இது ஒரு மாதாந்த தகவல் மஞ்சரி a monthly information digest

நவம்பர் 2025 November | இதழ் 418 Issue

தமிழர் தகவல்
TAMILS' INFORMATION

கனடிய மூத்த தமிழ் இதழ்

Premier Canadian Tamil Journal

ESTD From The Community To The Community 1991

சமூகத்துடன் இணைந்த வளர்ச்சி ஸ்தாபிதம் -1991

35 வது ஆண்டில் th 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
றொறன்றோ &
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

ஐ.நா : எண்பது

உலகை பெரும் அழிவுக்கு உட்படுத்திய இரண்டாம் உலகப்போர் முடிவுற்ற 1945ம் ஆண்டில் பிறப்பெடுத்த ஐக்கிய நாடுகள் சபை அதன் எண்பதாவது அகவையை கடந்த மாதம் 24ம் திகதி நிறைவு செய்தது. ஒன்றின் முடிவு இன்னொன்றின் ஆரம்பம் என்பதற்கு இது உதாரணம்.

உலகப்போருக்கு பின்னர் அமைதி, பாதுகாப்பு, சமாதானம் என்பவற்றை குறிக்கோளாகக் கொண்டு ஐம்பது நாடுகளை இணைத்து உருவான ஐக்கிய நாடுகள் சபை இன்று 193 உறுப்பு நாடுகளுடன் பலஸ்தீனம் மற்றும் ஹோலி சீ ஆகியவற்றை பார்வையாளர்களாகக் கொண்டுள்ளது.

ஆழமான நிதி நெருக்கடி, பன்முகத்தன்மை (multilateralism) என்பவை குறித்து அதிகரித்து வரும் சந்தேகம் என்பவற்றுக்கு மத்தியில், கால - நிலை மாற்றம் முதல் செயற்கை நுண்ணறிவு வரை புதிய சவால்களை இது இன்று எதிர்கொள்கிறது.

எட்டு தசாப்தங்களுக்குப் பிறகு இதன் நோக்கம், இலக்கு, எதிர்பார்ப்பு, செல்வாக்கு, நிகழ்கால புவிசார் அரசியல் யதார்த்தங்கள் என்பவை உலகளாவிய ஒத்துழைப்பில் குறைந்துவரும் நம்பிக்கையால் சோதனைக்குள்ளாக்கப்படுகிறது.

அமெரிக்கா, சீனா, ரஷ்யா, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து ஆகிய ஐந்து நிரந்தர உறுப்பு நாடுகள் தடுப்பதிகாரத்தை (veto power) கொண்டிருக்கும் பாதுகாப்பு கவுன்சிலின் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயல்திறனும் பலத்த விமர்சனங்களை இன்று எதிர்கொள்கிறது.

யுத்த நிறுத்தத்துக்கு இடைத்தரகு செய்ய ஐ.நா. போராடி வருகிற அதேவேளையில், ட்ரம்ப் நிர்வாகம் இஸ்ரேல் மற்றும் ஹமாஸ் இடையே ஒருதலைப்பட்ச சமாதான முயற்சிகளை முன்னெடுத்ததும் ஐ.நா.சபை - யின் எதிர்காலத்தை கேள்விக்குறியாக்கியுள்ளதுடன் இதன் பிம்பத்தை பலவீனப்படுத்தியுள்ளது.

ஐம்பத்தேழு நாடுகள் ஐ.நா. சபைக்கு 1.87 பில்லியன் டாலர்களை கட்டாய பங்களிப்பாக செலுத்த வேண்டியுள்ளது. இதில் 1.5 பில்லியன் டாலர்கள் அமெரிக்காவுக்கு கடன்பட்டுள்ளன என்று புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

வரலாற்று ரீதியாக அமெரிக்கா இதன் மிகப்பெரிய நன்கொடையாளர். சுமார் பதினைந்து வீதத்துடன் இரண்டாவது பெரிய பங்காளியான சீனா, அமைப்புக்குள் தனது செல்வாக்கை விரிவுபடுத்த முனைவதுடன் பன்முகத்தன்மையின் பாதுகாவலராகவும் தன்னை முன்வைக்கிறது.

தற்போதைய நெருக்கடியை நிவர்த்தி செய்ய ஐ.நா.சபையின் பட்ஜெட்டில் பதினைந்து வீதம் வெட்டுவதென்றும், இரண்டாயிரத்துக்கும் அதிகமான பதவிகளை நீக்குவது அவசியமென்றும் இதன் செயலாளர் நாயகம் குட்டெறஸ் தெரிவித்துள்ளார். ஐ.நா.சபையின் எண்பதாவது ஆண்டுக் கொண்டாட்டத்தின் கருப்பொருளாக ‘எங்கள் எதர்காலத்தை ஒன்றிணைந்து கட்டுவோம்’ என்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்று எதிர்கொள்ளும் அரசியல், பொருளாதார சவால்களுக்கு மத்தியில் இன்னுமொரு எண்பது ஆண்டு சுற்றுவட்டத்தை ஐக்கிய நாடுகள் சபை தாக்குப் பிடிக்குமா என்ற கேள்வி மேலோங்கி நிற்கிறது.

திரு எஸ். திருச்செல்வம்

தமிழர் தகவல்
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

Old Age Security Pension

ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கான கொடுப்பனவைக் குறைக்க அரசுக்கு ஆலோசனை

கனடாவில் ஓய்வூதியம் பெறுபவர்களு - க்கு மாதாந்தம் வழங்கப்படும் Old Age Security Pension எனப்படும் கொடுப்பனவில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவருமாறு அரசாங்கத்துக்கு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டுள்ளது.

'பாதுகாப்பு இல்லாதவர்களை பாதுகாப்பது' என்ற அடிப்படையில் வழங்கப்படும் இந்த ஓய்வூதியக் கொடுப்பனவை மட்டுப்படுத்தினால் அல்லது ரத்துச் செய்தால் அரசாங் - கத்தின் வருடாந்த செலவினத்தில் ஏழு பில்லியன் டாலருக்கும் அதிகமான தொகையை மீதப்படுத்த முடியுமென்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

வருடாந்தம் 182,000 டாலர்களுக்குக் குறைவான வருமானம் பெறும் ஓய்வூதியகாரர்களுக்கு தற்போது OAS வழங்கப்படுகிறது. இதனை வருடாந்தம் ஒரு லட்சத்துக்குக் குறை- வான வருமானம் பெறுபவர்களுக்கு மட்டும் வழங்கக்கூடியதாக மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டுமென ஆலோச - னையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஓய்வூதியம் என்பது ஏழைக - ளுக்கானதாக இருக்க வேண்டும். செழிப்பானவர்களுக்கு இது வழங்கு - வது வீணானது என்று சுட்டிக்காட்டப் - பட்டுள்ளது.

கனடாவில் வசிக்கும் ஒருவர் அறுபத் - தைந்து வயதை பூர்த்தி செய்தவரா - கவும், கனடாவில் ஆகக்குறைந்தது பத்து வருடங்கள் வசிப்பவராகவும் இருந்தால் இந்தக் கொடுப்பனவைப் பெற தகுதி உடையவராவர். ஆரம்பத்தில் இவர்களுக்கு நாலில் ஒரு பங்கு வழங்கப்படும்.

அறுபத்தைந்து வயதைத் தாண்டி நாற்பது வருடங்கள் வாழ்ந்தால் முழுமையானதாக பெறமுடியும். தற்போதுள்ள நடைமுறையின் கீழ் 182,000 டாலர் வருமானம் கொண்ட ஓய்வுகாரர்கள் 18,000 டாலரைப் பெற தகுதி பெறுகிறார்கள்.

கனடிய நிரந்தர வசிப்பிட விண்ணப்ப பரிசீலனைக் காலம் 100 மாதங்களை தாண்டுகிறது!

Permanent Residence Application Processing Time Exceed 100 Months

கனடாவில் நிரந்தர வசிப்பிட உரிமைக்கான விண்ணப்பங்கள் பரிசீலனைக்காலம் சுமார் 100 மாதங்களைத் தாண்டுவதாக விண்ணப்பதாரிகள் ஊடகங்களுக்குத் தெரிவித்து - ள்ளனர். 2022 - 2023 காலப்பகுதியில் விண்ணப்ப பரிசீலனைக்காலம் சுமார் 49 மாதங்களுக்கு உட்பட்டதாக இருந்தது.

"நாங்கள் இந்த நாட்டுக்கு அகதிகளாக வந்தோம். மனிதாபிமான அடிப்படையில் கனடிய அரசு எங்களை அங்கீகரித்து இங்கு வாழ அனுமதித்துள்ளது. ஆனால், எங்களின் நிரந்தர வசிப்பிட விண்ணப்பங்களின் பரிசீலனைக்காலம் தாமதம் ஆவதால் எமது குடும்பத்தினரை வரவழைக்க முடியாது ஆண்டுக்கணக்கில் காத்திருக்க நேர்ந்துள்ளது" என்று பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். குடும்ப மீளி - ணைப்புத் திட்டம் எந்த வகையிலும் நடைமுறையில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை என்பதும் இவர்களின் முறைப்பாடு.

பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர் நிரந்தர வசிப்பிட உரிமைக்கு விண்ணப்பித்தவர்கள் தமக்கான முடிவு தெரியாதவர்களாகவும் முறையிட்டுள்ளனர். உத்தியோகப்பற்றற்ற கதவல்களின் பிரகாரம் 53,700க்கும் அதிகமான விண்ணப்பதாரிகள் தங்கள் எதிர் - காலத்தை அறிய முடியாத நிச்சயமற்ற தன்மையில் கனடாவில் வசித்து வருகின்றனர்.

அண்மைய வருடங்களில் கனடா குடியேற்றவாசிகளை அதிகமாக உள்வாங்கியதால், மேலும் ஆயிரக்கணக்கானோர் வாராந்தம் தங்கள் விண்ணப்பங்களைச் சமர்ப்பித்து வருவதால் தேக்கநிலை மேலும் மேலும் அதிகரிக்குமென அச்சம் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

New processing time estimates via a new tool rolled out recently by the Immigration Department, revealing the latest processing times for p2022 - rotected persons seeking permanent residence. A few other programs have also suddenly seen eye-popping surges in new application processing times, exceeding 10 years. The change by the Immigration Department is meant to provide more transparency to applicants, although critics are questioning the timing and whether a mass cancellation of applications is coming soon.

Someone who is granted asylum today has to wait 104 months to be a perma- nent resident in Quebec (and 99 months in the rest of Canada). The new tool indicates 53,700 people are still waiting for a decision. Processing times may increase with any change to Ottawa's immigration levels plan, if there are more people applying than available spaces.

For a long time, the Immigration Department had calculated processing times based on how long it took officials to process 80 per cent of applications in the previous six months for permanent residence programs, and up to 16 weeks for various temporary residence programs.

Last year, officials introduced what it called "forward - looking processing times" to offer more precise estimates on how long someone applying now should expect to wait before a final decision is made on their application. It's meant to provide "realistic and up-to-date information so clients can make travel and life plans based on an accurate timeline."

கடந்த யூன் மாதம் நாடாளுமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட புதிய குடிவரவு சட்டமூலத்தின் பிரகாரம் பொதுமக்கள் நன்மை கருதி எவர் ஒருவரது விண்ணப்பத்தையும் தடுத்து நிறுத்த அல்லது ரத்துச் செய்ய குடிவரவுத்துறைக்கு அதிகாரம் வழங்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

எஸ்தி

றஞ்சி திரு

சின்னச் சின்ன தகவல்கள்

சர்வதேச தொழிலதிபர் எலான் மஸ்க் இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்னர் எக்ஸ் ஏஐ என்ற செயற்கை நுண்ணறிவு நிறுவனத்தை நிறுவினார். இதன் தொடர்ச்சியாக ஏஐ சார்பில் குரோக் என்ற அரட்டைத் தளம் தொடங்கப்பட்டது. இதன் அடுத்த கட்டமாக தற்போது எக்ஸ் ஏஐ சார்பில் குரோக்பீடியா என்ற தகவல் களஞ்சியம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இதன் முதற்கட்டமாக குறோக்பீடியாவில் ஆங்கில மொழியில் அறுபத்தெட்டு லட்சம் கட்டுரைகள் இடம்பெறவுள்ளன. அதனுடன் மொழி அகராதி, புத்தகம், செய்திகள், பொது அறிவு, சுற்றுலாத் தலங்கள் குறித்த சேவைகளும் படிப்படியாக இணைக்கப்படவுள்ளன.

மாணவர்கள் பரீட்சைகளின்போது தேர்வுத்தாள்களில் தமக்கு விரும்பியவாறு கிறுக்கி வைத்து மதிப்பெண்களை பெறுவதைத் தடுப்பதற்காக செயற்கை நுண்ணறிவு மூலம் விடைத்தாள்களை திருத்தும் பரிசோதனையை தமிழக அரசு ஆரம்பித்துள்ளது. கேள்விகளுக்கான சரியான பதில்கள் ஸ்கான் செய்யப்பட்டு அதன் நகல் செயற்கை நுண்ணறிவு இயந்திரத்துக்கு முதலில் பொருத்தப் - படுகிறது. இந்த நடைமுறையினால் பொருத்தமற்ற பதில்களையும் இறக்கங்களையும் கண்டுபிடிக்க ஆசிரியர்களுக்கு இது உதவுகிறது.

ஜப்பானிய பொறியியலாளர்கள் 1.02 பெற்றாபிட்ஸ் வேகத்தை எட்டி இணையத்தில் உலகசாதனையை படைத்துள்ளனர். 1.02 பெற்றாபிட்ஸ் என்பது ஒரு விநாடிக்கு ஒரு மில்லியன் ஜிகாபிட்ஸ் ஆகும். இது அமெரிக்காவின் சராசரி இணைய வேகத்தைவிட சுமார் 3.5 மில்லியன் மடங்கு அதிகம். ஜப்பான் இந்த வேகத்தை எட்டியதன் மூலம் ஒரே நேரத்தில் பத்து மில்லியன் எட்டாயிரம் ஒளிபரப்பு நிலையங்களை இயக்க முடியும். எந்தத் தாமதமும் இல்லாமல் உலகளாவிய நேரடி ஒளிபரப்புகளுக்கும் இது சாத்தியமாவதுடன், சினிமா நூலகங்கள் போன்ற பெரிய கோப்புகளை சில விநாடிகளில் பதிவிறக்க முடியும்.

ஒருவரது மூக்கின் வெப்ப அளவில் ஏற்படும் மாற்றத்தை வைத்து அவரின் மனஅழுத்தத்தை கண்டுபிடிக்க முடியுமென சஸ்செக்ஸ் பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட ஆய்வொன்று தெரிவிக்கிறது. மன - அழுத்தம் என்பது எப்போதும் ரத்த ஓட்டத்தைப் பாதிப்பது. ஒருவரது மூக்கின் வெப்ப அளவு குறைவதை வைத்து அவரது மனஅழுத்தத்தின் அளவை கணக்கிடவும், மனஅழுத்தத்திலிருந்து மீள்வதைக் கண்காணிக்கவும் முடியுமென இப்பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர். ஒருவரிடம் ஐந்து நிமிட உரையாடல் நிகழ்த்தி இறங்குவரிசையில் அதனை கண்காணிக்கும்போது மனஅழுத்தம் வெளிப்படையாகத் தெரிகிறதாம்.

இந்தியாவில் அரட்டை என்னும் புதிய செயலி வாட்ஸ்அப்புக்கு போட்டியாக அறிமுகமாகியுள்ளது. ஸோகோ என்ற இந்திய நிறுவனம் இந்திய அரசின் உதவியுடன் இதனை உருவாக்கியுள்ளது.. உலக அளவில் மிகவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மெசேஜிங் செயலிக்கு போட்டியாக இந்த அரட்டை பலரது வரவேற்பையும் பெற்றுள்ளது. அரசியல்வாதிகள், திரைப்பட பிரபலங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் அரட்டை என்ற இந்த செயலியை பெருமளவில் பயன்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளனர். உள்நாட்டு தொழில்நுட்ப தேடலுக்கு நம்பிக்கைக்குரிய ஒன்றாக இது மாற்றம் பெற்றுள்ளது.

குற்றவாளிகளுக்கு பிணை நிபந்தனைகளை கடுமையாக்கும் சட்டம்

Carney government proposes bail restrictions and tougher sentences for violent offenders, including minors, in ‘sweeping’ crime bill. The new bill makes more than 80 changes in the criminal code, going beyond a slew of tough-on-crime campaign promises. Among the changes, the bill is proposing changes to the Youth Criminal Justice Act. On bail, proposed reforms include directing courts to scrutinize bail conditions more closely, add more conditions, and put the onus on the accused to prove why bail should be granted for violent and organized crime-related car theft, breaking and entering, human trafficking and smuggling, physical and sexual assault involving choking, suffocation or strangulation, and violent extortion, all of which have dominated headlines about crime in recent months.

நீண்டகாலமாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட பிணை நிபந்தனைகளை கடுமையாக்கும் சட்டமூல - த்தை கனடிய மத்திய அரசு கடந்த மாதம் தாக்கல் செய்தது. மீண்டும் மீண்டும் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கான பிணை நிபந்தனைகளை கடினமாக்குகிறது இச்சட்ட - மூலம். ‘சி-14 எனப்படும் இச்சட்டமூலம் வன்முறைக் குற்றங்களுக்கு கடுமையான தண்டனைகளை வழங்குவதையும் உள்ளடக் - கியது. கொலைகள், கொள்ளைகள், வழிப்பறி, திருட்டு, தாக்குதல், வீடுகளை உடைப்பது, வாகனங்கள் களவு உள்ளிட்ட குற்றச்செயல் - களை கட்டுப்படுத்த இலகு பிணையை இது மறுக்கிறது.

குற்றச்செயல்களில் ஈடுபடுபவர்கள் விசாரணை- க்கு முந்திய விடுதலையை அணுகுவதையும் புதிய சட்டமூலம் தடைசெய்யும் என்று தெரிய - வந்துள்ளது. கனடிய நீதி அமைப்பில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும் வகையில் புதிய சட்டமூலம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது - ள்ள குற்றவியல் சட்டத்தின் கீழ் குற்றவாளி - களான பலர் துரிதமாக பிணையில் வெளிவருவதால் அவர்கள் தொடர்ந்தும் குற்றச்செயல்களில் ஈடுபட ஊக்கம் பெறுவதாக ஒன்ராறியோ மாகாண முதலமைச்சர் தொடர் - ந்து தெரிவித்து வந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஊரும் உலகும் – 44

பேராசிரியர் அமுது ஜோசெப் சந்திரகாந்தன்

எம் யாழ்ப்பாண அறிவுச்சன்னிதியை மறக்கவும் ஒல்லுமோ!

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக பொன்விழா நிகழ்வுகளின் நிறைவாக வெளியிடப்பட்ட 878 பக்கங்களை உள்ளடக்கிய University of Jaffna: The Knowledge Shrine எனும் பெருநூல் அக்கல்விக்கூடத்தின் மிக விரிவான, பொருளாழமும் தெளிவுரை அகலமும் கொண்ட ஒப்பற்ற ஒரு வரலாற்றுப் பதிகை. தகவல் பொதிந்த இந்த ஆவணப் பெட்டகம் ஆங்கிலத்தில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. அகிலமெங்கும் பரவி வாழும் ஈழத்தமிழரின் அடுதத்தடுத்த தலைமுறையினருக்கு இது எமது இனத்தின் கல்வித்தேடுதலில் எதிர்கொண்ட பல இன்னல்களையும் கொடுமையான இடையூறுகளையும் என்றுமே நினவூட்டும் ஒரு சிந்தனைக்கோவை.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் தொடக்க காலத்திலிருந்தே அதன் கல்விப்புலம் செழிக்க பல பேராசன்களை உள்வாங்கி வளர்ந்தது. திருநெல்வேலியின் செம்மண் நிலச்செழுமை அங்கு வானுற ஓங்கி வளர்ந்து பல்கலைக்கழகத்துக்கு பெருநிழல் தந்த மகோகனி, வேம்பு, இயுகலிப்ரஸ் தைல மரங்கள் எதிர்கால வளர்ச்சியின் சின்னங்களாகும்.

1980களில் அந்த மரங்களின் குளிர் நிழலில் நின்றும் நடந்தும், வாங்குகளில் இருந்தும் எழுந்தும் பல பேராசிரியர்கள், பேராய்வாளர்கள் இனிய நட்புடன் பேசிப் பழகுவதே மனம் குளிரும் காட்சி. தமிழறிஞர்கள் கைலாசபதி, சிவத்தம்பி, வித்தியானந்தன், இவர்களுடன் விஞ்ஞான விருட்சங்கள் பேறிஞர் துரைராஜா, குணரத்தினம், இந்திரபாலா, சிவஞான சுந்தரம் (நந்தி), பாலகிருஷ்ணன், சண்முகதாஸ், கைலாசநாதக் குருக்கள், சிறீதரன், கணேசலிங்கம், மகேஸ்வரன், பாலசுப்பிரமணியம் மற்றும் அறிவுசார் திறன் கொண்ட பல அற்புதமான அறிஞர்கள் என ஒப்பற்ற பல சிந்தனைச் செல்வங்களின் பாதங்கள் பட்டுப் பண்பட்ட பெருநிலம் அது என இந்த நூல் பதிகை செய்தமை பாராட்டுக்குரியவை.

1974ல் இலங்கைப் பல்கலைக்கழகத்தின் யாழ்ப்பாண வளாகமாக ஆரம்பித்து 1979ல் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகமாகப் பெயர் சூடியது. 1980 முதல் தொடர்ந்து பதினேழு வருடங்களாக அங்கு கல்வியூட்டி வாழ்ந்தவன் எனும் நினைவுரிமையுடன் இந்தநூலை வாசித்தேன்.

1980களின் ஆரம்பத்தில் யாழ். பல்கலைக்கழகம் ஓர் இளம் அறிவாலயம். அங்கு கற்பிக்கப் புகுந்த எனது சமகால நண்பர்கள் மிடுக்கான இளைஞர்கள். பேரின்பநாதன், சிவநாதன், செல்வா கனகநாயகம், நாச்சியார் செல்வநாயகம், நுகுமான், சிவலிங்கராஜா, சோ. கிருஷ்ணராஜா, புவியியல் கணபதிப்பிள்ளை, சத்தியசீலன், சிவசந்திரன், பாலச்சந்திரன், பார்வதி கந்தசாமி, திருமதி சின்னையா... .. நீண்ட வரிசை. இந்த இனிய மனிதரில் சிலர் இன்று எம்முடன் இல்லை.

வயதிலே பேராசிரியர்கள் அப்போது நாற்பதுகளின் நடுவிலே உயர்ந்து நின்றபோது இளம் விரிவுரையாளர்கள் நாம் எம்வயதில் இருபதுகளின் கடைமுடிவில் சிலரும், இடைநடுவயதில் சிலரும் என இனிய நட்புடன் ஓர் அன்புக் குடும்பம் போல வளர்ந்தோம்.

கல்வி புகட்டியவர்களும் கற்பதற்கான கட்டிடங்களும் எண்ணுக்கணக்கில் அப்போது மிகக் குறைவு. ஆனால் எண்ணக்கணக்கில் புகழ்மிக்க பன்னாட்டுப் பேறறிஞர்கள் பலர் உரை வழங்கிய புண்ணிய பூமியாகவே அது விளங்கியது. இந்த நூலின் கடைநூறு பக்கங்களும் இப்பல்கலைக்கழக காலத்தின் முன்னரையை அணிசெய்த அறிவுத் தூண்களை அடையாளம் காட்டி நிற்பது நூலின் பல பேரழகுகளில் ஒன்று.

பல நம்பிக்கைகளுடனும் கனவுகளுடனும் பல்கலைக்கழகத்தில் பணியாற்ற நுழைந்த எங்கள் இளமைப் பருவத்திற்கு இந்த நூல் நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. இறந்தும் என்றும் எமது நெஞ்சுகளில் உயிர்வாழும் எனது அயல்துறைகளான மெய்யியல், தமிழ், புவியியல், பொருண்மிய அரசியல் துறைகளில் பணியாற்றியவர்களின் அன்பினிற்கினிய நினைவுகள் என் உதடுகளில் மென்மையான புன்னகையையும் கண்களில் ஈரத்தையும் இயல்பாகவே தருவித்தன.

இன்று கைலாசபதியும் அவரது சமகாலத்தவர்கள் பலரும் பல்கலைக்கழகத்துக்குள் நுழைந்தால், தாம் பணிசெய்த பகுதிகளை அடையாளம் காண முடியாது. கம்பீரமான பல கட்டிடங்களுடன் அது ஒரு பெரிய நிறுவனமாக வளர்ந்துள்ளது. கைலாசபதி அரங்கம் 1982ம் ஆண்டு அவரது மேற்பார்வையில் இட்ட அந்த உறுதியான அடித்தளத்தில் உயர்ந்து நிற்கிறது. அந்த அரங்கத்தை நான் பார்க்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அன்பான எங்கள் கைலாஸ் இதை காணவில்லையே என என் இதயத்தில் கனத்துடன் நினைவுறுவேன்.

கலை, அறிவியல் மற்றும் மருத்துவம் ஆகிய மூன்று பீடங்களிலும் சிறந்த தமிழ் கல்வியாளர்களை பேராதனை மற்றும் கொழும்பிலிருந்து யாழ்ப்பாண வளாகத்திற்கு ஈர்ப்பதில் கைலாஸ் முக்கிய பங்கு வகித்தார் என்பதை தங்கள் ஆன்மாக்களில் கைலாஸுடன் நெருக்கமாக இருந்தவர்கள் அறிவார்கள். கற்றலின் உறுதியான அடித்தளம் அவர் இட்டதே.

1981 நவம்பர் நடுப்பகுதி முதல் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக ஆசிரியரும் மாணவரும் கடுமையான கொடுமையான பல சிரமங்களையும் கைதுகள், இராணுவ முகாம் விசாரணைகள் சித்திரவதைகளுக்கும் முகம் கொடுத்தார்கள். அறிவை வழங்கும் எங்கள் பணியை இவை தீவிரமாகத் தடுத்தபோதும் அதை நிறுத்த முடியவில்லை.

இந்த விரிவான வரலாற்று அறிவுக்களஞ்சியத்தை இரண்டு புகழ்பெற்ற புலமையாளர்கள் தொகுத்துள்ளனர். துணைவேந்தர் பேராசிரியர் சிறீசற்குணராஜா மற்றும் பேராசிரியர் போல் ரோஹன். யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் பணி செய்து இறந்தவர்களும் இருப்பவர்களினதும் வாரிசுகள் இந்த நூலைத் தொகுத்த இந்த இரண்டு பேராசான்களையும் என்றுமே நினைவில் நிறுத்துவர்.

'Generational investments' and 'sacrifices' highlighted by PM Carney in national address

Prime Minister Mark Carney pledged "generational investments" in a pre-budget address, while also telling Canadians that transforming the economy will "take some sacrifices."Carney delivered the speech before a group of university students in Ottawa on October 22nd Wednesday evening.

"It's our country. It's your future. We are going to give it back to you," Carney told the audience. Over the last few weeks, the prime minister has been describing it as one of both "austerity" and "investment."

During his speech, Carney pledged a goal for Canada to double non-U.S. exports in the next decade."This will generate $300 billion more in trade. That's new orders for Canadian resources, technologies, and expertise," Carney claimed.

Carney spoke on how Canada's "relationship with the United States will never be the same as it was" and how the current "moment has revealed the limits to our economic independence."

"To confront a more dynamic, competitive, and hostile world, we must chart a new course, drawing on our many strengths, relying on our values, and being inspired by our history," Carney added.

New immigration plan coming

The address also announced that the government will unveil its new immigration plan in the federal budget, as well as a new talent attraction strategy recently teased by Industry Minister Melanie Joly in her new industrial strategy.

While no specific target numbers were unveiled, the previous Liberal government under former prime minister Justin Trudeau had already begun slashing immigration targets, by reducing new permanent resident targets to 395,000 in 2025, 380,000 in 2026 and 365,000 in 2027.

Carney had already reiterated his goals to return overall immigration levels to sustainable levels and attract talent from around the world.

In recent weeks, the prime minister has talked about the importance of "climate competitiveness," while touting his push to move major projects forward. Cabinet ministers, meanwhile, have been non-committal as to whether the federal government will maintain its 2030 and 2035 emissions reduction targets.

Transforming economy will 'take some sacrifices'

The Liberal election platform pledged to eliminate $15 billion a year by 2028 to bring revenues in line with operational spending, and over the summer cabinet ministers were asked to find up to 15 per cent in savings in day-to-day operational spending over the next three years.

"Even with such efficiencies and better management, we will have to do less of some of the things we want to do, so we can do more of what we must do to build a bigger and better Canada," he said. He also emphasized how transforming the economy will require "difficult choices."

"I will always be straight about the challenges we have to face and the choices that we must make," Carney said. "To be clear, we won't transform our economy easily or in a few months — it will take some sacrifices and it will take some time."

பொன்னையா விவேகானந்தன்

நடுகல் வழிபாடு தோற்றமும் தொடர்ச்சியும்

தொன்றுதொட்டு நடைமுறையில் இருந்து வரும் தமிழர் வழிபாட்டு முறைகளுள் ஒன்று நடுகல் வழிபாடு. பிற்காலத்தில் கோவில்களுக்குள் கற்களால் உருவாக்கப்பட்ட கடவுள் சிற்பங்களை வைத்து வணங்குவதற்குத் தமிழரின் நடுகல் வழிபாடே முன்னோடி எனலாம்.

தமிழர்களின் வழிபாட்டு முறைகளுள் மிகவும் தொன்மையானது இயற்கை வழிபாடு. இயற்கையின் சீற்றங்களால் அவ்வப்போது பேரழிவுகளைச் சந்தித்த மக்கள் இயற்கை மீது பயம் கொண்டனர். இயற்கையை வழிபட்டால் இயற்கையின் சீற்றம் தணியும் எனக் கருதினர். அவர்கள் கண்களுக்கும் சிந்தனைகளுக்கும் புலப்பட்ட கதிரவன், மழை, நீர், காற்று, நெருப்பு போன்றவற்றை வணங்கினர். தொடக்க காலத்தில் உருவ வழிபாடோ நடுகல் வழிபாடு இருந்திருக்க வாய்ப்பில்லை.

பின்னாட்களில், இனத்தின் தலைவர் அல்லது இனத்தை காக்கின்ற வீரர் எனப்பட்டோர் சமூக நலன் கருதி இறந்துவிட்ட பொழுதுகளில் அவர்களை போற்றுதற் பொருட்டு, அவர்களைப் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்ட நடுகற்களை அமைத்து வழிபடுகின்ற போக்கு தோற்றம் பெற்றிருக்கலாம். இவ்வழக்கு எப்போது தோன்றியிருக்கலாம் என அண்ணளவாகவேனும் அனுமானிக்க வாய்ப்பில்லை.

தமிழ்மொழியின் மிகப்பழைய இலக்கணமாகத் திகழ்கின்ற தொல்காப்பியம் நடுகல் அமைப்பதற்கான வரையறைகளைத் தொகுத்துக் கூறுகின்றது மொழிக்கானதோர் இலக்கண நூல், நடுகல் அமைக்கும் முறைகளின் வரையறைகளை மிகத் தெளிவான வெளிப்படுத்துகின்றது எனில், அக்காலத்தில் நடுகல் வழிபாடு பெற்றிருந்த செல்வாக்கை நாம் உணரலாம்.

நடுகல் நடுவதற்கான ஆறு படிநிலைகளைத் தொல்காப்பியம் கூறுகின்றது.

1. காட்சி - இறந்த வீரனுக்கு நடுகல் எடுக்க விரும்புவோர், நல்ல வகையான கல்லைத் தேடி செல்வர்.

2. கால்கோள் - கல்லைத்தேடி தேர்ந்தெடுத்தவுடன், மாலையிட்டு, மது படைத்து, பறையிசை ஒலிக்க அதை எடுத்து வருதல்.

3. நீர்ப்படை - கல்லை கொண்டுவந்த பின், அதனை நீர்நிலைப் பகுதியில் கிடத்தி அதைக் குளிர்வித்தல், கல்லின் வெம்மை தணிந்தபின், அக்கல்லில் இறந்தவரின் பெயர், குலம், என்ன காரணமாக இறந்தார் என்பதை எழுத்தாகப் பொறித்தல்.

4. நடுதல் - கல்லை வடிவுபடுத்தி, எழுத்து பொறித்தபின் செம்மறியாடு பலியிட்டு, மலரும் மயிற்பீலியும் கொண்டு அழகுபடுத்தி அக்கல்லை நடுதல். பின்பு மது படையல் இடுதல்.

5. பெரும்படை - நட்டக்கல்லுக்குக் கூரை அமைத்து வழிபடுதல்.

6. வாழ்தல் - இறந்தவர் வழியினரும், நட்டவரும் நடுகல்லை வணங்குதல். அந்தக் கூரையே பின்னர் கோயிலாக மாறுதல்.

பிற்காலத்தில் கடவுளருக்கு அமைக்கப்பட்ட கோவில்கள், தொல்காப்பியரின் நடுகல் மரபுகளைப் பின்பற்றியே தோற்றம் கொண்டிருக்கலாம் எனக் கருத இடம் உண்டு.

யுத்தங்களின்போது வீரச்சாவைத் தழுவிக்கொண்டோருக்கு மட்டுமே நடுகற்கள் நடப்படவில்லை. வேறு பல காரணங்களுக்காகவும் உயிர் நீத்தோருக்கும் நடுகற்கள் நாட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

அக்காலத்தே தமிழரின் பெருஞ் செல்வமாகப் போற்றப்பட்ட மாடுகளை கவர்ந்து செல்வதற்கென வழிப்பறிக்கொள்ளையரும் வேற்றூர்வாசிகளும் எதிர்வரும்போது நடைபெற்ற சண்டைகளிலேயே பல மேய்ப்பர்கள் மாண்டிருக்கின்றனர். தொடக்கத்தில் இவர்கள் நினைவாகவே நடுகற்கள் நாட்டப்பட்டிருக்கலாம்.

இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதாகக் கூறப்படும் சங்க இலக்கியங்கள் சிலவற்றில் நடுகற்கள் பற்றிய பல செய்யுள்கள் உள்ளன.

கூத்தர் ஆடற்கலைஞர் ஒருவர், தனக்குப் பரிசில்கள் வழங்கிய வள்ளல் பற்றிய சிறப்புகளை எதிர்ப்பட்ட கூத்தர் குழாமுக்குச் சொல்கின்றார்:

“போகும் வழியில் யானைகள் போரிடுவது போலக் காட்சி தரும் பெரிய பாறைக்கற்களைக் காண்பீர்கள். தூவான மழை பொழியும்போது வழுக்கிவிடும் பகுதிகள் பலவற்றையும் அவை கொண்டிருக்கும். பார்த்துக் கவனமாகச் செல்லலுங்கள்.

போகும்வழியில் இருக்கும் ஊர் ஒன்றில் மறவன் ஒருவன் பகைவர்களைச் சாய்த்தான். மகிழ்ச்சியில் ஆரவாரம் செய்தான். எனினும் போரில் மாண்டான். அவனுடைய வீரத்தோடு தன் வீரத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்த்த பிற மறவர்கள் தம் செயலுக்காக நாணினர். அவனது புகழைப் போற்றினர். பலரும் நடந்து செல்லும் இந்தவழி பிரியுமிடங்களில் அவனுக்குக் கல் நட்டனர். அவனது பெயரையும் புகழையும் அதில் பொறித்து வைத்தனர். அப்படிப்பட்ட நடுகற்கள் பலவற்றைக் கடந்து செல்வீர்கள். அவற்றைத் தொழுது போற்றிச் செல்லுங்கள்” என இரணிய முட்டத்துப் பெருங்குன்றூர்ப் பெருங்கௌசிகனார் என்ற புலவர் கூறுகின்ற செய்தி மலைகடுகடாம் என்ற இலக்கியத்தில் உள்ளது.

களிறு மலைத்து அன்ன கண்கூடு துறுகல்
தளி பொழி கானம் தலை தவப் பலவே
ஒன்னாத் தெவ்வர் உலைவு இடத்து ஆர்த்தென
நல் வழிக் கொடுத்த நாணுடை மறவர்
செல்லா நல் இசைப் பெயரொடு நட்ட
கல் ஏசு கவலை எண்ணு மிகப் பலவே.

நடுகல் பற்றிய பல்வேறு செய்திகளைச் சிலப்பதிகாரத்திலும் காணலாம். பின்னாள்களில் தோன்றிய காப்பியங்கள், சிற்றிலக்கியங்கள் போன்றவற்றில் நடுகற்கள் பற்றிய செய்திகள் பெருமளவில் குறைந்துவிட்டன. எனினும் காலந்தோறும் அகழ்வாய்வுகளின் வழியே நடுகற்கள் கண்டெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. பெருமளவான நடுகற்கள் தமிழ்நாட்டிலேயே கண்டெடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

நீண்ட வரலாற்று இடைவெளிக்குப் பின்னர், தாயக விடுதலைப் போராட்டத்தில் இன்னுயிர் ஈந்த மாவீரர்களுக்கு நடுகல் அமைத்து துயிலும் இல்லங்களைத் தோற்றுவித்த புதிய வரலாற்றை ஈழவிடுதலைப் போர் எழுதியது. நடுகல் வழிபாடு என்பது வெறும் கல்லை வழிபடுவது அல்ல, அது ஒரு உயர்பண்பாட்டின் வெளிப்பாடு. நம்பிக்கை, நன்றி பாராட்டுதல், வீரர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துதல், வரலாற்றை ஆவணப்படுத்துதல், அடுத்த தலைமுறைக்கு வரலாற்றைக் கடத்துதல் போன்ற பல சிறப்புகளைக் கொண்டது.

கவல்கணன் - ஆஸ்திரேலியா

இடப்பெயர்ச்சியின் ஆத்மார்த்த வரைபடம்

ஆனா பரராஜசிங்கம் எழுதி அண்மையில் வெளியிடப்பட்ட Uprooted என்ற நூல், புலம்பெயர்ந்த ஈழத்தமிழர் வாழ்வியலை ஆழமாக ஆராய்ந்து, அதன் வேரூன்றிய உணர்ச்சியையும் வெளிநாட்டு மண்ணில் புதிய அடையாளங்களைக் கட்டியெழுப்பிய உறுதியையும் அழகுறச் சித்தரிக்கும் சிறப்பான ஆய்வாகும்.

இடப்பெயர்வின் வேதனையையும், புதுப்பித்தலின் அமைதியான வெற்றியையும் இந்த நூல் நுண்ணிய சமநிலையுடன் வெளிப்படுத்துகிறது. இலங்கையின் நீடித்த உள்நாட்டு மோதலால் வேரோடு பிடுங்கப்பட்ட முப்பத்துநான்கு தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களின் ஆழமான கதையாடல்களின் வழியே, உலகம் முழுவதும் _ ஆஸ்திரேலியா முதல் கனடா வரை, ஐரோப்பா முதல் இங்கிலாந்து வரை _ ஒருகாலத்தில் இடம்பெயர்ந்தவர்களின் உயிர்ப்பும் செழிப்பும் எவ்வாறு உருவாகியுள்ளதென Uprooted தெளிவாகச் சொல்கிறது.

உயிர் வாழ்வதற்கும் அந்தந்த நாடுகளைச் சொந்தமானதாக மாற்றியதற்கும் ஓர் அஞ்சலி

கட்டாய இடப்பெயர்வின் அதிர்ச்சியையும், அதன் பின்பு மீள்நிறைவு காணும் மனவலிமையையும் சமநிலையில் தாங்கும் விதம் இந்த நூலின் சிறப்பாகும். தாயகத்திலிருந்து பிரிந்த ஒவ்வொருவரும் புதிய வழிகளை உருவாக்கி, தத்தெடுத்த சமூகங்களில் தங்கள் பங்களிப்பை எவ்வாறு பதித்துள்ளனர் என்பதை இந்த நூல் உயிரோட்டமாய் வெளிப்படுத்துகிறது.

ஆராய்ச்சியாளர் மற்றும் மனித உரிமை ஆர்வலராகப் பெயர்பெற்ற ஆனா பரராஜசிங்கம், கற்பனை செய்ய முடியாத இழப்புகளுக்குப் பின்னரும் நிலைத்திருக்கும் மனித மனத்தின் வெல்ல முடியாத ஆற்றலை தெளிவுடனும் பரிவுடனும் வெளிக்கொணர்கிறார். இது ஒரு வேதனைக் குறிப்பே அல்ல, உயிர்மூச்சுடன் செயலாற்றும் ஒரு சமூகத்தின் சான்றிதழாகும்.

இந்த நூலில் இடம்பெற்றுள்ளவர்கள் _ ஆசிரியர்கள், கலைஞர்கள், சமூகத் தலைவர்கள், கண்டுபிடிப்பாளர்கள் _ அனைவரும் மாற்றத்தின் முகவர்களாகப் பிரதிபலிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் வாழும் நாடுகளின் சமூக மற்றும் கலாசாரக் கட்டமைப்பில் தங்கள் பங்களிப்பினால் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளனர்.

அவர்களின் கதைகளின் வழியே ஆனா பரராஜசிங்கம் முன்வைக்கும் மைய வாதம் எளிமையானதாகவும் ஆழமானதாகவும் இருக்கிறது: “பன்முகக் கலாசாரம் தேசிய அடையாளத்தை நீர்த்துப்போகச் செய்யாது, அதை மேலும் ஆழப்படுத்துகிறது. ஒருமைப்பாடு மற்றும் சொந்தம் அழகாக இணைந்து வாழ முடியும்.”

கருப்பொருள் மற்றும் கட்டமைப்பு

தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக் கதைகள் மற்றும் பரந்த வரலாற்று நிகழ்வுகள் எவ்வாறு ஒன்றையொன்று வடிவமைத்தன என்பதை, ஆனா பரராஜசிங்கம் சிறப்பாகக் கட்டமைக்கிறார். 1956ம் ஆண்டின் சிங்களம் மட்டும் சட்டம் முதல் 1983ம் ஆண்டின் கருப்பு ஜூலை வரை நிகழ்ந்த அரசியல் அலைகளின் தாக்கங்கள், அவற்றின் பின்னணியில் வெளிநாடுகளுக்குப் புலம்பெயர்ந்தோர் மீண்டும் எவ்வாறு தங்களை உருவாக்கிக் கொண்டனர் என்பதையும் நூல் விரிவாகக் கூறுகிறது.

படத்தில் இடமிருந்து வலமாக இருப்பவர்கள்:
சமந்தா ரட்ணம், நூலாசிரியர் ஆனா பரராஜசிங்கம், விக்டோரிய மாநில தமிழ்ச் சங்கத்தின் முருகேசு பரமானந்தன் (வெளியீட்டு விழாவின் அனுசரணையாளர்), சரணியா நவரத்தினம் (நூலை மதிப்பாய்வு செய்து அறிமுகம் செய்து வைத்தவர்).

வரலாற்று விபரணைக்கு நடுவிலும், நூலின் இதயத் துடிப்பு மனிதக் கதைகளிலேயே தங்கியுள்ளது _ இழப்பின் வலி, கலாசார பாரம்பரியத்தைப் பாதுகாக்கும் உறுதி, மற்றும் வெளிநாட்டில் அடையாளத்தை மறுவயப்படுத்தும் முயற்சி.

பெரிய அரசியல் நிகழ்வுகளை, நுண்ணிய மனித உணர்வுகளுடன் இணைக்கும் ஆனா பரராஜசிங்கத்தின் திறமை இந்நூலின் மையச் சாதனையாகும். தலைமுறைகளுக்கிடையிலான நினைவகம் குறித்த அவரது பிரதிபலிப்புகள் குறிப்பிடத்தக்கவை _ தாயக அனுபவம் இல்லாத புதிய தலைமுறையும், கதைகளின் வழியே அதன் நிழலை உணர முடிகிறது.

எழுத்துப் பாணி மற்றும் அணுகுமுறை

ஆனா பரராஜசிங்கத்தின் உரைநடை தெளிவும் நயமும் நிறைந்தது. பத்திரிகைத் துல்லியத்துடன் இலக்கிய ஆழத்தை இணைத்துக்கொண்டு அவர் இந்த நூலை எழுதுகிறார். அவரது தொனி பரிவுடன் கூடியது, ஆனால் உணர்ச்சி -வசப்பட வைக்காது. இடப்பெயர்வின் அன்றாட அனுபவங்களை அவர் கண்ணியப்படுத்துகிறார். புதிய நாட்டில் முதல் வேலை, புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்ளும் போராட்டம், மரபுகளைப் பாதுகாக்கும் அமைதியான விடாமுயற்சி. அவரது எழுத்து அறிவையும் உணர்வையும் ஒரே நேரத்தில் தூண்டுகிறது. வானவில்லின் நிறங்கள் தனித்தனியாகவும் ஒன்றிணைந்தும் அழகாகத் தெரிவதுபோல், Uprooted இல் இடம்பெற்றுள்ள ஒவ்வொரு கதையும் தனித்துவமாகச் சுவையுடன் இருந்தாலும், கூட்டாக ஈழத்தமிழர் வரலாற்றின் ஒரு வளமான பிம்பத்தை உருவாக்குகிறது.

நூலின் பலமும் சிறு குறையும்

இந்த நூலின் மிகப்பெரிய பலம் அதன் நோக்கம் மற்றும் அதனை வெளிப்படுத்திய தெளிவும் ஆகும். இது புள்ளிவிபரங்களை மனித முகங்களாக மாற்றுகிறது, தலைப்புச் செய்திகள் பின்னால் மறைந்த குரல்களுக்கு இடமளிக்கிறது. தலைமுறைகளுக்கிடையிலான பார்வைகள் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால், அடையாளம் எவ்வாறு உருவாகி பரிமாறுகிறது என்பதை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

கலைஞர்கள் மாதங்கி மாயா அருள்பிரகாசம் (எம்.ஐ.ஏ.), அன்ரன்

(27ம் பக்கம் வருக)

கனகேஸ்வரி நடராஜா

மனித மருந்து
Human Medicine

மனித மருந்து - இது என்ன ஒரு புதுவிதமான மருந்தாக இருக்கிறது என வாசகர்கள் நினைக்கலாம். இன்று யூரியுப் (YouTube) வகைவகையான மருந்துகளை விளம்பரங்கள், விளக்கங்கள் மூலம் தந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த மருந்தில் மருந்துக்கே இடமில்லை. கவலையாக இருக்கும் மனிதர்களுக்கு ஆறுதல் கொடுப்பவர்களே மனித மருந்தாகும்.

சிலரைக் கண்டவுடன் மனதிலிருக்கும் பாரத்தை முழுமையாக கொட்டித் தீர்க்க வேண்டும்போல் வரும். ஆனால் இன்று மனிதரோடு மனிதர் கதைப்பது அரிதாகி விட்டதே. முன்பெல்லாம் எங்கள் கவலை, கஸ்டங்களைச் சொல்லி ஆற உறவுகள், அயலவர்கள், வேலைத்தல நண்பர் -கள் பலர் இருந்தனர். அவர்கள் எம்மைத் தேடி வந்து அன்புடனும் பொறுமையுடனும், நம்பகத்தன்மையுடனும் உதவி செய்தனர். நாங்களும் எமது கஸ்டங்களை தயக்கமேதுமின்றி அவர்களோடு மனம் விட்டுப் பகிர்ந்து கொண்டோம். அவர்களும் எங்கள் கஷ்டங்களை தங்கள் கஸ்டங்களாகவே நினைத்தனர். ஆனால் இன்று நிலைமை மாறிவிட்டது. யாரை நம்புவது, யார் உண்மையான அனுதாபத்தோடு எமது கஸ்டங்களைச் செவிமடுக்கிறார்கள், யார் நாம் கூறியவற்றை பிறரோடு பகிராமல் இருப்பார்கள் என எண்ண வேண்டியுள்ளது. புலப்பெயர்வில் இது பெரும் பிரச்சனையாக உள்ளது.

இந்த நாடுகளில் தனிமை, நேரமின்மை, நம்பகத்தன்மையின்மை காரணமாக பிரச்சனை-களை கையாள முடியாது பலர் மனஅழுத்தத்தில் உள்ளனர். இந்நாட்டு முறைகளில் மனஅழுத் -தத்துக்கு வகைவகையான மருந்துகளை வைத்தியர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். தேவைப் -படுமிடத்து உளவியல் விற்பன்னர்களிடம் செல்லும் வசதி தாராளமாகக் காணப்படுகிறது. இவற்றைவிட குடும்ப ஆலோசகர்கள், குழந்தைகளுக்கான ஆலோசகர்கள், வழிகாட்டி ஆலோசகர்கள் என பலவிதமான துறைசார் ஆலோசகர்கள் இங்குள்ளனர். எமது அடுத்த தலைமுறையினர் பலர் நல்ல பதவிகளில் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு இத்தகைய ஆலோசகர்களிடம் செல்வதற்கு தேவையான சலுகைகள் அவர்களின் பணியகத்தால் வழங்கப்படுகிறது. இதனால் பிள்ளைகளை ஆலோசகர்களிடம் அனுப்புவது சாதாரண விடயமாகிவிட்டது.

ஒரு காலத்தில் பெற்றோரும் பேரன் பேத்திமாரும் நெருங்கியவர்களும் உரிமையோடு வழங்கி வந்த ஆலோசனைகளும் அறிவுரைகளும் இன்று விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட வியாபாரமாக மாறிவிட்டது.

மனஅழுத்தம் கூடிய இன்றைய வாழ்க்கையில் நாம் மனித மருந்தாக மாற முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு நாம் சில விடயங்களை கடைப்பிடித்தால் வெற்றிகரமாக செயற்படுத்த முடியும் என ஊக்கமளிக்கும் உரையாளர்கள் (Motivational speakers) கூறுகிறார்கள். ஒருவர் தமது கவலைகள், பிரச்சனைகளை கூறும்போது அவற்றைப் பொறுமையாகக் கேட்பதற்கு சிறிது நேரத்தை ஒதுக்கப் பழகுவது இதில் முதன்மையானது. சிறுபிள்ளைகளில் இருந்து வளர்ந்தவர்கள் வரை இன்று எடுத்த எடுப்பில் சாதாரணமாகக் கூறும் ஒரு சொற்றொடர் 'எனக்கு ஒன்றுக்குமே நேரமில்லை' என்பதாகும். எமக்கு தேவையான நேரத்தை நாமே ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனைவிடுத்து நேரமில்லையென்று கூறிவந்தால் அதுவரையும் மனச்சுமையை இறக்கி வைக்க முடியாமல் தனக்குள்ளேயே அழுத்தி அழுத்தி பிழையான அல்லது பாதகமான முடிவுகளை எடுக்க நேரிடலாம்.

ஒருவர் கூறும் பிரச்சனையை நாம் அமைதியாக முற்றுமுழுதாக கேட்டால் மட்டுமே அவர்களுக்கு நாம் மருந்தாக அமைய முடியும். ஏனோ தானோ என அவர்கள் கூறுவதில் சிலவற்றை மாத்திரம் கேட்போமானால், பிரச்சனைக்கான முழுக் காரணத்தையும் எம்மால் கண்டறிய முடியாது. இதனால் தப்பான அறிவுரைகளை வழங்க நேரிடும். எனவே மனித மருந்தாக அமைபவர் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பவராக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஒருவர் தமது பிரச்சனைகளைக் கூறும்போது சரி, பிழை என்று முடிவெடுப்பது அதனை கேட்பவரின் கடமை அல்ல. பிரச்சனைக்குள் அகப்பட்டிருப்பவரால் -தான் சரியான முடிவை எடுக்க முடியும். சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சில விடயங்களில் பிரச்சனைக்குட்பட்டவரால்தான் சரி எது பிழை எது என்று தீர்மானிக்க முடியும். ஆகவே முடிவெடுக்கும் முடிவை அவரவர் கைகளிலேயே விட்டுவிட வேண்டும்.

மனித மருந்து விடயத்தில் நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றுவது மிக மிக முக்கியமான அம்சம். இங்குதான் புலப்பெயர்வால் ஏற்பட்ட பாரிய தாக்கத்தை தினமும் காண்கிறோம். பலருக்கு எண்ணுக்கணக்கற்ற நண்பர்கள் காணப்படு -கிறார்கள். ஆனால், இவ்வளவு தொகையில் ஒருவருக்கு நண்பர்கள் இருக்க முடியாது. இவர்களை நண்பர்கள் என்று கூறுவதைவிட அறிமுகங்கள் என்று கூறுவதே பொருத்தமானது.

பிரச்சனைகளைக் கூறும்போது அனுதாபத்துடன் கேட்டுவிட்டு அதனை பலவிதமான மாற்றங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் இத்தகைய அறிமுகங்கள் நம்பிக்கைத் துரோகிகளாக மாறிவிடுகிறார்கள். தொலைபேசி வசதிகள் இருப்பதால் இந்தப் பாதகமான செயல் குறுகிய நேரத்தில் வெகுதூரம் பயணம் செய்து விடுகிறது. சமூக ஊடகங்கள் எனப்படுபவை இதனை மேலும் ஊர் சுற்ற வைக்கின்றன. புலம்பெயர்ந்த மண்ணில் நம்பக்கூடிய ஓர் உறவோ, நட்போ கிடைக்குமாயின் அதனைப் போன்ற கொடை வேறொன்றுமில்லை.

மனித மருந்தாக இருக்க வேண்டியவர் இன்னொருவரது பிரச்சனையைக் கேட்டவுடன் அதற்குத் தீர்வு சொல்பவராக இருக்கக்கூடாது. ஒவ்வொருவரும் தனித்தன்மை கொண்டவர்கள் என்பதால் அதற்கேற்றவாறு உதவுவதே அதனைக் கேட்பவரின் கடமை. மனஅழுத்தம் ஏற்படும்போது வைத்தியர்கள் செய்ய முடியாததை அன்பானவர்களின் தொடர்புகளால் நிறைவுசெய்ய முடியும். மன அமைதி ஏற்பட வேண்டுமெனில் நம்பிக்கையும் ஆதரவும் அளிக்கும் ஒருவரிடமே அதனை கொட்டித் தீர்க்க முடியும்.

மனச்சுமைகளை சுமந்து கொண்டு போலிச் சிரிப்புடன் வாழும் ஒரு சமுதாயத்தின் மத்தியில்தான் நாம் இன்று வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இங்கு தேவைப்படுவது மனித மருத்துவர்களே.

இரா. சம்பந்தன்

புறப்பொருள் வெண்பா மாலை

ஈழ வரலாற்றிலே கண்களைக் கலங்க வைக்கும் ஒரு காலப் பகுதி கார்த்திகை மாதம். ஆனால் இந்தத் துயரம் உங்கள் காலத்துக்கு மட்டும் சொந்தமானதல்ல. நாமும் அதை அனுபவித்திருக்கின்றோம். இதை இப்படித்தான் வாழ்கையில் கடந்து சென்றோம் என்று எம் முன்னோர்கள் எழுதிய செய்திகளைத் தாங்கி நின்று எமது கைகளில் தருகின்ற ஒரு தமிழ் இலக்கியம் ஐயனாரிதன் என்னும் சேரநாட்டுப் புலவன் இயற்றிய புறப்பொருள் வெண்பா மாலையாகும்.

போர்க்களத்திலே வீழ்ந்த மாவீரன் ஒருவனுக்கு நடுகல் அமைத்து மரியாதை செலுத்திய முன்னோர் வாழ்வியலை மிக விரிவாக புறப்பொருள் வெண்பா மாலை எடுத்துக் கூறுகின்றது. கற்காண்டல் கற்கோள் நிலை கல்நீர்ப்படுத்தல் கல்நடுதல் கல்முறைப் பழிச்சல் இல்கொண்டு புகுதல் என்று ஆறு பகுதிகளாக மாவீரர்களுக்கான செய்திகளை வகுத்து அவை-யெல்லாம் எப்படி நிகழ்ந்தேறின என்பதற்குச் சான்றாக வெண்பாக்களையும் பாடிவைத்தான் அந்தப் புலவன் ஒன்பதாம் நூற்றாண்டில்.

எதிரிகளோடு மிகவும் கடுமையாகப் போராடி இறுதியில் காற்றில் இரைந்து கொண்டு வந்த அவர்களின் அம்புகளுக்கு இரையாகி மாண்டுவிடுகிறான் ஒரு வீர மறவன். அவனின் நினைவாக நட்டு வைப்பதற்கு நல்ல கல்லைத் தேடத் தொடங்கினார்கள் அக்காலத்து மக்கள். மண்ணிலே புதைந்து கிடந்த ஒரு கல்லை இது நல்லது என்று தெரிவு செய்து பூப்போட்டு வணங்கி பெயர்த்துக் கொண்டு வந்தார்கள்.

மிகை அணங்கு மெய் நிறீஇ மீளி மறவர்
புகை அணங்கப் பூ மாரி சிந்திப் - பகை அணங்கும்
வீளைக் கடும் கணையால் வேறு ஆகு விண் படர்ந்த
காளைக்குக் கண்டு அமைந்தார் கல்.

அந்தக் கல்லுக்கு தண்ணீர் தெளித்து மணி அடித்து நறுமணம் வீசும் புகை காட்டிப் பூசை செய்தார்கள். பகைவரை எதிர்த்து அந்த வீரன் எப்படியெல்லாம் போராடித் தன் உயிரை விட்டான் என்பதையும் கூடியிருந்த மற்றவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறினார்கள்.

பூவொடு நீர் தூவிப் பெங்க விரை புகைத்து
நாவுடை நன்மணி நன்கு இயம்ப - மேவார்
அழல் மறம் காற்றி அவிந்தாற்கு என்று ஏத்திக்
கழல் மறவர் கைக்கொண்டார் கல்.

மறைந்த மாவீரன் காலமெல்லாம் அமைதியாக உறங்கப்போகின்ற கல் இது. சூரிய வெப்பத்தினால் அது கொதிநிலையில் இருப்பது நல்லதல்ல என்று நினைத்து அக் கல்லுக்கு குளிரும் வித்துக்களை அரைத்துச் சாத்தி அதனை நீர் நிறைந்த குளத்தின் அடியிலே போட்டுக் குளிர வைத்தனர்.

காடு கனலக் கழலோன் சினம் சொரியக்
கூடிய வெம்மை குளிர் கொள்ளப் - பாடி
நயத்தக மண்ணி நறு விரை கொண்டு ஆட்டிக்
கயத்து அகத்து உய்த்திட்டார் கல்.

போரிலே இறந்து கிடக்கும் பிணங்களை உவகையோடு உண்டு திரியும் பேய்கள் நிறைந்த போர்க்களத்தில் இருந்து இரத்தமும் சதைகளும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் வேல் முதலிய ஆயுதங்களோடு வெளியேறிய வீர மறவர்கள் குளத்தில் போடப்பட்டிருந்த கல்லை ஒருவர் மாறி ஒருவர் சுமந்து கொண்டு நட வேண்டிய இடத்துக்கு வந்து சேர்ந்தார்கள்.

கணன் ஆர்ந்து உவப்பக் கடுங்கண் மறவர்
பிணன் ஆர்ந்து பேய் வழங்கு ஞாட்பின் - நிணன் ஆர்
விழுக்கினால் வேய்ந்த விறல் வேலோர் கல்லை
ஒழுக்கினார் ஒன்று ஒருவர் முன்.

வேல் கொண்டு செய்யும் போரிலே தன் மண்ணுக்காக தன் வீரத்தை முழுவதுமாகப் பயன்படுத்திவிட்டு இந்த வீரன் இங்கே உறங்குகின்றான் என்ற வாசகத்தை அவன் பெயரோடு சேர்த்து அக்கல்லிலே கூரிய ஆயுதத்தால் எழுதி நட்டு வைத்து அதற்கு மயிலின் தோகையால் அழகு செய்து தாங்கள் உண்ணும் கள்ளையும் அதன்மீது தெளித்து மணி அடித்து அந்த நிகழ்வைப் பெரிய விழாவாக அவர்கள் கொண்டாடினார்கள்.

அப்படி விழா நடக்கும் போது அவனைப் பெற்றவர்களும் உறவினர்களும் அழுது சோர்வார்கள். அப்படித் துன்புறுவோர் வீரம் மிக்க தம் மகனை நினைத்து வருந்தாமல் மகிழ்ந்து எழுச்சிபெற அவன் புகழையும் வீரத்தையும் பாணர்கள் இசையோடு பாடி அவன் விண்ணுக்குச் சென்ற தென்திசை நோக்கித் தொழுவார்கள்.

வாட்புகா ஊட்டி வடி மணி நின்று இயம்பக்
கோட்புலி அன்ன குரிசில் கல் - ஆட் கடிந்து
விற்கொண்ட வென்றி விறல் மறவர் எல்லோரும்
இற்கொண்டு புக்கார் இயைந்து.

புலி போன்ற அந்த வீரனுக்கும் அவன் பயன்படுத்திய வாளுக்கும் புலால் உணவு சமைத்துப் படைத்து வணங்கி மணி ஒலி எழுப்பியபின் அந்த நடுகல் விழா முற்றுப் பெறும். விழா முடிந்ததும் வில்லையும் அம்பையும் ஏந்திய போராளிகள் எல்லோரும் அணிவகுந்து நின்று அந்த வீரனைப் பெற்றவர்களையும் உறவினர்களையும் அழைத்துச் சென்று அவர்களின் இல்லங்களில் சேர்த்துவிட்டுத் தாமும் கலைந்து செல்வார்கள் என்று ஒரு சமுதாயத்தின் கதையை முழுமையாகச் சொல்லிவிட்டுப் போனது புறப்பொருள் வெண்பா மாலை.

மருத்துவர் போல் ஜோசேப்

உடல் மொழி - பகுதி 6

வியாதிக்கு ஏற்ற வீக்கம்

பொதுவாக விரலுக்கு ஏற்ற வீக்கம் என்று தானே கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம், இதென்ன வியாதிக்கு ஏற்ற வீக்கம். இளவாலை சென்.ஹென்றிஸ் கல்லூரியில் ஓர் ஆசிரியரின் புனைபெயர் கொழுக்கட்டை மாஸ்டர். ஏனென்றால் அவரிடம் அடி வாங்கினால் அந்த இடம் கொழுக்கட்டை மாதிரி வீங்கிவிடும். நானும் சில தடவைகள் அடி வாங்கிய அனுபவம் உண்டு, ஆனால் கொழுக்கட்டை வீக்கம் வரவில்லை.

நமது உடலில் தோன்றும் பலவிதமான குணங் - குறிகளான உடல் மொழிகள் பற்றி கடந்த பல கட்டுரைகளில் பார்த்து வருகிறோம். உடலுக் - குள்ளே இருந்து எப்போதும் நம்மை கண்காணிக்கும் மற்றும் தானாக குணப்படுத்தும் ஆற்றல்தான் நமது உடலின் இயற்கை நுண்ணறிவு (Natural Intelligence). இந்தப் பொறிமுறைதான் உடலுக்குள்ளே உண்டாகும் கோளாறுகளை, மாற்றங்களை உணர்ந்து அதற்கு ஏற்ற வகையில் நோய்க்குறியெனும் உடல் மொழியாக வெளிக்கொணர்ந்து நம்மை எச்சரித்து விழிப்புணர்வு ஊட்டுகிறது, அதில் ஒன்றுதான் வீக்கம்.

வீக்கம் என்பது நோயல்ல - மாறாக பல நோய்களின் அறிகுறி. வீக்கத்தை வைத்து என்ன வியாதி, எந்த உறுப்பில் கோளாறு என்று அறிந்து கொள்வதே ஒரு அற்புதமான மருத்து - வக்கலை. பல வேளைகளில் கால்களிலோ அல்லது மற்ற இடங்களிலோ வீக்கம் வரும் போது அதிக நேரம் நின்றதனால் அல்லது பயணம் பண்ணினதனால் அல்லது சாப்பாடுதான் ஏதோ சரியில்லை என்று நம்மை நாமே ஆறுதல் படுத்திக் கொள்வது வழக்கம். பெரும்பாலான வீக்கங்கள் ஒரு எச்சரிக்கை மணி என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். வீக்கம் ஏற்பட்ட இடத்தில் 15 வினாடிகள் விரலால் அழுத்திப் - பிடித்து பின்பு விரலை எடுத்தவுடன் அதில் ஒரு சிறிய பள்ளம் இருந்தால் மருத்துவரிடம் நடையக் கட்டுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

இதை மருத்துவத்தில் Pitting Edema என்றும் பள்ளம் வரவில்லை என்றால் Non Pitting Edema என்றும் அழைக்கிறோம். இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், குருதிக் குழாய்கள் மற்றும் நிணநீர்தொகுதி போன்ற உறுப்புகள் தங்களை நாம் சரியாக கவனிக்கவில்லை என்று நம்மிடம் உதவி கேட்கும் உடல் மொழிதான் வீக்கம். பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை ஓயாமல் உழைக்கும் அந்த வாயில்லா ஜீவன்களின் ஒரு பரிதாபப் பார்வையே வீக்கம்.

வீக்கம் என்பது நோயியல் Pathology. இதய பாதிப்பு உள்ளவர்களின் குருதியை பம்ப் செய்ய இதயம் தடுமாறும்போது குருதி குழாய்களில் குறிப்பாக நாளங்களில் அழுத்தம் அதிகமாகும். இதை Hydrostatic pressure என்று அழைக்கிறோம். இந்த நிலையில் ரத்தத்தில் உள்ள திரவ நீர் நுண்ணிய குருதி குழாய்களில் உள்ள மெல்லிய சுவர்களின் ஊடாக வெளியேறி சுற்றியுள்ள இழையம், திசுக்கள் மற்றும் கலங்களுக்கு இடையான இடைவெளியில் கசிந்து ஆற்றங்கரைகளை உடைத்து ஊருக்குள்ளே புகுந்த வெள்ளம் போல தேங்கத் தொடங்கும் நிலைதான் வீக்கம்.

இந்த வெள்ளப்பெருக்கின் பின்புலத்தில் சில புரதங்கள், சோடியம், பொட்டா - சியம் போன்றவையும் துணைபோவது வேதனையான விடயம். குறிப்பாக சோடியம் என்ற உப்பு உடலில் அதிகமாகும் போதும் பொட்டாசியம் என்ற தாதுஉப்பு குறையும் போதும் உண்டாகும் சமநிலை இன்மையால் நீர்த்தேக்கம் அதிகரிக்கிறது. பொட்டாசியம் எப்போதும் குருதியில் நீர்த் தன்மையை பேணுவதிலும் சோடியம் அதற்கு மாறாகவும் செயல்படும் குடும்பிச்சண்டைதான் அடிப்படையாக வீக்கத்தின் ஊக்கியாகும். உடலின் பெரும்பாலான செயல்பாடுகளுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களை தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையான கல்லீரல் பல புரதங்களையும் உற்பத்தி செய்கிறது, அதில் ஒன்றுதான் அல்புமின். இந்த புரதம் உடலில் பல செயல்பாடுகளுக்கும் கட்டமைப்புகளுக்கும் அடிப்படையானது. குருதியிலுள்ள பிளாஸ்மா புரோட்டின் திரவத்தின் நீர்த் தன்மையை பேணுவதற்கும், குருதி குழாய்களில் இருந்து தேவையின்றி நீர் வெளியேறுவதைத் தடுத்து காந்தசக்தியைப் போல நீரை ஈர்த்து வைத்து நீரோடு காதல் கொள்ளும் இந்த அல்புபின்.

பல்வேறு காரணங்களினால் ஈரல் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களில் இந்த அல்புமின் என்ற புரதம் போதுமான அளவு உற்பத்தியாகாது. கிருமிகளின் தாக்கம், ஈரல் அழற்சி, ஈரல் வீக்கம் போன்றவை யாருக்கும் எந்த வயதிலும் வரலாம். ஆனால் குறிப்பாக விருந்துகளில் Bar Open என்றதும் எழும்பி ஓடுகிற தண்ணிவண்டி வீரர்களுக்கு வரும் லிவர் சிரோசிஸ் போன்ற நோய்களாலும் ஈரல் பழுதாகி அல்புமின் அற்றுப்போய் வயிறு பலூன் மாதிரி வீங்கிவிடும்.

வீக்கத்தின் மற்றொரு பின்புலம் சிறுநீரக நோய்கள். ரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளை வடிகட்டி மீண்டும் சுத்தப்படுத்தி தேவையானவற்றை நீசைக்கிள் செய்து, நல்ல புரதங்கள் வெளியேறாமல் தடுத்து மற்றும் உடலின் மீள்கட்ட - மைப்பு பணிகளுக்கு உதவும் கிட்னி நம் உடலின் City. உண்மையில் இது சிறுநீரகம் அல்ல - பெருமைக்குரிய பெருநீரகம். தகுந்த மரியாதை கொடுக்காமல் நமது வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறை சீர்கேடுகளால் கிட்னி பழுதாகி புரோட்டின் வெளியேறுது, காலும் பாதமும் வீங்கிப்போச்சு, முகமும் கண்ணும் கொஞ்சம் அதைப்பா இருக்குது சாகிற வரைக்கும் டயாலிஸிஸ் செய்ய வேண்டும் என்ற கதை வரைக்கும் வீக்கமும் தொடர்கதைதான்.

மேலும் கால்களிலோ அல்லது கைகளிலோ அல்லது வயிற்றுப் பகுதியிலோ உள்ள ரத்த நாளங்களின் வால்வுகளில் உள்ள பிரச்சனை (Venous insufficiency), மற்றும் சில அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு பின்பான பாதிப்புகள், ரத்த அழுத்த நோய்க்கான மருந்துகளும் மற்றும் அதுபோன்ற பல மருந்து மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகள், நிணநீர் தொகுதியில் உள்ள அடைப்புகள், தைராய்டு சுரப்பியில் மாறுபட்ட செயல்பாடுகள், ஒவ்வாமை மற்றும் அழற்சி நோய்கள், நுரையீரலில் வரும் சில நோய்கள் இப்படி வீக்கத்திற்கு இன்னும் பல பரிமாணங்களும் உண்டு.

கனடா மூர்த்தி

கண்டதை மீண்டும் சொல்லுகிறேன் - 28

ஒரே தொகுதியில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் போட்டியிடுவது குறித்த விவாதங்களால் நம்மவர் அரசியல் அரங்கு கடந்த செப்டெம்பர், ஒக்டோபர் மாதங்களில் அல்லோலகல்லோலப்பட்டதை நாமறிவோம். ஸ்காபரோ ரூஜ்பார்க் மற்றும் மார்க்கம் 7ம் வட்டாரத்திற்கும் செப்டம்பர் 29ம் திகதி நடந்த நகரசபை இடைத்தேர்தல்கள்தான் அதற்குக் காரணம். இரண்டு தொகுதிகளிலும் ஆறு தமிழர்கள் போட்டியிட்டார்கள். வெட்கப்படவைக்கும் களேபரங்கள் நம்மவரிடையே நடந்தன. ஒரு தொகுதியில் மட்டும்தான் தமிழரால் வெற்றியடைய முடிந்தது. இது பழைய தகவல்தான். ஆனால் சலசலப்புக்கள் இன்னும் குறைந்தபாடில்லை.

“அடுத்த ஆண்டு வரப்போகும் நகரசபைத் தேர்தலில், தமிழர்கள் செறிந்துவாழும் ஒவ்வொரு கொகுதிகளில் ஒரு தமிழர் மட்டுமே போட்டியிடவேண்டும். அப்படிச் செய்வோமானல் தமிழ்ப் பிரதிநிதித்துவம் நகரசபைகளில் அதிகரிக்கும்” எனும் கோரிக்கையொன்று இப்போது பலராலும் வீச்சோடு முன்வைக்கப்பட்டு வருகிறது. ‘நல்ல யோசனைதான். ஆனால் சாத்தியமா? அப்படி நிற்க வைக்கப்படும் அந்த ஒவ்வொரு தமிழரும் எப்படியானவராக இருப்பார்? தன்னிகரற்ற தமிழ் வேட்பாளராக இருப்பாரா? அல்லது தமிழர்களின் விமர்சனங்களுக்கு ஆட்படக்கூடிய ஒருவராக இருப்பாரா?’ என்ற விவாதமும் தொடங்கிவிட்டது.

நகரசபைத் தேர்தல்கள் அரசியற்கட்சி சார்பில்லாமல் நடத்தப்படுவன. வேட்பாளர்கள் ஒருவேளை அரசியல் கட்சிப் பின்னணியைக் கொண்டவர்களாக இருந்தாலுங்கூட அதை வெளிப்படையாகச் சொல்லிக்கொண்டு வாக்கு கேட்க முடியாது. இலங்கை, இந்தியாவில் உள்ளூராட்சித் தேர்தல்களில் அரசியல் கட்சிகள் வேட்பாளர்களை ஆதரித்து செயல்படும். இங்கு நகரசபைத் தேர்தல் வேட்பாளர்கள் தமது சொந்த ஆளுமையை முன்வைத்தவாறு மட்டும்தான் களத்திற்கு வருகிறார்கள்.

இதனால்தான் கனடாவில் நகரசபைத் தேர்தல்கள் தனிமனிதர்களுக்கிடையேயான போட்டியாக மாறிவிடுகிறது. இதனால்தான் மேல்சொன்ன செப்டெம்பர் 29 இடைத்தேர்தல்களில் தனிநபர் தாக்குதல்களைத் தாராளமாகக் கண்டோம். பிற இன வாக்காளரிடம் தமிழ் வேட்பாளர் குறித்துக் கோள் மூட்டுவது, பிரசுரங்களை விநியோகிப்பது, தேர்தல் பதாகைகளைச் சேதப்படுத்துவது என நம் தமிழர்கள் வெளிக்காட்டிய அசிங்கங்களால் தமிழ் மானம் கப்பல் ஏறியது.

இந்தவகை மோதல்களைத் தவிர்க்கத்தான் ஒரு நகரசபைத் தேர்தல் தொகுதியில் ஒரு தமிழரை மட்டுமே நிற்கவைக்கவேண்டும் என்கிறார்கள். அது முடியுமா? “இல்லை” என்கிறேன் நான். ஒரே தொகுதியில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் வேட்புமனு தாக்கல் செய்வது நிற்கப்போவதில்லை. அவரைவிட நான் மேல் என்ற தன்முனைப்பு மனித மனங்களில் இருக்கும் - வரை அதெல்லாம் சாத்தியமில்லை. போட்டி போடுவதற்கு ஜனநாயகத்தில் உரிமையும் இருக்கிறது,

அது தவறு - ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் ஒரு தொகுதியில் வேட்புமனு தாக்கல் செய்யக்கூடவே கூடாது என்கிறீர்களா? அப்படியானால் யாராவது அவர்களையெல்லாம் கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். அப்படிக் கட்டுப்படுத்தப்போவது யார்? தனிநபர்களா? அமைப்புக்களில் ஒன்றா? அப்படி யாராவது வேண்டிக் கொண்டாலும் அல்லது மிரட்டினாலும் அதைக் கேட்டு ஒழுகும் நிலைமையில் இன்று நாம் இருக்கிறோமா? கட்டுப்படுத்தும் நிலைக்கு தம்மைக் கொண்டுவருபவர்கள் பக்கசார்பு அற்றவர்களாக இருப்பார்களா? இவை கேள்விகள்.

இதையெல்லாம் புரிந்த நிலையில், இன்னுமொரு வகையில் சிந்தித்தால், ஒரே தொகுதியில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் போட்டியிடுவது ஆரோக்கியமானதே என்றும் சொல்லத் தோன்றுகிறது. அப்படி போட்டியிடுதனால் தமிழர் ஒற்றுமை குலைந்துவிடுகிறது - தமிழ் வாக்குகள் பிரிகின்றன என்ற அங்கலாய்ப்புக்களை ஒருபுறமாக வைத்துவிட்டு யோசித்துப் பார்ப்போம்.

ஒரே தொகுதியில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் போட்டியிடும்போது தமிழர் வாக்குக்களுக்கு என்ன நடக்கும்? ஏதோவொரு விகிதத்தில் தமிழர்களின் வாக்குக்கள் நிச்சயமாகப் பிரியும். ஏகோபித்த நிலையில் தமிழர் வாக்குக்கள் யாருக்கும் கிட்டாது. தமிழரின் வாக்குக்கள் வெற்றிக்கு பங்களிக்குமே தவிர வெல்பவரைத் தீர்மானிக்காது.

தமிழர் ஒருவர் வெற்றி பெறவேண்டுமென்றால், அவர் பெறப்போகின்ற தமிழர் வாக்குக்களின் தொகைக்கும் அப்பால் மேலும் பெருமளவு வாக்குகள் தேவைப்படும். இந்த யதார்த்தத்தை போட்டியிடும் தமிழர் உணர வேண்டியிருக்கும். தமிழ் எல்லைகளைத் தாண்டி நின்று, மற்ற இனத்தவர்களோடு நெருங்கிய பரிச்சயத்தை ஏற்படுத்தி, தமிழின அடையாளத்திற்கும் அப்பால்போய் வாக்காளரை ஈர்க்கும் பிரச்சாரத்தைச் செய்ய வேண்டிய தேவை ஒவ்வொரு தமிழ் வேட்பாளருக்கும் வரும்.

பொதுவாகவே, நற்பெயர், திறமை, சமூக அனுபவம்கொண்டவராக, உள்ளூர் பிரச்சனைகளை நன்கு தெரிந்த ஒருவரை அடையாளம் காணும்போது இன, மத அடையாளங்களைத் தாண்டி அவருக்கு வாக்களிக்க வாக்காளப் பெருமக்கள் அனைவரும் விரும்புவார்கள். அந்த ஒருவராக போட்டியிடும் நம் தமிழர் இருந்துவிட்டால் பிரச்சனையே இல்லை. அவரோடு எத்தனை தமிழர்கள் போட்டியிட்டாலும் கவலையும் இல்லை. தகுதிவாய்ந்த நம் வேட்பாளர் தனித்துத் தெரிவார். வெற்றி நிச்சயம். இதுவேதான் நகரசபைத் தேர்தல்களில் போட்டியிட ஆசைப்படும் எந்தவொரு தமிழ் வேட்பாளரும் தெரிந்திருக்க வேண்டிய பாடம்.

ஆகவே நகரசபைத் தேர்தல்களில் ஒரே தொகுதியில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் போட்டிபோடுவதால் ஒற்றுமை குலைகிறதே என்றெல்லாம் நாம் கிலேசமடையத் தேவையில்லை. அத்தகைய போட்டிகள் ஆரோக்கியமானதேயாகும். ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் போட்டி போடட்டும். நாம் வாக்களிக்கப் போகும் நம் தமிழ் வேட்பாளர் அர்ப்பணிப்புள்ள தமிழராக இருப்பதை மட்டும் உறுதி செய்திடுவோம். தமிழராக நின்று தமிழருக்கே நாம் வாக்களிக்க, யார் தகுதி வாய்ந்தவரோ அவருக்கே ஏகோபித்த நிலையில் - நமது வாக்கு உட்பட அனைத்து வாக்குகளும் - சென்று சேர்ந்து குவியும். அதில் நமது வாக்குகள் போனஸ். பிறகென்ன, மாற்று இனத்தவரும் சேர்ந்தே வாக்களிக்களித்தால், தகுதியான நம் தமிழர் தானாகவே வெல்வார். கூடவே தோல்வி கண்ட மற்றத் தமிழர்கள் தம்மை சுயவிமர்சனம் செய்து கொள்ளவும் முடியும்.

கனடா திருமறைக் கலாமன்ற ‘கலைத்தூது’ விருது விழா ‘தமிழர் தகவல்’ சஞ்சிகைக்கு ஊடக சாதனை விருது

இலங்கையிலுள்ள தாயக திருமறைக் கலாமன்றத்தின் அறுபதாவது ஆண்டு மற்றும் கனடா திருமறைக் கலாமன்றத்தின் முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு ஆகியவை இணைந்ததான ‘கலைத்தூது’ விருது விழா கடந்த மாதம் 26ம் திகதி ஸ்காபரோ ஜேசி மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. இந்து, இஸ்லாமிய, கிறிஸ்தவ மதகுருமாரின் ஆசியுரையைத் தொடர்ந்து வழங்கப்பட்ட விருதுகளின் விபரம் வருமாறு: செல்வன் ரிஷி சிறீஸ்காந்தன் (இசை), சிறீமதி கிருபாநிதி இரத்தினேஸ்வரன் (நடனம்), திரு. இரமணீகரன் சண்முகநாதன் (நாட்டுக்கூத்து), சிவசிறீ பஞ்சாட்சர விஜயகுமார குருக்கள் (ஆன்மிகம்), திரு. சிவா பஞ்சலிங்கம் (சமூகசேவை), திரு. கிறிஸ்டியன் இம்மானுவேல் (மன்ற வளர்ச்சி), பேராசிரியர் அமுது யோசெப் சந்திரகாந்தன் (வாழ்நாள் - சாதனை), அருட்கலாநிதி பேர்னாட் (மனித உரிமை), தமிழர் தகவல் சஞ்சிகை (முப்பத்தைந்து வருட ஊடக சாதனை). தமிழர் தகவல் சார்பில் இதன் தயாரிப்பு முகாமையாளர் வரைகலை நிபுணர் சசிகரன் பத்மநாதன் பொன்னாடை போர்த்தியும், வெளியீட்டு முகாமையாளர் ஆர்.ஆர்.ராஜ்குமார் சந்தனமாலை சூட்டியும், இணை ஆசிரியர் றஞ்சி திருச்செல்வம் விருது வழங்கியும் மதிப்பளிக்கப்பட்டனர். பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகளும் வாழத்துரைகளும் இடம்பெற்றன. திரு. குயின்ரஸ் துரைசிங்கம் நிகழ்ச்சிகளை தொகுத்து வழங்கினார்.

(ஒளிப்படங்கள்: பிரைட்னி குலேந்திரன்)

International Research Conference - Canada

On the proposals for intergrated development of the North and East of Sri Lanka

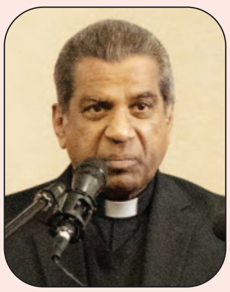
இலங்கையின் வடக்கு மற்றும் கிழக்கின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் குறித்த சர்வதேச ஆராய்ச்சி மாநாடு

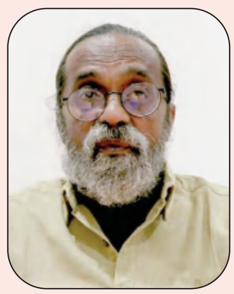
இலங்கையின் வடக்கு மற்றும் கிழக்கின் ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகள் குறித்த சர்வதேச ஆராய்ச்சி மாநாடு கடந்த மாதம் 10ம் திகதி முதல் மூன்று நாட்கள் ரொறன்ரோ பல்கலைக்கழக ஸ்காபரோ வளாகத்தில் இடம்பெற்றது. கனடாவை தலைமைத்துவமாகக் கொண்ட அனைத்துலக தமிழர் பேரவை இதனை ஏற்பாடு செய்திருந்தது. மாநாட்டின் இணைப்பாளர்களாக பேராசிரியர் அமுது ஜோசெப் சந்திரகாந்தன் (கனடா), பேராசிரியர் ஈ.ஏ.செல்வநாதன் (ஆஸ்திரேலியா) ஆகியோர் பணியாற்றினர். பேரவையின் தலைவரான நிமால் விநாயகமூர்த்தியுடன் மாநாட்டின் அமைப்பாளராக முரளி சிவகுரு செயற்பட்டார். இலங்கை, இந்தியா, பிரித்தானியா, மலேசியா ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த கல்வியாளர்கள், துறைசார் பிரமுகர்கள் பலர் இதில் பங்குபற்றி ஆய்வு அறிக்கைகளை சமர்ப்பித்து அவற்றை செயற்படுத்தும் வழிமுறைகளை ஆராய்ந்தனர். இறுதியில் மாநாட்டு அறிக்கை சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. மாநாட்டின் செயலாளராக செல்வி அபிநயா சிறப்பாக பணியாற்றி அனைவரதும் பாராட்டைப் பெற்றார். மாநாட்டு அனுசரணையாளர்கள் அரங்கில் மதிப்பளிக்கப்பட்டனர். நிகழ்வின் சில படங்கள் இங்கே.

(ஒளிப்படங்கள் - ஐயா4யு)

படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர் மயில்வாகனம் நிமலராஜன் 25வது ஆண்டு நினைவு

2000ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் யாழ்ப்பாணத்தில் படுகொலை செய்யப்பட்ட ஊடகவியலாளர் மயில்வாகனம் நிமலராஜனின் 25ம் ஆண்டு நினைவேந்தல் நிகழ்வு கடந்த மாதம் 18ம் திகதி கனடாவில் ரொறன்ரோ நகரில் இடம்பெற்றது. இலங்கையில் கடந்த காலங்களில் கொல்லப்பட்ட நிமலராஜன் உள்ளிட்ட 39 தமிழ் ஊடகவியலாளர்களுக்கும், நீதி கோரி நிமலராஜனின் மகள்மார் மற்றும் மாமனிதர் தராகி சிவராமின் பிள்ளைகள் இணைந்து இது தொடர்பான விசாரணை அறிக்கைகளை வெளியிட்டு அனைவருக்கும் வழங்கினர். முதற்பிரதி மாமனிதர் தராக்கி சிவராமின் மனைவிக்கு வழங்கப்பட்டது. மலர் அஞ்சலி, அமைதி வணக்கம் ஆகியவற்றோடு ஆரம்பமான நிகழ்வில் தொடக்க உரைகளை பேராசிரியர் வண பிதா அமுது ஜோசெப் சந்திரகாந்தன், வண பிதா அல்போன்சஸ பேர்னாட் அடிகள் ஆகியோர் வழங்கினர். நிமலராஜனை 1986ம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணம் முரசொலி தினசரி பத்திரிகை ஊடாக ஊடகத்துறைக்கு அறிமுகம் செய்த மூத்த ஊடக ஆசிரியர் திரு எஸ். திருச்செல்வம், நிமலராஜனோடு நெருங்கிப்பழகிய மூத்த ஊடகவியலாளரும் எழுத்தாள - ருமான வாசகன் இரட்ணதுரை, சமகாலத்தில் பணியாற்றிய வீரகேசரி முன்னாள் மூத்த ஆசிரியர் வீ.தேவராஜ், மற்றும் சுயாதீன ஊடகவியலாளர் உதயன் எஸ்.பிள்ளை, நிமலராஜனின் சகோதரி செல்வராணி நிரஞ்சன், சமூக அரசியல் செயற்பாட்டாளர் நிமால் விநாயகமூர்த்தி ஆகியோர் நினைவுரைகளை ஆற்றினர். நிமலராஜனின் நண்பரும் ஊடகவியலாளரும், யாழ். ஊடக அமைய நிறுவகருமான இரத்தினம் தயாபரன், நிமலராஜனுடன் நெருங்கிப் பணியாற்றிய முன்னாள் பிபிசி சந்தேசிய மூத்த தயாரிப்பாளர் சந்தன கீர்த்தி பண்டார மற்றும் முன்னாள் பிபிசி சர்வதேச நிருபரும் தற்போது மனித உரிமைச் செயற்பாட்டாளருமான பிரான்சிஸ் ஹரிசன் உள்ளிட்டோர் காணொளி வழியே உரைகளை ஆற்றியிருந்தனர். ஊடகவியலாளர் இலங்கைதாஸ் பத்மநாதன் நிகழ்வை நெறிப்படுத்தினார். இலங்கைத்தீவில் மறுக்கப்பட்ட உள்ளக நீதி பற்றியும், கொலையாளிகளைப் பாதுகாத்த அரசு தொடர்பாகவும், சர்வதேச நீதியின் முக்கியத்துவம் குறித்தும், நிமலராஜனின் கொலையைத் தொடர்ந்து கொல்லப்பட்ட ஊடகவியலாளர்கள் பற்றிய விபரங்களை உள்ளடக்கியதுமாக 'சர்வதேச உண்மை மற்றும் நீதிக்கான செயற்திட்டம் - இலங்கை' என்ற அமைப்பு வெளியிட்டுள்ள நூல் வடிவிலான அறிக்கையும் இங்கு வெளியிடப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் எடுக்கப்பட்ட சில ஒளிப்படங்கள் இங்கு.





ப. ஸ்ரீஸ்கந்தன்

செம்மணியில் புதையுண்ட 'யாழ்' நகரம்

கடந்த மாதம் 10,11,12ம் திகதிகளில் ரொறன்ரோ பல்கலைக்கழக ஸ்காபரோ வளாகத்தில் இலங்கையின் வடக்கு கிழக்கு அபிவிருத்திக்கான சர்வதேச மாநாடு நடைபெற்றது. அனைத்துலக தமிழர் பேரவை (Federation of Global Tamils) இதனை ஒழுங்கு செய்திருந்தது. பல்வேறு நாடுகளிலிருந்து பொருளாதார நிபுணர்கள் தொழில் விற்பன்னர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் என பலர் கலந்து சிறப்பித்தனர். இலங்கையி - லிருந்து பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்களும், துறைசார் பிரமுகர்களும், யாழ்நகர முன்னாள் மேயர் ஆனோல்ட், சுயாதீன ஊடகவியலாளர் யதீந்திரா போன்றவர்களும் இதில் கலந்து கொண்டனர்.

மாநாட்டில் 31 ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் வாசிக்கப்பட்டன. சமூகத்தை முன்னெடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பேராசிரியர்கள் இலங்கை - யில் அவ்வாறான முன்னெடுப்புகளைச் செய்யாமல் தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என அமைதியாக இருப்பார்கள். அவர்களில் சிலர் இம்மாநாட்டிலும் அதனையே செய்தார்கள். பட்டும் படாமலும் தொட்டும் தொடாமலும் சும்மா உரையாற்றி விட்டுப் போனார்கள். ஆனால், யாழ்நகர முன்னாள் மேயர் ஆனோல்ட் அவர்களின் பேச்சு அவ்வாறு இல்லாது நாம் அறியாத பல தகவல்களைக் கொண்டதாக இருந்தது.

அவர் தமது பதவிக் காலத்தில் திட்டமிட்ட சில அபிவிருத்தி யோசனைகளை படங்களுடனும், வரைபடங்களுடனும், புள்ளிவிபரங்களுடனும் விளக்கினார். யாழ்நகரை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு போதிய இடவசதியின்மையாலும் இவ்விடத்தில் அபிவிருத்தி செய்வதால் எமது பாரம்பரிய கலாசார சமூக கட்டமைப்புகள் பாதிக்கப்படும் என்பதால் இன்னுமொரு நகரை உருவாக்கும் யோசனையை முன்வைத்தார். செம்மணி வீதி - A9 வீதி மூலையில் உள்ள 293 ஏக்கர் அரச காணியை புதிய நகருக்காக தெரிவு செய்தார்.

யாழ்நகருக்கு அண்மையில் செம்மணி பகுதி இருப்பதோடு நல்லூர் இராசதானி அருகிலி - ருப்பதும் இத்தெரிவுக்கு முக்கிய காரணிகளாக இருந்தன. மேலும் A9 வீதி பக்கமாக இருந்ததும், நாவற்குழி புகையிரத நிலையம் எட்டும் துாரத்தில் இருந்ததும் குறிப்பிடத் - தக்கது. ஏரிகளும் வயல்வெளிகளும் நிரம்பிய அழகிய பிரதேசமாக இது இருந்தது.

இத்திட்டத்தில் அரச காரியாலயங்கள்,. பல்கலைக்கழகத்தின் சில வளாகங்கள், போதனா வைத்தியசாலையின் சில பிரிவுகள், வியாபார நிறுவனங்கள், தொடர்மாடி குடியிருப்புகள், பவிலியனுடன் கூடிய மைதானம், விடுதிகள், பூங்கா போன்ற ஒரு நகருக்கான சகல விடயங்களும் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தது. மொத்தத்தில் மேலிருந்து பார்த்தால் (aerial view) இசைக்கருவி யாழின் வடிவில் இந்நகரம் அமைந்திருக்கும். உலகத்தரம் மிக்க உட்கட்டமைப்புகள் கொண்ட புதிய நகரமாக இது விளங்கியிருக்கும்.

மழை நாட்களில் கோப்பாய், இருபாலை பகுதிகளிலிருந்து பாயும் வெள்ளநீரை நாவற்குழி பாலத்துடன் இணைக்க பெரிய கால்வாய் ஒன்றும் இத்திட்டத்தில் இணைக்கப்பட்டிருந்தது.

இத்திட்டத்தை அவ்வேளையில் பிரதம மந்திரியாகவிருந்த ரணில் விக்கிரமசிங்கவிடம் சமர்ப்பித்தபோது 293 ஏக்கர் அரச காணியை எடுப்பதற்கான ஒப்புதலை வழங்கியிருந்தார். அதனைத் தொடர்ந்து சுரத் விக்கிரமசிங்க அசோஷியேற், கட்டிட வரை நிபுணர்கள், பொறியி - யலாளர்கள், கிராமிய அபிவிருத்தி அதிகார சபை, காணி அதிகாரசபை ஆகிய அனைவரையும் சந்தித்து அனுமதி பெற்று புதிய நகருக்கான வரைபடம் தயாரிக்கப்பட்டது.

அடுத்து, இத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்த தேவையான நிதிக்கு என்ன செய்வது என்ற கேள்வி எழுந்தது. இதனைச் செயவதற்கு சீனா தயாராக இருப்பதாக ஒரு செய்தியை இந்தியாவின் காதில் போடுங்கள் என ரணில் விக்கிரமசிங்க தனது கருத்தை முன்வைத்தார். அதற்காக மாவை சேனாதிராஜாவை ஆனோல்ட் அணுகி திட்டத்தை அவரிடம் கையளித்தார்.

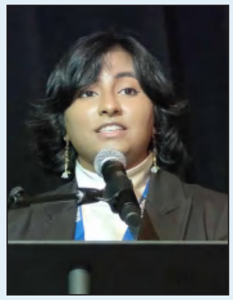
இத்திட்டத்தில் மாவை ஆர்வம் காட்டவில்லை. சில மாதங்கள் கழித்து ஆனோல்டின் ஆட்சியும் கவிழ்ந்து போனது. அத்தோடு புதிய 'யாழ்' நகரமும் கிடப்பில் போய்விட்டது.

இளவயதில் யாழ்நகர மேயரான ஆனோல்டின் ஆளுமையும் தீர்க்கதரிசனமும் பிரமிக்க வைக்கிறது. புலம்பெயர்ந்த தமிழர்கள் மூலமாக புதிய நகரம் தோற்றம் பெற வேண்டுமென்பதே அவரது அவா.

GTA Jobs & Employment and Education Network of Canada (EENC)
Dream Career Achievements Awards 2025

கனடாவை தளமாகக் கொண்ட GTA Jobs மற்றும் Employment and Education Network of Canada (EENC) இணைந்த சாதனையாளர் விருதுகள் வழங்கும் நிகழ்வு இந்த மாதம் ஓராம் திகதி ஸ்காபரோவில் இடம்பெற்றது.
தொழிற்கல்வி ஊடாக பயிற்சி பெற்று தொழில் பெற்ற சுமார் 300 இருபாலாரும் விருதுகள் பெற்றனர். இவர்கள் பல்வேறு சமூகங்களையும் சேர்ந்தவர்கள். மேற்படி இரண்டு நிறுவனங்களதும் ஸ்தாபகரும் பிரதம நிர்வாகியுமான திரு. தேசா தெய்வேந்திரனின் வரவேற்புரையுடன் நிகழ்வு ஆரம்பமானது. கனடிய எதிர்கட்சித் தலைவர் பியர் பொலிவியரின் பிரதிநிதியாக றச்மன்ட்ஹில் தெற்கு தொகுதியின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. வின்சன்ட் ஹோ, ஒன்ராறியோ மாகாண சபையின் ஸ்காபரோ மத்திய தொகுதி உறுப்பினர் திரு. டேவிட் ஸ்மித், ஸ்காபரோ றூஜ்பார்க் வட்டார நகரசபை உறுப்பினர் திரு. நீதன் சண், பேராசிரியர் அமுது யோசெப் சந்திரகாந்தன், தமிழ்மொழிப் பற்றாளர் பேராசிரியர் பிரெண்டா பெக் ஆகியோர் விருந்தினர்களாகப் பங்குபற்றி உரையாற்றிய பின்னர் விருது பெறுநர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்கி மதிப்பளித்தனர். சுமார் ஆயிரம் பார்வையாளர்கள் இதில் பங்குபற்றியது குறிப்பிடத்தக்கது. செல்வி அபிராமி நெறியாளராக பணியாற்றினார்.

(ஒளிப்படம்: 'புறோமார்')



தமிழர் தகவல்
முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு பூர்த்தி மலருக்கு ஆக்கங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன

1991ம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் வெளிவர ஆரம்பித்த தமிழர் தகவல், அடுத்த இரண்டு மாத முடிவில் (ஜனவரி 2026) முப்பத்தைந்து ஆண்டுகளை பூர்த்தி செய்கிறது. கடந்த 418 மாதங்களாக ஒவ்வொரு மாதமும் ஐந்தாம் திகதியில் அறாத்தொடராக சஞ்சிகை வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. முக்கியமாக, கோவிட் தொற்றுப் பரவல் காலத்திலும் தவறாது அச்சில் வெளிவந்தமை இதன் சிறப்பம்சங்களில் ஒன்று.

எந்தவொரு அரசாங்கத்திடமிருந்தோ அல்லது நிறுவனத்திடமிருந்தோ நிதியுதவியைப் பெறாது, தமிழர் சமூக வணிக நிறுவனங்களின் விளம்பர உதவியுடன் வெளிவந்து கொண்டிருப்பதால் 'சமூகத்திலிருந்து சமூகத்துக்கு' (From the Community to the Community) என்ற மகுட வாசகம் தமிழர் தகவலின் முகப்பு அட்டையில் இடம்பெற்று வருகிறது.

முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு மலர் தயாரிப்புப் பணிகளை ஆரம்பித்துள்ளோம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அறியத் தருகிறோம். முன்னைய ஆண்டுகளைப் போன்று முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு மலர் வெளியீடும் தமிழர் தகவலின் முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு விருது விழாவுடன் இணைந்ததாக அடுத்த ஆண்டின் முற்பகுதியில் இடம்பெறும். கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ் (Premier Canadian Tamil Journal) என்ற பெருமையைக் கொண்ட இச்சஞ்சிகையின் முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு பூர்த்தி மலருக்கான கட்டுரைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

வழமைபோல மருத்துவம், சட்டத்துறை, குடியியல், வரலாறு, கல்வித்துறை, இலக்கியம் உட்பட்ட பொதுவிடயங்களில் தமிழ் அல்லது ஆங்கிலத்தில் கட்டுரைகளை எழுதலாம். இளையோருக்கும் மாணவருக்கும் தொடர்ந்து ஊக்கமளித்து வரும் வகையில் இரு மொழிகளிலுமான கட்டுரைகளை இவர்கள் எழுதலாம்.

தமிழர் தகவலின் நீண்ட பயணத்தில் முப்பத்தைந்தாவது ஆண்டு ஒரு மைல்கல்லாக அமைவதால் இதன் வரலாற்று முக்கியத்துவம் கருதி சிறப்பான இரண்டு தலைப்புகளில் சில கட்டுரைகளை பிரசுரிக்க விரும்புகிறோம். அவற்றுக்கான தலைப் புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் முதற்காலில் கனடிய தமிழரின் வாழ்வும் வளர்மிகு வளங்களும்.
The Achievements and Resourcefulness of Canadian Tamils in the First Quarter of the Twenty-First Century.

இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் முதற்காலில் உலக அரங்கில் தமிழரின் பன்முக வளர்ச்சியும் அதன் தொடர்ச்சியை நிலைநிறுத்தலும்.
The Multi-Faceted Growth and Challenges of Sustainability in the Global Tamil Community during the First Quarter of the Twenty-First Century.

இக்கட்டுரைகளையும் தமிழ் அல்லது ஆங்கிலத்தில் எழுதலாம். கட்டுரைகள் கிடைக்கவேண்டிய இறுதிநாள் நவம்பர் மாதம் 30ம் திகதி. மேலதிக விபரங்கள் தேவைப்படின் 416 920 9250 இலக்கத்தில் பெயரையும் தொலைபேசி இலக்கத்தையும் பதிவு செய்தால் தாமதமின்றி தொடர்பு கொள்ளப்படும். கட்டுரைகளை மின்னஞ்சல் வழியாக அல்லது தபால் மூலம் அனுப்பலாம்.

மின்னஞ்சல் முகவரி: tamilsinfo@sympatico.ca

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

World Series: Dodgers Beat Blue Jays
உலகத்தொடர்: லொஸ்ஏஞ்சல்ஸ் டொட்ஜர்ஸ் வென்றது

1993ம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் உலகத்தொடர் போட்டியில் பங்கேற்கும் தகுதி பெற்ற ரொறன்ரோ புளூ ஜேய்ஸ் அணியை லொஸ்ஏஞ்சல்ஸ் டொட்ஜர்ஸ் அணி தோற்கடித்து சம்பிய - னாகியது. கடந்த வாரம் இடம்பெற்ற முதல் ஆறு போட்டிகளில் இரு அணிகளும் தலா மூன்று வெற்றிகளைப் பெற்றதால் சமநிலையில் நின்றன. இதனால் ஏழாவது போட்டி இந்த மாதம் முதலாம் திகதி ரொறன்ரோவில் இடம்பெற்றது. மேலதிகமாக வழங்கப்பட்ட ஒரு இனிங்ஸ் ஆட்டத்தால் 5-4 என்ற எண்ணிக்கையில் டொட்ஜர்ஸ் வெற்றி பெற்றது.

நாங்கள் இடம் மாறியுள்ளோம்!
எங்கள் சேவைகள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன!

Medcentre Health

Synchronizing Health Sectors

IMPORTANT ANNOUNCEMENT

WE'VE MOVED & EXPANDED!

Now serving you at our new location:

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

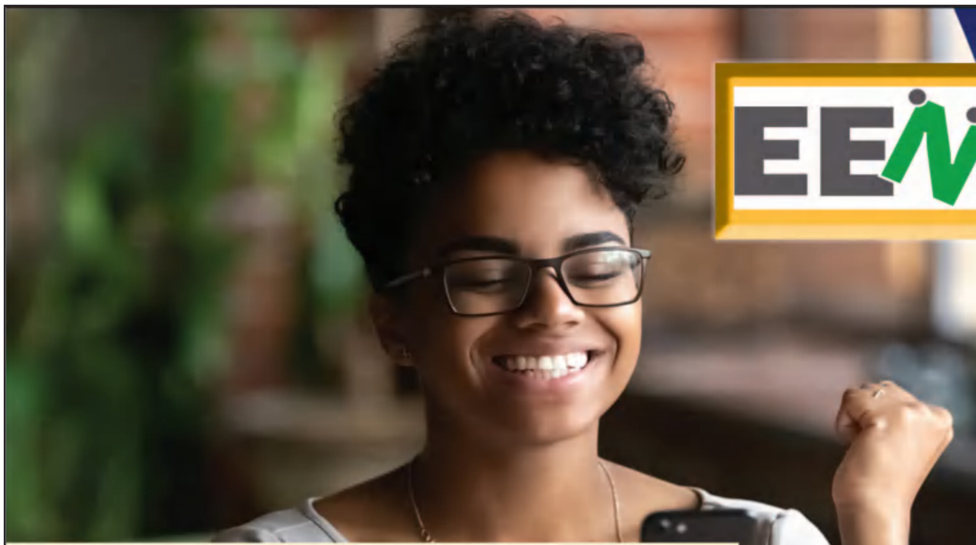
Thank you for your continued trust.
We look forward to welcoming you to our new and expanded clinic!

ONE LOCATION. COMPLETE CARE.

- **Medcentre Urgent Care**
  (Walk-In Clinic & Urgent Care Centre – since 2014)
- **Medcentre Women's Health Care**
  (Women's Health Care Clinic – since 2022)
- Now Introducing:
  Medcentre Pharmacy (Urgent Care Pharmacy)

Medcentre Pharmacy was launched to support integrated care in response to patient demand.

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.

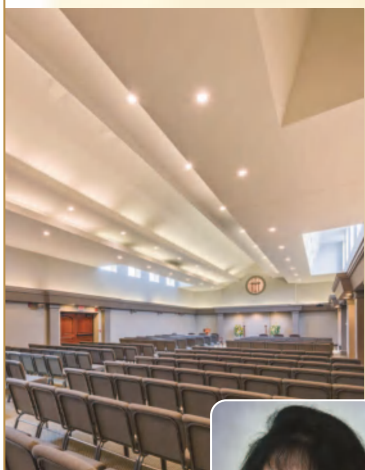
Our service is free.

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.

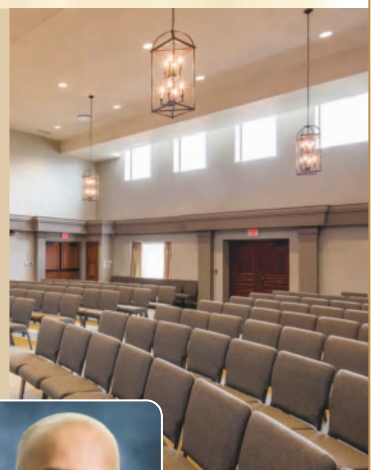


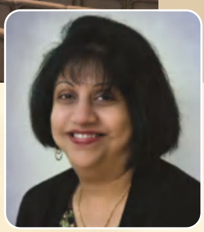
At Need Funeral Arrangements

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

3351 Markham Road, Suite 131
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
MLS
MULTIPLE LISTING SERVICE

WALK-IN CLINIC

1200 MARKHAM ROAD, UNIT 115,
SCARBOROUGH, ON M1H 3C3
T: 416 439 8085

செயற்கை நுண்ணறிவால் (Artificial Intelligence) சிந்திக்கும் ஆற்றல் 47 சதவீதம் குறையும்

தகவல் தொழில்நுட்ப உலகின் புதிய புரட்சியாக செயற்கை நுண்ணறிவு தளங்கள் மாறிவிட்டன. சாட்ஜிபிடி, குரோக், ஜெமினி ஏஐ என பல்வேறு செயற்கை நுண்ணறிவு தளங்கள் உள்ளன. எனினும், ஓபன் ஏஐ நிறுவனத்தின் சாட்ஜிபிடியே பயனர்கள் மத்தியில் பெரும் ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகிறது.

எந்த ஒரு சின்ன சந்தேகம் வந்தாலும் உடனடியாக சாட்ஜிபிடியில் சந்தேகத்தை தீர்த்துக்கொள்கிறார்கள். அந்த அளவு சாட்ஜிபிடி தற்போது இணைய பயன்பாட்டா - ளர்கள் இடையே ஆதிக்கம் செலுத்த ஆரம்பித்துவிட்டது. ஆனால் சாட்ஜிபிடி போன்ற செயற்கை நுண்ணறிவு தளங்களால் மனிதனின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் நாளடைவில் மழுங்கிவிடும் என்று நிபுணர்கள் எச்சரிக்கும் தகவலாக இருந்தது.

இந்த நிலையில், மாசசூசெட்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டெக்னாலஜி நடத்திய ஆய்வில் அதிர்ச்சிகர முடிவுகள் வெளியாகியுள்ளன. சமீபத்தில் சாட்ஜிபிடி பயனர்களின் மூளையை ஆராய்ந்து முடிவை வெளியிட்டுள்ளது. கடந்த 4 மாதங்களாக இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இதில் சாட்ஜிபிடி பயன்படுத்துவர்களின் மூளையின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் 47 சதவீதம் குறைந்துவிட்டதாம்.

அதாவது, சில நிமிடங்களுக்கு முன்பு எழுதிய ஒரு வாக்கியத்தை பலருக்கும் நினைவில் வைக்க முடியவில்லையாம். அதேவேளையில், ஏஐ பயன்படுத்தாமல் எழுதியவர்களுக்கு இந்த பிரச்சினை எற்படவில்லை. இது ஏஐ பயன்பாடு மனிதனின் சிந்திக்கும் ஆற்றலை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்தும் வகையில் அமைந்துள்ளது.

இடப்பெயர்ச்சியின் ஆத்மார்த்த...

(08ம் பக்கத்திலிருந்து)

பொன்ராஜா, சக்தி சக்திதரன், மீரா மற்றும் தீபா திருச்செல்வம், எழுத்தாளர்கள் மற்றும் பத்திரிகையாளர்கள் ஜார்ஜ் அழகையா, சங்கரி சந்திரன், மனிதாபிமானிகள் மற்றும் மனித உரிமைகள் பாதுகாவலர்கள் அகிலன் அருளானந்தம், அருண் ஜெகன், லக்ஷி விமலராஜா, உயிர் பிழைத்தவர்கள் மற்றும் கதைசொல்லிகள் உமேஸ் அருணகிரிநாதன், ராஜ் ராஜரட்ணம், றோய் ரட்ணவேல், சமூக ஆர்வலர்கள் ஷான் கிறிஸ்டி - டேவிட், மக்ஸ் ஜெகநாதன், அம்பலவாணர் சிவா சிவானந்தன், டானி சிறீஸ்கந்தராஜா, கல்வியாளர்கள் மற்றும் விஞ்ஞானிகள் சி ஜே எலியேசர், சுரேஷ் கனகராஜா, இலகு இலகுப்பிள்ளை, பிருந்தா சிவலிங்கம், நடராஜா சிறீஹரன், நடராஜா சிறீஸ்கந்தராஜா, அரசியல்வாதிகள் ஹரி ஆனந்தசங்கரி, உமா குமரன், சமந்தா ரட்ணம், சமையல்கலை நிபுணர்கள் பிரின் பிரதாபன், தர்ஷன் செல்வராஜா, தனேஷ் தனரத்னம், தர்சினி தாஸ், தனேந்திரன், விளையாட்டு வீரர்கள் ரிகிவன் கணேசமூர்த்தி, அமுருதா அமு சுரேன்குமார், கெனிருஜன் கெனு சுதாகரன், விமல் யோகநாதன் ஆகியோரின் கதைகள் பகிரப்பட்டுள்ள இந்தப் புத்தகத்தில் குறைபாடு என்று ஒன்று இருந்தால், கதைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடலாம்.

முப்பத்துநான்கு பிரமுகர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகள் ஈர்க்கக்கூடியவை. எனினும், சிலரது கதைகள் சுருக்கமாகவும், சிலரது கதைகள் நீளமாகவும் உள்ளதால், சில வாசகர்கள் இன்னும் அறிய விரும்பும் இடைவெளிகள் தோன்றலாம். மேலும், இலங்கை அரசியலின் சிக்கலான வரலாற்றை அறிந்திராத வாசகர்களுக்கு சில இடங்களில் கூடுதல் பின்னணி தேவைப்படலாம்.

நூலின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தாக்கம்

Uprooted வரலாற்றுச் சாட்சியமாகவும் இலக்கியச் சாதனை - யாகவும் திகழ்கிறது. இடப்பெயர்வு, குடியேற்றம் மற்றும் சொந்த மாற்றம் குறித்த உலகளாவிய உரையாடலுக்கு இது வலுவான பங்களிப்பு. புலம்பெயர்ந்த தமிழர்களின் மீள்தன்மை மற்றும் படைப்பாற்றலை ஆவணப்படுத்துவதன் மூலம், ஆனா பரராஜசிங்கம் புவியியல் அரசியலால் மறைக்கப்பட்ட மனிதக் கதைகளுக்கு கண்ணியத்தை மீட்டெடுக்கிறார்.

இது பதிவு செய்வதைக் கடந்து, குறிக்கின்ற பொருளிலும் ஆழம் கொண்டது _ அழிவுகளுக்கு எதிராக பாதுகாக்கப்பட்ட ஒரு கூட்டு நினைவகம். புலம்பெயர்ந்தோருக்கான ஒரு கண்ணாடியாகவும், மற்றவர்களுக்கு ஒரு சாளரமாகவும், எல்லைகளையும் தலைமுறைகளையும் கடந்து பேசும் ஆவணமாகவும் இது திகழ்கிறது.

இந்த நூல் செப்டம்பர் 28ம் திகதி மெல்பனில் நடைபெற்ற விக்டோரிய மாநில தமிழ்ச் சங்கம் நடத்திய பேராசிரியர் எலியேசர் நினைவுரை நிகழ்வில் முதன்முதலாக வெளியிடப் - பட்டது. நிகழ்வில் ஆஸ்திரேலிய அரசியல்வாதியும் சமூக சேவகருமான சமந்தா ரட்ணம் உரையாற்றினார். Uprooted தற்போது கடின அட்டை, காகித அட்டை மற்றும் Kindle மின்புத்தக வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.

Uprooted என்பது காலத்தின் தேவை மட்டுமல்ல, காலத்தை வென்ற ஆக்கமாகும் _ இடப்பெயர்ச்சி மற்றும் புதுப்பித்தலின் ஆத்மார்த்தமான வரைபடம். இது ஒரு சமூகத்தின் பயணத்தைப் பேசினாலும், சொந்த நாட்டை விட்டுப் பிரிந்த எந்த மனிதரு - டனும் உலகளவில் உரையாடும் ஒரு நுண்மனப் பதிவு.

ஆனா பரராஜசிங்கத்தின் கூரிய பார்வையும் பரிவு நிறைந்த எழுத்தும், கூட்டு வேதனையை நம்பிக்கை மற்றும் சகிப்புத்தன் - மையின் நினைவுச்சின்னமாக மாற்றுகின்றன. தெளிவு, உணர்ச்சி நுண்ணறிவு மற்றும் தார்மிக ஆற்றலுடன், Uprooted புலம்பெயர்ந்தோர் வரலாறும் மோதலுக்குப் பிந்தைய நல்லிணக்கமும் குறித்த முக்கிய நூலாக நிலைத்து நிற்கும்.

இது வெறுமனே ஈழத்தமிழரின் அனுபவத்தைப் பற்றிய நூல் அல்ல, மனித நிலையைப் பற்றிய உன்னத தியானம்.

சிறுவர்களும் கார்ட்டூன்களும்

கனஷ்ரா ஜெயகாந்தன்

தொடர்பாடல் நுட்பங்களின் வளர்ச்சி சடுதியாக அதிகரித்து வருகின்ற இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறுவர்களின் பொழுதுபோக்கு விடயங்களும் தொழில்நுட்பத்துடன் இணைந்து வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றது. அந்தவகையில் சிறுவர்கள் மிகவும் விரும்பி தம்முடைய நேரத்தினை செலவிடுகின்ற அம்சமாக கார்ட்டூன்களை ரசித்தல் என்ற விடயம் மாறியுள்ளது.

சிறுவர்கள் இருக்கின்ற வீடுகளில் கைத் - தொலைபேசிகளிலும் தொலைக்காட்சிகளிலும் டப்களிலும் அதிகம் பார்க்கப்படும் அல்லது தேடப்படும் விடயமாக கார்ட்டூன்கள் மாறிவிட்டன.

டோறா புச்சி, மோட்டு பத்லு, வருத்தப்படாத கரடிகள் சங்கம், வேட்டைக்காரன், பென்ரன், பெட்மேன், ஜக்கிசான், ஸ்பைடர் மேன், சிங்சொங், கைலி, ரின்ரின், சுரபப்பா, ஆஹா அரியா வா, நிஞ்சா, ஹரிபோட்டர், ரொம் அன் ஜெரி போன்ற கார்ட்டூன்கள் சிறுவர்களால் அதிகம் விரும்பி பார்க்கப்படும் கார்ட்டூன்களாக காணப்படுகின்றன.

பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு உணவளிப்பதற் - காக, தமது தனிப்பட்ட வேலைகளை செய்வதற்காக, ஓய்வாக இருப்பதற்காக போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் பிள்ளைகள் தமக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தக் கூடாது என்பதற்காக தமது கைத்தொலை - பேசிகளிலோ அல்லது தொலைக்காட்சிகளிலோ கார்ட்டூன்களை பார்க்க அனுமதிக்கின்றனர்.

இவ்வாறு தினமும் கார்ட்டூன் பார்ப்பதால் இவர்களின் உடல் _ உள வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது. கற்பனைத்திறன் குறை - வடைகின்றது. உண்மையான உலகத்தினை மறந்து தாம் கார்ட்டூன் உலகில் வாழ்வதாக தம்மைத்தாமே கற்பனை செய்து கொள்கின் - றனர். கார்ட்டூன் பார்ப்பது பொழுதுபோக்காக இருந்தாலும் குழந்தைகள் அதற்காக செலவிடும் நேரம் அதிகரிப்பதால் கார்ட்டூன்களுக்கு அடிமையாகின்றனர்.

இவை மாத்திரமன்றி குழந்தைகளின் மொழிவளம் குறைவடைகின்றது, ஆளுமை சிதைக்கப்படுகின்றது, தவறான மொழி உச்சரிப்புக்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன, பார்வைக்குறைபாடு, முள்ளந்தண்டு பிரச்சினை, தூக்கமின்மை, அலட்சியம், தனிமை, அக்கறையின்மை, தவறான உணவு முறைகள், பிழையாக முடிவெடுத்தல், கார்ட்டூன் கதாப்பாத்திரங்களாக தம்மைத்தாமே எண்ணிக்கொள்தல் போன்ற பல்வேறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. தனிமையில் இருந்து அதிகமாக கார்ட்டூன் பார்க்கும் குழந்தைகள் சமூகத்தோடு இணைவது மிகவும் கடினமாகவே அமைகின்றது. உறவுகளே தெரியாமல் இருண்ட வாழ்க்கை வாழத் தலைப்படுகின்றனர்.

கார்ட்டூன்களில் காணப்படும் கதாப்பாத்திரங்கள் அல்லது கார்ட்டூன் கதைகள் குறித்து நோக்கும் போது அவை பெரும்பாலும் மர்மக் கதைகளாகவும் மோதல்களை பிரதிபலிப்பதாகவும் சிறுவர்களிடையே குழப்பமான மனப்பான்மையை ஏற்படுத்துவதாகவும் துப்பறிவதாகவும் மீயுயர் சக்தி கொண்டவையாகவும் நிஜ வாழ்க்கைக்கு முற்றிலுமாக வேறுபட்டவையாகவுமே, எந்தவொரு இணைப்புக்களும் அற்ற வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறான கார்ட்டூன்களை பார்க்கும் சிறுவர்கள் மத்தியில் எதிர்மறை சிந்தனைகளும் சமூகத்திற்கு பொருத்தமற்ற பிறழ்வு நடத்தைகளும் வெளிப்படுகின்றன. குழந்தைப்பருவம் என்பது மிகவும் முக்கியமான பருவம். இப்பருவத்தில்தான் பிள்ளைகளிடையே மூளை வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. தமது எதிர்கால வாழ்க்கையை கட்டமைத்துக்கொள்ள தேவையான பலம் கிடைக்கின்றது. குடும்பத்தை, சூழலை அவதானித்து பல விடயங்களை நடைமுறை வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டு கற்றுக்கொள் - கின்ற பருவமாக இப்பருவம் முக்கியம் பெற்று விளங்குகின்றது.

வணிக நோக்கத்தினை அடிப்படை ஆதாயமாகக் கொண்டு கட்டமைக்கப்படுகின்ற கார்ட்டூன்களை சிறுவர்களை அதிகம் பார்வையிட அனுமதிக்காது பெற்றோர் அதில் நேர வரையறைகளை கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் தாமும் இணைந்து விளையாட வேண்டும். சம வயதுக்குழுக்களுடன் சிறுவர்களை இணைக்க வேண்டும்.

பெற்றோர், பிள்ளைகளின் குறும்புகளை இரசிக்க வேண்டும். வெளியில் அழைத்துச் செல்லுதல், சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாட்டினை ஏற்படுத்தல், வீட்டுத்தோட்டம் செய்ய கற்றுக்கொடுத்தல், செல்லப்பிராணி வளர்ப்பு போன்ற இதர விடயங்களில் குழந்தைகளின் நேரத்தை பயனுள்ள முறையில் செலவிட கற்பிப்பார்களாக இருந்தால் சிறுபராயம் என்பது சிறப்பான பராயமாக மாறும் என்பதில் அச்சமில்லை.

அதேபோல் கார்ட்டூன்களை தயாரித்து வழங்கும் நிலையங்களும் காலத்திற்கு ஏற்றமாதிரி கார்ட்டூன்களை மறுவாசிப்பிற்குட்படுத்த வேண்டும். அவற்றில் எளிமையான தூய தமிழ் வார்த்தைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

நிஜ உலகினை பிரதிநிதித்துவம் செய்யக்கூடிய கார்ட்டூன்களை அமைக்க வேண்டும். சிறுவர்களின் ஆளுமை மற்றும் ஆற்றல்களை வளப்படுத்த கூடிய மாதிரியான மையக்கருத்துக்களைக் கொண்டு கார்ட்டூன்களை தயாரிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறான சில மாற்றங்கள் கார்ட்டூன்களில் மேற்கொள்ளப்படுமாக இருந்தால் கார்ட்டூன்கள் ஊடாகவும் சிறந்த சிறுவர்களை உருவாக்க முடியும்.

தமிழ் இலக்கிய தோட்டத்தின் வெள்ளி விழா

கனடாவில் இயங்கும் தமிழ் இலக்கிய தோட்ட அமைப்பின் இருபத்தைந்தாவது ஆண்டு விருது விழா கடந்த மாதம் நான்காம் திகதி ஸ்காபரோவில் இடம்பெற்றது. அமைப்பின் போசகர் பேராசிரியர் அமுது யோசெப் சந்திரகாந்தன், தலைவர் மனுவல் ஜேசுதாசன் ஆகியோர் ஆரம்ப உரைகளை நிகழ்த்தினர். பிக்கரிங் - புறாக்லின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் ஜூனைதா நாதன் பிரதம விருந்தினராக விழாவில் பங்குபற்றி உரையாற்றியதோடு இயல் விருது பெற்றவர்களுக்கு வாழ்த்துப் பட்டயங்களை வழங்கி மதிப்பளித்தார். இதனைத் தொடர்ந்து 2024ம் ஆண்டுக்கான விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. விருது பெற்றவர்கள் விபரம்: சச்சிதானந்தம் சுகிர்தராஜா (இயல் விருது), யுவன் சந்திரசேகர் (இயல் விருது), இரவி அருணாசலம் (புனைவு), த.பிச்சாண்டி (அல்புனைவு), ரவி சுப்பிரமணியம் (கவிதை), றியாஸா ஸவாகிர் (கவிதை), நீத்ரா றொட்றிகோ (மொழியாக்கம்). கடந்த இருபந்தைந்து ஆண்டுகளாக இலக்கிய தோட்டத்தின் செயலாளராகவிருந்து இயங்கிய மூத்த எழுத்தாளர் அ.முத்துலிங்கம் இப்பணியிலிருந்து தாம் ஓய்வு பெறுவதாக தமதுரையில் தெரிவித்தார்.

(ஒளிப்படங்கள்: ரவி அச்சுதன்)

கனடியத் தமிழர் நினைவெழுச்சி அகவம்

அறிவித்தல்

கனடியத் தமிழர் நினைவெழுச்சி அகவம், மாவீரர்கள் தொடர்பான விபரங்களையும், மாவீரர்களது பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள் தொடர்பான விபரங்களையும் திரட்டுகின்றது. கனடிய மண்ணுக்கு அண்மைக் காலத்தில் வருகை தந்த மாவீரர்களின் குடும்பத்தினர், தற்போது புதிய முகவரியில் வாழும் மாவீரர்களின் குடும்பத்தினர், புதிய தொலைபேசி இலக்கத்தைப் பயன்படுத்தும் மாவீரர்கள்து குடும்பத்தினர் அனைவரும் தங்களது முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் போன்ற விபரங்களைத் தந்துதவுமாறு அன்போடு கேட்டுக் கொள்கின்றோம்.

தொடர்பு இலக்கம்: 647 619 3619

ctro@tamilremembrance.com.

தமிழ் மிரர்
Tamil Mirror
MIRROR THAT REFLECTS THE TAMIL COMMUNITY
20TH YEAR ANNIVERSARY
CELEBRATIONS & AWARDS GALA 2025
CHIEF GUEST
KAVIGNAR THAAMARAI
15 NOVEMBER
time
4.30 PM
VEDIC CULTURAL CENTRE
4345, 14 TH AVE, AT
KENNEDY RD, MARKHAM
FOR MORE INFO: 416-697-0126

Real estate excellence, every time.
Rajmogan Selliah
Sales Representative
Direct: 416 569 3200
Email: srajmogan@gmail.com
Buy | Sell | Lease | Invest
210 - 80 Corporate Drive,
Toronto, ON M1H 3G5
Office: 416 284 5555
Residential, Commercial and Investment Properties

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

தமிழர் தேசிய நினைவெழுச்சி நாள்
மாவீரர் துயிலும் இல்லம்
மாவீரர் நாள்
நவம்பர் 27-2025 - வியாழக்கிழமை
எங்களுக்காகத் தமிழீழ மண்ணுக்காகத் தமிழீழத் தேசியத்துக்காகத்
தமது உயிரை ஈந்த மாவீரர்களை வணங்கும் மாபெரும் வணக்க நிகழ்வு
Tamil National Heroes Day
To Remember Our Heroes'
who Sacrificed their Life for us,
for Our Treasured Land and Tamil Nationalism
நடைபெறும் இடம் பற்றிய தகவல் விரைவில் வெளியாகும்
றொறன்ரோ
27-11-2025
வியாழக்கிழமை
கனடியத் தமிழர் நினைவெழுச்சி அகவம்
வழமைபோன்று ஒரே இடத்தில்
மூன்று நிகழ்வுகள் இடம்பெறும்!
மொன்றியல்
27-11-2025
வியாழக்கிழமை
ஒட்டாவா
27-11-2025
வியாழக்கிழமை
Tell: 647-619-3619 mail: ctro@tamilremembrance.com
www.tamilremembrance.com / www.facebook.cm/tamilremembrance

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

உடற்பயிற்சி தேவையா?

இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு என மூன்றும் கலந்துழலும் பெண் அவள். 5 அடி உயரத்தில் 80 கிலோ எடையும் சேர்ந்ததால் நிலைமை மேலும் மோசமாயிற்று.

“நீங்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்” என்றவுடன் அவளது முகத்தில் கோபம் கொப்பளித்தது.

“விடிஞ்சு பொழுது சாயு மட்டும் வீட்டிலை வேலை, வேலை; இதுக்கு மேலை என்ன பயிற்சி செய்யுறது.”

இன்னுமொருவர் தனியார் துறையில் பொறுப்பு வாய்ந்த வேலையில் இருப்பவர். வேளையோடு வேலைக்குப் போனால் இரவான பின்தான் வீட்டிற்கு வர முடியும். உடற்பயிற்சி பற்றி யோசிக்கவே நேரம் இல்லையாம்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி அவசியம் என்பதை இருவருமே அறிந்திருந்தார்கள். ஆயினும், நேரம் இல்லாததால் பயிற்சி செய்வதில்லை.

நீரில் இறங்காமல் நீந்தப் பழக முடியுமா?

உடற்பயிற்சி எவ்வளவு தேவை?

உடற்பயிற்சி எல்லோருக்கும் அவசியம்தான். ஆனால், எவ்வளவு தேவை?

இதுபற்றிய மருத்துவர்களின் கருத்துகள் கூட காலத்திற்குக் காலம் மாறுபடுகிறது.

* “வாரத்தில் மூன்று நாட்களுக்கேனும் 20 நிமிடங்களாவது ஓடுவது போன்ற கடும் பயிற்சி தேவை” என 70- 80 களில் கூறினார்கள்.
* ஆனால், 90களில் கடும் பயிற்சி தேவையில்லை. வேகமாக நடப்பது போன்ற நடுத்தர வேகமுள்ள பயிற்சிகளை வாரத்தில் 5 நாட்களுக்கேனும் 30 நிமிடங்கள் வரை செய்ய வேண்டும் என்றார்கள்.
* இப்பொழுது தினமும் 60 நிமிடங்கள் வரையான நடுத்தர பயிற்சி மீண்டும் என்கிறார்கள்.

எனவே, உடற்பயிற்சி அவசியம் என்பதை வைத்தியர்களும் சரி நோயாளிகளும் சரி ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால், வைத்தியர்கள் சொல்லும் அளவிலான பயிற்சியைச் செய்ய பலருக்கும் முடிவதில்லை. உடலால் முடிவதில்லை என்பது ஒரு காரணம், நேரம் கிடைப்பதில்லை என்பது இரண்டாவது காரணமாகும்.

ஓர் ஆய்வு

Dr.Timothy S.Church தலைமையிலான குழுவினர் ஒரு ஆய்வு செய்தனர். அதன் முடிவுகள் JAMA 2007:297:20812091 இதழில் வெளியாகியிருந்தன. மாதவிடாய் நின்றுவிட்ட, அதீத எடையுள்ள, உடலுழைப்பு அற்ற 464 பெண்களை உள்ளடக்கிய ஆய்வு அது. ஆறு மாதங்கள் செய்யப்பட்டது. உடற்பயிற்சியே செய்யாதவர்கள், வெவ்வேறு அளவிலான பயிற்சிகளைச் செய்தவர்கள் என நான்கு பிரிவினராக வகுத்துச் செய்யப்பட்ட ஆய்வு அது.

தினசரி 10 நிமிடங்கள் அதாவது வாரத்தில் 75 நிமிடங்கள் மட்டும் பயிற்சி செய்தவர்களுக்குக்கூட அவர்களது இருதயத்தினதும் சுவாசப்பையினதும் ஆரோக்கியமானது எந்தவித பயிற்சிகளையும் செய்யாதவர்களை விட அதிகரிக்கிறது என அவ் ஆய்வு புலப்படுத்தியது.

ஆனால், இந்தளவு பயிற்சியானது ஒருவரின் எடையைக் குறைக்கவோ, இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவோ போதுமானதாக இல்லை என்பது உண்மைதான். ஆயினும், வயிற்றின் சுற்றளவைச் சற்றுக் குறைக்கிறது. இது பொதுவான ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது என்பதற்கான ஆரம்ப அறிகுறி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வாறு குறைந்த அளவிலான பயிற்சி செய்து உடல் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டால் பிற்பாடு கூடியளவு பயிற்சி செய்வதற்கான உடல் நிலையையும் மேலும் தொடர்ந்து பயிற்சிகளைத் தொடர்வதற்கான மன ஊக்கத்தையும் பெறுகிறார்கள். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யும்போது மேலும் கூடிய உடல் ஆரோக்கிய எல்லைகளை எட்டுகிறார்கள் என்பதே முக்கியமானது.

பயிற்சிகள் எத்தகையவை?

இரண்டுவிதமான உடற்பயிற்சிகள் அவசியமாகும்.

1. லயவயப்பட்ட அசைவியக்கப் பயிற்சிகள் (Aerobic Exercises)

* இத்தகைய பயிற்சியை நீங்கள் வேகமாகச் செய்வதானால் வாரத்திற்கு 75 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். (ஓடுதல், சீரான துள்ளோட்டம் (Jogging), வேகமான நீச்சல், காற்பந்தாட்டம், ஹொக்கி, தனி டெனிஸ், தற்காப்பு கலைகள் (martial arts) வேகமான நடனம் போன்றவை)
* ஆனால் நடுத்தர வேகத்தில் (வேகமான நடை, நீச்சல், கரப்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்தாட்டம், இரட்டையர் டெனிஸ், சைக்கிள் ஓட்டம் போன்றவை) செய்வதானால் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.
* ஓரிரு நாட்களில் அத்தனை பயிற்சியையும் செய்து முடிப்பதை விட வாரத்தில் 5 முதல் 7 நாட்களுக்கும் பிரித்துச் செய்வது நல்லது.
* கடுமையானது மற்றும் நடுத்தரமானது ஆகிய இரண்டையும் கலந்து செய்பவர்களும் உண்டு.

2. தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் (Strength training)

* இவற்றை வாரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்காவது செய்ய வேண்டும்.
* உதாரணமாக எடை தூக்குதல், மலை ஏறுதல், கொத்துதல் போன்ற கடுமையான தோட்ட வேலை, உடற்பயிற்சி இயந்திரங்களில் பயிற்சி போன்றவை.
* யோகாசனமும் இவ் வகையைச் சேர்ந்ததே.

எனவே, சோம்பிக் கிடக்காதீர்கள். சிறிய அளவிலான உடற் பயிற்சியையாவது ஆரம்பியுங்கள். படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். உடல் நலம் நாடி வரும் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் யாவும் விலகி ஓடும்.

எடையையும் குறைக்க விரும்பினால் பயிற்சிகளை வாரத்தில் 300 நிமிடங்களாவது செய்ய வேண்டும். அதாவது சராசரியாக தினசரி 45 நிமிடங்கள் தேவைப்படும்.

OIL CHANGE SPECIAL $34.95
Semi-Synthetic Oil Change includes:
+ Tax & Disposal Fees
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
PRO MAR 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