இது ஒரு மாதாந்த தகவல் மஞ்சரி a monthly information digest

ஜூலை 2025 July | இதழ் 414 Issue

கனடிய மூத்த தமிழ் இதழ்

தமிழர் தகவல்
TAMILS' INFORMATION

ESTD From The Community To The Community 1991

Premier Canadian Tamil Journal

Proposed Bill C-2 attack on Refugees Right

Rise of Anti South Asian Hate in Canada

Kottu Roti added in Oxford Dictionary

World's tallest & shortest Women meet in London

'அரங்க ஆளுமைகள் 100' நூல் வெளியீடு

'சிவபூமி' பணிகளுக்கு 'ஈழநாடு' அன்பளிப்பு

'ஊழி' திரைப்படத்துக்கு நான்கு விருதுகள்

சமூகத்துடன் இணைந்த வளர்ச்சி ஸ்தாபிதம் -1991

35 வது ஆண்டில் 35th Year

Growing with the Community ESTD-1991

ஆசிரியரிடமிருந்து... **From the Editor**

தமிழர் தகவல்
TAMILS' INFORMATION

ISSN 1206-0585

ஆரம்பம்
பெப்ரவரி 1991

P.O. Box-3, Station F
Toronto, ON M4Y-2L4,
Canada

தொலைபேசி:
416 920 9250

மின்னஞ்சல்
tamilsinfo@sympatico.ca

தயாரிப்பு
ஈழத்தமிழர் தகவல் நிலையம்
ரொறன்ரோ &
தமிழர் தகவல் ஆய்வுப் பிரிவு

வெளியீடு
அகிலன் அசோஷியேற்ஸ்

முதன்மை ஆசிரியர்
திரு எஸ். திருச்செல்வம்

இணை ஆசிரியர்
றஞ்சி திரு

உதவி ஆசிரியர் &
தயாரிப்பு முகாமையாளர்
சசி பத்மநாதன்

உதவி ஆசிரியர்கள்
குயின்ரஸ் துரைசிங்கம்
அனோஜினி குமாரதாசன்

பொது முகாமையாளர்
ஆர். ஆர். ராஜ்குமார்

பொதுமக்கள் தொடர்பு
என். விமலநாதன்
என். குமரதாசன்
இ. சிவலிங்கம்
வே. விவேகானந்தன்
ப. சிவசுப்பிரமணியம்

தொழில்நுட்ப உதவி
ஹரன்கிறாஃப்

மாதாந்தம்
5000 பிரதிகள்

ஆண்டு மலர்
6000 பிரதிகள்

இணையம்
www.tamilsinformation.info

வேகமாகும் வெறுப்பு

கனடாவில் குறிப்பிட்ட சில இனங்களை மையப்படுத்தி மீண்டும் வெறுப்புணர்வு கிளம்புகிறதா?

ஆம். கிளம்புகிறதுதான் என்று ஆதாரங்களுடன் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. முக்கியமாக இங்கு வாழும் தெற்காசியர்கள் மீதான வெறுப்புணர்வு அதிகரித்து வருகிறது என்று இங்கிலாந்தை தளமாகக் கொண்ட 'மூலோபாய உரையாடலுக்கான நிறுவனம்' ஆதாரங்களுடன் ஓர் அறிக்கையை வெளியிட்டுள்ளது.

'கனடாவில் தெற்காசிய எதிர்ப்பு வெறுப்பின் எழுச்சி" (The Rise of Anti-South Asian Hate In Canada) என்பது இந்த அறிக்கையின் தலைப்பு.

கனடிய நகரங்கள், பிராந்தியங்களின் சமூக ஊடகங்களின் இடுகைகளில் தெற்காசியரைக் குறிப்பிடும் ஆயிரமாயிரம் வெறுப்புணர்வுக் கருத்துகள் வெளிவருவதை மைய ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்த அறிக்கை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. குறுகிய காலப்பகுதிக்குள் தெற்காசியர்கள் மீது வெளிப்படையான, வெறுத்தக்க 1,163 இடுகைகள் அவதானிக்கப்பட்டதாக மூலோபாய நிறுவனத்தின் அறிக்கை சுட்டியுள்ளது.

தெற்காசியர் நிறைந்து காணப்படும் ஒரு நாட்டில் என்ன நடைபெறுமென்பதற்கு உதாரணமாக கனடாவில் பல இனவாதிகளால் கருத்துகள் முன்வைக்கப்படுவதை அவதானிக்கலாமென்று உள்நாட்டு தீவிரவாதத்தில் கவனம் செலுத்தும் ஐ.எஸ்.டி. என்ற அமைப்பின் பிரமுகர் ஸ்ரீபன் ராய் தெரிவித்துள்ளார்.

முக்கியமாக, அண்மைய கனடிய பொதுத்தேர்தலின்போதும் அதற்கு முன்னரும் கனடிய என்.டி.பி.யின் தலைவர் ஜக்மித் சிங் மீது அவரது மதிப்பார்ந்த ஆடைகள், கவர்ச்சியான தலைப்பாகை என்பவற்றை குறித்து வீசப்பட்ட வெறுப்புணர்வு இன்னமும் தொடர்கிறது.

கனடிய பொது பாதுகாப்பு அமைச்சராக நியமிக்கப்பட்ட ஈழத்தமிழர் ஹரி ஆனந்தசங்கரி, வெளியுறவு அமைச்சராக பதவியேற்றுள்ள அனிதா ஆனந்த் ஆகியோர் மீது அவ்வப்போது வெறுப்புணர்வுக் கருத்துகள் பகிரப்படுவது அவதானிக்கப்படுகிறது.

ஹரி ஆனந்தசங்கரி ஓர் அகதியாக மிக இளவயதில் கனடா வந்து சட்டவாளராகி, தமிழ்ச் சமூக ஆர்வலராகி, நாடாளுமன்ற உறுப்பினராகி, அமைச்சரானவர். இந்தப் பின்னணியில் இவர் பாதுகாப்புத்துறைக்கு பொருத்தமானவரா என்ற வகையில் கேள்வி எழுப்பப்படுகிறது.

2019க்கும் 2023க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் கனடாவில் தெற்காசியருக்கெதிரான வெறுப்புக் குற்றங்கள் (Hate Crimes) 200 சதவீதத்தால் அதிகரித்துள்ளதாக கனடிய புள்ளிவிபரம் தெரிவிக்கிறது.

கல்விக்கூடங்கள், பணித்தலங்கள், பொது இடங்கள் என்று முக்கியமான மக்கள் கூடும் இடங்களில் தெற்காசியர்கள் மீதான வெறுப்புணர்வு காட்டப்படுவதை தடுப்பதற்கான சட்ட நடவடிக்கைகளை கனடிய, மாகாண அரசுகள் உடனடியாக மேற்கொள்ளத் தவறின் கனடிய தேசமே இதனால் பாதிக்கப்படலாம்.

திரு எஸ். திருச்செல்வம்

TAMILS' INFORMATION

ISSN 1206-0585

Established
February 1991

P.O. Box-3, Station F
Toronto, ON M4Y-2L4,
Canada

Tel: 416 920 9250

E-mail
tamilsinfo@sympatico.ca

Produced by
Eelam Thamil Information Centre (ETHIC) of Toronto & Thamil Information Research Unit (THIRU)

Published by
Ahilan Associates

Editor in chief
Thiru S. Thiruchelvam

Associate Editor
Ranji Thiru

Assistant Editor and Production Manager
Sasi Pathmanathan

Assistant Editors
Quintus Thuraisingam
Anojini Kumaradasan

General Manager
R. R. Rajkumar

Public Relation
N. Vimalanathan
N. Kumaradasan
R. Sivalingam
V. Vivekananthan
P. Sivasubramaniam

Technical Support
Haran Graph

Monthly
5000 Copies

Annual
6000 Copies

Website
www.tamilsinformation.info

ஸ்காபரோ - றூஜ்பார்க் இடைத்தேர்தலில் நான்கு தமிழர் போட்டி

றொறன்ரோ நகரசபையில் 25ம் வட்டாரமான ஸ்காபரோ றூஜ்பார்க் தொகுதிக்கு நடைபெறவுள்ள இடைத் - தேர்தலுக்கு போட்டியிடுபவர்கள் தங்கள் வேட்பு மனுக்களை சமர்ப்பிக்கும் நாள் கடந்த மாதம் 23ம் திகதி ஆரம்பமானது. அடுத்த மாதம் (ஆகஸ்ட்) 15ம் திகதி - வரை இவை ஏற்கப்படும். வேட்பாளர் கட்டுப்பணம் நூறு டாலர்கள்.

வேட்பு மனுக்கள் ஏற்கப்பட்ட முதல் இரண்டு நாட்களில் ஒன்பது பேர் தங்கள் மனுக்களை சமர்ப்பித்தனர். ஏற்கனவே இந்த வட்டாரத்தின் நகர-சபை உறுப்பினராகவிருந்த திரு. நீதன் சண் மற்றும் அனிதா ஆனந்தராஜன், அனு சிறீஸ்கந்தராஜா, சியான் சின்னராஜா ஆகிய நான்கு தமிழர்களு - டன் மேலும் ஐவர் வேட்பு மனுக்களை தாக்கல் செய்தனர். அலன் ஷோன், ஷியா சௌத்ரி, அஷன் பேர்னான்டோ, ரேசா கொஸ்டேல், டயானா றொபின்சன் ஆகியோர் உட்பட மொத்தம் 9 பேர் வேட்பு மனுக்களை முதல் இரு நாட்களிலும் சமர்ப்பித்தனர்.

றொறன்ரோ நகரசபை பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்களாக விண்ணப்பிக்கும் வேட்பாளர் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் 25 பேரின் அடையாளத்துடன் கூடிய ஆதரவுக் கையொப்பம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். இந்தத் தொகுதியின் உறுப்பினராகவிருந்தவர் கடந்த நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் ஏஜக்ஸ் தொகுதியில் லிபரல் கட்சியில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்றதால் ஏற்பட்ட காலியிடத்துக்கு இந்த இடைத்தேர்தல் இடம்பெறுகிறது.

போட்டியிலிருந்து விலக விரும்புபவர்கள் ஆகஸ்ட் மாதம் 15ம் திகதிக்கு முதல் அதற்கான படிவத்தை நிரப்பி சமர்ப் - பிக்க வேண்டும். அனைத்துப் படிவங் - களும் றொறன்ரோ நகர மத்தியில் 100, குயின்ஸ் வீதி மேற்கில் அமைந்துள்ள றொறன்ரோ நகரசபை மண்டபத்தில் நேரடியாக கையளிக்க வேண்டும்.

இடைத்தேர்தல் வாக்களிப்பு நாள் செப்டம்பர் மாதம் 29ம் திகதி. முற்கூட்டிய வாக்களிப்பு செப்டம்பர் 20, 21ம் திகதிகளில் காலை பத்து மணி முதல் பிற்பகல் ஏழு மணிவரை இடம்பெறும்.

கனடிய எல்லைச் சட்டமூலம் அகதிக் கோரிக்கைகளை சவாலுக்கு உள்ளாக்கும்!

Proposed Bill C-2 is 'an attack' on refugees right

கனடிய அரசு கடந்த மாதம் நாடாளுமன்றத்தில் சமர்ப்பித்த சி-2 என்ற குடிவரவு மசோதா, அகதிகள் புகலிடம் கோரும் உரிமை மீதான பெரும் தாக்குதல் என்று கனடாவில் இயங்கும் சர்வதேச மன்னிப்புச்சபை தெரிவித்துள்ளது.

இந்த மசோதா நிறைவேற்றப்பட்டால் அமெரிக்கா வழியாக கனடாவுக்குள் நுழையும் பெரும்பாலானவர்களின் அகதிக்கோரிக்கைகளை மறுபரிசீலனை செய்வது குடிவரவு மற்றும் அகதிகள் சபைக்கு சாத்தியமற்றதாகப் போகலாமெனவும் சர்வதேச மன்னிப்புச்சபை சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

ஒரு வருடத்துக்கும் மேலாக கனடாவில் இருப்பவர்கள் அகதி அந்தஸ்தைக் கோருவதை இந்த மசோதா தடுக்குமென்றும் தங்கள் நாடுகளில் துன்புறுத்தல், சித்திரவதை போன்ற தீங்குகளை எதிர்கொள்ளும் மக்களுக்கு கனடாவில் அகதிகள் பாதுகாப்பு நியாயமற்ற முறையில் மறுக்கப்படலாமென்றும் மேற்படி சபை மேலும் தெரிவித்துள்ளது.

ஒருவர் புகலிடம் கோருவது மனித உரிமை என்று குறிப்பிட்டுள்ள சர்வதேச மன்னிப்புச் சபை, கனடிய அரசாங்கம் அந்த உரிமையை சிதைப்பதற்கு அச்சுறுத்தல் விடுக்கிறது என்றும், இது பாதுகாப்பு மற்றும் சுதந்திரத்தை நாடும் மக்களின் புகலிடக் கோரிக்கைகள் தாக்கல் செய்வதையும், நியாயமான முறையில் அதனை மதிப்பீடு செய்வதையும் கடினமாக்குகிறது என்றும் அறிக்கை வாயிலாக தெரிவித்துள்ளது. புகலிடம் கோரும் உரிமை மீதான தாக்குதலை மேற்கொள்ளுதல் ஊடாக மனித உரிமைகளை பாதுகாப்பதை கனடாவின் சர்வதேச நிலைப்பாடு கடுமையாக குறைக்குமெனவும் இந்த அறிக்கையில் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி சபையின் பொதுச்செயலாளர் ஹெட்டி நித்தியாபந்தி இது தொடர்பாக விபரமான அறிக்கையொன்றை வெளியிட்டுள்ளார். புலம்பெயர்ந்தோர் மற்றும் புகலிடம் கோருவோரை பாதிக்கும் நடவடிக்கைகள் பற்றி குறிப்பிடுகையில் முன்மொழியப்பட்டிருக்கும் குடிவரவு மசோதா வலுவான எல்லைகள் சட்டம், குடிவரவு மற்றும் புகலிட அமைப்புகளை சவாலுக்கு உட்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் மூலம் புலப்பெயர்வு மீது அழுத்தங்கள் மேற்கொள்ளப்படு - மென்று சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

புதிய மசோதா நடைமுறைக்கு வருமாயின் கனடாவுக்கு முதன்முதலில் வந்து ஒரு வருடத்தின் பின்னர் புகலிடக் கோரிக்கையை சமர்ப்பிப்பவர்கள் குடிவரவு அகதிகள் சபைக்கு பரிந்துரை - க்கப்பட மாட்டார்கள் என்றும் அமெரிக்காவிலிருந்து தரை வழியாக கனடாவுக்குள் நுழைந்து பதினான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு அகதிக் கோரிக்கையை முன்வைப்பவர் குடிவரவு அகதிகள் சபைக்கு அனுப்பப்பட மாட்டாரென்றும் தெரிய வந்துள்ளது.

The federal government’s proposed Bill C-2 is 'an attack' on refugees right to seek asylum, Amnesty International Canada says.The human rights organization said in a press release that the bill, if passed, would make it “virtually impossible” for the Immigration and Refugee Board (IRB) to review refugee claims from most people entering Canada via the United States.

Moreover, Amnesty International Canada says the bill would prevent people who have been in Canada for more than a year from seeking refugee status. People facing harm, including persecution and torture, in their countries could be “unfairly denied” refugee protection by Canada, it added.

Ketty Nivyabandi, secretary general of Amnesty International Canada’s English-speaking section, said seeking asylum is a human right. “With Bill C-2, the Canadian government threatens to chip away at that right, making it harder for people seeking safety and freedom to file an asylum claim and have it assessed

றஞ்சி திரு

சின்னச் சின்ன தகவல்கள்

உலகின் மொத்த மாம்பழங்களில் ஐம்பது வீதமானவை இந்தியாவில் பெறப்படுபவை. இங்கு எண்பது வகையான மாம்பழங்கள் உண்டு. இரண்டாவது இடத்தை சீனா வகிக்கின்றது. அதிகூடிய மாம்பழங்களை ஏற்றுமதி செய்யும் நாடாக மெக்சிகோ திகழ்கிறது. ஆசியாவே மாம்பழ உற்பத்தியில் எண்பது வீதத்தை தனதாக வைத்துள்ளது.

கனடாவில் எலிகளை அதிகமாகக் கொண்ட நகரம் ரொறன்ரோ என இங்குள்ள ஊடகங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ரொறன்ரோவில் அதிகளவான கட்டுமானப் பணிகளும், வீதி திருத்தப் பணிகளும் மேற்கொள்ளப்படு - வதால் நிலத்தை மிக ஆழமாகத் தோண்டும்போது இதற்குள் வளைகள் அமைத்து கூட்டம் கூட்டமாக இருக்கும் எலிகள் அருகாமையிலுள்ள வீடுகளுக்குள்ளும் கட்டிடங்களுக்குள்ளும் புகுந்து விடுகின்றன.

ஈரானிலுள்ள இருபது நகரங்களில் நாய்களை நடைபயணத்துக்கும், வேறு பணிகளுக்கும் வீதியால் அழைத்துச் செல்வது தடை செய்யப் - பட்டுள்ளது. 2019ல் ஈரானின் தலைநகரான தெஃகரானில் முதன்முதலாக இத்தடை அமுலுக்கு வந்தது. இத்தடையை மீறுபவர்களுக்கு சிறையுடன் கூடிய தண்டப்பணம் அறவிடுவதோடு நாய்களும் நகர நிர்வாகத்தால் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.

செயற்கை நுண்ணறிவு உதவியுடன் முதலாவது குழந்தை உலகில் பிறந்துள்ளது. மைக்ரோசொப்ட் உதவியுடன் மருத்துவர் கூறும் குறிப்புகளை எடுத்துக் கொண்டு நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருந்துகளை செயற்படுத்தும் குறித்த செயலி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மனிதர்களின் பார்வையின்றி தானியங்கி முறையில் மருத்துவ உதவியுடன் கருத்தரித்து இக்குழந்தை பிரசவிக்கப்பட்டுள்ளது.

உலகின் அதிகூடிய உயரத்தைக் கொண்ட கட்டிடம் இப்போது ஐக்கிய அரபு இராச்சியத்திலுள்ள துபாயில் அமைக்கப்பட்டு வருகிறது. மிக வேகமாக அபிவிருத்தியடைந்து வரும் துபாய் வெவ்வேறு துறைகளில் உலகில் முன்னணி வகித்து வருகிறது. சர்வதேச புகழ் பெற்ற கட்டிடக்கலை நிபுணர்களின் வடிவமைப்பில் உருவாகும் இந்தக் கட்டிடம் 1100 மீற்றருக்கும் கூடுதலான உயரமுடையது.

உப்புத் தண்ணீரில் கரையும் பிளாஸ்ரிக் பைகள் இப்போது அமலுக்கு வந்துள்ளது. ஏற்கனவே நடைமுறையிலிருந்த பிளாஸ்ரிக் பைகள் நீண்டகாலம் உக்கிப்போகாது இருப்பதால் சுற்றுச்சூழலுக்கும் வனவிலங்குகளுக்கும் கேடு விளைவித்து வருகிறது. இதனைத் தடுப்பதற்காக ஜப்பானிலுள்ள எமர்ஜென்ட் மட்டர் சயன்ஸ் ஆய்வு மைய விஞ்ஞானிகள் மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய கரையும் பிளாஸ்ரிக் பைகளை உருவாக்கியுள்ளனர்.

சீனாவில் ஆளில்லாத சரக்கு விமானம் தனது முதற்பயணத்தை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றியுள்ளது. இங்குள்ள ஷான்டோங் மாகாணத்தின் கிங்டோவில் விமான நிலையத்திலிருந்து ஒரு தொன் எடையை ஏற்றிச் செல்லக்கூடிய ஆளில்லா சரக்கு விமானம் பயணிக்க ஆரம்பித்துள்ளது. ஒரு தடவையில் ஆயிரம் கிலோமீற்றர் தூரத்தை இந்த விமானம் பறந்து செல்லக்கூடியது.

ஒன்ராறியோ சட்டசபை உறுப்பினர்களின் சம்பளம் 35 வீதத்தால் அதிகரிப்பு

ஒன்ராறியோ மாகாண சட்டசபை உறுப்பினர்கள், அமைச்சர்கள், முதலமைச்சர் ஆகியோரின் சம்பளம் பதினாறு வருடங்களின் பின்னர் அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. புதிய சம்பள விபரம் வருமாறு: சட்டசபை உறுப்பினர்களுக்கு 116,550 டாலரிலிருந்து 157,350 டாலர்கள். அமைச்சர்களுக்கு 165,851 டாலரிலிருந்து 223,909 டாலர்கள். இணை அமைச்சர்களுக்கு 138,928 டாலரிலிருந்து 187,561 டாலர்கள். சட்டசபை உதவியாளர்களுக்கு 133,217 டாலரிலிருந்து 179,851 டாலர்கள். எதிர்க்கட்சித் தலைவருக்கு 180,886 டாலரிலிருந்து 244,207 டாலர்கள். முதலமைச்சருக்கு 208,974 டாலரிலிருந்து 282,129 டாலர்கள்.

நல்லூர் கந்தசாமி கோவில் வருடாந்த மகோற்சவம்

வரலாற்றுப் பெருமை பெற்ற யாழ்ப்பாணம் நல்லூர் கந்தசாமி கோவில் வருடாந்த மகோற்சவம் இந்த மாதம் 29ம் திகதி கொடியேற்றத் திருவிழாவுடன் ஆரம்பமாக - வுள்ளது. ஆகஸ்ட் மாதம் 21ம் திகதி தேர்த்திருவிழாவும் 22ம் திகதி தீர்த்த திருவிழாவும் 23ம் திகதி பூங்காவன உற்சவமும் இடம்பெறும்.

கனடிய 28 அமைச்சர்களுக்கு நாடாளுமன்ற செயலர்களாக 39 எம்.பிக்கள் நியமனம்

மார்க் கார்னி தலைமையிலான கனடிய லிபரல் அரசில் 39 எம். பிக்கள் நாடாளுமன்ற செயலாளர்களாக நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுள் அநேகமானவர்கள் முதன்முறை - யாக தேர்தலில் வெற்றிபெற்றவர்கள். எம். பிக்களுக்கான வருடாந்த சம்பளம் 209,800 டாலர்கள். நாடாளுமன்ற செயலாளர்களாக நியமனம் பெற்றவர்களுக்கு மேலதிகமாக 20,200டாலர்கள் கிடைக்கும்.

ஏற்கனவே அமைச்சர்களாக பதவியேற்ற 28 பேருக்கும் இவர்கள் நாடாளுமன்ற செயலாளர்களாக பணியாற்றுவர். இவர்களை - விட ஏற்கனவே பத்து எம். பிக்கள் ராஜாங்க அமைச்சர்களாக நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

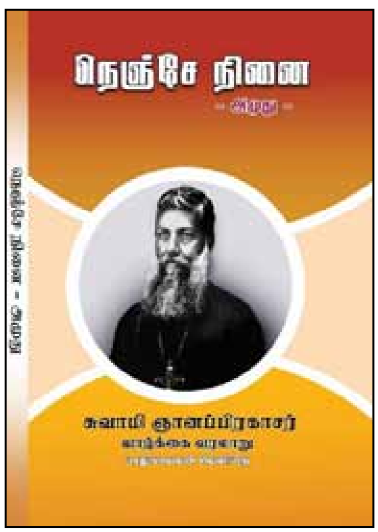
பேராசிரியர் அமுது ஜோசெப் சந்திரகாந்தன்

நெஞ்சே நினை
1975 - 2025

எனது தந்தையாரின் மிக நீண்ட நாள் கனவு 1975 ஜூலை மாதத்தில் நனவாகியது. பல வருடங்களாக நல்லூர் சுவாமி ஞானப்பிரகாசர் பற்றி அவர் ஏராளமமான ஆவணங்கள், தகவல்கள், செய்திகள், புகைப்படங்கள், பத்திரிகைகள் என பலவற்றையும் சிறிய அட்டைப்பெட்டிகளில் சேர்த்து வைத்திருந்த - மையை நான் சிறுவனாக இருந்த காலம் முதல் பார்த்துள்ளேன். நேரம் கிடைக்கும் போது எனது தந்தைக்கே உரித்தான அழகிய தமிழ் கைஎழுத்தில் இவற்றைத் தொகுத்தும் வகுத்தும் நீலக்கோடிட்ட நீண்ட தாள்களில் அத்தியாயங்களாக எழுதி வைத்தமையையும் யான் அறிவேன்.

எனது பெற்றோரும் பத்துப் பிள்ளைகள் நாமும் பிறந்து வளர்ந்த இளவாலை என்றியரசர் கல்லூரி வீதியிலுள்ள எமது வீட்டை அண்மி, எந்தையும் தாயும் தமது இருபத்தைந்து வருட ஆசிரியசேவையின் நினைவாக 'அன்பரங்கம்' எனப் பெயரிட்டு புதியவீடு ஒன்றை 1963ல் அமைத்தனர். புதுமனைப் புகுவிழா எனது தாயாரின் பிறந்த தினமான மார்கழி மாதம் 28ல் மதியம் 3:00 மணிக்கு இடம்பெற்றது. அப்போது எமது இளவாலைப் பெரிய கோவிலில் தலைமைக் குருவாய் பணி - செய்த அருட்திரு வ. தியோகுப்பிள்ளை (பின்னாள் யாழ்ப்பாண ஆயர்) எமது புதியவீட்டை ஆசீர்வதித்து திறந்து வைத் - தார். அந்நிகழ்வின்போது புதிய வீட்டினுள் எடுத்துச் செல்லும் முதற்பொருட்களுள் ஒன்றாக முன்நூறுக்கும் மேலான வெள்ளைத்தாள்களில் தாம் எழுதி எமது பழைய வீட்டில் பத்திரப்படுத்தி வைதிருந்த இந்த நூலின் கைஎழுத்துப் பிரதிகளை நூற்கட்டாக அடுக்கி, வெள்ளித்தட்டில் அதனை வைத்து அருள்மிகு தியோகு - பிள்ளை அடிகளாரிடம் வழங்கியது எனது நினைவில் பசுமையாக உண்டு. எனக்கு அப்போது பத்து வயது.

ஊரும் உலகும் - 40



பத்து வருடங்களின் பின்னர் 1973ல் யாழ்ப்பாணத்தின் புதிய ஆயராகப் பொறுப் பேற்ற பேரறிஞர் மேதகு. வ. தியோகுபிள்ளை கைஎழுத்துப் பிரதிகளை எனது தந்தையாரிடமிருந்து மீளப்பெற்று சிலமாற்றங்களை செய்து இது அச்சிடப்படுவதற்கான ஆலோசனைகளை வழங்கினார். தியோகுபிள்ளை ஆண்டகையின் ஆர்வத்தினால் இக்கையெழுத்துப் பிரதி நல்லூர் சுவாமி ஞானப்பிரகாசர் அடிகளின் பிறப்பு நூற்றாண்டில் (1975), யாழ்ப்பாண மறைமாவட்ட இலக்கியக் கழகத்தினால் அச்சிடப்பட்டு, எனது தந்தையும் தாயும் இளம் ஆசிரியர்களாக 1940களில் கற்பித்த புனித சாள்ஸ் வித்தியாலய மண்டபத்தில் 1975 ஜூலை மாதத்தில் வெளியிடப்பட்டது.

நூலின் இரண்டாவது பதிப்பு மணிமேகலைப் பிரசுரத்தினால் சென்னையில் 2008ல் வெளியிடப்பட்டது. வரலாற்றுப் புகழ்மிக்க பாதுகாவலன் பத்திரிகையின் வெளியீடாக இம்மாதம் அந்த நூலின் மூன்றாம் பதிப்பு ஈழத்தமிழ் வாசகரை சென்றடைகின்றது. நல்லூர் சுவாமி ஞானப்பிர காசருக்கும், எனது தந்தைக்கும் பாதுகாவலன் ஆசிரியர் அருள்மிகு ஏயின்சிலி ரோ'ான் அடிகள் செய்த சிறந்த நினைவாற்றல் இதுவாகும்.

நெஞ்சே நினை நூலில் சுவாமி ஞானப்பிரகாசரின் ஆளுமையின் மேதவிலாசத்தை எனது தந்தை அழகான வார்த்தைகளில் செதுக்கியுள்ளார். பெரியவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு அவர்களுக்கு ஒரு புகழ்மாலையாக அமைய வேண்டும் எனும் எதிர்பார்ப்பும் எமது தமிழ் மரபில் உண்டு. எனவே ஒருவரின் வாழ்வு, பணி, சிந்தனை பற்றிய திறனாய்வுகளுக்கு அங்கு அதிக இடம் இல்லை எனலாம்.

சுவாமி ஞானப்பிரகாசர் தொட்டுணர்ந்து கருத்துத் தெரிவித்த சில ஆய்வுத்துறைகள் இன்று வீரியம் பெற்று வளர்ந்துள்ளன. குறிப்பாக சொற்பிறப்பு ஒப்பியல் ஆய்வு, மொழித்தோற்றவியல், மொழிசார் மானிடவியல், சமூக - புவிசார் மொழியியல், இனமொழியியல், இனவியல், வரலாற்று மொழியியல் என பல்வேறு ஆய்வுத் துறைகளை இங்கு குறிப்பிடலாம். எனது தந்தையின் நூலில் இவைபற்றி சிறிய குறிப்புகள் உண்டு. ஆயினும் சுவாமி ஞானப்பிரகாசர் தொட்டுச்சென்ற சில ஆய்வுத்துறைகளும் அவர் கூறிச்சென்ற சில முடிவுகளுமே பாராட்டப்பட்டு விதந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சென்ற நூற்றாண்டின் முன்னரையிலேயே காத்திரமான கருத்துச்செறிவுள்ள பலநூறு கட்டுரைகளை அப்போது வெளிவந்த 'காவலன்' பத்திரிகையில் சுவாமி ஞானப்பிரகாசர் எழுதியுள்ளார். ஒரு சில இந்திய, ஐரோப்பிய ஆய்வுச் சஞ்சிகைகளிலும் ஆங்கிலம், தமிழ் ஆகிய மொழிகளில் பல கட்டுரைகளை அவர் எழுதி வெளியீட்டுள்ளார். இலண்டனிலுள்ள பிரித்தானிய சுவடியக நூலகத்தில் இவற்றைக் காணலாம். கனடாவின் தலைநகராகிய ஒட்டவா மாநகரில் உள்ள பல்கலைக்கழகத்தின் OMI சுவடிய - கத்திலும் சில பிரதிகளும், மற்றும் சைவம் மற்றும் புரட்டஸ்தாந்து மதம் பற்றி சுவாமி அவர்கள் எழுதிய வாதப்பிரதிவாத பிரசுரங்களும் உண்டு. சுவாமி ஞானப்பிரகாசரின் வரலாற்றுக்காலம் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபடும் எவருக்கும் இந்த நூலக ஆவணங்கள் ஆதர்ஷமாக அமையும்.

தமிழ் இலக்கணவியல், வரலாற்றியல், சொற்பிறப்பியல், மொழிசார் ஒப்பியல், தொல்லியல் போன்ற விரிந்த ஆய்வுப் புலங்களில் அதீத ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு தமது முடிவுகளை கட்டுரைகளாக வெளியிட்டு வந்த அவரது பா ஆய்வுப் பலமும் தேடல் புலமும் மிக முக்கியமானவை என்பதில் கருத்து வேறுபாடு இல்லை.

தமிழ் உலகில் புகழ்மிக்க பத்திரிகாசிரியரும் எனது தந்தையின் நீண்டகால நண்பருமான தமிழர் தகவல் ஆசிரியர் எனது தந்தையார் பற்றி எழுதிய அன்பினிற்கினிய வரிகள் நூலின் அட்டடையை அணி செய்வது நெஞ்சே நினை நூலின் இப்புதிய பதிப்பின் தனிச்சிறப்பாகும்.

Tamil Canadians condemn Racist targeting of Minister Gary Anandasangaree

Tamil organisations across Canada have strongly condemned recent racist and xenophobic attacks targeting Canada's Public Safety Minister Gary Anandasangaree, warning that such narratives seek to undermine the Tamil Canadian community.

In statements released last month, the Canadian Tamil Collective (CTC), National Council of Canadian Tamils (NCCT), and Tamil Rights Group (TRG) all condemned a recent article published by Global News, which casts unfair suspicion on Minister Anandasangaree and Tamil Canadians through a misleading and racialised narrative.

It comes as Anandasangaree announced asked "Public Safety officials to implement a screen on any national security issues relating to the Tamil community". He said the decision was made "'in an abundance of caution, and to ensure that there is no perception of any conflict". Canadian Prime Minister Mark Carney stood behind Anandasangaree, stating "We have a rigorous vetting process and he's taken the right decision, in his judgment and my judgment, to make these arrangements".

"We will be well covered with respect to all public security decisions," Carney said.

However the article, titled "Public Safety Minister Gary Anandasangaree under scrutiny over potential border security conflict of interest", presents what the Tamil Rights Group called a "troubling narrative that recycles harmful stereotypes and casts unfair suspicion on the Tamil Canadian community through misleading and unsubstantiated associations with criminal behaviour."

The National Council of Canadian Tamils warned that "irresponsible journalism such as this not only threatens the safety and dignity of Tamil Canadians — who are survivors of genocide — but also undermines Canada's foundational values of equality, inclusion, and human rights". Their statement was co-signed by dozens of other Tamil Canadian organisations.

Tamil organisations highlighted that references to Tamil asylum seekers and banned entities presented without context or contemporary relevance serve to stigmatise Tamil Canadians, particularly those engaged in legitimate human rights advocacy.

"This is not a good-faith concern about national security," the Canadian Tamil Collective stated. "It is a continuation of the racist double standard Tamil Canadians have faced for decades — where advocacy for justice is rebranded as disloyalty, and Tamil identity is treated as a liability."

"This is not simply an attack on two individuals," said the Canadian Tamil Collective, referring to article on the minister and his wife Harini Sivalingam, a lawyer and community activist who was also targeted in the article. "It is a broader message to every Tamil Canadian serving in public life: that your contributions will be scrutinised, your background weaponised, and your identity treated as a threat," the Canadian Tamil Collective stated.

"Her credentials are beyond dispute," the Canadian Tamil Collective said regarding Sivalingam. "Her credibility is questioned not because of anything she has done, but because of who she is. This is not journalistic rigour. It is racialised discrediting disguised as inquiry."

Tamil Rights Group further noted that such reporting "undermines the credibility of Tamil voices and mischaracterises advocacy for justice, accountability, and human rights as inherently threatening."

The article's attempt to associate Tamil asylum seekers who arrived aboard the MV Sun Sea and Ocean Lady with criminality was also condemned. TRG stressed that many of these individuals were civilians and children who sought refuge from persecution and later provided testimony on war crimes committed by the Sri Lankan state. "Framing these survivors through a security lens distorts the context of their arrival and fosters unwarranted suspicion toward a community that sought refuge from persecution."

Tamil organisations also warned that such narratives create fertile ground for foreign states, such as Sri Lanka, to interfere in the lives of diaspora communities and discredit survivors. Tamil Canadians, they emphasised, are proud contributors to Canadian society and remain committed to advancing justice and human rights.

"We reject the notion that our identities are threats, that our work invites attacks on our families, or that our backgrounds disqualify us from serving our... country," the Canadian Tamil Collective stated. "We

(Contd. on Pg. 30)

காக்கும் காய்ச்சல்

காய்ச்சல் என்பதை பலரும் நோயாக பார்க்கிறார்கள் அது ஒரு நோய் அல்ல. பல நோய்களின் அறிகுறியாக தோன்றும் உடலின் பாதுகாப்புச் செயற்பாடு.

ஒரு வகையில் காய்ச்சல் நல்லது தான் அது நம்மை உயிராபத்திலிருந்து காக்கும் ஒரு தற்காப்பு பொறிமுறையாகும். நமது உடலில் வெப்பநிலைதான் நாம் உயிரோடு உயிர்ப்போடு இருக்கிறோம் என்பதற்கு அடிப்படை ஆதாரம். ஆச்சரியம் என்னவென்றால் நமது உடலில் உற்பத்தியாகும் மொத்த சக்தியில் 60 வீதம் உடலின் வெப்பநிலையை சீராக வைத்திருக்க மட்டுமே பயன்படுகிறது. மிகுதி 40 வீதம்தான் நமது மற்ற எல்லா செயற்பாடுகளுக்கும் செலவாகிறது. உடலின் சீரான வெப்பநிலையை பேணுவதற்கென்றே ஒரு தனித்துறையும் அதற்கான அமைச்சராக இருந்து மூளைக்கு நடுவில் மிகப் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருந்து வழி நடத்துபவர் ஹைப்போதலாமஸ் என்ற பாதாம் பருப்பு அளவுள்ள சுரப்பிதான். வெப்பநிலையை பேணுவது மட்டுமல்ல பசி,தாகம் முதல் இதயத்துடிப்பு, குழந்தைப்பேறு வரை, உணர்வுகள் முதல் கண்ணீர் வரை உடலின் பணிகளுக்கும் உடலில் பலநூறு பணிகளுக்கும் பின்புலத்தில் இருக்கும் ஆசாமியும் இவர்தான்.

லேசான காய்ச்சல் வந்ததும் உடனே Tylenol குளிசைகளை விழுங்கும்போது இந்த கட்டுரையும் இனி நினைவுக்கு வந்து போகும். ஏனென்றால் காய்ச்சல் என்பது நம்மை பாதுகாக்கும் மற்றும் சற்று ஓய்வெடுக்கச் சொல்லும் உடலின் மொழி - அதாவது உடலுக்குள்ளே ஏதோ ஒரு தவறு நடந்து விட்டது அல்லது நடந்து கொண்டிருக்கிறது அதை உடலே தன்னைத்தானே சரி செய்யும், குணப்படுத்த முயற்சி செய்யும் வழி முறையாகும்.

உதாரணமாக பல பில்லியன் கலங்களோடும் சில பில்லியன் கிருமிகளோடும் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழும் நமக்குள்ளே சில காரணிகளால் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மாறுபடுகிறது, சில கிருமிகளோ அல்லது வெளியில் இருந்து வந்த புறப்பொருளோ அல்லது நம் உடலுக்குள்ளே கலங்களிலிருந்தும், இழையங்களிலிருந்தும் உறுப்புகளிலிருந்தும் முறையாக வெளியேற்றப்படாத கழிவுகளின் காரணமாக Inflammation என்ற அழற்சியின் வெளிப்பாடுதான் காய்ச்சல். இந்த நிலையிலிருந்து உடலானது இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினால் உடல் வெப்பநிலையை சற்று அதிகரிக்கச் செய்து கிருமிகளை மேலும் பெருகவிடாது உடலை பாதுகாக்கும். அழற்சியானது நோய் எதிர்ப்பு அணுக்களான வெண்குருதிக் கலங்களாலான உடலின் ராணுவத்தின் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வந்து எதிரிகளை அழிக்கும் யுத்தத்தின் பொறிமுறைக்கு ஏதுவான செயற்பாடுதான் காய்ச்சல்.

மருத்துவர் போல் ஜோசேப்

உடல் மொழி - பகுதி -2

உடலுக்குள்ளான யுத்தம் நடைபெறும்போது முழு சக்தியும் அதற்கு செலவாகும். அதனால் பசி, தாகம் என்பது குறைந்து உடல் சோர்வு உண்டாகி சற்று ஓய்வெடுத்து உடலில் தன்னைத்தானே குணமாக்கும் வழிமுறைக்கு ஒத்துழைத்தாலே இரண்டு நாட்களில் பெரும்பாலான காய்ச்சல்கள் சரியாகிவிடும். அதை மீறி அதிக வெப்ப நிலை தொடர்ச்சியாக அதிகரித்து காய்ச்சல் தொடரும் பட்சத்தில் மருத்துவ ஆலோசனைகளும் கண்காணிப்பும் அவசியமானது. University Manchester Bio Medicie துறை விஞ்ஞானி Davis Rand மற்றும் mick white கடந்த பல ஆண்டுகளாக செய்த ஆராய்ச்சியில் மருத்துவ உலகில் காய்ச்சலை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி உள்ளது. Why fever can be your friend in time of illness என்ற அவர்களின் கூற்று கூர்ந்து கவனிக்கத்தக்கது. பெரும்பாலான காய்ச்சல் மாத்திரைகள் உடல் வெப்பநிலையை மட்டுமே குறைத்து பாதுகாப்பு பொறிமுறையை தடுத்து நோய்க்கு கிருமிகளை மேலும் வலுவடைய செய்கிறது என்பது பல ஆய்வுகளின் முடிவாகும்.

காய்ச்சலோடு உண்டாகும் உடலின் மற்ற இணை அறிகுறிகள் குறிப்பாக வாய்க்கசப்பு, பசியின்மை, உடல் வலிகள் சோர்வு போன்றவை நமக்கு அறிவுறுத்துவது, முறையே சில வேளைகள் உணவை தவிர்த்து இலகுவாக சீரணமாகும் பழச்சாறுகள் சூப் போன்றவற்றை அருந்தி ஓய்வெடுத்து, உடலின் தன்னைத்தானே குணமாக்கும் முயற்சிக்கு தடைபோடாமல் இருந்தாலே போதும் வரப்போகும் பெரிய ஆபத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் காய்ச்சலோடு அதிக வியர்வை, குளிர், நடுக்கம், வலிப்புகள், வயிற்றுவலி, அதிகவாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தீவிரமாகும் நிலையில் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனைகள் பெறுவது அவசியமானதாகும்.

காய்ச்சலின் போது உடலைக் காக்கும் இயற்கையான வழிமுறையை பற்றி பலஆய்வுகளைச் செய்தவர்களில் அமெரிக்காவில் தேசிய மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் நோய் எதிர்ப்பியல் துறைக்கு பொறுப்பானவராக இருந்த இந்திய விஞ்ஞானி ரஞ்சன் சென் என்பவர் முக்கியமானவர். இவர்தான் NF-kP Nuclear factor kappa B எனும் புரதத்தினை கண்டுபிடித்து நமது உடலின் வெப்பநிலை சீராக்கத்தின் பயன்பாடு பற்றியும் ஆய்வுகளைச் செய்தவர். இவரின் மரபணுக்கள் முதுமை மற்றும் புற்றுநோய் தொடர்பான ஆய்வுகள் மருத்துவ உலகத்தால் போற்றப்படுகின்றன.

காய்ச்சல் வைத்தியம் (Pyrotherapy) என்னும் ஒரு மருத்துவ முறையை கண்டுபிடித்து அதை வெற்றிகரமாக செய்து பல நோய்களை குணப்படுத்திய ஆஸ்திரிய நாட்டைச் சேர்ந்த யூலியன் வேக்னர் எனும் மருத்துவருக்கு 1927ல் மருத்துவத்திற்கான நோபல் பரிசு வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது. கிருமிகளை உடலில் செலுத்தி செயற்கையான காய்ச்சலை உண்டாக்கி அதிலும் மலேரியா கிருமிகளைக் கொண்டே அதன் மூலம் சில நோய்களையும் குணப்படுத்தினார். இதே முறை இன்று நடைமுறையில் இல்லை என்றாலும் இதன் இன்னொரு வடிவம் தான் தடுப்பூசிகள்.

Vaccination என்பது செயலிழக்கப்பட்ட கிருமிகளையோ, கிருமிகளின் மரபணுக்களையோ அல்லது கிருமிகளின் கூறுகளையோ ஊசிமூலம் செலுத்தி தொற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் முறை. இது இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளது. இவை உடலுக்குள்ளே சென்று நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை உசுப்பேத்தி நோய்கள் வருவதற்கு முன்பே நம்மை தயார் படுத்தி விடுகிறது. இதேபோல சற்று மாறுபட்ட இன்னொரு பொறிமுறையை தன்னகத்தே கொண்ட பல நோய்களை குணமாக்கும் மருத்துவக் கலை ஜெர்மன் ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையாகும்.

கவல்கணன் - ஆஸ்திலேலியா

நாடோடி மன்னன் செங்கிஸ்கான் அடிச்சுவட்டில் நான்

அந்த நாட்டிற்குச் செல்ல முன்னரும், சென்று திரும்பிய பின்னரும், அந்தப் பயணம் பற்றி யாரிடம் கதைத்தாலும் அவர்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வி, "மொங்கோலியாவிற்கா? ஏன்?" என்பதுதான்.

சென்ற மாத 'தமிழர் தகவல்' இதழுக்கான கட்டுரைகள் மொங்கோலியாவிலிருந்து எழுதப்பட்டவை. "உங்கள் பயணத்தைப் பற்றி ஒரு கட்டுரை எழுதுங்கள்" என்று 'திரு' அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டபோது, மொங்கோலியாவுக்கும் தமிழ் மக்களுக்குமிடையில் என்ன தொடர்புகள் இருக்கக்கூடும் - என்ன ஒற்றுமைகள் உள்ளன என்பதை ஆராய ஆரம்பத்தில் திட்டமிட்டிருந்தேன்.

நாடோடிகளாக வாழ்ந்த அவர்கள் வாழ்கின்ற பாரம்பரிய 'கெர்' (ger) வகை குடிசைகள் அல்லது கூடாரங்களில் என்னுடன் வந்த 20 பயணிகளும் நானும் தங்கினோம். சுற்றுலாப் பயணிகளான நாங்கள் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோர் இடத்திற்குச் செல்லும் போது ஒரு கூடாரத்திலிருந்து துணிமணிகளை மடித்து பெட்டிகளில் அடைத்து எடுத்துச் செல்வோம். நாங்கள் நாடோடிகள் ஆனோம், கூடாரம் அமைத்துக் குடியிருந்தவர்கள் அந்தந்த இடங்களில் எம்மை வரவேற்றார்கள். காலம் மாறி விட்டது. நாடோடிகளாக நாங்கள் மாறி விட்டோம்.

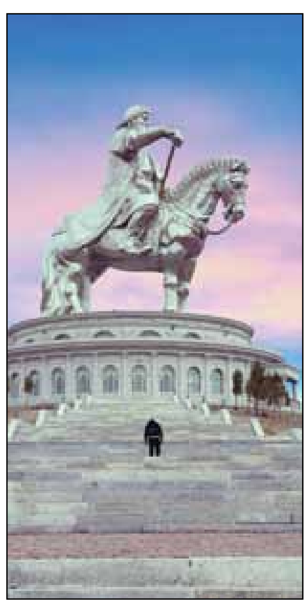
இலங்கையில் போர் உச்சக்கட்டத்தில் இருந்த - போது, 'பாதுகாப்பு வலயத்திற்கு' இடம்பெயர்ந்து, தங்களால் முடிந்ததை சுமந்து கொண்டு வந்த எங்கள் சொந்த மக்களைப் பற்றி இது எனக்கு நினைவூட்டியது. நான் தேடிய, அவர்களுக்கும் எங்களுக்குமிடையிலான ஒற்றுமை அதுதானா?

நிலப்பரப்பில் உலகின் 18வது பெரிய நாடாக இருந்த போதிலும், மொங்கோலியாவின் கடுமையான காலநிலை காரணமாக, விவசாயம் செய்யப்படுவது குறைவாக உள்ளது. வெறும் 1.3 மில்லியன் ஹெக்டேர் சாகுபடி செய்யப்பட்டாலும், வியக்கத்தக்க வகையில் 117.1 மில்லியன் ஹெக்டேர் மேய்ச்சல் நிலமாகப் பயன்படுத்தப் - படுகிறது என்பதை அறிந்த போதுதான் அவர்கள் ஏன் நாடோடிகளாக வாழ்ந்தார்கள் என்பது தெளிவானது. கால்நடைகளுக்குத் தண்ணீர் மற்றும் சுமுகமான காலநிலை தேடி, இடம் விட்டு இடம் செல்வது ஒரு விடயம். ஆனால், வெடிகுண்டு களைத் தவிர்ப்பதற்காக, எம் மக்களைப் போல இடம் பெயர்வது வேறொரு விடயம். இடப்பெயர்வு - அந்த முரண்பாட்டில், வேற்றுமையில் நான் அங்கு ஒற்றுமையைக் கண்டேன்.

நாடோடிகளாக, நாங்கள் மொங்கோலியாவை சுற்றிப் பார்க்க முன்னர், அதன் தலைநகர் உலான்பாட்டர் (Ulaanbaatar) என்ற இடத்தில் இரண்டு நாட்கள் தங்கியிருந்தோம். மொங்கோலிய மொத்த மக்கள் தொகை சுமார் மூன்றரை மில்லியன். அதில் பாதிப்பேர் (1.6 மில்லியன்), கடல் மட்டத்திலிருந்து சுமார் 1,300 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்துள்ள இந்நகரில் வாழ்கிறார்கள். அதனால் வாகன நெரிசல் மிக மோசமானதாக இருந்தது. மொங்கோலிய வாழ்க்கை முறையும், நவீன நகர வாழ்க்கையும் இணைந்துள்ள தனித்துவமான இடம் இது. நகர மையத்தில் உயரமான கட்டிடங்கள் காணப்படுகின்றன, ஆனால் அதன் சுற்று வட்டாரங்களில் 'கெர்' கூடாரங்கள்தான் மக்கள் வசிப்பிடங்களாக இன்றும் இருக்கின்றன. இதன் காரணமாக, உலான்பாட்டர் நகரம் மொங்கோலியாவின் பாரம்பரியமும் நவீனத்தன்மையும் ஒருங்கிணைந்த நகரமாகக் கருதப்படுகிறது. வேறெந்தப் பெருமை இல்லாவிட்டாலும், உலகிலேயே சராசரி ஆண்டு வெப்ப நிலையால் மிகக் குளிர்ந்த தலைநகர் இது.

இந்த இடத்தில், 1639ம் ஆண்டு நிறுவப்பட்ட ஒரு புத்த மத மடம், பல்கிப் பெருகி 1778ம் ஆண்டில் தற்போதைய தலைநகரம் நிறுவப்படும் அளவிற்கு வளர்ந்து விட்டது. மொங்கோலியாவின் முக்கியமான ஆன்மிக மையமாக, ஜெப்சுந்தம்பா குத்துக்டு என்ற புத்த மத தலைவரின் இருப்பிடமாகவும் இந்த இடம் இருந்தது.

உலான்பாட்டர் நகரத்திலேயே அமைத்துள்ள, கண்டன்டெக்சின்லென் (Gandantegchinlen) என்ற மடாலயத்திற்கு சென்றோம். இந்த மடாலயம், ஒரு முக்கியமான ஆன்மிக, கலாசார மற்றும் வரலாற்றுத் தளமாக செயல்படுகிறது. இங்குள்ள புத்தர் சிலை 85 அடி (26.5 மீட்டர்) உயரமானது. வெண்கலத்தினாலான இந்தச் சிலை, பலவகை இரத்தினங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது. 1930களில் ரஷ்யா இந்த நிலப்பரப்பில் ஆதிக்கம் செலுத்தியபோது, புத்த மதத்திற்கும் பல மடாலயங்களுக்கும் பேராபத்து வந்தது.



திபெத்திய புத்த மதம் 16ம் நூற்றாண்டில் மொங்கோலியாவில் பரவ ஆரம்பித்தது மட்டுமன்றி, மக்களை ஒன்றிணைந்து தேசிய உணர்வை உருவாக்கும் வழியாகவும் இருந்தது. 1930களில் மொங்கோலிய மக்கள் குடியரசு மற்றும் அதனுடன் இணைந்த சோவியத் ரஷ்யாவின் தாக்கத்தால் புத்த மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் கடுமையாகத் துன்புறுத்தப்பட் - டார்கள். 1937ம் ஆண்டு முதல் 1939ம் ஆண்டு வரை ஸ்டாலின் ஆட்சிக் காலத்தில் சுமார் 18,000 புத்த குருமார்கள் மரண தண்டனைக்கு உட்பட்டனர். அத்துடன் 700க்கும் மேற்பட்ட புத்த மடங்கள் அழிக்கப்பட்டன அல்லது அரச கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப்பட்டன. சாதாரண மக்களைப் போல வாழ முடிவெடுத்த

(27ம் பக்கம் வருக)

கனகேஸ்வரி நடராஜா

கோடை காலத்தில் தவிர்க்கக்கூடிய விபத்துகள்

கோடை காலம் ஆரம்பித்துவிட்டது. எல்லோர் மனதிலும் ஒரு புத்துணர்ச்சி. வீட்டுக்குள்ளேயும், வெளியிலும், வாகனங்களிலும் செயற்கை வெப்பத்தை உண்டாக்கி கட்டுப்பாடாக வாழ்ந்த முறையிலிருந்து விடுதலை கிடைத்துவிட்டது. இனி, சுவாத்தியத்தின் கட்டுப்பாடுகளுக்கமையாது சுகமான வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கலாம், சுற்றுலாக்கள் போகலாம் என்று பல எண்ணங்கள் தோன்றும். ஆனாலும், கோடைகாலத்தில் எங்கள் இளம் சமூகத்தினர் எவ்வகையான விபத்துகளில் அகப்பட்டுக் கொள்வார்களோ என்ற பயமும் ஏற்படுகிறது.

ஏற்கனவே பொதுசனத் தொடர்பு சாதனங்களில் பலவிதமான விபத்துகளும், அகால மரணங்களும், அவற்றுக்கான காரணங்களும் வெளிவர ஆரம்பித்துவிட்டன. யார் பெற்ற பிள்ளையோ, எந்த வீட்டில் உயிர் பறிக்கப்பட்டதோ, எத்தனை பேரின் மனஅமைதி குறைந்துவிட்டதோ என தவிக்கத் தொடங்கிவிட்டோம்.

கனடாவில் வாகனங்களைச் செலுத்துவதற்கான விதிமுறைகளும், கட்டுப்பாடுகளும் துல்லியமாக அரசாங்கத்தினால் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இங்குள்ள வீதிகள் சீராகவும், செப்பனாகவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எங்கெங்கு, எவ்வளவு வேகத்தில் வாகனங்களைச் செலுத்த வேண்டுமென்பது வீதிகள் தோறும் அடையாளங்களாக காட்சியளிக்கின்றன.

இத்தனை ஒழுங்குமுறைகள் உள்ள ஒரு நாட்டில் விபத்துகள் ஏற்படுவதை பெருமளவ தவிர்க்கலாம். குளிர்காலத்தில் - முக்கியமாக பனி வீச்சுக் காலத்தில் சாலைகளின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்காமல் விபத்துகள் இடம்பெறுவதுண்டு. ஆனால், கோடைகாலத்தில் விபத்துகள் ஏற்படுவது வாகனம் செலுத்துபவர்களின் கவனக்குறைவால்தான் என்பது ஒரு கசப்பான உண்மை.

ஒன்ராறியோ பொலிஸ் பிரிவினரின் புள்ளிவிபரங்களின்படி இந்த வருடத்தில் முதல் அரைவாசிக் காலத்தை தாண்டுவதற்கு முன்னரே நூற்றுக்கும் அதிகமான வீதிவிபத்துகள் ஏற்பட்டுள்ளது என தெரியவருகிறது. கவனக்குறைவாக வாகனம் செலுத்துவது, மதுபோதையில் செலுத்துவது, வேகமாகச் செலுத்துவது என்பவை தவிர்க்கப்பட வேண்டுமென ஒன்ராறியோ காவற்துறையினர் வேண்டுகோள் விடுத்து வருகின்றனர்.

கோடை காலத்தில் ஆண்பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி பெண்பிள்ளைகளும் இரவிரவாக கூத்தும் கும்மாளமும் போடுவது இந்நாட்டு வாழ்க்கை முறை. இதனால் இங்கு இடம்பெறும் விபத்துகளுக்கு மதுபோதையும், கட்டுப்பாடற்ற ஓட்டமும் ஒரு காரணம். இதனால் ஒன்றும் அறியாத அப்பாவிப் பொதுமக்கள் விபத்துகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கனடாவில் 'மாட்' (MADD) என்று ஓர் அமைப்பு உண்டு. Mothers Against Drunk Driving (மதுபோதையில் வாகனம் செலுத்துவோருக்கு எதிரான தாய்மாரின் சங்கம்) என்ற அமைப்பு இயங்கி வருகிறது. வீதி விபத்துகளில் தங்கள் பிள்ளைகளை இழந்து கண்ணீரும் கம்பலையுமாக வாழும் தாய்மார்கள் இதனை உருவாக்கியவர்கள். இவர்களின் கதைகளை இங்குள்ள தொலைக்காட்சிகளில் நாம் பார்த்து வருகிறோம்.

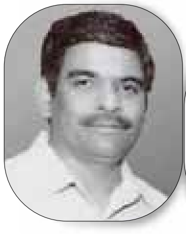
எத்தனை கனவுகளோடு அத்தாய்மார்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை வளர்த்திருப்பார்கள். அந்தப் பிள்ளைகளும் எவ்வளவு கனவுகளை மனதில் சுமந்தபடி வாழ்ந்திருப்பார்கள். ஒரு நிமிடத்தில் குடிபோதையில் வந்த ஒரு சாரதி இவற்றையெல்லாம் தவிடுபொடியாக்கி விடுகிறார். பல சந்தர்ப்பங்களில் குடிபோதையில் வாகனம் செலுத்தியவரும் அந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்தவர்களும் அகால மரணத்தைத் தழுவியுள்ளனர். பிள்ளைகளைப் பறிகொடுத்த பெற்றோருக்கு இந்தத் துயரம் அவர்களது இறுதிவரை வாட்டி வதைக்கும். இளம்பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி இத்தகைய விபத்துகளால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் மட்டுமன்றி அவர்களின் குடும்பங்களும் வாழ்நாள் முழுவதும் அதன் வலியை தாங்க நேரிடுகிறது.

கோடைகாலத்தில் பல உயிர்களைக் காவு கொள்ளும் இன்னுமொரு இடமாக நீர்நிலைகள் காணப்படுகின்றன. பொழுதுபோக்குக்காக நீந்தச் செல்வது, வள்ளங்களில் பயணிப்பது என்பவை உல்லாசப் பிரயாணமாகவும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இங்கு வாழும் இளம்பிள்ளைகளில் பெரும்பாலானவர்களுக்கும் நீச்சல் நன்றாகத் தெரியும். இங்கு நீச்சலின்போது உயிர்காக்கும் அங்கி (Life Jacket) அணிய வேண்டியது கட்டாயம். தங்களுக்கு நன்றாக நீச்சல் தெரியும் என்பதற்காக உயிர்காக்கும் அங்கியின்றி பலர் நீர்நிலைகளுள் இறங்கி விடுகின்றனர். இதனை ஒரு சாகசமாக சிலர் எண்ணுகின்றனர். இதன்போது இறந்த பலரது உடல்கள் கிடைக்காமல் போவது போன்ற கொடுமை வேறென்ன இருக்க முடியும்.

இவை தவிர, கோடை காலத்தில் குழுக்களுக்கிடையேயான மோதல்களும், துப்பாக்கிச் சூடுகளும் இடம்பெறுவது வழக்கம். ஏற்கனவே இடம்பெற்று வரும் வாகனக் கடத்தல்களும், வணிக நிலைய தாக்குதல்களும் கோடையின்போது மோதல்கள் மற்றும் துப்பாக்கிச் சூடுகளோடு போட்டி போடும் நிலை ஏற்படும் அச்சம் பலருக்கும் ஏற்படுகிறது. சூடு, வெட்டு, குத்து என்பவைதான் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு என்ற எண்ணம் இன்று இளையோர் பலரிடமும் வளர்ந்து வருகிறது.

இத்தகைய குரூரமான பழக்கவழக்கங்களை பிள்ளைகள் கைக்கொள்ளாதவாறு அவர்களை அன்பாகவும், கட்டுப்பாடாகவும் வளர்ப்பது பெற்றோரின் கடமையாகியுள்ளது. தங்கள் பிள்ளைகள் என்ன செய்கிறார்கள், எங்கே போகிறார்கள், யாரோடு தொடர்பு வைத்திருக்கிறார்கள் என்பது இன்றைய காலத்தில் பல பெற்றோருக்கும் தெரிந்திருப்பதில்லை.

இளம் கன்று பயமறியாது என்றவாறு தாம் புரியும் ஒவ்வொரு செயலையும் மற்றவர்கள் வீரசாகசமாக பார்த்து மெச்ச வேண்டுமென்ற தப்பான ஆசை ஒருவகை வெறியாக காணப்படுகிறது. விதிமுறைகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் ஒவ்வொருவரும் நேர்த்தியாகக் கடைப்பிடிப்பார்களானால் விபத்துகளும் அகால மரணங்களும் தவிர்க்கப்படலாம்.



இரா. சம்பந்தன்

காஞ்சிப் புராணமும் முத்து மாலையும்

சமண பௌத்த மதங்களின் தாக்குதலால் நிலை குலைந்து போயிருந்த சைவம் தன்னை மீண்டும் நிலைநிறுத்திக்கொள்ள என்ன வழி என்று தேடத் தொடங்கியது. பிறமதக் கொள்கைகளில் எவையெல்லாம் மக்கள் மனங்களில் வெறுப்பை ஏற்படுத்துகின்றனவோ அவற்றையெல்லாம் தான் ஆதரிப்பதன் மூலமே தன்னைக் கட்டியெழுப்ப முடியும் என்று உணர்ந்து கொண்ட சைவம், சமணர்களும் பௌத்தர்களும் அறவே வெறுத்த பெண் என்பவளையும் அவளால் கிடைக்கக்கூடிய சுகங்களையும் அரவணைத்துச் செல்ல முயன்றது.

இதன் பின்னரே பக்தி இலக்கியங்களில் நாயகன் நாயகி பாவம் தலைதூக்கியது. கூச்சமில்லாமல் இறைவனைக் காதலனாகவும் தங்களைக் காதலியாகவும் கொண்டு பெண்ணடியார்களும் ஆணடியார்களும் இறைவனைப் பாடத் தொடங்கினர். இது இளம் சமுதாயத்தினர் மனத்தில் கிளர்ச்சி உணர்வைத் தோற்றுவிக்க அவர்கள் சைவத்தின் பக்கம் சாயத் தொடங்கினர். அதன் விளைவு, அண்ணா கம்பரசம் எழுதும் அளவுக்கு புராணங்களும் இதிகாசங்களும் பெண்சுகத்தை அள்ளிக் கொட்டின.

கம்பனின் உண்டாட்டு படலமும் சயங்கொண்டானின் திருக்கடை திறப்பும் அப்படித்தான் தோன்றின. திருப்புகழ் மிகவும் அருவருக்கத்தக்க முறையில் அரைதனில் உடைதனை அவிழ்த்து பின், அங்குள அரசிலைத் தடவி என்று சொல்லிக்கொண்டு போகும். இந்த முன்னுரையோடு காஞ்சிப்புராணம் என்ற ஒரு சமய இலக்கியத்தில் உள்ள ஒரு பாடலுக்கு செல்கின்றோம்.

காஞ்சிமா நகரத்திலே விலைமாதர்கள் நிறைந்து வாழுகின்ற தெரு அது. விலைமாதர்கள் வாடிக்கையாளர்களைக் கவர்ந்து இழுப்பதற்காக தங்களைப் போலவே தங்கள் வீட்டையும் எப்போதும் அழகாக வைத்திருப்பார்கள். அப்படி ஒரு வீட்டிலே அழகிற்காக ஜன்னல் ஓரம் ஒரு முத்து மாலையைக் கட்டித் தொங்கவிட்டிருக்கின்றார்கள்.

அந்த ஜன்னலுக்கு எதிரான தெருவின் மறுபக்கத்திலே அரிசி பருப்பு உப்பு போன்ற பொருட்களை வெளியூர்களில் சென்று வாங்கி வந்து வியாபாரம் செய்யும் வணிகர் ஒருவரின் கடையும் இருக்கின்றது. தினமும் அந்தக் கடையை அந்த விலைமாது வீட்டு முத்துமாலை பார்த்துக்கொண்டே இருக்கும். அவர் வெளியூர்களில் சென்று மூட்டைகளில் வாங்கிவந்த பொருட்களை மிகவும் களைப்போடு அடுக்கி வைப்பார்.

ஒருநாள் முத்துமாலை அவர் படும் துன்பத்தைப் பார்த்து சிரித்துவிட்டு தனக்குள் எண்ணிக் கொண்டது. இந்தத் தெருவின் ஒரு புறத்திலே விலை மாதர்கள் வியாபாரம் செய்கின்றார்கள். மறுபுறத்திலே வணிகர்கள் வியாபாரம் செய்கின்றார்கள். ஆனால் எங்கள் வீட்டு வியாபாரத்திலே விற்கப்படும் பொருள் எங்களைவிட்டு எங்கும் போய்விடுவதில்லை. அது எப்பவும் எங்களுடனேயே இருக்கும். நாளையும் அது திரும்பவும் விற்கப்படும். அப்படி ஒரே பொருளைத் தினமும் விற்கும் எங்கள் வீடுகளில் நடப்பது வியாபாரமா அல்லது படிப்பறிவில்லாத முட்டாள் பயல்களே மூட்டை தூக்கிச் சுமந்து நீங்கள் செய்வது வியாபாரமா என்று முத்துமாலை சிரித்ததாக காஞ்சிப் புராணம் பேசுகின்றது.

விற்றிடும் அல்குல் தன்னை மீளவும் தமதே ஆக்கி
மற்றைய நாளும் விற்கும் வரைவிலா வீதி இச்சீர்
கற்றிலா வணிக மாக்கள் ஆவணக் கவினை நோக்கி
பற்றுவெண் தரளக் கோவை பத்தியார் சிரித்தது அம்மா

இந்தப் பாடல் சாதாரண தமிழ் இலக்கியப்பாடல் அல்ல. சைவ சமயத்தைக் கட்டிக்காக்கத் தோற்றுவிக்கப்பட்ட திருக்கயிலாய பரம்பரையைச் சேர்ந்த திருவாவடுதுறை ஆதீனம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சிவஞான சுவாமிகளால் இயற்றப்பட்டது. துறவறம் பூண்டு வாழ்ந்த சுவாமிகளுக்கு தன் நூலுக்குப் பொருத்தமற்ற சிற்றின்பச் செய்திகளையும் நூலிலே இணைத்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் இருந்தது. அதற்கான காரணம் இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்திலேயே சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றது.

திருக்குறள் கூட இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. உழவு என்ற அதிகாரத்திலே தேவையற்ற செய்தியொன்றை ஒரு குறளிலே உவமையாகப் புகுத்தி மிகவும் முக்கியான கருத்தொன்றை சிறுபராயத்தினருக்கு சொல்லிக் கொடுக்க சங்கடப்படும் நிலைக்கு ஆசிரியர்களை ஆளாக்கிவிட்டுப் போனார் திருவள்ளுவர்.

செல்லான் கிழவன் இருப்பின் நிலம் புலர்ந்து
இல்லாளின் ஊடி விடும்
- (திருக்குறள் - உழவு _குறள் 1039)

தினமும் வீட்டுக்குச் சென்று தன் மனைவிக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை ஒருமனிதன் செய்யத் தவறுவானாகில் அவன் மனைவி எப்படி அவனை வெறுத்து ஊடல் கொள்வாளோ அது போல தனது நிலத்துக்கு தினமும் சென்று தன் கடமைகளைச் செய்யாத உழவனை வெறுத்து அந்த நிலம் எப்படிப் பலன் கொடுக்காமல் இருந்துவிடும். இது இந்தக் குறளின் பொருள்.

இந்தக் குறளை செல்லான் கிழவன் இருப்பின் நிலம் புலர்ந்து இல்லாளாய்ச் சினந்து விடும் என்று திருவள்ளுவர் தனது ஊடலை எடுத்துவிட்டு சினம் என்று பாவித்திருந்தால் பிள்ளைகளுக்கு படிப்பிப்பதில் தயக்கம் இல்லை. கணவன் உதவிகள் கிடைக்காத மனைவி ஒருத்தி எப்படிக் கோபப்படுவாளோ அது போல தனக்கும் வேண்டிய உதவிகள் கிடைக்காது போனால் நிலமும் கோபப்படும் என்று குழந்தைகளுக்கு விளக்கி விட்டுப் போகலாம்.

நான் சொல்வது அதுவல்ல என்பது போல ஊடல் என்ற சொற்பிரயோகத்தைச் செய்தார் திருவள்ளுவர். ஊடல் என்ற சொற்பிரயோகம் ஒரு மனைவிக்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளில் காம சுகத்தை மட்டும் தனியாகக் கோடிட்டுக் காட்டுகின்றது. காமத்துப் பாலிலே இந்த உவமை தென்படுமானால் அது வேறு விடயம்.

உழவு என்ற அதிகாரத்திலே அது வருவது குறளுக்கு இலக்கியச் சுவையைக் கொடுத்தாலும் மனதுக்கு நெருடலாகத்தான் இருக்கின்றது. இது வள்ளுவருக்குத் தெரியாத விடயமல்ல. என்ன செய்வது. தன் இலக்கியத்தை மக்களிடையே கொண்டு செல்ல காமத்தின் துளிகளையும் அவ்வப்போது அள்ளித் தெளிக்க வேண்டிய காலத்தின் கட்டாயம் சிவஞான சுவாமிகள் போல வள்ளுவனுக்கும் இருந்திருக்கிறது. இன்றைய வைரமுத்துவுக்கும் இருக்கின்றது.

“சிறுநீரகம் சார்ந்த நோய்களை இரண்டாக பிரிக்கலாம். ஒன்று, தடுக்கக்கூடிய சிறுநீரக பிரச்னைகள், மற்றொன்று தடுக்க இயலாத சிறுநீரக பிரச்னை. தடுக்கக்கூடிய சிறுநீரக பிரச்னைகள், நம்முடைய வாழ்வியல் மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன. அதில், முதன்மையாக நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் ஆகிய வாழ்வியல் நோய்களால் சிறுநீரக பிரச்னைகள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. இவற்றை நாம் தடுக்க முடியும்.

ஆனால், மரபியல் ரீதியாக ஏற்படும் சிறுநீரக பிரச்னைகளை நாம் தடுக்க முடியாது என விளக்குகிறார் சென்னையை சேர்ந்த சிறுநீரகவியல் நிபுணர் சங்கநிதி. “ஆரம்பத்தில் நாம் வேட்டையாடும் சமூகங்களாக இருந்தோம். அதன்பின், வேளாண்மை செய்ய ஆரம்பித்தோம். இப்போது, கடைகள், ஹோட்டல்களில் சாப்பிட ஆரம்பித்து, வீட்டுக்கே இன்று உணவு வருகின்றது. துரித உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுகிறோம். இப்படியான சூழலில் நம் உடலுக்கு எது சிறந்தது என்பதை அறிந்து உண்ண வேண்டும். அதுதான், நம் சிறுநீரகங்களை காப்பதற்கு நாம் செய்யும் அதிகபட்ச தடுப்பு வழியாக இருக்கும்” என்றார் மருத்துவர் சங்கநிதி.

சிறுநீரக ஆரோக்கியம் என்று வரும்போது, நாம் எடுத்துக் - கொள்ளும் உப்பு, சர்க்கரையில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும் என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

“ஏனெனில், நீங்கள் ஒரு டயாலிசிஸ் பிரிவுக்கு செல்வதாக எடுத்துக்கொள்வோம். அங்குள்ள சிறுநீரக நோயாளிகளுள் 70 வீதம் மேல் நீரிழிவு நோயாளிகளாகவே இருப்பார்கள்” என்கிறார் சிறுநீரகவியல் நிபுணர் சங்கநிதி.

சிறுநீரக ஆரோக்கியம் சார்ந்த கேள்விகளுக்கான பதில்களை சங்கநிதி பிபிசி தமிழிடம் பகிர்ந்துகொண்டார்.

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்துக்கு நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உப்பின் அளவு மிக முக்கியம், அப்படியென்றால் ஒருநாளுக்கு எவ்வளவு உப்பு எடுக்க வேண்டும்?

உப்பை பொறுத்தவரையில் 5 கிராம்தான் ஒரு நாளைக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என உலக சுகாதார மையம் பரிந்துரைக்கிறது.

“ஒரு சிறிய டீஸ்பூன் அளவுக்கான உப்பைதான் தினமும் எடுக்க வேண்டும். அதுதவிர, நாம் அப்பளம், ஊறுகாய், பிரெஞ்ச் ப்ரைஸ், சிப்ஸ், பிஸ்கெட், பாண் உள்ளிட்ட பேக்கரி உணவுகள் என தேவைக்கு மிக அதிகமாக உப்பை எடுத்துக் கொள்கிறோம். பதப்படுத்துவதற்காகத்தான் நாம் ஆரம்பத்தில் உப்பை பயன்படுத்தினோம். உப்பின் பயன்பாடு ஆரம்பத்தில் சுவையை அதிகப்படுத்துவது அல்ல. எனவே, நம்மால் எவ்வளவு உப்பை குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவையும் குறைக்க வேண்டும்” என்கிறார் சங்கநிதி.

கர்ப்பத்தின் போதே ஒருவர் எடுத்துக்கொள்ளும் சர்க்கரை, உப்பின் அளவை குறைக்க வேண்டும். ஏனெனில், இது இரண்டும் கருவின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என கூறுகிறார் சங்கநிதி

“அதுமட்டுமல்லாமல், ஒரு குழந்தைக்கு உப்பே இல்லாமல் உணவைப் பழக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் சுவை நரம்பை

சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது?

உப்பு, சர்க்கரை சுவைக்கு மட்டும் பழக்காமல், அதன் உண்மையான சுவைக்குப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். குழந்தை பருவத்திலே இதை பழக்கினால் எளிது. இல்லையென்றால், 40 வயதில் ஒருவர் உப்பு, சர்க்கரையை கைவிடுவது கடினமாக இருக்கும்” என்கிறார் அவர்.

ஒருவர் தேவையான அளவு தண்ணீரை அருந்த வேண்டும். சிறுநீரக கல், சிறுநீரக கட்டிகள் உள்ளவர்களுக்கு மருத்து - வரின் பரிந்துரைக்கேற்ப தண்ணீரின் அளவு அதிகரிக்கப்படும். ஆனால், சிறுநீரக பிரச்சனை ஏற்பட்டவுடன், அதை சரி செய்கிறோம் என்ற பெயரில் தண்ணீரை நாமே அதிகமாகக் குடிக்கக் கூடாது. அப்போது மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கேற்ப தண்ணீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படும். ஒரே நாளில் இடைவெளி விட்டு விட்டு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும், ஒரே நேரத்தில் மொத்தமாக குடிக்கக் கூடாது.

“ஓர் ஆரோக்கியமான நபர் சாதாரணமான நாட்களில் 3 லிட்டர் வரையும், வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும் நாட்களில் 4 லிட்டர் வரையும் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்” என்கிறார் சென்னை அரச மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையின் சிறுநீரகவியல் நிபுணர் மருத்துவர் ஜெயலஷ்மி.

“சிறுநீரக பிரச்னை பெரும்பாலும் அறிகுறிகளே காண்பிக்காது. ஒருவேளை சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறினால், சிறுநீர் நுரை நுரையாக வரலாம். ரத்தம் வெளியேறினால் சிவப்பாக இருக்கும். கல் இருந்தால் முதுகு பின்பகுதியில் இருபுறமும் வலி ஏற்பட்டு அது, சிறுநீர் வெளியேறும் பாதைக்கு பரவும். சிறுநீரில் கிரியேட்டினின் அதிகமாக இருப்பது அறிகுறிகளில் தெரியாது. கடைசி நிலையில்தான் கால் வீக்கம் ஏற்படும்” என்கிறார் மருத்துவர் சங்கநிதி.

சிறுநீர் வாயிலாக வெளியே செல்லக்கூடிய பொருட்கள் வெளியேறாமல் அதனுள்ளேயே இருப்பதுதான் கிரியேட்டினின் (creatinine).

ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் என்கிறார்

சென்னை அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையின் சிறுநீரகவியல் நிபுணர் மருத்துவர் ஜெயலஷ்மி. ”சிறுநீரக செயலிழப்பில் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் இருக்காது. கால் வீக்கம் இருக்கலாம், சிறுநீர் குறைவாக வெளியேறலாம், நோய் கொஞ்சம் தீவிரமாகும்போது மூச்சுத்திணறல், ரத்தசோகை, பசியின்மை ஏற்படலாம். அந்த அறிகுறிகளே தீவிர நிலையில்தான் தென்படும்.

தேவையில்லாத மருந்துகளை உட்கொள்வது, வலி நிவாரண மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உயர் ரத்த அழுத்தமும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அறிகுறியாக இருக்கலாம்”.

(நன்றி: பிபிசி)

கனடா மூர்த்தி

கண்டதை மீண்டும் சொல்லுகிறேன் - 24

ஜூலை முதலாம் நாள் கனடாவின் 158வது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடி முடித்துவிட்டோம். இந்த நேரத்தில் தமிழ்க் கனடியரும், தற்போது கனடாவின் பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு அமைச்சராகவும் பதவியிலிருக்கும் ஹரி ஆனந்தசங்கரி தேசிய அளவில் ஒரு பேசுபொருளாக மாறியதைக் கண்டதைக் குறித்துச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது.

சென்ற மாதம் பாராளுமன்றத்தில் அமைச்சரை நோக்கி எதிர்க் கட்சி எம்.பி.க்கள் தொடுத்த கேள்விக் கணைகளும், அவற்றிற்கு அமைச்சர் பதிலளித்ததும் தேசிய அளவில் ஏற்படுத்தித் தந்திருக்கும் அலை ஓய்ந்தபாடில்லை. அதையொட்டி எழுந்த விவாதங்களுக்கும், பத்திரிகைக் கட்டுரைகளுக்கும் நமது தமிழ் அமைப்புக்கள் சிலவுங்கூட பதில் தாக்குதல் அறிக்கைகளைத் தந்திருக்கின்றன. விருப்பு வெறுப்பற்றுப் பார்த்தால், நடந்தவைகளால் “தமிழ் சமூகத்திற்கு ஒரு பின்னடைவு” என்று சொல்வதைவிட, “பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு அமைச்சருக்கு தெரிந்திருக்க வேண்டிய சில ஆகக்குறைந்த அடிப்படைத் தகவல்கள் தனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை என்பதை அமைச்சரே நேர்மையாக ஒப்புக்கொள்கிறார்” என்பதைத்தான் இன்று அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

இது ஒருபுறமிருக்க, அமைச்சரோடு பாராளுமன்றத்தில் நடந்த தமது கேள்வி-பதில் பகுதியை காணொளிகளாக அதில் சம்பந்தப்பட்ட கன்சவேடிவ் கட்சி ஒன்ராறியோ, பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா எம்.பி.மார் அன்ட்ரூ லாட்ன் மற்றும் ப்ராங் கபூடோ வெளியிட்டிருந்தார்கள். அதன்மூலம் பிரதமர் மார்க் கோர்னி நியமித்த பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு அமைச்சரின் தொழில்முறை நம்பகத்தன்மை குறித்துக் கேள்விகளையும் தமது காணொளிகள் மூலம் எழுப்புகிறார்கள். சமூகவலைத்தளங்களில் அந்தக் காணொளிகளுக்கான பார்வையாளர்கள் தொகை இலட்சக்கணக்காக அதிகரித்திருக்கின்றது. விளைவாக பல்வேறு விவாதங்கள் பல தளங்களிலும் நடக்கின்றன. அவையெல்லாம் லிபரல் கட்சியானது ஒரு பொறுப்பான அரசாங்கத்தினை நடத்தும் திறன் கொண்டிருக்கிறதா என்பது குறித்த விவாதங்களே தவிர சம்பந்தப்பட்ட அமைச்சர் சார்ந்திருக்கும் நமது இனம் அல்லது அமைச்சரின் தனிப்பட்ட அளவிலான திறமை அல்லது செயல்திறன் குறித்தவை அல்ல.

ஈழ ஆயுதப்போராட்ட எதிர்ப்புணர்வோடும், ‘சன் ஸீ’, ‘ஓஷன் லேடி’ கப்பல்களோடும் வரக்கூடிய பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க அமைச்சர் கனடாவின் நெறிமுறை ஆணையாளரிடம் தமிழ் சமூகம் சார்ந்த விடயங்களில் முடிவுகளை எடுப்பதிலிருந்து தன்னை விலக்கி வைக்குமாறு கேட்டிருக்கிறார். அவர் கேட்டது சரியானதுதானா? தமிழ்ச் சமூகம் சார்ந்த விடயங்களில் தைரியமாக முடிவெடுத்தால்தானே அவரைத் தமிழ்த் தலைவர் என்று நாம் சொல்ல முடியும். அதைத் தவிர்த்து எதற்காக நழுவிச் செல்லவேண்டும்? எங்கோ இடிக்கிறது. (பழைய என்டிபி எம்.பி. ராதிகா சிற்சபைஈசன் “தமிழ் மக்களின் வாக்குகள் எனக்குத் தேவையில்லை” என்று சொல்லி தமிழக தொலைக்காட்சி ஒன்றிற்கு தந்த “நான் கணக்கில கொஞ்சம் வீக்” பேட்டியின் தொடர்ச்சியாக ஏற்பட்ட ராதிகாவின் நிலைமையை அவர் நினைத்துப் பார்க்கவேண்டும்.)

அமைச்சருக்கான ஆதரவு அலையை உருவாக்க இங்குள்ள தமிழ் அமைப்புகள் முயல்வதும் இன்றைய நிலையில் தேவையானதுதானா என்ற கேள்வியும் எழுகிறது. அந்த முயற்சிக்காக, கேள்வி பதில் சர்ச்சை விவகாரத்தை ‘இனத்துவேசம்’ என மடை மாற்றும் வேலைகளை நம்மவர்களில் சிலர் தொடங்கியிருப்பது ஒரு மோசமான செயலாகும். கனடாவைப் பொறுத்தவரை அந்த கேள்வி பதில் சர்ச்சைகளை இனத்துவேசத்தின் வெளிப்பாடு என்று பொறுப்புள்ள அரசியல் ஆய்வாளர்கள் எவருமே சொல்லவிட முடியாது.

அப்படியென்றால் அந்தக் கேள்வி-பதில் மோதலுக்கு அடிப்படையாக அமைந்தது என்ன? அரசாங்கம் - எதிர்க்கட்சி இவற்றுக்கிடையே பாராளுமன்றத்தில் ‘ஜனநாயக வழியில் நடந்ததொரு தர்க்கம்’ என்றுதான் அதுகுறித்து அரசியலில் அறிவார்ந்த எவரும் சொல்வார்கள். அதிகம் போவானேன். பாதிக்கப்பட்ட அமைச்சர் ஹரி ஆனந்தசங்கரியிடமே அதைக் கேட்டுப்பாருங்கள். தன்னோடு வாதிட்ட எதிர்கட்சி உறுப்பினர்கள் இனத்துவேச எண்ணப்பாட்டுடன் வாதிடவில்லை என்றுதான் அமைச்சரே சொல்லிவிடுவார்.

“கேள்வி கேட்ட கன்சவேடிவ் கட்சி உறுப்பினர்களின் உடல்மொழி அவர்கள் இனத்துவேசிகள் என்று காட்டுகிறது” என்றார் என்னிடம் ஒருவர். அதற்கு பதில் சொல்வதற்குப் பதிலாக, “பதில் சொன்னவரின் உடல்மொழி குறித்து உங்கள் கருத்து என்ன?” என்று கேட்டேன். பதில் வரவில்லை. “அல்பேர்ட்டா நோர்த் ஐயன்ட் எம்.பி. ஆரோன் கன் மற்றும் ப்ரான்போர்ட் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் லர்ரி ப்ரோக் ஆகியோர் பகிரங்கப்படுத்திய காணொளித் துண்டுகளிலெல்லாம் நம் அமைச்சரின் உடல்மொழியைப் பாருங்கள். பதிலளிக்கும்போது அமைச்சரின் உடல்மொழியில் இருந்த பணிவுத்தன்மையைக் கவனியுங்கள். கேள்வி கேட்பவர்களின் உடல்மொழிக்காக கோபித்துக் கொள்ளும் நாங்கள் அமைச்சரின் உடல்மொழியில், மற்றும் குரல் தொனியில் இருந்த தேவையற்ற பணிவுக்கும், தேவையற்ற பவ்வியத்திற்கும் பாராட்டுக்கள் தருகிறோமா?” என்று குதர்க்கமாகத் திருப்பிக் கேட்டேன் நான்.

அமைச்சரைக் கேள்வி கேட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் கொன்சவேடிவ் கட்சிக்காரர்கள் என்பதால் “கன்சவேடிவ் கட்சிக்காரர்கள் இனத்துவேசிகள்” என்று முத்திரை குத்தும் முயற்சிகளை நம்மிடையேயுள்ள சில தமிழ் அரசியலாளர்கள் வேண்டுமென்றே செய்கிறார்கள். நடந்தவற்றின் உள்நோக்கமானது உண்மையில் இனத்துவேசம் சார்ந்ததாக இருக்குமா? இருக்க முடியவே முடியாது.

எந்தவொரு கேள்வியிலும் ஏதாவதொரு உள்நோக்கம் இருக்கும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் கேள்வி நேரத்தில் கேட்கப்பட்ட கேள்விக்குப் பதில் கிட்டியிருந்தால் பிரச்சனையே இல்லையே. அதுமட்டுமல்ல, கேள்வி கேட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்கள் இனத்துவேசிகள் என சுலபமாக இனம் காணப்பட முடியுமாக இருந்திருந்தால் கனடா பாராளுமன்றம் அவர்களை இதுவரை சும்மா விட்டும் வைத்திருக்காதல்லவா. ஆம். இனத்துவேசிகளுக்கெதிரான கனடாவின் பொதுமக்கள் ஜனநாயகப் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் வலுவானவை. பாராளுமன்றத்திற்கும் அது பொருந்தும். அப்படித்தான் கனடா தனது 158வது பிறந்த தினம்வரை இயங்கிக்கொண்டிக்கிறது. அப்படித்தான் தொடர்ந்து இயங்கவும் செய்யும். அதுதான் நம் கனடா.

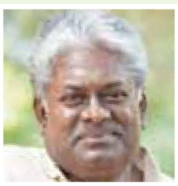
Tamil Literary Garden Celebrating 25th Year of Awards

தமிழ் இலக்கியத் தோட்டம் 25வது ஆண்டு விருது வைபவம்

கனடாவை தலைமையகமாகக் கொண்டியங்கும் தமிழ் இலக்கியத் தோட்டத்தின் 25வது ஆண்டு விருதுகள் வழங்கும் வைபவம் எதிர்வரும் அக்டோபர் மாதம் 4ம் திகதி ரொறன்ரோவில் இடம்பெறவுள்ளது. 2024ம் ஆண்டுக்கான விருதுகள் இவ்வைபவத்தில் வழங்கப்படும். விருதுகள் பெறும் ஏழு இலக்கியத்துறைகள் மற்றும் விருதாளர்கள் பற்றிய விபரம் இங்கு இடம்பெறுகிறது.

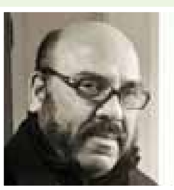
இயல் விருது
சச்சிதானந்தன் சுகிர்தராஜா
(பேராசிரியர், விளக்கவியலாளர், எழுத்தாளர்)
Iyal Award: Satchithananthan Sugirtharajah

இயல் விருது
யுவன் சந்திரசேகர் (எழுத்தாளர், கவிஞர்)
Iyal Award: Yuvan Chandrasekar



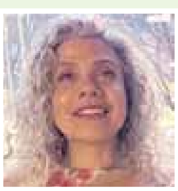
கவிதை: ரவி சுப்பிரமணியன்
நூல்: அருகிருக்கும் தனியன் - (போதிவனம் பதிப்பகம்)
Poetry: Ravi Subramaniyan

கவிதை: றியாஸா எம். ஸவாஹிர்
நூல்: நிலங்களின் வாசம்- (வேரல்புக்ஸ் பதிப்பகம்)
Poetry: Riyaza M. Zavahir



புனைவு: இரவி அருணாசலம்
நூல்: பம்பாய் சைக்கிள் - (காலச்சுவடு பதிப்பகம்)
Fiction : Ravi Arunachalam

அல்புனைவு : த. பிச்சாண்டி
நூல்: எனக்குள் மணக்கும் எம்.ஜி.ஆர் நினைவுகள் - (பி.வி.பதிப்பகம்)
Nonfiction - T. Pitchandi



மொழிபெயர்ப்பு : Prison of Dreams (5 Parts)
Published by Mawenzi House
(author Bala Devakanthan)
நூல்: கனவுச் சிறை (பாலா தேவகாந்தன்) -
Translation – Nedra Rodrigo

‘ஊழி’ திரைப்படத்துக்கு சரசவிய விழாவில் நான்கு விருதுகள்

1964ம் ஆண்டிலிருந்து இலங்கையின் மிகவும் மதிப்புமிக்க தேசிய திரைப்பட விருது வைபவமான சரசவிய விழாவில் இந்த வருடத்தின் சிறந்த தமிழ்மொழி திரைப்படமாக ஊழி விருது பெற்று வரலாறு படைத்துள்ளது. இந்தத் திரைப்படத்துக்கு பின்வரும் 4 முக்கிய பிரிவுகளில் விருது வழங்கி மதிப்பளிக்கப்பட்டது:

சிறந்த தமிழ்த் திரைப்படம்
சிறந்த எடிட்டிங் (கௌரவ விருது)
சிறந்த ஒளிப்பதிவு (கௌரவ விருது)
சிறந்த உரையாடல் (கௌரவ விருது)

இலங்கையில் திரையரங்குகளில் வெளியிட தணிக்கை செய்யப்பட்ட பதிப்பு சமர்ப்பிக்கப்பட்டிருந்தாலும், சரசவிய நடுவர் மன்று தணிக்கை செய்யப்படாத ‘ஊழி’யின் அசல் சர்வதேச பதிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு திரைப்படத்தை மதிப்பீடு செய்து விருது வழங்கியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

நான்கு கல்விச் சபைகள் மாகாண அரசு வசமானது

மேலும் நான்கு கல்விச் சபைகளை ஒன்ராறியோ மாகாண அரசு தனது நேரடி நிர்வாகத்தில் கொண்டு வந்துள்ளதாக கல்வியமைச்சர் போல் கலன்ரா அறிவித்துள்ளார். ரொறன்ரோ மாவட்ட கல்விச் சபை, ரொறன்ரோ மாவட்ட கத்தோலிக்க கல்விச் சபை, ஒட்டாவா-ஹால்ரன் மாவட்ட கல்விச் சபை, டஃபறின்-பீல் கல்விச் சபை ஆகிய நான்குமே இவ்வாறு பொறுப்பேற்கப்பட்டவை. இச்சபைகளை நிர்வாகிக்க மேற்பார்வையாளர்கள் நியமிக்கப்படுவர். சில மாதங்களுக்கு முன்னர் நிதி விவகார காரணத்தால் ஹால்டிமின்ட் நோஃபொக் மாவட்ட கல்விச் சபை இவ்வாறு கலைக்கப்பட்டது.

முனைவர் பால. சிவகடாட்சம்

படித்ததும் கேட்டதும் - 84

கண்ணோட்டம் இல்லாத கண்

கண்ணோட்டம் என்பது கருணைமிக்க பார்வையைக் குறிக்கும். வாழ வழிதெரியாமல் தவிப்பவர்களையும் அதிகாரத்தில் உள்ளவர் - களால் அடக்கி ஒடுக்கப்படுவோரையும் கண்டும் காணாமல் போவோரைக் கண்ணில்லாதவர்கள் என்று குறிப்பிடுவதில் தவறில்லை. ஆம். கொடுமைகளைக் கண்டு கொதித்து எழுபவர்களும் அனாதைகளைக் கண்டு ஆதரிப்பவர்களுமே கண் உடையவர்கள்.

வாடிய பயிரைக் கண்டபோதெல்லாம் வாடிய வள்ளலாரின் கண்ணோட்டம் எத்தனை பேருக்கு உண்டு. கொடுமைகள் கண்முன்னே நிகழும்போது கண்டும் காணாததுபோல் போவோர் - களும் நமக்கு ஏன் வீண்வம்பு என்று எதிலும் தலையிடாமல் ஒதுங்கி இருப்பவர்களும் தான் இன்றைய உலகில் பெரும்பான் - மையாக உள்ளார்கள்.

கண்ணுக்கு அழகு கண்ணோட்டம் என்பதை வள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

கண்ணிற்கு அணிகலம் கண்ணோட்டம் அஃதின்றேல்

புண்ணென்று உணரப்படும்.
- திருக்குறள் 575

கருணை என்னும் கண்ணோட்டாம் இருந்தால்தான் அவை கண்கள். இல்லையேல் அவை வெறும் புண்கள் என்றே கருதப்படும் என்பது இக்குறள் கூறும் செய்தி.

பண்என்னாம் பாடற்கு இயைபின்றேல் கண்என்னாம்

கண்ணோட்டம் இல்லாத கண்.
- திருக்குறள் 573

பாடலுக்குப் பொருத்தமான பண் இல்லாவிட்டால் அப்பாடலின் மதிப்பு குறைந்துவிடும். அவ்வாறே கண்ணொட்டம் இல்லாத கண்களுக்கும் மதிப்பு கிடையாது என்கிறார் வள்ளுவர்.

கண்ணோட்டம் பற்றிய வள்ளுவரின் கருத்தையே வேறு சில உதாரணங்களு - டன் விளக்குகின்றார் சிறுபஞ்சமூலம் என்னும் அறநூலை எழுதிய காரியாசான் என்னும் பண்டைத்தமிழ்ப் புலவர்.

கண்வனப்புக் கண்ணோட்டம் கால் வனப்புச் செல்லாமை
எண்வனப்பு இத்துணையாம் என்றுரைத்தல் _ பண்வனப்பு
கேட்டார்கள் நன்றென்றல் கிளர்வேந்தன் தன்னாடு
வாட்டான் நன்றென்றல் வனப்பு

பிறரிடம் உதவி கேட்டு அவர்களை தேடிச் செல்லாமல் இருப்பது காலுக்கு அழகு. உண்மை எது என்பதை உரிய தரவுகளுடன் நிறுவுவது ஆய்வுக்கு அழகு. பாடலை ஒருவர் இசைப்பதைக் கேட்டு "ஆகா! நன்றாக இருக்கிறதே" என்றும் பாராட்டைப் பெறுவது அந்தப் பாடலுக்கு அழகு. இந்த அரசன் வரிகேட்டுத் தனது குடிமக்களை வருத்தாது நல்லாட்சி செய்பவன் என்று பெயர் எடுப்பது ஓர் அரசனுக்கு அழகு. அவ்வாறே கண்ணுக்கு அழகு தருவது கண்ணோட்டம் என்று பதிவு செய்துள்ளார் இப்புலவர்.

Eyes Without Compassion

How many people today share the compassion of Saint Vallalar, who said he withered whenever he saw a withered crop? Most people now turn a blind eye to the injustices happening right before them. They avoid getting involved in anything that doesn't directly affect them.

It is entirely just to call those truly blind who turn away from the suffering of the helpless and persecuted—even after bearing witness to their pain. This kind of blindness arises not from a defect of vision, but from the absence of a compassionate gaze.

Valluvar reminds us that the true beauty of the eyes lies not in their form, but in their outlook. In essence, eyes are only worthy of admiration when they reflect compassion. Without it, they become no more than disfigurements.

"Kindliness is the fitting ornament for the eyes.

They are a sore where it is absent."
— Tirukkural 575

Just as a song loses its soul without melody, eyes devoid of empathy are rendered hollow and meaningless.

What is the use of a song that could not be enjoyed?

Likewise, what is the use of the
eyes that have no kindliness?
– Tirukkural 573

The ancient Tamil poet Kariyasan, in his ethical treatise Sirupanchamoolam, extends Valluvar's idea of compassion through a series of vivid comparisons:

The beauty of one's feet lies in not needing to wander in search of help.

The beauty of a research study lies in its pursuit of truth, grounded in relevant data.

The beauty of a song lies in the admiration it receives from listeners who exclaim, "Ah! That's wonderful!"

The beauty of a king lies in being praised for not burdening his subjects with oppressive taxes.

In the same spirit, Kariyasan affirms that the beauty of the eyes is found in their outlook—especially when that outlook is shaped by kindness and compassion.

உயரமும் குள்ளமும் ஒன்றாக சந்திப்பு!

உலகின் மிக உயரமான பெண்ணும், மிகவும் குள்ளமான பெண்ணும் கின்னஸ் சாதனை நிகழ்வுக்காக ஒன்றாக சந்தித்த நிகழ்வு அண்மையில் இடம்பெற்றது. இங்கிலாந்திலுள்ள சவோய் ஹோட்டலில் இந்நிகழ்வு ஏற்பாடானது. ஏழு அடி உயரமான ருமேசா ஜெல்கி துருக்கியைச் சேர்ந்தவர். 24 அங்குல உயரமான ஜோதி ஆம்கே இந்தியாவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர். இவர்கள் இருவரையும் ஒரே இடத்தில் ஒன்றாகச் சந்திக்க வைத்து ஒளிப்படம் எடுக்கும் ஏற்பாட்டை கின்னஸ் நிறுவனம் செய்திருந்தது. இவர்கள் இருவரும் ஹோட்டலின் ஓர் அறையில் தங்கியிருந்து சிற்றுண்டிகளுடன் தேநீர் அருந்தி ஒரு நாளை தங்களுக்குள் உரையாடி மகிழ்வாகக் கழித்தனர். ஒரு கட்டத்தில் குள்ளமான ஜோதி ஆம்கே அவர்களை ருமேசா ஜெல்கி அவர்கள் தமது மடியில் தூக்கி வைத்திருந்து காட்சி கொடுத்த ஒளிப்படம் சர்வதேசம் எங்கும் வைரலாகியுள்ளது. அதிக உயரம் காரணமாக நிமிர்ந்து நிற்க தடுமாறும் ருமேசா சக்கர வண்டியில் நடமாடி வருகிறார். ஜோதி ஆம்கே அமெரிக்க தொலைக்காட்சி தொடர் ஒன்றில் நடிகையாக பிரபல்யமாகியுள்ளார்.

101 ஆண்டுகள் ஒரே வீட்டில்! மூதாட்டிக்கு சாதனை விருது!

ஒன்ராறியோவின் லண்டன் நகரில் வசிக்கும் ஒரு மூதாட்டியின் பெயர் அனி பிடில். இவருக்கு இப்போது 102 வயது. மிக ஆரோக்கியமாகவும், திடகாத்திரமாகவும் தனிமையில் வாழ்ந்து வருகிறார். இவர் வாழும் நகரிலுள்ள Heritage London Foundation எனும் அமைப்பு அனி பிடில் அம்மையாருக்கு கடந்த மாதம் பாரம்பரிய விருது (Heritage Award) வழங்கி கௌரவித்துள்ளது.

இந்த விருதினைப் பெறுவதற்கு இவர் புரிந்த சாதனை என்ன? 1923ம் ஆண்டிலிருந்து 2024ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் வரை தமக்குச் சொந்தமான சிறிய அமைதியான வீட்டில் தொடர்ச்சி - யாக வசித்து வந்தமைக்காகவே இவருக்கு பாரம்பரிய விருது வழங்கப்பட்டது. லண்டனிலுள்ள பௌலி வீதியில் 66ம் இலக்கத்திலுள்ள தமது வீட்டுக்கு 1923ம் ஆண்டு 13 மாத குழந்தையாக இருக்கும்போது தமது பெற்றோரான ஜோன் - மேரி ஆகியோருடன் இவர் குடியேறினார். தொடர்ந்து 101 ஆண்டுகள் அதே வீட்டிலேயே வசித்து வந்தார்.

இவரது தந்தை 1907களில் இங்கிலாந்திலிருந்து வந்து ஒன்ராறியோ லண்டனில் குடியேறி 1921ல் மேரியைத் திருமணம் புரிந்தார். ரயில் திணைக்களத்தில் பணியாற்றிய இவர் இந்த வீட்டை மிகக்குறைந்த விலையில் வாங்கி குடும்பம் நடத்தி வந்தார். அனி பிடில் அம்மையாருக்கு இரண்டு சகோதரர்கள். இவர்கள் இவரது இல்லத்துக்கு அருகாமையிலேயே வசித்து வருகின்றனர்.

தந்தையர் பிதிர் தர்ப்பண ஆடி அமாவாசை விரதம் இந்த மாதம் 24ம் திகதி

தந்தையர் இல்லாதவர்கள் அவர்களுக்கு பிதிர் தர்ப்பணம் செய்து விரதம் அனுஷ்டிக்கும் ஆடி அமாவாசை தினம் இந்த மாதம் 24ம் திகதி. தாயகத்தில் தந்தையர் தினம் பிதிர்க்கடன் முடிந்த பின்னர் உணவருந்துவதற்கு முன் காகங்களுக்கு உணவு வழங்கு - வது பாரம்பரிய முறையாக இன்றும் இருந்து வருகிறது. கனடாவிலும் அண்மைக் காலங்களில் இந்நாட்களில் காகங்களின் வருகையும் அவர்களுக்கு உணவு வழங்குவதும் அவதானிக்கப்படுகிறது.

யாழ்ப்பாணத்தில் மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோவில், கனடாவில் றிச்மன்ட்ஹில் சிவன், ஸ்காபரோவில் பேர்ச்மவுன்ட் வீதியில் அமைந்துள்ள கந்தசாமி கோவில், கோண்வில் சிவன் கோவில் ஆகியவற்றுக்கு இந்நாளில் வருடாந்த மகோற்சவ தீர்த்தத் திருவிழாக்கள் இடம்பெறும்.

‘வாழ்வியல் எழுத்தாளர்’ ப. ஸ்ரீஸ்கந்தனின் ‘ஈழத்து அரங்க ஆளுமைகள் 100’ நூல் வெளியீடு

வாசகர்கள் மற்றும் விமர்சகர்கள் மத்தியில் வாழ்வியல் எழுத்தாளர் என மதிப்புப் பெற்றுள்ள திரு. ப. ஸ்ரீஸ்கந்தனின் ‘ஈழத்து அரங்க ஆளுமைகள் 100’ நூல் வெளியீட்டு விழா கடந்த மாதம் 22ம் திகதி மார்க்கம் மிலிக்கன் மில்ஸ் மண்டபத்தில் அடக்கமான நிகழ்வாக இடம்பெற்றது. திரு. துஷி ஞானப்பிரகாசம் தலைமையில் இடம்பெற்ற விழாவில், கல்வியாளரும் படைப்பாளியுமான திரு. பொன்னையா விவேகானந்தன் நூலினை ஆய்வுரை செய்தார். ஆளுமைகள் சார்பாக ஒலிபரப்பு - ஒளிபரப்பு ஊடகர் திரு பி. விக்னேஸ்வரன் உரையாற்றினார். ‘ஆவணப்படுத்தல் : அறிமுகமும் அரசியலும்’ என்ற தலைப்பில் அருண்மொழிவர்மனின் சிறப்புரை இடம்பெற்றது. நூலாசிரியர் ப. ஸ்ரீஸ்கந்தனின் ஏற்புரையை அடுத்து நூலின் பிரதிகள் வருகை தந்தவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

ஒக்ஸ்ஃபோர்ட் அகராதியில் கொத்து ரொட்டி, வட்டலப்பம்
Kottu Rotti and Wattalappam added in Oxford Dictionary

ஒக்ஸ்ஃபோர்ட் ஆங்கில அகராதி தனது ஜூன் 2025 பதிப்பில், இலங்கையில் பயன்படுத்தப்படும் பல தனித்துவமான சொற்களை இணைத்துக் கொண்டுள்ளது.

Watalappam - இஸ்லாமியர்களின் முக்கிய உணவாக கருதப்படும் வட்டலப்பம் மற்றும் வெட்டப்பட்ட ரொட்டி, இறைச்சி, காய்கறிகள், மசாலா கலந்து செய்யப்படும் சாலையோர உணவான கொத்து ரொட்டி என்ற சொல்லும் இந்தப் பட்டியலில் இடம்பிடித்துள்ளது.

Mallung - தேங்காயும் மசாலாவும் கலந்து சுருட்டிச் செய்யப்பட்ட கீரை உணவு அல்லது கீரை சுண்டலை சிங்களத்தில் குறிக்கும் மெல்லுங். மற்றும் Kiribath கிரிபத் எனப்படும் பாற்சோறு ஆகியவை இலங்கையின் சமையல் மரபை பிரதிபலிக்கும் வகையில் அகராதியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

நெல் அறுவடைக்காக நிலத்தை தயார் செய்வதைக் குறிக்கும் சிங்களச் சொல்லான அஸ்வெத்தும என்னும் சொல் அகராதியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. அவ்ருது (Avurudu) என்ற சிங்களச் சொல், சிங்கள மற்றும் தமிழ் புத்தாண்டாகவும், உணவு, பழக்கவழக்கங்கள், விளையாட்டுகள் மூலம் கொண்டாடப்படும் இலங்கையின் புதுவருடப்பிறப்பு விழாவினைக் குறிக்கின்ற இந்தச் சொல் இப்போது அகராதியில் இணைக்கபட்டுள்ளது.

துள்ளிசையான பைலா (Baila) (போர்ச்சுக்கீஸ் தாக்கம் கொண்ட ஓய்வின்றி நடனப் பாணி), பபரே (Papare) _ கிரிக்கெட் விளையாட்டுகளில் பரவலாக இசைக்கப்படும் பாண்ட் இசையும் பட்டியலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

GTA Jobs & Careers Newspaper's Job Fair

தேசா தெய்வேந்திரனை ஆசிரியராகவும் வெளியீட்டாளராகவும் கொண்டு கடந்த பல ஆண்டுகளாக வெளிவருகின்ற GTA Jobs & Careers Newspaper நடத்திய தொழில் பயிற்சிப் பட்டறை கடந்த மாதம் ஸ்காபரோவிலுள்ள குளோபல் கிங்டம் மண்டபத்தில் இடம் பெற்றது. ரொறன்ரோ பொலிஸ் சேவைகள் உட்பட பெரும்பாகத்தின் பல்வேறு தொழில்துறைசார் அமைப்புகள் இதில் பங்குபற்றின. கனடாவுக்குப் புதிதாக வந்தவர்கள், புதிய தொழில்களை நாடும் பழையவர்கள் என நூற்றுக் கணக்கானோர் ஆர்வத்துடன் இதில் பங்குபற்றினர். நிகழ்வின் சில படங்கள் இப்பக்கத்தில்.

கனடா ‘ஈழநாடு’ பத்திரிகையின் 32வது ஆண்டுவிழா

திரு. ரி.கே. பரமேஸ்வரனை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளிவரும் கனடா ஈழநாடு பத்திரிகையின் 32வது ஆண்டுவிழா கடந்த மாதம் முதலாம் திகதி ஸ்காபரோ மெற்றோபொலிற்றன் மண்டபத்தில் நாட்டுப்பற்றாளர் திரு. மதிசூடி அரங்கில் இடம்பெற்றது. தாயகத்திலிருந்து வருகை தந்திருந்த செஞ்சொற்செல்வர் ஆறு. திருமுருகன் 90 நிமிடங்கள் ‘வேர்களைத் தேடி’ என்ற தலைப்பில் நிகழ்த்திய சிறப்புரையும், தமிழகத்திலிருந்து வந்த கலைமாமணி டாக்டர் நித்தியஸ்ரீ மகாதேவனின் இசை நிகழ்ச்சியும் விழாவின் இரட்டை நிகழ்வுகளாக இடம்பெற்று மக்களின் அமோக வரவேற்பைப் பெற்றன. கனடாவின் வணிகப் பிரமுகர்கள் ஐவர் விழாவில் விருது வழங்கி மதிப்பளிக்கப்பட்டனர். வழமைபோல திரு.பா.ஞானபண்டிதர் நிகழ்ச்சியை அழகுற தொகுத்து வழங்கினார். தாயகத்தில் சிவபூமி அறக்கட்டளை மேற்கொண்டு வரும் சமூகம்சார் பணிகளுக்கென ஈழநாடு அன்பளிப்பாக இலங்கைப் பணத்தில் 25 லட்சம் ரூபாவை செஞ்சொற்செல்வர் ஆறு.திருமுருகனிடம் வழங்கியது. (ஒளிப்படங்கள்: ஐயா4U)

நாங்கள் இடம் மாறுகிறோம்!
எங்கள் சேவைகள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன!

Medcentre Health

Synchronizing Health Sectors

WE'RE MOVING!

We are Expanding and Moving
To Nearby Location To Serve You Better!

New Location Address:
2225 Markham Road
Ground Floor
(Markham Road & Finch Ave Intersection)
Scarborough, ON. M1B 2W4

* New Location Opening 1st Week of July, 2025
* No interruption in current operation due to moving!
* We open all 365 days of the year

Medcentre Urgent Care: (416) 297-7777
Medcentre Women's Health: (416) 331-8888
Medcentre Pharmacy: (416) 609-3333

medcentrehealth.com

வானிலை
கணிக்கக்கூடியது
ஆனால்
உங்கள் எதிர்காலம்
அப்படியல்ல
எங்கள் நோக்கம்
உங்கள்
எதிர்காலத்தை
பாதுகாப்பது
AJITH SABARATNAM
INSURANCE & INVESTMENTS INC.
LIFE INSURANCE
CRITICAL ILLNESS
DISABILITY INSURANCE
NON-MEDICAL INSURANCE
SUPER VISAS
RRSP & RESP
WE TRULY CARE FOR YOU & YOUR LOVED ONES!
647 401 5800
ajithinsurance.ca
ajithsaba@gmail.com
10 Thornmount Dr, Scarborough, Ontario M1B 3J4

EENC.ca Employment and Education Network Canada Inc.

Scarborough READERS' CHOICE 2021 GOLD WINNER

TORONTO STAR READERS' CHOICE 2022 DIAMOND WINNER

TORONTO STAR READERS' CHOICE 2023 DIAMOND WINNER

TORONTO STAR READERS' CHOICE 2024 DIAMOND WINNER

FREE WORKSHOPS

(We are not a school)

Pre-Study MS-Office Workshops

If you are planning to attend a class at a school remotely, this workshop may help you. These in-person classes are FREE and open to the public.

Post-Study Boot Camps

While remote learning offers convenience, we have noticed that many graduates are struggling to succeed interviews. As a solution, we have created a half-day, in-person workshops for graduates to review subjects in preparation for the jobs they are applying for. These workshops are free for EENC clients

7 STEP - JOB Search Workshops

Step 1: Resume Workshop **Step 2:** One-on-One Resume building Session **Step 3:** Finalizing Resume **Step 4:** Interview Techniques workshop **Step 5:** One-on-One Interview Preparation **Step 6:** Mock Interview **Step 7:** Referrals to Employers. *(Please note: Jobs are not guaranteed by EENC or our staff, these work shops are only availabe to EENC clients).*

JOB FAIR

SCAN ME>>

- Dashi Karen 647-339-3362 *(English, Tamil)*
- Rupa Mothey 647-501-3362 *(English, Hindi, Nepali, Arabic)*
- Luckshi Mahesan 647-720-2115 *(English, Tamil)*
- Neha Bangar 416-268-1987 *(English, Hindi, Punjabi)*
- Usha Sukumar 437-288-6070 *(English, Tamil)*
- Maria Bernardo 647-448-0818 *(English, Tagalog, Visayan)*
- Sudip Mukherjee 647-501-3362 *(English, Hindi, Bengali, Nepali)*
- Jasli P. Thankachan 647-965-3362 *(English, Malayalam, Arabic)*

Employers, if you are looking to hire the right staff, please contact careers@eenc.ca.

Our service is free.

Chapel Ridge

FUNERAL HOME
& CREMATION CENTRE

Serving the Tamil Community

OF GREATER TORONTO

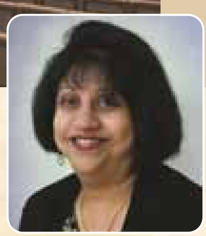
உங்கள் உறவொன்றை பிரிந்து தடுமாறும் வேளையில் இறுதி நிகழ்வுகள் பற்றிய கவலை
உங்களுக்கு வேண்டாம். அனுபவத்துடன் கூடிய அன்பான சேவையை வழங்குகின்றோம்.

At Need Funeral Arrangements

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

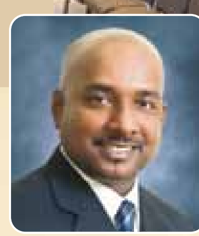
• Vistation • Funeral & Memorial Service
• Reception • Burial • Cremation

மார்க்கம், மற்றும் மிசிசாகா
நகரங்களில் எமது சேவை



Christeen Seevaratnam
416-258-6759

Vilosanan Sivatharman
Funeral Director
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

Srisakthi Jewellery

3551 Markham Road, Suite 151
Toronto, ON. M1X 0A6
(Markham & Steels - Red Building)
Srisakthijewellery1@gmail.com
B: 416 755 0559 C: 416 625 6677

TVS CARGO

AIR & SEA CARGO, WORLDWIDE COURIER
416-291-3232
info@tvscargo.com
www.tvscargo.com
3351 Markham Rd, Unit 113
Scarborough, ON M1X 0A6

A1 Studio At GTA Square

Rudy Ruthran

GTA Square, 5215 Finch Ave East,
#103, Toronto, M1S 0C2.
rudyruthran@gmail.com
Tel: 416-587-5583

NATHAN SRITHARAN
Barrister & Solicitor, Notary Public

305 Milner Ave.
Suite #309
Toronto, Ontario
M1B 3V4
(Milner / Markham)

Tel: 416-499-2760
Fax: 416-499-6534
E-mail: sritharan@nathanlaw.ca

JRB GROUP CORPORATION

Loans, Mortgages, Insurance, Visa,
Real Estate, Master Card, Credit Counselling

Best rate Mortgage Arranged

Almost All Services Available

Business Loans 25K to 500,00
புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட அல்லது ஆரம்பிக்கப்படவுள்ள
சகல வர்த்தகர்களுக்குமான சிறப்பான சேவை!

FINANCE

R. R. Rajkumar B. Com (Hons), MBA

647–289–6164 / 416–655–5577

வாகன விபத்தில் காயமடைந்து விட்டீர்களா?
அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனை
பெற்றபின் உங்கள் முடிவை எடுங்கள்.
MATRIX LEGAL SERVICES
PROFESSIONAL CORPORATION
Even if the accident is your fault:
Employed • Unemployed
Passenger • Pedestrian
Public transit
cyclist
WE ARE HERE TO
HELP YOU
இலவச ஆலோசனைகளுக்கு:
தீபன்
24 Hours Direct Line
(416) 831-4444
(416) 505-9804
2190 Warden Ave., Suite 202, Toronto, ON M1T 1V6

KEV TAX
KNOWLEDGE & EXPERIENCE IS VITAL
www.kevtax.com
* CORPORATE INCOME TAX
* BOOKKEEPING & ACCOUNTING SERVICES
* PERSONAL INCOME TAXES
* QUALITY SERVICE WITH REASONABLE FEES
* FREE YEAR-ROUND CUSTOMER SERVICE
* CORPORATE AND SOLE PROPRIETORSHIP BUSINESS REGISTRATION
SENIORS / WELFARE RECIPIENTS
ALL RETURNS INCLUDE EFILE SERVICE
FREE EFILE SERVICE
Ganthiy Selvarajah
(B.A. Sri Lanka)
TEL: 416.841.1866
FAX: 1.888.841.8829
kevtax.ganthiy@gmail.com

JUST LISTED!
5225 Finch Ave E 205, Toronto, ON
Middlefield & Finch
$499,000
Suitable for First time Homebuyers or Downsizers
Newly Renovated Washrooms & Kitchen
Close to Temples, Malls, Banks & All Amenities etc.
CALL YOUR PROFESSIONAL SERVICE
Rave
P. Raveenthiran
Sales Representative
Dir: 416-567-2462
Email: realtor.rave@gmail.com
HOMELIFE
HIGHER STANDARDS
Homelife/Future Realty Inc.
Independently Owned & Operated
HomeLife/Future
Realty Inc., Brokerage
205-7 Eastvale Dr, Markham ON, L3S 4N8
Bus: 905.201.9977

Financial Services
42 YEARS IN BUSINESS
KASI
THIRU
M. KASIPPILLAI & SONS INC.
3228 Eglinton Ave. E., Suite #3, Scarborough, Ont. M1J 2H6
Tel.: (416) 267-8221 Fax: (416) 267-0620

ABBIRAMI
CATERING AND TAKE OUT SERVICE
அபிராமியின்
வாழையிலை
விருந்து
Tel: (416) 266-5372
2619 Eglinton Ave. East,
Scarborough, Ont M1K 2S2
(Between Brimly & Midland)

பந்தல்
சேவை
Special Event
Tents Service
416-606-5284
அ
ஐ

Babu Florist Ltd.
6055 Steeles Ave, Unit C114, Scarborough, Ontario. M1X 0A7
Temple, Wedding, Funeral & Others
Indian Malai & Jasmine Flowers Available
Call : M.Babu
416-754-8282
www.babuflorist.com
Email : info@babuflorist.com

BAYVIEW HOMES DESIGN LTD.
Dream Becomes Reality
Building Permits
Minor Veriance
Lot Severance
Legal Basement
Project Management
Kathir
416 856 6900
Subramaniam
Kathirgamanathan P.Eng.
BCIN 45205
email: kathirhomes@gmail.coml

சிவஸ்ரீ
சிவ. ஜனார்த்தன
குருக்கள்
647-449-6542
aarthananyathu@gmail.com
aarthanan@hotmail.com

KANAGAAMBIKAI
GOLD HOUSE
We Sell
*Singapore Jewellery
*Finest Quality 22K Gold
*Diamonds/ Birth Stones/ Jewellery/ Watches
We Provide
*Jewellery Repairs
Gold Items
3160 EGLINTON AVE,E.,UNIT #3,
SCARBOROUGH,ON M1J 2H4
Tel:416-269-7197

8 Shadlock St Unit #6,
Markham, ON L3S 3K9
Tel : 416-321-7552
INDRAN SWEET
& Ice Cream

நாடோடி மன்னன் செங்கிஸ்கான்...

(08ம் பக்கத்திலிருந்து)

புத்த துறவிகள் உயிர் தப்பினார்கள். சிலர் வலுக்கட்டாயமாக இராணுவப் படையில் சேர்க்கப்பட்டனர். இந்தத் துன்புறுத்தல்கள் சோவியத் ரஷ்யாவின் மேேஜனு என்ற இரகசிய பொலிஸ் ஆலோசகர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், மொங்கோலிய அரசியல் தலைவரான குர்லூகின் சோய்பல்சனின் (Khorloogiin Choibalsan) தலைமையில் நடைபெற்றது. புத்த மதத்தைப் பின்பற்றுவோர் மட்டுமல்லாமல், தேசியவாதம் பேசியோர் மற்றும் அரசியல் எதிரிகளும் இதில் பாதிக்கப்பட்டனர். எமது சுற்றுலா வழிகாட்டி தனது வீட்டிற்கருகில் ஒரு மனித புதை குழி இருக்கிறது என்றும் கொல்லப்பட்ட பல புத்த பிக்குகள் அங்கு புதைக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தனது பாட்டியார் சொன்னதாகவும் கூறினார். மீண்டும் சோகத்தில் கலாசாரங்களைக் கடந்து நான் ஒற்றுமையைக் கண்டேன்.

நாங்கள் சென்றிருந்த மடாலயத்திலிருந்த 85 அடி புத்தரும் போரில் துண்டுதுண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறார். வெண்கலத்தினாலான அவரது இடதுபுற கீழ்ப்பாகம் சோவியத் ரஷ்யாவுக்கு அனுப்பப்பட்டு, துப்பாக்கி ரவைகளாக உருமாறின. அமைதியை விரும்பிய புத்தரின் சிலை இரண்டாம் உலகப் போரில் எதிரியை சுட்டு வீழ்த்தும் துப்பாக்கித் தோட்டாவாக மாறியது.

ஆனால், கம்யூனிசம் வீழ்ந்த பிறகு 1990களில் புத்த மதம் மொங்கோலியாவில் மீண்டும் உயிர்த்தெழுந்து, 155க்கும் மேற்பட்ட பௌத்த மடங்கள் மீண்டும் திறக்கப்பட்டன. நாங்கள் சென்ற மடாலயத்தில் பல சிறுவர்களைக் கண்டோம். புத்த மத குருவாக வருவதற்காக அவர்கள் பயிற்சி எடுத்து வருகிறார்கள். அது மதிய உணவு நேரம், அவர்கள் மொபைல் போன்கள் மற்றும் மடிக்கணினிகளில் விளையாடினார்கள் - உலகின் எந்த மூலையிலும் உள்ள குழந்தைகளைப் போலவே. அது மனதைத் தொடுவதாகவும், வேடிக்கையாகவும் இருந்தது - கடந்த காலத்திற்கும் நிகழ்காலத்திற்கும் இடையிலான ஒத்திசைவு.

மடாலயத்தில் பொழுதைப் போக்கிவிட்டு, செங்கிஸ்கான் அவர் மகன் மற்றும் பேரன் சிலைகள், மொங்கோலியா என்ற தற்போதைய நாடு 1921 உருவாக புரட்சி செய்த தலைவர்களில் ஒருவரான (Damdin Sükhbaatar) டாம்டின் சுக்பாதரின் குதிரையேற்ற சிலை அமைக்கப்பட்டிருந்த நகரின் சதுக்கத்தில் சில நேரம், தேசிய வரலாற்று அருங்காட்சியகம் என்பவற்றைப் பார்த்துவிட்டு, நாடோடி வாழ்க்கையைத் தொடங்கினோம்.

முதலில், 54 கிலோ மீட்டர் கிழக்கே அமைந்துள்ள செங்கிஸ்கான் குதிரை வீரன் சிலையைப் பார்க்கச் சென்றோம். உலகிலேயே மிக உயரமான (40 மீட்டர்) குதிரையேற்றச் சிலை துருப்பிடிக்காத இரும்பினால் செய்யப்பட்டது. செங்கிஸ்கான் சிறுவனாக இருந்தபோது அவரது வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்த ஒரு சவுக்கைக் கண்டுபிடித்த இடம் என்பதால் அங்கு இந்தப் பிரமாண்டமான சிலை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. செங்கிஸ்கான் பற்றி நிறைய சொல்ல இருக்கிறது. பயணத்தின் மற்றைய சில பகுதிகளை சொல்லிவிட்டு செங்கிஸ்கான் கதைக்கு வருகிறேன்.

இந்த மாபெரும் சிலை கிழக்கு நோக்கி - செங்கிஸ்கானின் பிறந்த இடம் மற்றும் சூரிய உதயத்தின் திசையை நோக்கி உள்ளது. சிலையின் உள்ளே, கான் பரம்பரை மற்றும் பாரம்பரிய மொங்கோலிய 'கெர்' (ger) வகை குடியிருப்புகளின் பரிணாம வளர்ச்சியின் ஏராளமான உருவப்படங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. நாங்கள் குதிரையின் மார்பு மற்றும் கழுத்து வழியாக ஏறி மொங்கோலியாவின் பரந்த, கரடுமுரடான அழகைக் கண்டும் காணாத ஒரு கண்காணிப்பு தளத்தை அடைந்தோம். தூரத்தில் அவரது தாயார் ஹோயலுனின்

(Hoelun) சிலை இருந்தது. மனதை ஈர்க்கக்கூடிய அந்தச் சிலை பாரம்பரிய மொங்கோலிய உடைகள் மற்றும் அலங்காரங்களைக் கொண்டுள்ளது. தாய்மை, அன்பு மற்றும் வலிமைக்கு அஞ்சலி, அன்னையரிடம் அவர்கள் காட்டும் மரியாதை நம் தமிழ்ப் பண்பாட்டை நினைவூட்டியது.

மரங்களால் மூடப்பட்ட மலைகளின் பின்னணியில் கண்கவர் பாறை அமைப்புகளிடையில் அமைந்திருந்த எமது முதலாவது கூடார முகாமிற்குச் சென்றோம். வெளியிலிருந்து பார்க்கும் போது, பாரம்பரிய 'கெர்' வகை கூடாரங்கள் என்று கூறப்பட்டிருந்தாலும் நவீன குளியல் மற்றும் கழிப்பிட வசதிகளுடன் அமைக்கப்பட்டிருந்த ஒவ்வொரு கூடாரத்திலும் இருவர் என்று பத்து கூடாரங்களை நாம் எடுத்துக் கொண்டோம். இப்படி அதன் பின்னர் நாங்கள் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் கூடார வாழ்க்கைதான். மொங்கோலியாவின் இயற்கை அழகு மற்றும் நாடோடி கலாசாரம் உண்மையிலேயே தனித்துவமானது.

(அடுத்த மாத இதழில் நிறைவுபெறும்)

பா. பாரதிமுத்துநாயகம் - இந்தியா

மாங்குடி மருதனார் காட்டும் பழந்தமிழர் வழிபாட்டு நெறி

பத்துப் பாட்டில் ஒன்றாகிய "மதுரைக் காஞ்சி"யைப் பாடியவர் மாங்குடி கிழார். சங்க காலத்துப் பூம்புகார் என்ற காவிரிப்பூம் பட்டினத்தை அறிவதற்குப் "பட்டினப்பாலை" போல, மதுரை மாநகரை அறிவதற்கு "மதுரைக்காஞ்சி" பயன்படும்.

புறநானூற்றில் இவர் பாடியதாக ஆறு பாடல்கள் உள்ளன. ஆறில் நான்கு "தலையாலங்கானத்துச் செருவென்ற பாண்டியன் நெடுஞ்செழியனை" பாடியது. ஒரு பாடல் வாட்டாற்று எழினி ஆதனைப் பாடியது.

(சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த மூவேந்தர்கள், குறுநில மன்னர்கள், படைத்தலைவர்கள் பெயரெல்லாம் வடமொழி கலப்பேயில்லாத தூய தமிழ்ப் பெயர்கள்)

ஒரேயொரு பாடல் முல்லை நிலத்துச் சிற்றூர் ஒன்றில் வாழும் மக்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றியது. இந்தப் பாடலின் தொடக்க அடியின் சிறு பகுதியைக் கரையான் தின்றுவிட்டது!

மாங்குடி கிழார் இந்தப் பாடலில் - பூக்கள் பலவாக இருக்கலாம் ஆனால் எமக்கு மலரென்றால் இந்த நான்கும்தான்:

குரவ மலரும், தளவு மலரும், குருந்த மலரும் முல்லை மலரும்தான் அவை!

இவற்றைத் தவிர வேறு பூக்கள் இல்லை.
"குரவே தளவே குருந்தே முல்லை என்று
இந் நான்கல்லது பூவுமில்லை"
உண்பதற்கான தானியங்கள் நான்குதான்.

அவை - கரிய காலையுடைய கருங்கால் வரகும், பெரிய கதிரையுடைய தினையும், சிறிய கொடியாகிய கொள்ளும், பொறிகளையுடைய அவரையும் தவிர வேறில்லை!

"கருங்கால் வரகே இருங்கதிர்த் தினையே
சிறுகொடிக் கொள்ளே பொறிகிளர் அவரையொடு
இந் நான்கல்லது உணாவுமில்லை"
(உணா- உணவு)

அடுத்துச் சொல்வது வியப்பு!

"துடியன், பாணன், பறையன், கடம்பன் என்கிற நான்கு வகையானக் குடிகளைத் தவிர வேறு குடிகள் இல்லை!"

"துடியன் பாணன் பறையன் கடம்பன் என்று இந் நான்கல்லது குடியும் இல்லை!

இறுதியாக உள்ள நான்கு அடிகளில் எங்களுக்கான தெய்வம் இதுதான் என்று சொல்லி முடிப்பது வியப்பிலும் வியப்பு!

"எங்களுடன் பகைமை கொண்டவர் முன்னே அஞ்சாமல் நின்று, அவர் முன்னேறி வருவதைத் குறுக்கிட்டுத் தடுத்து,

"ஒன்னாத் தெவ்வர் முன்னின்று விலங்கி"

"ஒளிவீசும் (பகைவரது) தந்தங்களை உடைய யானைகளைக் கொன்று வீழ்த்தி, தாங்களும் காயம்பட்டு போர்க்களத்தில் வீழ்ந்தவர்கள்"

"ஒளிறு ஏந்து மருப்பின் களிறு எறிந்து வீழ்ந்தென"

அப்படி களத்தில் வீழ்ந்து இறந்தவர்களின்) பெயரையும் வீரத்தையும் கல்லில் எழுதி"

"கல்லே பரவின் அல்லது"

(அப்படி நட்ட நடுகல்லை) கடவுளாக எண்ணி வணங்குவதே எங்கள் குல வழக்கமே தவிர,)

"நெல்லைச் சொரிந்து கடவுளை வழிபடும் கடவுள் எங்களுக்கு வேறு கிடையாது!"

"நெல் உகுத்துப் பரவும் கடவுளும் இலவே!"

இனி பாடல் முழுமையாக:
"அடல் அருந் துப்பின் ....
குரவே தளவே குருந்தே முல்லை என்று
இந் நான்கல்லது பூவும் இல்லை
கருங்கால் வரகே இருங்கதிர்த் தினையே
சிறுகொடிக் கொள்ளே பொறிகிளர் அவரையொடு
இந் நான்கல்லது உணாவும் இல்லை
துடியன் பாணன் பறையன் கடம்பன் என்று
இந் நான்கல்லது குடியும் இல்லை
ஒன்னாத் தெவ்வர் முன்னின்று விலங்கி
ஒளிறு ஏந்து மருப்பின் களிறு எறிந்து வீழ்ந்தெனக்
கல்லே பரவின் அல்லது
நெல் உகுத்துப் பரவும் கடவுளும் இலவே."
ஒரே போடாகப் போட்டுவிட்டுப் போய்விட்டார் மாங்குடி கிழார்!

வேளாளர் குலத்தில் பிறந்த இவர் தனது சாதியைச் சொல்லாது தம்மிலும் எளிய குலத்தைச் சேர்ந்தவரை முன்னிறுத்திப் பாடுவது வியப்பாக இல்லையா!?

இந்தப் பாடலுக்கு விளக்கம் கூற வந்த ஔவைத் துரைசாமிப்பிள்ளை அவர்கள் -

பல்வேறு பூக்கள் உண்டெனினும் மக்களால் சிறப்பாக அணியப்படுவன இந்நான்குமேயென்றற்கு,

"குரவே தளவே குருந்தே முல்லை யென்ற இந்நான்கல்லது பூவும் இல்லை" என்றார்.

உணவாகும் சிறப்புப் பற்றி வரகு முதலியவற்றை முறையே கருங்கால் வரகெனவும், இருங்கதிர்த் தினையெனவும், சிறுகொடிக்

(30ம் பக்கம் வருக)

Archanaa Parthipan - Harlington Upper School , UK - Year 10

Memory is our Sheild

In Sri Lanka the Jaffna Public Library
Contained 97,000 books for the world to see,
Written in each page rich with cherished history,
A proud symbol of Tamil culture and Identity,

Once the largest library in South Asia,
With historical knowledge going back very far,
Irreplaceable manuscripts all so rare,
Kept and preserved with lasting care

But on the May 31st 1981
It was set ablaze, burning brighter than the sun,
Under the cover of darkness and of night,
The Sri Lankan government thought it the right time to strike,

Engulfed in smoke and choking flames,
Our lives were thereafter never to be the same
A black carpet of ashes and debris
As deep as the sea filled with Tamil legacy

Pages charred left as remains
As tears of sorrow and great pain
Drowned the roars of the fire and scorched stains
It was an accident the government claimed.

Over years they accepted the blame,
A new library must now be reclaimed
The Tamils now felt united and empowered
Their courage growing each minute and each hour

And so the government created a new library
But no, not what the Tamils thought to see,
The charred bones of the one which was lost
Was gone, and it being burned had been forgot

But the Tamils still remember the truth in our hearts:
What happened to the pages voicing thoughts of people in the past
The ink that turned into smoke and wisdom extinguished, engulfed, devoured
Fuelled by hate and its intoxicating power

And the cries of the pages in agony in the embers
History that can never be restored; all this, is what they remembered
Even the Alexandria library built in Egypt
Had been burned and destroyed during conflict

Containing 400,000 scrolls
Of stories and history old,
In New Mexico, 2001, Harry Potter books were set ablaze
In a church wanting ideas about witchcraft to be erased

And the library in Kosova burned in 1998
Destroyed and burned by their own state,
And even going back to 1933,
Books were burned by Nazi Germany

We must protect our books and our history
As this is what makes part of our identity,
This is what shapes our society,
And slowly builds our community,

You can't conceal the scent of flowers
Or hide from age, even with infinite powers
Like this our culture cannot be hidden away,
It runs in our blood and will always stay

Don't let embers destroy our past,
Otherwise our future will too, be destroyed fast,
Protect our knowledge for generations to come
Protect the books left while there's still some

Protect and learn of your own history
Don't let anyone destroy your identity

Tamil Canadians condemn Racist targeting of...

(Cntd. from page 06)

are not here to apologise for who we are."

TRG called for an open dialogue with Global News and media stakeholders to address the harm caused by such reporting and to strengthen journalistic standards grounded in fairness and accuracy.

CTC and NCCT urged elected officials, civil society organisations, and the Canadian public to stand with the Tamil community against xenophobia and racism.

"Xenophobia is a threat to social cohesion and democratic society," the National Council of Canadian Tamils stated. "We urge all Canadians to stand in solidarity against hate by speaking out, supporting inclusive policies, and embracing the strength of our multicultural fabric."

மாங்குடி மருதனார் காட்டும்...

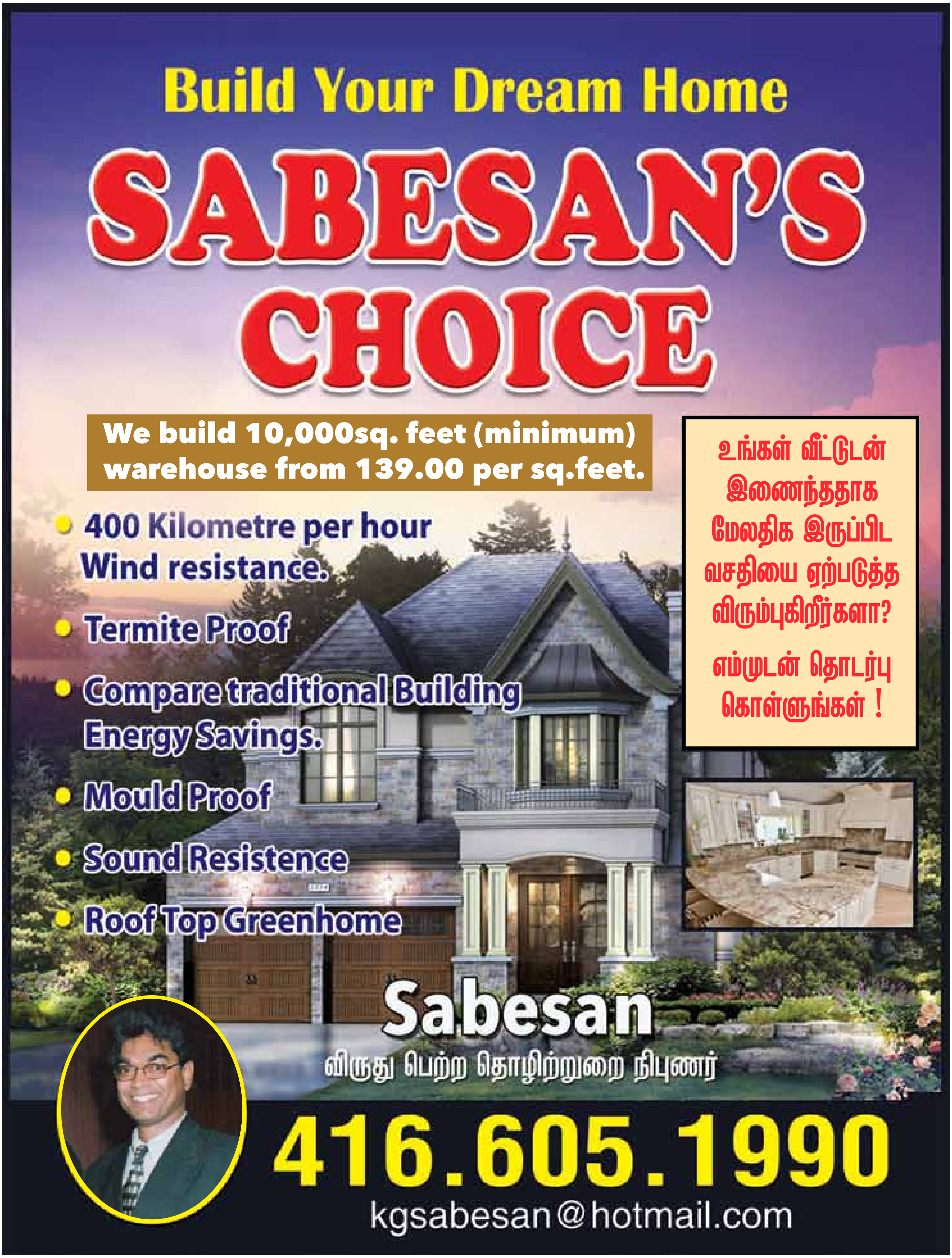
(30ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

கொள்ளெனவும், பொறிகிளர் அவரையெனவும் சிறப்பித்தார். குடி வகையில் வேளாளரும் வணிகரும் அரசரும் அந்தணருமெனப் பொதுவகையின் பல குடிகள் இருக்கின்றனவெனினும், மேலே கூறிய பூவணிந்து வரகு முதலியவற்றைக் கொடையாகப் பெற்றுண்ணும் வகையில் சிறந்த குடிகளாதலின் துடியன் என்றார். மறங்கிளர்வித்துப் புகழ்பாடிச் சிறப்பெய்துவித்தலின், அணியோடும் உணவோடும் ஒன்றாக நால்வர் குடியினையும் எண்ணியுரைத்தார். "அணியப்படுவனவும், உண்ணப்படுவனவும், புரக்கப்படுவனவும் கூறினமையின், பரவப்படுவன நடுகற்களன்றி வேறே கடவுளில்லை யென்றார்" என்று எழுதுகிறார். இந்தப் பாடல் பழந்தமிழர் வழிபாட்டு நெறியை அறிந்து கொள்ளத் துணையாக நிற்கிறது.

வீதிக் கமராக்கள் தகர்க்கப்படுகின்றன

வாகனங்களின் வேகக்கட்டுப்பாட்டை தடுத்து விபத்துகளை தவிர்க்கும் நோக்கத்துடன் அமைக்கப்பட்ட வீடியோ கமராக்க - ளுக்கு பொதுமக்கள் மத்தியிலிருந்து பலத்த எதிர்ப்புக் கிளம்பி உள்ளது. கடந்த மாதத்தின் ஒரு வாரத்தில் மட்டும் 5 வீதிக் கமராக்கள் தகர்க்கப்பட்டுள்ளன. தண்டிக்கப்படும் வாகன சொந்தக்காரர்களிடமிருந்து தண்டப்பணமாக பெருமளவு நகர நிர்வாகத்துக்கு கிடைக்கின்றதாயினும் வாகனங்களின் வேகத்தை வீதிக்கமராக்களால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையென்று குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பாக ரொறன்ரோ நகரசபை - யிலும் உறுப்பினர் ஒருவரால் குரல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ALL YOUR
CATERING
NEEDS
CALL 416 - NANTHA 1 ext. 1
416 - 626-8421 ext. 1
FEEL GOOD
Taste Together
நந்தா உணவகம்
NANTHA RESTAURANT
INDIAN / CEYLON
TAMIL RESTAURANT IN GTA
Kipling & Steeles
(416-NANTHA-1 Ext. 2)
#18 - 5010 Steeles Ave W Etobicoke,
ON M9V 5C6
Warden & Finch
(416-NANTHA-1 Ext. 3)
Bridlewood Mall #106 - 2900 Warden Ave,
Scarborough, ON M1W 2S8
Middlefield & Steeles
(416-NANTHA-1 Ext. 4)
#2 - 2002 MiddleField Rd
Markham, ON L3S 1Y5
(Beside Fresh Food City Super Store)
(416-NANTHA-1 Ext. 5)
#8 - 2200 Brock Rd,
Pickering, ON L1X 2R2
Food Court - 6, Majestic City
(416-NANTHA-1 Ext. 6)
2900 Markham Rd, Scarborough, ON M1X 1E6
416 - NANTHA 1 | 416 - 626-8421
www.nantha.com


Build Your Dream Home
SABESAN'S
CHOICE
We build 10,000sq. feet (minimum) warehouse from 139.00 per sq.feet.
400 Kilometre per hour Wind resistance.
Termite Proof
Compare traditional Building Energy Savings.
Mould Proof
Sound Resistence
Roof Top Greenhome
உங்கள் வீட்டுடன் இணைந்ததாக மேலதிக இருப்பிட வசதியை ஏற்படுத்த விரும்புகிறீர்களா?
எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் !
Sabesan
விருது பெற்ற தொழிற்றுறை நிபுணர்
416.605.1990
kgsabesan@hotmail.com

NKS Draperies & Blinds

210 Silver Star Road, Unit. 825
(Midland & Finch) Scarborough, ON
416 321 6420

- Vertical blinds
- Venetian blinds
- Draperies
- Curtains
- Shutters

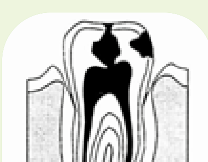
உங்கள்
இல்லங்களை
மாளிகையாக்கிட

அழையுங்கள்
கேதா

தமது சிறப்பான சேவையினால்
தகுந்த விருதுகளைப் பெற்ற நிறுவனம்

Dr. Shan A. Shanmugavadivel & Associates

டாக்டர் அ. சண்முகவடிவேல்



* Orthodontics * Implants * Cerec Crowns

பற்களை ஒழுங்கு செய்தல், ‘இம்பிளான்ற்’ சிகிச்சைகளில் கனடாவில்
பயின்ற பல வருட அனுபவமுள்ள குடும்ப பல் வைத்தியர்.

MONDAY - FRIDAY
(416) 266-5161
(Near Kennedy Subway - Rainbow Village Building)

RAINBOW VILLAGE DENTAL OFFICE
2466 Eglinton Avenue East, Unit #7
Scarborough, Ontario M1K 5JB

டாக்டர் எம்.கே. முருகானந்தன்

மாப்பொருள் உணவுகளில் குருதிச் சீனியின் அளவு

விடுபடாத மர்மம் நீரிழிவு நோயாளிகளை எப்பொழுதும் சூழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொன்று நல்லதென்பார்கள்.

சிலது ஆகாது என்பார்கள். எத்தகைய உணவுகள் அவை என்பதே அந்த விடுபடாத மர்மம் ஆகும்.

ஆயினும் அவற்றைத் தெளிவாக்க புதிய ஆய்வு முடிவுகள் உதவுகின்றன.

இக்கட்டுரை மாப்பொருள் உணவுகள் எந்தளவிற்கு அதிகரிக்கின்றன என்பதையிட்டது. சில உணவுகள் குருதியில் சீனியின் அளவை திடீரென அதிகரிக்கச் செய்யும். இவை நல்லதல்ல. வேறு சில உணவுகள் படிப்படியாகவே அதிகரிக்கச் செய்யும். அவை நல்லன. இவற்றை விஞ்ஞான ரீதியாக கண்டறியக் கூடிய முறை இருக்கிறதா?

குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு. ஆம், அதுதான் குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு (Glycaemic Index).

Food Values: Glycemic Index/Glycemic Load

	Low GI	Med GI	High GI
Low GL	All-bran cereal (8,42) Apples (6,38) Carrots (3,47) Peanuts (1,14) Strawberries (1,40) Sweet Corn (9,54)	Beets (5,64) Cantaloupe (4,65) Pineapple (7,59) Sucrose, i.e. table sugar (7,68)	Popcorn (8,72) Watermelon (4,72) Whole wheat flour bread (9,71)
Med GL	Apple juice (11,40) Bananas (12,52) Fettucine (18,40) Orange juice (12,50) Sourdough wheat bread (15,54)	Life Cereal (16,66) New potatoes (12,57) Wild rice (18,57)	Cheerios (15,74) Shredded wheat (15,75)
High GL	Linguine (23,52) Macaroni (23,47) Spaghetti (20,42)	Couscous (23,65) White rice (23,64)	Baked Russet potatoes (26,85) Cornflakes (21,81)

Source: Revised International Table of Glycemic Index (GI) and Glycemic Load (GL), *The American Journal of Clinical Nutrition*, July 2002

மாப்பொருள் உணவை உண்ணும்போது அது எந்தளவிற்கு குருதிச் சீனியின் அளவை அதிகரிக்கும் என்பதைக் குறியீடாகக் காட்டுவதே இந்த குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு என்பதாகும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட உணவில் 50 கிராம் உண்டபின் குருதியில் அதிகரிக்கும் சீனியின் அளவை அதேயளவு குளுக்கோஸ் உண்டபின் அதிகரிப்பதோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதே இந்தக் குறியீடாகும். குளுக்கோசுக்குப் பதிலாக அதே அளவு பாண் (Bread) கொடுத்துச் செய்யப்படுவதுண்டு.

பெறப்படும் குறியீடானது 55ற்கு குறைவாக இருந்தால் குறைந்த குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு என்பார்கள். 56லிருந்து 69 வரை இருந்தால் அது நடுத்தர குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு ஆகும். 70ற்கு மேலிருந்தால் அது அதிக குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு எனலாம்.

இவ்வாறு பார்க்கும்போது சோறு, பாண், ரொட்டி, இடியப்பம், அப்பம் போன்ற எமது முக்கிய உணவுகள் யாவும் அதிக குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு கொண்டவையாகும்.

ஆனால் இது முற்றுமுழுதாக தெளிவான தரவுகளைக் கொடுப்பதில்லை என இப்பொழுது உணரப்படுகிறது. எவரும் சோறு 50 கிராம், 25 கிராம் வாழைப்பழம் என அளந்து சாப்பிடுவதில்லை.

சோறு என்றால் அதிகம் உண்ண நேரிடும். பழவகைகள் ஓரளவு உண்ணவும், சீனி என்றால் குறைவாகவே உட்கொள்ள நேரும். எனவே சாதாரணமாக ஒரு உணவை எவ்வளவு உண்கிறோமோ அது எவ்வளவு குருதிச் சீனியின் அளவை அதிகரிக்கிறது என்பதை குருதிச்சீனிக் கனதி (glycaemic load) என மற்றொரு வகையில் கணிக்கிறார்கள்.

சாதாரணமாக நாம் ஒரு மாப்பொருள் உணவை எவ்வளவு உண்கிறோமோ அது எவ்வளவு தூரம் சீனியை அதிகரிக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது.

மேலே உள்ள தரவுகளைப் பார்க்கும்போது கோதுமையை 50கிறாம் மட்டும் உண்ணும்போது குருதிச் சீனியேற்றக் குறியீடு நடுத்தரமாக இருக்கிறது. அதே நேரம் உணவாக உண்ணும்போது குருதிச் சீனிக் கனதி எனக் காணப்படுகிறது.

இதிலிருந்து நாம் உணர வேண்டியது யாதெனில் எதையும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். நீரிழிவுக்கு நல்லது எனச் சொல்லப்படுகிற உணவுகளையும் அளவோடு உண்ண வேண்டுமே ஒழிய அதீதமாக உண்ணக் கூடாது என்பதே.

எதை உண்கிறோம் என்பது மட்டுமல்ல எதனோடு சேர்த்து உண்கிறோம் என்பது முக்கியம் என்பதாகும்.

அரிசியை பாற்சோறாக உண்ணும்போது குருதிச் சீனிக் கனதி அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் சோற்றை பருப்பு. வல்லாரை சம்பல், சொதி முட்டை ஆகியவற்றோடு உண்ணும் போது குருதிச் சினிக் கனதி நடுத்தரமாகக் குறைந்துவிட்டதைத் பட்டியலில் இருந்து கண்டோம்.

சொதிக்குப் பதிலாக மற்றொரு காய்கறியை உணவில் சேர்த்திருந்தால் மேலும் குறைந்திருக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

பழங்கள் மிகக் குறைவாகவே குருதிக் சீனி அளவை அதிகரிக்கின்றன.

வாழைப்பழத்தைப் பொறுத்தவரையில் கப்பல், கதலி, சீனி வாழைப்பழம் எனப் பாகுபாடு காட்டித் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியமற்றது. எல்லாமே மிகக் குறைவான சீனியேற்றக் குறியீடு கொண்டவையாகும்.

OIL CHANGE SPECIAL $34.95
+ Tax & Disposal Fees
Semi-Synthetic Oil Change includes:
Up to 5 L Standard Motor Oil
New Filter
Free Vehicle Inspection
Complete Front & Rear Brake Replacement or $25 off on each
$50 OFF
FREE!
BRAKE OR SHOCK INSPECTION
LIMITED TIME OFFER
SEE STORE FOR DETAILS
MY MECHANIC
இப்போது
இரண்டு இடங்களில்!
MY MECHANIC AUTO & TIRE
4530 Steeles Avenue East
Markham, ON L3R 0L2
905-946-1000
1095 Ellesmere Road,
Scarborough ON M1P 2WP
416-757.1000
info@mymechanicauto.ca
mymechanicauto.ca

உங்களுக்குத் தெரியும்,
நம்பிக்கையுடனான தரமான சேவைகள்..
தகுதியான வெற்றிகளுக்கான
தரமான தெரிவு
On high with your thoughts
PROMAR Ltd.
AWARDS & PROMOTIONS
நகரின் முன்னணித் தமிழர் நிறுவனம்
இப்பொழுது
வீடு விற்பனைத்
துறையிலும்
www.promarawards.com 416-291 2344
33 Fieldside Drive, Scarborough ON M1V 2C4

ISSN 1206-0585