேரங்களில் நிபுணத்துவம் தேவைப்படும் பராமரிப்பு பணிகளும் கூட

சமமான தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வது
உறவினர் பராமரிப்பு மிகவும் திருப்திகரமாக இருக்கலாம், ஆனால் அதிக சுமையின் ஆபத்தையும் கொண்டுள்ளது. பொதுவாகக் காணப்படும் விளைவுகள்:

- உடல் சோர்வு, குறிப்பாக தூக்குதல் அல்லது இடம் மாற்றுதல் போன்ற செயல்களால்
- மனநல சுமை, தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை அல்லது குற்ற உணர்வு போன்றவற்றால்
- சமூக தனிமைப்படுத்தல், சொந்த தொடர்புகளுக்கான நேரம் இல்லாமல் போகும்போது
- நிதி இழப்பு, வேலை நேரம் குறைக்கப்படும்போது

நிபுணர்கள் இதனை "பராமரிப்பாளர் தீவிர சோர்வு" (Caregiver Burnout) என்று அழைக்கிறார்கள் இது படிப்படியாக உருவாகி, பெரும்பாலும் தாமதமாகவே கண்டறியப்படும் ஒரு சோர்வு நிலை.
ஸ்பிடெக்ஸ் மற்றும் உறவினர்கள் எவ்வாறு இணைந்து செயல்படுகிறார்கள்
நன்கு செயல்படும் ஒரு பராமரிப்பு அமைப்பு, பராமரிக்கும் உறவினர்களை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக அவர்களுக்கு சுமையைக் குறைக்கிறது. குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள்:

1.நிவாரண சேவைகள்: பல ஸ்பிடெக்ஸ் அமைப்புகள் மணிநேர அடிப்படையிலான நிவாரண சேவைகளை வழங்குகின்றன. இதனால் உறவினர்கள் தங்களுக்கென நேரம் ஒதுக்க முடியும்.
2.ஆலோசனை மற்றும் பயிற்சி: ஸ்பிடெக்ஸ் நிபுணர்கள், சில குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளை முதலுக்கு பாதுகாப்பாகவும் பாதுகாப்பான முறையிலும் எப்படி செய்வது என்பதை உறவினர்களுக்குக் காட்டலாம்.
3.குறுகிய கால பராமரிப்பு மற்றும் பகல் பராமரிப்பு மையங்கள்: இவை உறவினர்களுக்கு, விடுமுறை நாட்களில் போன்ற தருணங்களில், தற்காலிகமாக ஓய்வெடுக்க வாய்ப்பளிக்கின்றன.
4.ஒருங்கிணைப்பு: ஸ்பிடெக்ஸ், குடும்ப மருத்துவர், மருத்துவமனை மற்றும் குடும்பத்திற்கு இடையே இணைப்பாக செயல்பட்டு, பராமரிப்பு அன்றாட வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைக்க உதவும்.

உறவினர்களுக்கான நடைமுறை குறிப்புகள்

- முன்கூட்டியே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: ஒரு நெருக்கடி ஏற்படுவதற்கு முன்பே ஸ்பிடெக்ஸில் பதிவு செய்வது பெரும்பாலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- உங்கள் சொந்த வரம்புகளை அறிந்திருங்கள்: உதவியை ஏற்றுக்கொள்வது பலவீனத்தின் அறிகுறி அல்ல.
- நிவாரண சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்: குறுகிய கால பராமரிப்பு, பகல்நேர அமைப்புகள் அல்லது அண்டை வீட்டு உதவி ஆகியவை வழக்கமான ஓய்வு நேரங்களை உருவாக்க உதவும்.
- நிதி உதவியை விசாரியுங்கள், உதாரணமாக கூடுதல் நலன்கள் (Ergänzungsleistungen), உதவியற்ற தன்மை இழப்பீடு (Hilflosenentschädigung) அல்லது மாகாண சேவைகள் மூலம்.
- தொடர்பு வலையமைப்பை உருவாக்குங்கள்: உறவினர் அமைப்புகள் மற்றும் சுய உதவிக் குழுக்கள் பரிமாற்றத்தையும் நடைமுறை குறிப்புகளையும் வழங்குகின்றன.

ஸ்பிடெக்ஸ் மற்றும் பராமரிக்கும் உறவினர்கள் இணைந்து சுவிட்சர்லாந்தில் வீட்டு பராமரிப்பின் முதுகெலும்பை உருவாக்குகின்றனர். ஸ்பிடெக்ஸ் தொழில்முறை நிபுணத்துவத்தையும் அமைப்பான ஆதரவையும் கொண்டு வரும் அதே வேளையில், உறவினர்கள் தனிப்பட்ட, பெரும்பாலும் உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கத்தை வழங்குகிறார்கள். இதை எந்த தொழில்முறை அமைப்பாலும் முழுமையாக மாற்ற முடியாது. இந்த ஒத்துழைப்பு நீண்ட காலம் நீடிக்க வேண்டுமெனில், பணிகளின் நியாயமான பகிர்வு, போதுமான நிவாரண சேவைகள், மற்றும் பராமரிக்கும் உறவினர்களும் ஆதரவுக்கு தகுதியானவர்கள் என்ற விழிப்புணர்வு தேவை.

காப்புறுதி ஆலோசனைகள்
Omniserve Solution
078 311 15 84

Spitex Pulse Care
mit Herz für Ihre Gesundheit

உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எங்கள் அர்ப்பணிப்பு

உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள் வயோதிபத்தினாலோ,
வருத்தத்தினாலோ பாதிக்கப்படுகிறார்களா?

அவர்களை வீட்டிலேயே பராமரிப்பதற்க்கு,
உங்களுக்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு CHF 35.- மேல் ஊதியம்
கிடைக்கும்.

உங்களுக்காக
எங்கள் சேவைகள்:

- அடிப்படை பராமரிப்பு சேவைகள்
- குடும்ப உறுப்பினர்களை
  பராமரிப்பதற்க்கு உதவி
- காயங்களைச் சிகிச்சை செய்தல் மற்றும்
  பராமரிப்பு

பல்வேறு மருத்துவ மற்றும் சுகாதார
சேவைகள்



Spitex Pulse Care
Vogelsangstrasse 15
8307 Effretikon

www.pulsecare.ch
info@pulsecare.ch
24/7. 079 123 20 20

20 ஆம்

ஆண்டில் கால் பதிக்கும்

எங்கள்

முத்தமிழ் மன்றம்

வோலன் AG

இயல் இசை நாடகம்

உங்கள் அபிமான பாட்டுக்கு பாட்டு

மற்றும் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் உண்டு என்பதை அறிய தருகின்றோம்

இப்படித்கு
செயல் குழுவினர்

விழா நடைபெறும் இடம்

Casino Wohlen
Zentralstrasse 30
5610 Wohlen

தொடர்பு எண்கள்

தயாளன்
077 925 05 01

ராம்
076 373 3693

நவம்
078 854 08 79



எப்படி சாப்பிடுகிறார்கள்?

தமிழகத்தில் இளம் பிரண்டைத் தண்டுகளைச் சுத்தம் செய்து பிரண்டைத் துவையல், சட்னி அல்லது தொக்கு செய்து சாப்பிடுவது வழக்கம். பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட நன்றாகச் சமைத்துப் பயன்படுத்துவது நல்லது. தண்டின் சாறு சிலருக்கு வாய், தொண்டை அல்லது தோலில் அரிப்பு/எரிச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.

பிரண்டையை ஒரு நோய்க்கான மருந்தாக அல்லது அதிக அளவு supplement–ஆக எடுத்துக்கொள்ள நினைத்தால், குறிப்பாக நீங்கள் வழக்கமான மருந்துகள் எடுத்துக்கொண்டால், மருத்துவர்/தகுதியான சுகாதார நிபுணரிடம் ஆலோசிப்பது நல்லது.

பிரண்டையின் பாரம்பரிய நன்மைகள்

எலும்பு ஆரோக்கியம்: எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பிறகு குணமடைவதை ஆதரிப்பதற்காக பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் பிரண்டை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதுகுறித்து சில ஆய்வுகள் இருந்தாலும், மனிதர்களில் உறுதியான மருத்துவ ஆதாரம் இன்னும் வரம்பானது.

மூட்டு ஆரோக்கியம்: மூட்டு மற்றும் உடல் வலி தொடர்பான பாரம்பரிய தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

செரிமானம்: பிரண்டைத் துவையல் போன்ற உணவுகள் பசியின்மை மற்றும் செரிமானக் குறைபாடுகளுக்கு பாரம்பரியமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

ஆன்டிஆக்ஸிடென்ட் சேர்மங்கள்: Cissus quadrangularis தாவரத்தில் பல உயிர்ச்செயலுள்ள சேர்மங்கள் உள்ளன. ஆனால் அவற்றின் ஆய்வக விளைவுகளை நேரடியாக மனிதர்களுக்கான மருத்துவப் பயனாகக் கருதக்கூடாது.



பிரண்டை துவையல்



1 பிரண்டையைச் சுத்தம் செய்தல்
பிரண்டையை நன்றாகக் கழுவி, கணுக்கள் மற்றும் நார்களை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்.



2 பருப்பு & மிளகைப் வறுத்தல்
வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்து வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும்.



3 பிரண்டையை வதக்குதல்
அதே வாணலியில் பிரண்டையைச் சேர்த்து, பச்சை வாசனை மற்றும் அரிப்புத் தன்மை போகும் வரை நன்றாக வதக்கவும்.



4 புளி சேர்த்தல்
சிறிதளவு புளியைச் சேர்த்து 1–2 நிமிடங்கள் பிரண்டையுடன் வதக்கி, பின்னர் ஆறவிடவும்.



5 மிக்ஸியில் சேர்த்தல்
வறுத்த பருப்பு, மிளகாய், பிரண்டை, புளி, தேங்காய் மற்றும் தேவையான உப்பு ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் சேர்க்கவும்.



6 துவையலாக அரைத்தல்
தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியான பிரண்டைத் துவையலாக அரைக்கவும்.

ayuné

AYURVEDISCHES WOHLBEFINDEN

BALANCE. RITUAL. NATUR

GRAND OPENING

10. SEPTEMBER 2026

Entdecken Sie an unserer Neueröffnung unsere ayurvedischen Produkte

ஒவ்வொரு துளியிலும்
இயற்கையின் புத்துணர்ச்சி

உடலின் நச்சுக்களையும், கழிவுகளையும் வேரோடு அழிக்கும் தூயசக்திபானங்கள், இரத்தசுத்திபானங்கள் நோய் தீர்க்கும் அனைத்துவிதமான லேகியங்கள், முகங்களையும், தலைமுடியையும் ஆரோக்கியமான முறையில் அழகாக வைத்துக்கொள்ள தேவையான துளிகூட இரசாயனம் இல்லாத கிரீம் வகைகள், ஆயில், Serum வகைகள், இயற்கை உணவுகள், இன்னும் பல அனைத்தையும் எம்மிடம் ஒரே இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய ஒரே இடம்.

GRATIS TESTEN

- AYURVEDISCHES EINLAUF-SET
- NATÜRLICHE GESICHTSPFLEGE
- VITAMIN-PROTEIN-PRODUKTE
- NATÜRLICHES KRÄUTER-LEGIYAM
- HIRSEPRODUKTE
- HIRSE-LEBENSMITTEL
- KRÄUTERGETRÄNK
- HEILKRÄUTERPASTE



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் சிறந்த தேர்வு!

www.ayune.ch info@ayune.ch Schulstrasse 18, 3604 Thun

0767377155 @ayune.ch @ayune.ch @ayune.ch

சமயம், தமிழ், கலை, கலாசாரம் மற்றும் சமூகப் பணிக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கைப் பயணம்

பிறப்பு: 05.06.1959

தமிழீழ மண்ணில் பிறந்து வளர்ந்த எனது வாழ்க்கைப் பயணம், பல்வேறு அனுபவங்களையும் திருப்புமுனைகளையும் கொண்டது. இன்று திரும்பிப் பார்க்கும்போது, இறைபணி, தமிழ்ப்பணி, கலை, கலாசாரம் மற்றும் சமூக சேவை எனப் பல தளங்களில் என்னால் இயன்ற பங்களிப்பைச் செய்யக் கிடைத்த வாய்ப்புகளை இறைவன் அளித்த பெரும் பாக்கியமாகவே கருதுகின்றேன்.



ஆன்மிகத்தை நோக்கிய வாழ்க்கையின் திருப்புமுனை

சிறுவயதில் எனக்கு ஆன்மிகத்தில் பெரிதாக ஆர்வம் இருக்கவில்லை. ஆனால் எனது தந்தையின் கடைசி விருப்பத்தை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற எண்ணமே என்னை ஆன்மிகம் மற்றும் இறைபணியின் பக்கம் அழைத்துச் சென்றது. அந்தத் தொடக்கம் பின்னாளில் எனது வாழ்க்கையின் முக்கியமான பாதையாக மாறும் என்று அப்போது நான் நினைத்திருக்கவில்லை.

கல்வியை நிறைவு செய்த பின்னர் இலங்கையில் ஒரு தொழிற்சாலையில் பணியாற்றினேன். அந்தக் காலத்திலேயே தொழிற்சங்கத் தலைவராகப் பொறுப்பேற்று, தொழிலாளர்களின் நலன்களுக்காகவும் மக்களுக்கான சமூகப் பணிகளிலும் ஈடுபடத் தொடங்கினேன்.

அங்கே தொடங்கிய சமூகப் பணியின் விதை, பின்னர் எனது புலம்பெயர் வாழ்க்கையிலும் தொடர்ந்து வளர்ந்தது.



புலம்பெயர்வும் சுவிட்சர்லாந்தில் புதிய வாழ்க்கையும்



தாயகத்தில் ஏற்பட்ட போர் சூழ்நிலை காரணமாக புலம்பெயர் வாழ்க்கையைத் தொடங்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. 1988ஆம் ஆண்டு சுவிட்சர்லாந்தை வந்தடைந்தேன்.

புதிய நாடு, புதிய மொழி, புதிய சூழல், புதிய வாழ்க்கை எனப் பல சவால்கள் இருந்தன. இருப்பினும், நாம் எந்த நாட்டில் வாழ்ந்தாலும் எமது தமிழ் மொழி, இந்து சமயம், கலை, கலாசாரம் மற்றும் பண்பாட்டை மறந்துவிடக்கூடாது அவற்றை அடுத்த தலைமுறைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்குள் வலுவாக இருந்தது.

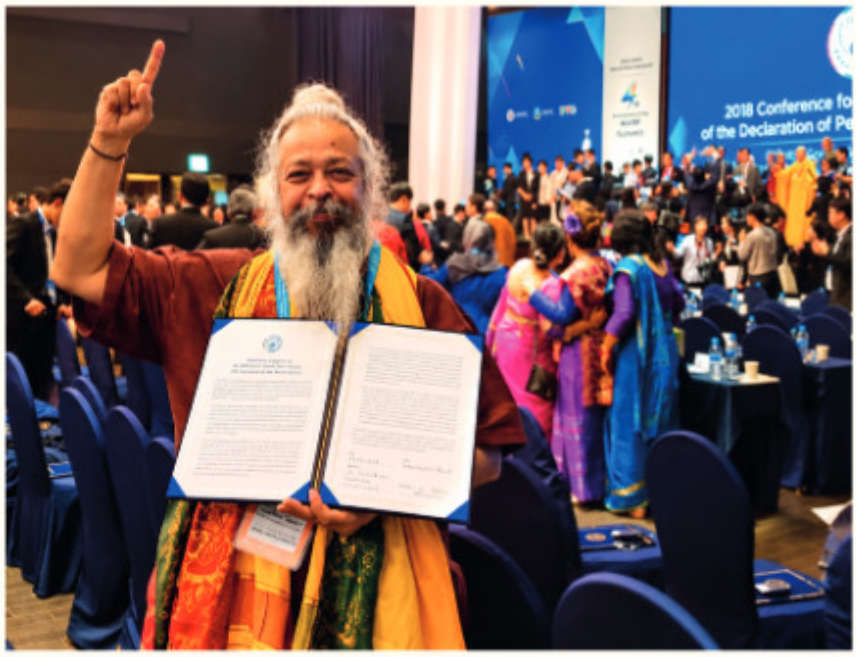
அன்றைய காலத்தில் சுவிட்சர்லாந்தில் வாழ்ந்த எமது மக்களுக்கு ஆலயங்களும் சமய வழிபாட்டிற்கான வசதிகளும் மிகவும் குறைவாகவே இருந்தன.

இதனால் சமூக ஆர்வலர்களுடனும் தொண்டர்களுடனும் இணைந்து Adliswil Sivasubramaniar ஆலயத்தை உருவாக்கும் ஆரம்பகால முயற்சிகளில் ஈடுபட்டேன்.

அந்தப் பயணம் எளிதானதாக இருக்கவில்லை. ஆலயத்தை உருவாக்குவதிலும் அதன் நிர்வாகப் பணிகளை முன்னெடுப்பதிலும் பல தடைகளையும் சிரமங்களையும் சந்தித்தோம். ஆரம்பகால நிர்வாகக் குழுவில் இருந்து ஆலயத்தின் வளர்ச்சிக்காக என்னால் இயன்ற பணிகளைச் செய்தேன்.

பின்னர் ஏற்பட்ட சில சூழ்நிலைகளால் அந்த ஆலயப் பணிகளிலிருந்து விலக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

ஆனால் ஆலயத்திலிருந்து விலகினேனே தவிர, இறைபணியிலிருந்தும் சமூகப் பணியிலிருந்தும் விலகவில்லை.



மீண்டும் ஓர் ஆலயம் மக்களுக்காக ஒரு புதிய தொடக்கம்

மக்களின் ஆதரவுடனும் ஊக்கத்துடனும் மீண்டும் ஓர் ஆலயத்தை உருவாக்கும் பணியை முன்னெடுத்தேன்.

என்னைப் பொறுத்தவரை ஆலயம் என்பது இறைவனை வழிபடும் இடம் மட்டுமல்ல. அது புலம்பெயர்ந்து வாழும் தமிழ் மக்களின் சமயம், மொழி, கலை, கலாசாரம், பண்பாடு மற்றும் சமூக ஒற்றுமையைப் பாதுகாக்கும் மையமாகவும் அமைய வேண்டும்.

அந்த எண்ணத்தின் அடிப்படையில் ஆலயத்தை மையமாகக் கொண்டு கம்பன் விழாக்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு தமிழ், சமய, கலை மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளை நடத்துவதிலும் பங்களித்தேன்.

சமூக நல்லிணக்கத்தையும் மனிதநேயத்தையும் முன்னிறுத்தும் வகையில் சமாதானத் தூதுவராகவும் பணியாற்றும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

தமிழுக்கும் தமிழர் அடையாளத்திற்கும் உரிய சிறப்பை வழங்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், Sri Vishnuthurkai Amman ஆலயம், Hinwil முன்பாகத் தமிழின் பெருமையை உலகிற்கு எடுத்துரைத்த திருவள்ளுவரின் திருவுருவச் சிலையை அமைக்கும் பணியையும் முன்னெடுத்தேன்.

அது வெறுமனே ஒரு சிலையை நிறுவும் முயற்சி அல்ல.

எமது இளம் தலைமுறை, தாம் வாழும் மண்ணிலேயே தமிழின் பெருமையையும் அதன் ஆழமான பண்பாட்டு மரபையும் அறிந்து வளர வேண்டும் என்பதே அதன் அடிப்படை நோக்கமாக இருந்தது.

சபரிமலை யாத்திரையும் பாதயாத்திரைப் பணிகளும்

சுவிட்சர்லாந்திலிருந்து சபரிமலை யாத்திரையை ஒழுங்குபடுத்தி வழிநடத்திய ஆரம்பகாலப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டேன். பாதயாத்திரையையும் முன்னெடுத்துச் செல்லும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

சுமார் ஒன்றரை மாத காலம் விரதம் இருந்து, பக்தர்களை வழிநடத்தி சபரிமலைக்கு அழைத்துச் சென்ற அனுபவம் எனது வாழ்வில் மறக்க முடியாத ஆன்மிக அனுபவங்களில் ஒன்றாகும்.

அதனைத் தொடர்ந்து ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட யாத்திரைகள் மற்றும் சமயப் பயணங்களில் பங்கேற்று, பல பக்தர்களை வழிநடத்தும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது.

ஒரு காலத்தில் ஆன்மிகத்தில் பெரிதும் ஆர்வம் இல்லாதிருந்த எனது வாழ்க்கை, பின்னாளில் இத்தனை பேருடன் இணைந்து இறைப்பாதையில் பயணிக்கும் வாழ்க்கையாக மாறியது. இதனை நினைக்கும்போது எனது தந்தையின் கடைசி விருப்பமே என் வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய திருப்புமுனைகளில் ஒன்றாக அமைந்தது என்பதை உணர்கின்றேன்.



எல்லைகளைக் கடந்த சமூக மற்றும் சமயப் பணி

எனது பணிகள் சுவிட்சர்லாந்திற்குள் மட்டும் நின்றுவிடவில்லை. உலகின் பல பகுதிகளிலும் தமிழ், இந்து சமயம், கலை, கலாசாரம், மனிதநேயம் மற்றும் சமூக நல்லிணக்கத்தை முன்னிறுத்தும் பணிகளில் என்னால் இயன்ற பங்களிப்பைச் செய்துள்ளேன்.

சமாதானத் தூதுவராகவும் பணியாற்றி, மக்கள் மத்தியில் நல்லிணக்கமும் புரிந்துணர்வும் வளர வேண்டும் என்ற நோக்கில் செயல்பட்டுள்ளேன்.

புலம்பெயர் வாழ்க்கையில் வாழ்ந்தபோதும் தாய்மொழியையும் சமயத்தையும் கலாசாரத்தையும் மறக்காமல், எமது மக்களுக்குத் தேவையான ஆலய, சமூக மற்றும் கலாசாரப் பணிகளை முன்னெடுப்பது எனது வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாக இருந்து வந்துள்ளது.



சுவிட்சர்லாந்தில் தமிழ் கலை கலாசாரப் பயணம்

1988ஆம் ஆண்டு முதல் சுவிட்சர்லாந்தில் தமிழ் கலை மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளை நடத்துவதிலும், அவற்றிற்குத் தேவைப்பட பொருட்கள் மற்றும் அலங்காரங்களை உருவாக்குவதிலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தேன்.

அன்றைய காலத்தில் எமது கலை, கலாசாரம் மற்றும் சமய நிகழ்வுகளுக்குத் தேவையான பல பொருட்கள் சுவிட்சர்லாந்தில் எளிதாகக் கிடைக்கவில்லை. அந்தத் தேவையை உணர்ந்து, கலை மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளுக்குத் தேவையான பொருட்களை முதன்முதலாகக் கொண்டுவந்து அறிமுகப்படுத்தும் முயற்சிகளிலும் ஈடுபட்டேன்.

இந்திய மற்றும் தமிழ் கலை–கலாசார நிகழ்வுகளுக்குத் தேவையான அலங்காரங்கள், பொருட்கள் மற்றும் நிகழ்ச்சி அமைப்புகளை சுவிட்சர்லாந்திலேயே உருவாக்குவதற்கான முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டேன்.

எனது நீண்டகால கலை மற்றும் கலாசாரப் பயணத்தில் 2,500க்கும் மேற்பட்ட நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புபட்டு பணியாற்றியுள்ளேன்.

திருமணங்கள், புதுமனைப் புகுவிழாக்கள், புண்ணியாவாசனம், குழந்தைகளுக்கான சமயச் சடங்குகள் மற்றும் குடும்பங்களின் பல்வேறு கூறிகழ்வுகளிலும் பங்கேற்று பணியாற்றியுள்ளேன்.

ஆயிரக்கணக்கான குடும்பங்களின் மகிழ்ச்சியான தருணங்களில் ஒரு சிறிய பங்காக இருந்ததையே எனது வாழ்க்கையில் கிடைத்த பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகின்றேன்.

எனது பயணத்தின் பலம்

இந்த நீண்ட பயணத்தில் எனது குடும்பத்தின் ஆதரவு மிகவும் முக்கியமானது.

எனக்கு மூன்று பிள்ளைகள் உள்ளனர். அவர்கள் சுவிட்சர்லாந்தில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இன்று நான் தொடங்கி வளர்த்த இறை மற்றும் சமூகப் பணிகளின் தொடர்ச்சியாக, எனது மகளும் மருமகனும் Hinwil ஆலயப் பணிகளைத் தொடர்ந்து முன்னெடுத்து வருகின்றனர் என்பது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் தருகிறது.

வாழ்க்கையின் பல தசாப்தங்களை இறைபணி, தமிழ்ப்பணி, கலை, கலாசாரம் மற்றும் சமூக சேவைக்காக அர்ப்பணித்த பின்னர், தற்போது ஓய்வு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகின்றேன்.

ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை சேவை என்பது ஒரு பதவியையோ வயதையோ சார்ந்ததல்ல.

நாம் விதைத்த நல்ல விதைகள் அடுத்த தலைமுறையின் வழியாக வளர்வதைக் காண்பதே உண்மையான மனநிறைவு.

அடுத்த தலைமுறைக்கு எனது வேண்டுகோள்

வாழும்போதே வாழ்த்துவோம்
எமது மரணத்தை நாமே அழுதுபடுத்துவோம்.

இந்த வரிகள் எனது வாழ்க்கை அனுபவத்தின் வழியாக நான் உணர்ந்த ஒரு செய்தியைக் கூறுகின்றன.

புலம்பெயர்ந்து வாழும் நாம் உலகின் எந்த நாட்டில் வாழ்ந்தாலும் எமது வேர்களை மறந்துவிடக் கூடாது.

தமிழ் மொழி, இந்து சமயம், கலை, கலாசாரம் மற்றும் பண்பாடு ஆகியவை நமது அடையாளத்தின் அடித்தளங்கள். அவற்றைப் பாதுகாப்பது மூத்த தலைமுறையின் கடமை மட்டுமல்ல. அவற்றின் எதிர்காலம் இளம் தலைமுறையினரின் கைகளிலும் இருக்கிறது.

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் ஆலயங்கள், தமிழ் அமைப்புகள், கலை மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளில் அதிகமாகப் பங்கேற்க வேண்டும். அதேவேளை மூத்த தலைமுறையினராகிய நாமும் அவர்களுக்கு இடமளிக்க வேண்டும் பொறுப்புகளை வழங்க வேண்டும் அவர்களை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும் காலம் வரும்போது நாம் முன்னெடுத்த பணிகளை அவர்களிடம் நம்பிக்கையுடன் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

கலாசாரத்தை வெறுமனே நினைவுகூராதீர்கள் அதை வாழுங்கள்.

தமிழை வெறுமனே பேசாதீர்கள் அடுத்த தலைமுறைக்கும் கற்றுக்கொடுங்கள்.

ஆலயங்களை வெறுமனே வழிபாட்டுத் தலங்களாகப் பார்க்காதீர்கள் அவற்றை நமது சமயம், பண்பாடு மற்றும் சமூக ஒற்றுமையின் மையங்களாகப் பாதுகாத்திடுங்கள்.

நாம் புலம்பெயர்ந்தாலும் நமது அடையாளம் புலம்பெயரக் கூடாது.

நாம் பெற்ற மொழியையும் சமயத்தையும் கலை–கலாசாரத்தையும் அடுத்த தலைமுறைக்குப் பாதுகாப்பாகக் கையளிப்போம்.

எமது வேர்களைப் பாதுகாப்போம்.
எமது பண்பாட்டை வளர்ப்போம்.
இளைய தலைமுறையை அரவணைப்போம்.
தமிழையும் தமிழர் கலாசாரத்தையும் தலைமுறை தலைமுறையாக எடுத்துச் செல்வோம்.

இதுவே நாள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையின் அனுபவத்திலிருந்து அடுத்த தலைமுறைக்கு விட்டுச் செல்ல விரும்பும் அன்பான செய்தியாகும்.











மனமார்ந்த நன்றிகள்

எனது நீண்டகால வாழ்க்கைப் பயணத்தையும், நான் மேற்கொண்ட இறை, தமிழ், கலை, கலாசார மற்றும் சமூகப் பணிகளையும் பொதுவெளிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்துடன் எனக்கு இந்த வாய்ப்பை வழங்கிய திஷா மற்றும் அஜந்தன் அவர்களுக்கும், **BJ Design** நிர்வாகத்தினருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளையும் வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நீங்கள் மேற்கொண்டு வரும் பயணம் மேலும் மேலும் வளர்ந்து, பலரது திறமைகளையும் சேவைகளையும் சமூகத்தின் முன் கொண்டு வர வேண்டும் என்று மனதார வாழ்த்துகின்றேன்.

ஓப்வு என்பது செயல்பாடுகளின் முடிவு அல்ல அனுபவங்களை அடுத்த தலைமுறையுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான மற்றுமொரு தொடக்கம். அதனால், எனது வாழ்க்கையில் நான் பெற்ற அனுபவங்களையும், தமிழ், சமயம், கலை, கலாசாரம் மற்றும் சமூக வாழ்வு தொடர்பாக நான் கற்றுக்கொண்டவற்றையும் **BJDESIGN MAGAZIN "சிந்தித்து செயலாற்றுங்கள்"** என்ற கட்டுரைத் தொடரின் வழியாகத் தொடர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

குறிப்பாக எமது கலை, கலாசாரம் மற்றும் பண்பாட்டை எவ்வாறு பாதுகாப்பது, இளம் தலைமுறையினரை எவ்வாறு அதன் வழியில் அழைத்துச் செல்வது, புலம்பெயர் மண்ணில் நமது அடையாளத்தை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துவது போன்ற விடயங்களை எனது அனுபவங்களின் அடிப்படையில் பகிர்ந்து கொள்வதே இந்தப் புதிய பயணத்தின் நோக்கமாகும்.

சிந்திப்போம். செயலாற்றுவோம்.
நாம் பெற்றதை அடுத்த தலைமுறைக்குக் கையளிப்போம்.

அதுவே நமது அடையாளத்திற்கு நாம் செய்யக்கூடிய மிகப்பெரிய சேவையாகும்.
சிந்தித்து செயலாற்றுங்கள்" – தொடரும் எனது பயணம்

சுவாமி சரஹணபவ

SATHVEEKA NADANAALAYAM

BHARATANATYAM CLASSES

BFA நுண்கலைமாணி (பரத நாட்டியம்) – MFA முதுகலைமாணி (பரத நாட்டியம்)

MRS MEENA PRAKASH



சரஸ்வதி பூஜை

மற்றும்

புதிய சேர்க்கை அறிவிப்பு

கல்வியின் தேவதையான
அன்னை சரஸ்வதியின் அருளோடு,
பாரதநாட்டியம் பயிற்சிக்கான
புதிய சேர்க்கைகளுக்கு
உங்களை அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

- பாரதநாட்டிய பயிற்சி
- எல்லா வயதினருக்கும் வரவேற்பு
- ஆரம்ப நிலை மற்றும் இடை நிலை மாணவர்களுக்கு
- புதிய சேர்க்கை நடந்து கொண்டிருக்கிறது

பெர்ன் (Bern)

Monbijoustrasse 8
3011 Bern

சனிக்கிழமை
மாலை 14:30

சூரிக் (Zürich)

Aemtlerstrasse 43A
8003 Zürich

செவ்வாய்க்கிழமை
மாலை 17:00

கொள்ளிகென் (Kölliken)

Kirchgasse 1
5742 Kölliken

ஞாயிற்றுக்கிழமை
மாலை 14:30

தொடர்புக்கு: 076 347 44 03



தர்மத்தைப் பின்பற்று. மனதைத் தூய்மையாக
வைத்திரு. பிறருக்கு உதவி செய்.
அனைவரையும் சமமாக மதித்து வாழ்.

ஐயப்பன் உருவான கதை

சிவபெருமானுக்கும் மோகினி வடிவிலிருந்த திருமாலுக்கும் பிறந்தவர் ஐயப்பன். அவர் மணிகண்டன் என்றும் ஹரிஹரசுதன் என்றும் அழைக்கப்படுகிறார். மகிஷியை அழித்து மக்களைக் காத்த அவர், பின்னர் சபரிமலையில் அருள்பாலித்தார்.

சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா!

ஐயப்பன் பக்திப் பாடல்

சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா

சபரிமலை வாழும் மணிகண்டா,
சரணம் சரணம் ஐயப்பா!
பம்பை நதி ஓடும் பாதையிலே,
பக்தரை காக்கும் ஐயப்பா!

சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா!
ஹரிஹரசுதனே சரணம் ஐயப்பா!
தர்மசாஸ்தாவே சரணம் ஐயப்பா!
மணிகண்டனே சரணம் ஐயப்பா!

பதினெட்டாம் படி ஏறி வந்தோம்,
பக்தியுடன் உன்னை நாடி வந்தோம்
இருமுடியைத் தலையில் சுமந்து,
இறைவா உன் அருளை வேண்டி வந்தோம்.

காட்டின் வழியில் துணையாய் வருவாய்,
கவலை அனைத்தையும் நீக்கிடுவாய்
கருணை நிறைந்த உன் திருப்பார்வை,
கலங்கிய மனதிற்கு அமைதி தருவாய்.

கோபம், ஆசை அகன்றிட வேண்டும்,
குணமுடன் மனிதன் வாழ்ந்திட வேண்டும்
அனைவரும் சமம் என்ற உண்மையை,
ஐயனே உலகிற்கு உணர்த்திட வேண்டும்.

மகர ஜோதியாய் ஒளிரும் தெய்வமே,
மனதில் நம்பிக்கை தரும் இறைவனே
துன்பம் நீக்கி அருளை வழங்கும்,
தூய மணிகண்டா சரணம் ஐயப்பா!

சுவாமியே சரணம் ஐயப்பா!
சபரிமலை வாசனே சரணம் ஐயப்பா!

ஏன் ஐயப்பனை வழிபட வேண்டும்?

ஐயப்பனை வழிபடுவது மன அமைதி, தன்னம்பிக்கை, ஒழுக்கம் மற்றும் மன உறுதியை வளர்க்கும் என்று பக்தர்கள் நம்புகின்றனர். ஐயப்ப வழிபாடு கோபம், பேராசை மற்றும் தீய பழக்கங்களை கட்டுப்படுத்தி, எளிமையாகவும்

நேர்மையாகவும் வாழ கற்றுத் தருகிறது.

அனைவரையும் சமமாக மதித்தல், பிறருக்கு உதவுதல், தர்மத்தின் வழியில் நடப்பது ஆகியவை ஐயப்ப வழிபாட்டின் முக்கியமான கருத்துகளாகும்.

நாற்பத்தொன்று நாள் விரதம்

ஐயப்ப பக்தர்கள் பொதுவாக நாற்பத்தொன்று நாட்கள் விரதம் கடைப்பிடிக்கின்றனர். இந்தக் காலத்தில் எளிமையான வாழ்க்கை, சைவ உணவு, தினசரி வழிபாடு, கோபத்தைத் தவிர்த்தல், பொய் பேசாமை, தீய பழக்கங்களை விலக்குதல் மற்றும் பிறருக்கு உதவுதல் போன்ற ஒழுக்கங்களைப் பின்பற்றுகின்றனர்.

பக்தர்கள் கருப்பு, நீலம் அல்லது காவி நிற ஆடைகளை அணிந்து, கழுத்தில் மாலை தரித்து வாழ்கின்றனர். அனைவரையும் "சுவாமி" என்று அழைப்பது சமத்துவத்தின் அடையாளமாகும். செல்வம், பதவி, சாதி அல்லது சமூக வேறுபாடுகள் இன்றி அனைவரும் ஐயப்பனின் முன் சமமானவர்கள் என்பதே இந்த வழக்கத்தின் ஆழமான கருத்தாகும்.



ஐயப்பன் பக்தியின் அடையாளம்
மட்டுமல்ல ஒழுக்கம், சமத்துவம்,
மன உறுதி மற்றும் தர்மத்தின்
திருவுருவமாக விளங்குகிறார்.
சபரிமலை யாத்திரையின்
உண்மையான நோக்கம் மலையை
அடைவது மட்டுமல்ல மனிதன் தனது
அகந்தை, பேராசை மற்றும் தீய
எண்ணங்களைத் தாண்டி உயர்ந்த
வாழ்க்கையை அடைவதாகும்.

திருவள்ளுவரின் திருக்குறள்

அதிகாரம் – 5 – இல்வாழ்க்கை

அறத்துப்பால்

குறள் 41:
இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய
மூவர்க்கும்நல்லாற்றின் நின்ற துணை.

மு.வ. உரை:
இல்லறத்தில் வாழ்பவனாகச்
சொல்லப்படுகிறவன் அறத்தின்
இயல்பை உடைய மூவருக்கும்
நல்வழியில் நிலை பெற்ற துணையாவான்.

குறள் 42:
துறந்தார்க்கும் துவ்வாதவர்க்கும் இறந்தார்க்கும்
இல்வாழ்வான்என்பான் துணை.

மு.வ. உரை:
துறந்தவர்கும் வறியவர்க்கும் தன்னிடத்தே
இறந்தவர்க்கும் இல்லறம் மேற்கொண்டு
வாழ்கிறவன் துணையாவான்.

குறள் 43:
தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல்
தானென்றாங்குஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை.

மு.வ. உரை:
தென்புலத்தார், தெய்வம் விருந்தினர், சுற்றத்தார்,
தான் என்ற ஐவகையிடத்தும் அறநெறி தவறாமல்
போற்றுதல் சிறந்த கடமையாகும்.

குறள் 44:
பழியஞ்சிப் பாத்தூண் உடைத்தாயின்
வாழ்க்கைவழியெஞ்சல் எஞ்ஞான்றும் இல்.

மு.வ. உரை:
பொருள் சேர்க்கும் பொது பழிக்கு அஞ்சிச்
சேர்த்து, செலவு செய்யும் போது பகுந்து
உண்பதை மேற்க்கொண்டால், அவ்வாழ்கையின்
ஒழுங்கு எப்போதும் குறைவதில்லை.

குறள் 45:
அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின்
இல்வாழ்க்கைபண்பும் பயனும் அது.

மு.வ. உரை:
இல்வாழ்க்கையின் அன்பும் அறமும் உடையதாக
விளங்குமானால், அந்த வாழக்கையின் பண்பும்
பயனும் அதுவே ஆகும்.

குறள் 46:
அறத்தாற்றின் இல்வாழ்க்கை ஆற்றின்
புறத்தாற்றில்போஒய்ப் பெறுவ எவள்.

மு.வ. உரை:
ஒருவள் அறநெறியில் இல்வாழ்க்கையைச்
செலுத்தி வாழ்வானால், அத்தகையவள்
வேறு நெறியில் சென்று பெறத்தக்கது என்ன?

குறள் 47:
இயல்பினான் இல்வாழ்க்கை வாழ்பவன்
என்பான்முயல்வாருள் எல்லாம் தலை.

மு.வ. உரை:
அறத்தின் இயல்பொடு இல்வாழ்கை
வாழ்கிறவன்– வாழ முயல்கிறவன் பல
திறத்தாரிலும் மேம்பட்டு விளங்குகிறவன் ஆவான்.

குறள் 48:
ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா
இல்வாழ்க்கைநோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து.

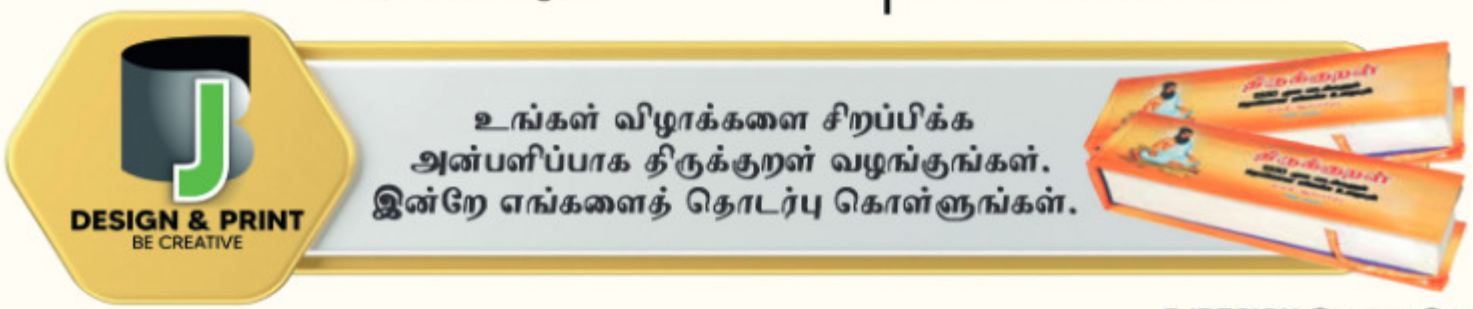
மு.வ. உரை:
மற்றவரை அறநெறியில் ஒழுகச்செய்து தானும்
அறம் தவறாத இல்வாழ்க்கை, தவம் செய்வாரை
விட மிகச்சிறந்த வல்லமை உடைய
வாழ்க்கையாகும்.

குறள் 49:
அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை
அஃதும்பிறன்பழிப்ப தில்லாயின் நன்று.

மு.வ. உரை:
அறம் என்று சிறப்பித்து சொல்லப்பட்டது
இல்வாழ்க்கையே ஆகும். அதுவும் மற்றவன்
பழிக்கும் குற்றம் இல்லாமல் விளங்கினால்
மேலும் நன்மையாகும்.

குறள் 50:
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்
வான்உறையும்தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

மு.வ. உரை:
உலகத்தில் வாழவேண்டிய அறநெறியில் நின்று
வாழ்கிறவன், வானுலகத்தில் உள்ள தெய்வ
முறையில் வைத்து மதிக்கப்படுவான்.



சிறுவர் உலகம்



SUDOKU

5			7		8	2		
		4	3	5		8	7	9
9	8	7	4		2			5
		2		7		6	5	4
7	9	8				3		
4		5	2					7
8	7			3	5		1	
		1		8	7			3
3	5		1	2	4		9	







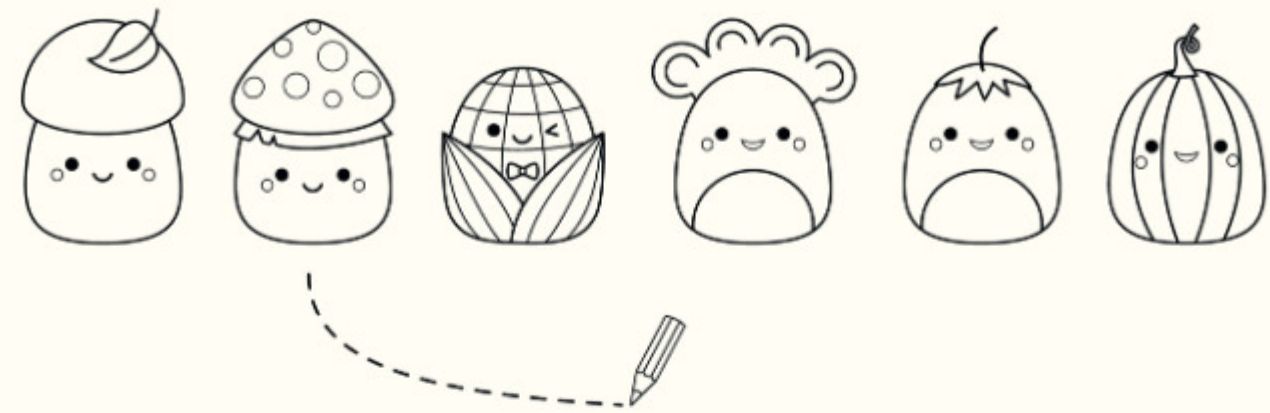
SUDOKU

Answers

5	1	3	7	9	8	2	4	6
6	2	4	3	5	1	8	7	9
9	8	7	4	6	2	1	3	5
1	3	2	8	7	9	6	5	4
7	9	8	5	4	6	3	2	1
4	6	5	2	1	3	9	8	7
8	7	9	6	3	5	4	1	2
2	4	1	9	8	7	5	6	3
3	5	6	1	2	4	7	9	8



FIND THE CORRECT SHADOW





FIND 10 DIFFERENCES



உங்கள் பிள்ளைகளின் பொழுதுபோக்கு மொபைலா?

இன்றைய காலத்தில் பல குழந்தைகளின் பொழுதுபோக்கு என்றாலே மொபைல், டேப்லெட், வீடியோ கேம்கள் என்றாகிவிட்டது. தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துவதால் அவர்களின் உடல், மனம் மற்றும் சமூக வளர்ச்சியை பாதிக்கக்கூடும்.

மொபைல் ஒரு நல்ல கருவி. ஆனால் அது குழந்தையின் ஒரு பொழுதுபோக்காக மட்டுமல்லாமல், முழு வாழ்க்கையாக மாறிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வது பெற்றோரின் முக்கிய பொறுப்பாகும்.

மொபைல் அதிகம் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

- கண் சோர்வு மற்றும் பார்வைப் பிரச்சினைகள்
- தூக்கக் குறைபாடு
- உடல் இயக்கம் குறைந்து உடல் பருமன் அதிகரித்தல்
- படிப்பில் கவனம் சிதறுதல்
- ஞாபகத்திறன் மற்றும் கவனிக்கும் திறன் குறைதல்
- கோபம், எரிச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் அதிகரித்தல்
- குடும்பத்தினருடன் உரையாடும் நேரம் குறைதல்
- வெளிப்புற விளையாட்டுகளில் ஆர்வம் குறைதல்
- சமூகத் திறன்கள் பாதிக்கப்படுதல்
- மொபைலுக்கு அடிமையாகும் பழக்கம் உருவாகுதல்

பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்?

- குழந்தைகளுக்குத் தினசரி திரைநேரத்திற்கு ஒரு வரம்பு அமைக்கவும்.
- விளையாட்டு, ஓவியம், இசை, புத்தக வாசிப்பு போன்ற ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளை ஊக்குவிக்கவும்.
- குடும்பமாக சேர்ந்து நேரம் செலவிடும் பழக்கத்தை உருவாக்கவும்.
- பெற்றோர்களும் மொபைல் பயன்பாட்டில் நல்ல முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.



BERN | MODEL



6 Years

of modelling and acting has always been more than standing in front of a camera. It is about expression, confidence and telling a story without words. Throughout the years, I have continued to discover new sides of myself trough every experience, while embracing and celebrating my heritage and traditions.

Along this journey of modelling and acting, i have had the privilege of meeting and working with many wonderful people. Their stories, trust and connection are what makes everything I do truly meaningful.

Jathusha Selvakantham

மாறும் அழகு மறையும் அடையாளம்?



தமிழர் திருமணங்களில் குங்குமம் என்பது வெறும் அலங்காரம் அல்ல

அது மங்கலம், இறைநம்பிக்கை, இல்லற வாழ்வு மற்றும் குடும்ப மரபோடு இணைந்த ஒரு பண்பாட்டு அடையாளம்.

நம் மரபில் திருமணமான பெண் நெற்றியில் குங்குமம் அணிவதற்கு ஒரு ஆழமான பொருள் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தன் கணவனை மனதில் நினைத்து, அவரது நலனும் நீண்ட ஆயுளும் வேண்டி குங்குமம் அணிவது மங்கலத்தின் அடையாளமாகப் போற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. அதனால் குங்குமம் என்பது முகத்தின் அழகுக்காக வைக்கப்படும் ஒரு பொட்டு மட்டுமல்ல இல்லற வாழ்வின் நலனுக்காக ஒரு பெண் கொண்டிருக்கும் பிரார்த்தனையின் அடையாளமாகவும் பார்க்கப்பட்டது.

ஒரு காலத்தில் திருமண நாளில் கோவிலுக்குச் சென்று, இறைவனின் சந்நிதியில் நெற்றியில் குங்குமம் அணிவது முக்கியமான நிகழ்வாகக் கருதப்பட்டது. இறைவனின் திருவடியில் இருந்து கிடைக்கும் அந்தக் குங்குமத்தை நெற்றியில் ஏற்றுக்கொள்வதே ஒரு ஆசீர்வாதமாகவும் மங்கலமாகவும் மதிக்கப்பட்டது.

இன்று காலமும் அழகியல் பார்வையும் மாறியுள்ளன. நவீன ஒப்பனைக்கு ஏற்ப, கோவில் மற்றும் திருமண மண்டபத்தில் வைத்த குங்குமத்தை அழித்துவிட்டு, மீண்டும் மேக்கப்பிற்கு ஏற்ற பொட்டை வைத்துக்கொள்ளும் பழக்கமும் காணப்படுகிறது.

மேக்கப் செய்வதோ, நவீனமாக இருப்பதோ தவறல்ல. ஆனால் அழகுக்காக மாற்றும்போது, அந்தக் குங்குமத்தோடு சேர்ந்திருந்த ஆன்மீக உணர்வையும் மங்கலத்தின் அர்த்தத்தையும் நாம் அழித்துவிடுகிறோமா? என்பதுதான் சிந்திக்க வேண்டிய கேள்வி.

கலாச்சாரத் தேய்வு என்பது ஒரு பண்பாடு ஒரே நாளில் அழிந்துவிடுவது அல்ல. அதன் அடையாளங்களின் அர்த்தத்தை அறியாமல், அவற்றை ஒவ்வொன்றாகத் தேவையற்றவை என்று விட்டுவிடுவதிலிருந்தே அது தொடங்குகிறது.

காலத்திற்கேற்ப மாற்றங்கள் வரலாம். நவீன அழகும் இருக்கட்டும் நமது மரபும் தொடரட்டும். இரண்டில் ஒன்றை இழந்துதான் மற்றொன்றை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை.

நெற்றியில் இருக்கும் அந்தச் சிறிய குங்குமம் வெறும் சிவப்பு நிறமல்ல. அது இறைநம்பிக்கை இல்லற மங்கலம் கணவனின் நலனையும் நீண்ட ஆயுளையும் வேண்டுகின்ற ஒரு பிரார்த்தனை தலைமுறைகளைக் கடந்து வந்த நமது பண்பாட்டின் அடையாளம்.

காலத்தோடு மாறுவோம் – ஆனால் நமது அடையாளத்தை மறக்காமல் மாறுவோம்.

சிந்தித்துச் செயலாற்றுங்கள்
சுவாமி சரஹணபவ



என்ன... இன்னும் வெள்ளையாவே இருக்கா? 👀

ஏன் தெரியுமா?

நீங்க இன்னும் விளம்பரம் கொடுக்கலையே! 😜

வெள்ளைப் பக்கத்துக்கு விடிவு கொடுங்க...
உங்க விளம்பரத்தை இங்கே போடுங்க! 😎

மேல் மனம்

**“உலகில் எல்லோரும் பைத்தியமா?”
அந்த ஒரு கேள்வி, என் மனதில்
இன்னும் ஒலிக்கிறது.**

நம்முடைய சமூகத்தில் மனநலத்தைப் பற்றி பேச
ஆரம்பித்தாலே, ஏன் இன்னும் பலரின் மனதில் முதலில்
வரும் வார்த்தை இதுவாக இருக்கிறது?
இது நம்முடைய சமூகம் மனநலத்தை எப்படி
பார்க்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது.

நம் மனம் — நாம் நினைப்பதை விட ஆழமானது
மனித மனம் ஒரு பனிக்கட்டி போல.

மேலே தெரியும் பகுதி — நம்முடைய சிந்தனை அல்லது
மேல் மனது என்று கூறுவார்கள்.
நாம் பேசுவது. நாம் முடிவெடுப்பது.

தண்ணீக்கு கீழே இருக்கும் பனிக்கட்டியின் பகுதி. ஒரு
பெரிய பகுதியாக உள்ளது.
அங்கே தான் நம்:

- பழைய அனுபவங்கள்
- குழந்தைப் பருவ நினைவுகள்
- சொல்லப்படாத உணர்வுகள்
- பயங்கள்
- நம்பிக்கைகள்

அனைத்தும் பதிந்திருக்கின்றன.
அது பேசாது. ஆனால் அது நம்மை நடத்துகிறது. அது
தான் எங்கள் ஆழ்மனது.
அங்கே யாரும் பார்க்காத கதைகள் பதிந்திருக்கின்றன.

நாம் கவனிக்காத மனம், உருவாக்கும் தினசரி
பிரச்சனைகள்
இன்று பலர் சொல்வது:

- “எனக்கு stress அதிகம்.”
- “எனக்கு ஏதோ சரியாக இல்லை போல இருக்கிறது.”
- “என்னாலேயே என்னை புரிந்து கொள்ள
முடியவில்லை.”

இவை சின்ன விஷயங்கள் இல்லை.
நாம் கவனிக்காத ஆழ்மனது, நம்முடைய வாழ்க்கையை
இப்படி தான் நிர்ணயிக்கிறது:

- சிறிய விஷயத்திற்கே அதிக கோபம்
- காரணம் தெரியாத கவலை
- மீண்டும் மீண்டும் ஒரே தவறுகள்
- உறவுகளில் புரியாத தூரம்
- நம்பிக்கை குறைவு

நாம் வெளியிலேயே காரணம் தேடுகிறோம். வேலை,
மனிதர்கள், சூழ்நிலை...

ஆனால் கூடுதலான சமயங்களில், காரணம்
உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது.

ஆழ்மனம் வார்த்தைகளால் பேசுவதில்லை.
அது...
...கோபமாக பேசும்.
...பயத்துடன் பேசும்.
...அதிக கட்டுப்பாட்டுடன் பேசும்.
...சிலரிடம் மௌனமாக பேசும்.
...சிலரிடம் உறவுகளை உடைத்து பேசும்.
...சிலரிடம் உடம்பை நோயாக்கியும் பேசும்.
...அது எப்போதும் பேசிக்கொண்டே இருக்கும்.
...அதை நாம் தான் மதிப்பதில்லை.
நாம் பார்க்காத கதைகள் — நம்மை நடத்தும் விதம்
நாம் பல நேரங்களில் நினைக்கிறோம்:
“நான் இதை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்” என்று.
ஆனால் உண்மையில், நாம் அறியாத கதைகள் தான்
நம்மை கட்டுப்படுத்துகிறது.

- ஒருவர் எப்போதும் உறவுகளை தள்ளிவிடுகிறார்
- ஒருவர் அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்கிறார்
- ஒருவர் எப்போதும் பயப்படுகிறார்
- ஒருவர் தன்னை நிரூபிக்கவேண்டும் என்று

ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறார்
இவை குணாதிசயங்கள் அல்ல. இவை கதைகள்.
சிறுவயதில் உருவாகிய சிந்தனைகளால், இன்று நாம்
இந்த விதத்தில் நடந்துகொள்கிறோம்.

ஆழ்மனதை அணுகும் ஒரு வழி — ஹிப்னோசிஸ்
நம்முடைய ஆழ்மனதை புரிந்து கொள்வது, நம்மை
மாற்றும் முதல் படி.
அது எளிதான விடயம் அல்ல.
அதற்கு அமைதி, கவனம், மற்றும் ஒரு வழிகாட்டுதல்
தேவை.
ஹிப்னோசிஸ் (Hypnosis) என்பது ஒரு மாயை அல்ல.
அது ஒரு இயல்பான மனநிலை. அதில் நம்முடைய
ஆழ்மனதுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
இந்த நிலையில்:

- பழைய நம்பிக்கைகளை மாற்றலாம்
- பயங்களை புரிந்து கொண்டு நீக்கலாம்
- உள்ளார்ந்த தடைகளை மெதுவாக விடுவிக்கலாம்

பலர் நினைப்பது போல, ஹிப்னோசிஸ் என்பது
ஒருவரை கட்டுப்படுத்துவது அல்ல.

அது பல வருடங்களாக அமைதியாக இருந்த மனதின்
கதவை மெதுவாகத் திறப்பது.

ஆழ் மனம்

ஆழ்மனதுடன் ஒரு உரையாடல்
Hypnose - Therapie
078 766 43 09


KIRUSANTH KIRUSHNAMOORTHY
(KIRI)
Wood carving artist | Graphic Designer | Photographer
LINDENSTRASSE 13, 6472 ERSTFELD
+41 77 922 33 73
KIRUSANTHKIRU18@GMAIL.COM
@KIRI_WOOD_ART_SWISS


S.SIVA
Siva saloon
Herren Coiffeure
öffnungzeiten
Mo - Fr - 9.00 - 19.00
Sat - 8.00 - 17.00
Schloss Strasse 115
3008 Bern
Tel : 031 381 02 87 / 078 318 31 45 / 079 595 41 32


HYPNOSE
PERUNTHA MOHANARASA
Peruntha Mohanarasa
Dipl. Hypnosetherapeutin NGH
MA in Fachwissenschaften
Pädagogik und Psychologie
Eltern- & Jugendcoach
+41 78 766 45 09
m.peruntha@hotmail.com
@hypnose_peruntha
@hypnose_peruntha


Restaurant & Bar
FRIENDS CORNER
FOOD IS THE INGREDIENT
THAT BINDS US TOGETHER
Kanthar Vigneswaran
RESTO AG
Adresse
Friends Corner
Josefstrasse 146
8005 Zürich
Telefon
043 818 22 04
Weitere Nummer
079 792 46 17
Öffnungszeiten
Montag - Samstag
11:00 - 22:30
Sonntag geschlossen
friendscorner@gmx.ch
https://www.friendscorner.ch


TIME TRAVEL BAR
FALOODA | KALLU | COCKTAIL
+41 76 595 23 19


Nathan Asian Center
ASIAN LEBENSMITTEL & MEHR
Rue du Pont-Suspendu 10
1700 Fribourg
079 292 83 46


Sivas Saloon
GmbH
079 290 33 00
Fluhmühlerain 1, 6015 Luzern


Aravith
COIFFEUR
HERRENFRISEUR
076 413 39 97
Industriestrasse 1, 5033 Buchs


SUPER MARKET
INTERNATIONALE PRODUKTE, FRISCH UND QUALITÄT.
Mattenstrasse 126
2503 Biel
032 361 16 17


T.S.A Asian Market
Adresse:
Haupstrasse 46
5032 Aarau Rohr
Tel:
062 822 85 35
Thasan Tel:
078 218 76 01
E-Mail:
tsa.asianmarket@gmail.com
Öffnungszeiten:
Mo–Sa: 09:30 – 19:00
So und Feiertage:
Geschlossen


JTSAR
Asian Shop
079 408 87 21
079 761 25 72
041 240 54 00
info@jtsarasianshop.ch
Baselstrasse 76,
6003 Luzern


OmniServe Solutions
Krankenkasse wechseln
& GELD SPAREN!
www. Omniserve-Solutions.ch
Versicherungsberatung
Steuererklärung
Privatkredit
Allgemeine administrative Unterstützung
Jetzt beraten lassen
kostenlos & unverbindlich
+41 78 311 15 84
Rigistrasse 2 - 56110 Wohlen


Reinigung, Umzug & Entsorgung
Fixpreise - keine Zusatzkosten
Abnahmegarantie
Zürich | Ostschweiz | AG | SZ | ZG
DM für Offerte
PERFORMANCE
GROUP
Tel : 076 799 65 56
079 905 97 45

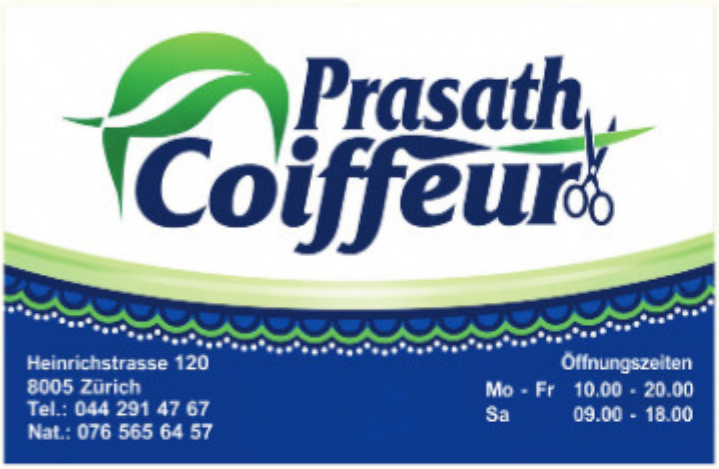

STYLE
DISHI
COIFFEUR
Look good - Feel good
Rigistrasse 02
5610 Wohlen AG.
056 525 39 90
079 135 95 04
styledishi@hotmail.com
Styledishi Piraba


BEAUTY BY LAXSCY
your beauty is my passion
LAXSHANA PIRABAKARAN
- MAKE-UP & HAIRSTYLING
FOR ANY OCCASION
- SAREE BLOUSE STITCHING
Scan me!
+41 (0) 76 248 0101
beautybylaxscy@gmail.com


KSR
Beauty Saloon
Tailoring &
Cake Icing Work
+41615255842
+41792285866


Asian food
Grocery Servette
ASIAN FOOD & SPICES SARL
M. Sathees
32, Rue De la Servette,
1202 Geneve
078 3000072
078 3000075
022 7333636
Asianfood.ge@gmail.com


Asian Food
Lebensmittel
Asian Food Gmbh Schulweg 1c
3422 Kirchberg
Tel:034 4450129
079 5823019


Prasath
Coiffeur
Heinrichstrasse 120
8005 Zürich
Tel.: 044 291 47 67
Nat.: 076 565 64 57
Öffnungszeiten
Mo - Fr 10.00 - 20.00
Sa 09.00 - 18.00


AP SHOP
- Lebensmittel & Take Away -
Schwarzenburgstrasse 295
3098 Köniz
Tel.: 031 971 17 77
Mobil: 078 675 71 53
a.p.shoptakeaway@gmail.com


PUSHPA ASIEN MINI MARKT
Hauptstrasse 23, 3250 lyss
pushpaasienminimarkt@gmail.com
078 64 90 356
DON'T WORRY BE HAPPY


S.SIVA
Siva saloon
Herren Coiffeure
öffnungzeiten
Mo - Fr - 9.00 - 19.00
Sat - 8.00 - 17.00
Schloss Strasse 115
3008 Bern
Tel : 031 381 02 87 / 078 318 31 45 / 079 595 41 32


COIFFEUR
SALEH
Josefstrasse 141
8005 Zürich
044 273 66 30
www.coiffeur-saleh.ch
Mo - Fr 09.00 - 19.00
Sa 08.30 - 18.00


Nathan Asian Center
ASIAN LEBENSMITTEL & MEHR
Rue du Pont-Suspendu 10
1700 Fribourg
079 292 83 46


MAKE YOUR EVENT EXTRA SWEET!
Create the perfect Kids' Corner with
FRESH POPCORN
&
FLUFFY COTTON CANDY
&
ICE-COLD SLUSHIES!
POPCORN
ZUCKERWATTE
SLUSH
ICE CREAM
Perfect for birthdays, weddings, family celebrations, school events & special occasions.
உங்கள் விழாவை சிறப்பிக்கும் எங்கள் சேவை!
இன்றே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
076 595 23 19
www.tamileventmanagement.com

விளம்பரத்திற்காக செலவிடப்படும் பணம் ஒரு செலவு அல்ல, மாறாக அதிகமாக சம்பாதிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும்.

WWW.BJDESIGN.CH
Make it Colourful

DESIGN | DRUCK | FLYER | BANNER |
ROLL-UPS | WERBEARTIKEL |
VISITENKARTEN | PLAKATE | STICKER |
BESCHRIFTUNGEN | TEXTILDRUCK |
GROSSFORMATDRUCK |
WERBETECHNIK | PRINT & MEDIA |
LOGODESIGN | LOGO ANIMATION
BRANDING | WEBSITES | KI-VIDEOS
SOCIAL-MEDIA-MANAGEMENT
SCHAUFENSTERBEKLEBUNG

Impressum

Herausgeber, Design & Druck:
BJ Design
Aargau, Schweiz

Kontakt:
Ansprechpartner:
T. Ajanthan

Tel: +41 76 595 23 19
info@bjdesign.ch
www.bjdesign.ch

Inserate & Artikel:
Für alle eingereichten Inhalte (Texte, Inserate und Bilder) haften ausschliesslich die Auftraggeber oder Autoren. Mit der Einreichung bestätigen Sie ausdrücklich, dass Sie über sämtliche Urheberrechte an den gelieferten Texten und Bildern verfügen und BJ Design von jeglicher Haftung gegenüber Dritten vollumfänglich freistellen. Die Veröffentlichung erfolgt erst nach vollständiger Vorauszahlung. Zudem stimmen Sie zu, dass die Inhalte zusätzlich auf unserer Webseite sowie auf unseren Social-Media-Kanälen veröffentlicht werden dürfen.

Urheberrecht & KI-Schutz:
© 2025 BJ Design - Einzelunternehmen.
Alle Rechte vorbehalten.
Die Nutzung der Inhalte für Text- und Data-Mining sowie für das Training von Künstlicher Intelligenz (KI) ist ausdrücklich untersagt.

Bildnachweis: BJ Design / Ajanthan Thalayasingam
Auflage: 4.000 Exemplare

We are publishing
the next magazine in
JANUARY 2027

தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!
+41 76 595 23 19


jarsha
QUEEN
WWW.JARSHAQUEEN.COM
JARSHAQUEEN
MODEL SHOW
★ AWARD ★
MODEL CALL
079 40 50 655
★ Kids - Woman - Men ★
WANT TO BECOME A SPONSOR?
CONTACT US FOR SPONSORSHIP OPPORTUNITIES
ORGANISER
PRESENTED BY
tamil_event_management
bjdesign.ch