26 Years

கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ்

விளம்பரம்

VLAMBARAM™

416-282-8059

E-mail: vlambaram@sympatico.ca

www.vlambaram.com

www.tamilvanakkam.com

RBC Insurance

அனைத்து காப்புறுதி மற்றும் சேமிப்புத்திட்ட தேவைகளுக்கும்...

Jey Ahamparam

416 301 1733

உங்கள் வாகனம், வீடு (for your Home & Auto)

மு.காசிப்பிள்ளை சக புத்திரர்கள்

3228 Eglinton Ave., East, Suite # 3

(Eglinton & Markham)

Scarborough, ON M1J 2H6

Tel. - 416.267.8221

எமக்கு வேறு கிளைகள் எதும் இல்லை

நதி 26 பாலம் 02 சமூக முன்னேற்றப்பத்திரிகை மாதமிருமுறை இலவசம் JANUARY 15, 2016

இலங்கைக்கு புதிய அரசியலமைப்புத்திட்டம்!

இலங்கை 2015 ஆம் ஆண்டில் பெற்ற ஜனநாயக வெற்றிகளை ஒருங்கிணைப்பதற்கு இலங்கை அதிபர் மைத்திரிபால சிறிசேனவினுடைய சிறிலங்கா சுதந்திரக் கட்சியும் பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்கவின் ஐக்கியதேசியக்கட்சியும் தங்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகள், போட்டிகள், சித்தாந்த கோட்பாடுகளின் வித்தியாசங்கள் எல்லாவற்றையும் களைந்து கூட்டாக ஒரு மூன்றாவது குடியரசு அரசியலமைப்புத திட்டத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு கேட்டிருப்பவர் கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் சட்டவியல் பீடத்தில் விரிவுரையாளராக இருக்கும் கலாநிதி ரோகன எதிரிசிங்க ஆவார். அரசியலமைப்பு மற்றும் சட்ட சீர்திருத்தம், மனிதஉரிமைகள் மற்றும் ஆட்சி ஆகிய துறைகளில் வல்லுனரான ரோகன கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் LL.B பட்டமும், பேர்க்லி, அமெரிக்காவில் உள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் LL.M பட்டமும் பெற்றவர். இவர் தென் ஆபிரிக்காவின் பல்கலைக்கழகத்திலும் சட்டவியல் விரிவுரையாளராக பணியாற்றினார். இலங்கை குடியரசின் அரசியல் அமைப்புத்திட்டங்கள் 1972இலும் பின்னர் 1978இலும் உருவாக்கப்பட்டன. தற்போது 1978 இல் உருவாக்கப்பட்ட இலங்கை குடியரசின் இரண்டாவது அரசியலமைப்புத் திட்டத்திற்கு திருத்தங்கள் கொண்டு வருவதன் மூலம் அரசியலமைப்பில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. இது வரை இந்த இலங்கை குடியரசின் இரண்டாவது அரசியலமைப்புத் திட்டத்திற்கு 19 தடவைகள் திருத்தங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

கலாநிதி ரோகன எதிரிசிங்க, இலங்கை அரசு தனது இரண்டு அரசியல் அமைப்புத் திட்டங்களிலும் இருந்த குறைபாடுகளை அறிந்து அவற்றை திருத்தி பல சர்வதேச அமைப்பக்களை முன்மாதிரியாக கொண்டு, நல்லாட்சி, மனிதஉரிமைகள், தேசிய நல்லிணக்கம் மற்றும் இனங்களிற்கு இடையே ஒற்றுமை மற்றும் பாதுகாப்பு என்பவற்றை உள்ளடக்கக்கூடிய ஒரு புதிய மூன்றாவது அரசியல் அமைப்புத்திட்டத்தை இலங்கை குடியரசிற்கு கொண்டுவர வேண்டும் என Groundviews என்னும் இணையதளத்தில் ஜனவரி 08, 2016 இல் கேட்டிருக்கிறார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில் இலங்கை குடியரசின் முதல் இரண்டு அரசியல் அமைப்புக்களும் கட்சி சார்புடையனவாகவும், அப்போது இருந்த ஆளும் கட்சியின் கொள்கைகளுக்கு சார்பானதாகவும் இருந்தன. அவை ஆளும்கட்சியின் தலைவரின் நிர்வாக வசதிக்காக உருவாக்கப்பட்டவையே அல்லாமல் மக்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கக் கூடியனவாக (empowerment people) உருவாக்கப்படவில்லை. இதே அடிப்படை குறைபாடுகள் இந்த இரண்டு அரசியலமைப்புத்திட்டத்திலும் இருந்தன.

இந்த இரண்டு அரசியலமைப்புத் திட்டங்களும் (1971, 1978) மூன்றில் இரண்டு பெரும்பான்மை பெற்று ஆட்சியில் இருந்த அரசியல் கட்சிகள் தங்களின் பெரும்பான்மை பலத்தை உபயோகித்து அரசியல் மற்றும் இனவாதத்தை கடந்து எல்லா மக்களினதும் ஒருமித்த சம்மதத்தை பெறாமல் உருவாக்கப்பட்டன.

இலங்கை 2015 ஆம் ஆண்டில் பெற்ற ஜனநாயக வெற்றிகளை ஒருங்கிணைப்பதற்கான உண்மையான எண்ணத்தை கொண்டிருந்தால், மீண்டும் ஆட்சியில் எதேச்சாதிகார நிலை (authoritarianism) வருவது தடுக்கப்பட வேண்டுமென்றால், நாட்டில் 1982 இலிருந்து ஏற்பட்ட அரசியல் குழப்பநிலை தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்றால் கட்டாயம் ஒரு புதிய அரசியலமைப்புத்திட்டம் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

அப்புதிய அரசியலமைப்புத்திட்டத்தில் அதிகாரம் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் (divides power), அரசாட்சிக்கான சோதனைகள் மற்றும் சமநிலைகள் அதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் (promotes effective checks and balances), மக்களுக்கு அதிகாரமளித்திருக்க வேண்டும் (empowers the people) அதனால் அரசியல்வாதிகள் தேர்தலுக்கு இடைப்பட்ட காலத்திலும் பொறுப்பாக நடக்க ஊக்குவிப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

தொடர்ச்சி 03ஆம் பக்கம்...

Raj A. Rasaratnam

Cell: 416-726-8055

Bus: 416-321-6969

HomeLife/GTA Realty Inc

LEXUS OF RICHMOND HILL

I CAN HELP YOU WITH NEW OR PREOWNED LEXUS

INCENTIVES AS MUCH AS $6,000 ON SELECTED NEW LEXUS

COME IN FOR A TEST DRIVE AND RECEIVE A FREE GIFT.

குமார் ஜெகசோதி

Kumar Jegasothy

Pre-owned Sales Consultant

வீடு வாங்கவும் விற்கவும்...

ரவி பரமு

Real Estate Broker

Cell: 416-262-4176

Bus: 416-298-3200

HomeLife/Today Realty Ltd., Brokerage*

31 Progress Ave. Suite 210, Toronto

*Independently owned and operated

Canada Trust

Supen Subramaniyam

(Manager, Residential Mortgage)

ADVICE WHEREVER WHENEVER

416-844-8692

888-809-9154

இப்பொழுது 2 இடங்களில்

DENTAL OFFICE

Dr. Iru Vijayanathan,

BDS, FAGD, MFDS RCPS (Glasg)

DENTAL SURGEON

☞ அவசரகால பல் வைத்திய சேவைகள்

☞ பல் அடைத்தல் (White Filling / Silver Filling)

☞ பல் பிடுங்குதல், ஞானப்பல் பிடுங்குதல்

☞ பல்வேர் அடைத்தல் (Root Canal) மூலம் பல் பிடுங்காமல் பாதுகாத்தல்

☞ முரசு கரைதல், முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், வாய்துர்நாற்றம் ஆகிய முரசு வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை

☞ சிறுவர்களுக்கான பற்சிகிச்சைகள்

3150 Eglinton Ave. E., Unit 5

Markham & Eglinton

Tel:416.264.3232

3351Markham Rd., #129

Markham & Steeles

Tel: 416.609.2022

Buying Selling Residential & Commercial

Sothees Means Service

SOTHEES Kathirgamathamby

Sales Representative

HOMELIFE / Miracle Realty LTD., Brokerage

*Independently Owned Operated

* Free visa

* Free lawyer fee

* Home Warranty

416.704.1179

Toll Free: 1855 SOTHEES

HOMES FOR SALE *COMMERCIAL*INVESTMENTS
Markham & 14 th ave
1369k
4 car garage executive w/o luxury home approxi 4000 sqft
Ajax......taunton
4 bm 4 wsrm fin basement
highglen and markham
4 bm 6 wsrm w/fam rm sep entrance live &rent
Mccocowan/finch
2 plus 1 den 2 wsrm
Scarborough...sheppard
539k
3 bm 2wm fin basement
Markham
95k
1100/- rent all included
Cafetaria
15 years of service
Pat Pushpakanthan
Real Estate Broker
COMMERCIAL & RESIDENTIAL
416-894-1187
Rental corner
2+1 condo apt 1650/-
1+1 condo apt 1400/-
studio apt 999/-
3 bm bangalow 1590/-
Century 21
Hall of Famer
PAT WILL BEAT ANY DEAL*!!
BROKERAGE
80 Corporate Dr. Suite 208
Toronto M1H3G5
416-290 1200

Allstate
You're in good hands.
Allstate Insurance Company Of Canada
Home & Auto Insurance
வீடு, வாகன காப்புறுதி
Suren Navaratnarajah
(Agent)
Cell: 416.520.6916
E-mail: snavaratnarajah@allstate.ca

THINKING OF SELLING, BUYING OR INVESTING
Always committed to work in the client's best interest
Act with Market Conditions
Exposing Your Property to 1000's of Potential Buyers
Call me to find out
how much your home worth.
Free Market Evaluation
without any Oblications
TRUST
HONEST
GUARANTEE
We do sell
Cottages &
Recreational Properties
Muthiah Sivabalan
Sales Representative
Friendly and Confidential
Service Just Call
Cell: 416.399.6640
msbalan78@gmail.com
HomeLife/GTA Realty Inc.
Higher Standards Agents... Higher Results!

Friends
MATRIMONY
திருமணத்
உங்கள் தேடலுக்கோர் முற்றுப் புள்ளி...
சனி, ஞாயிறுகளில்
12:00pm-6:00pm
இலவசமாக திருமண
பொருத்தம் பார்க்கப்படும்
5000 மேற்பட்ட பொருத்தமான வரன்கள் உங்கள் தெரிவுக்கு
மிக இலகுவாக இணையத்தில் பதிவு செய்யும் வசதி
அல்லது தொலைபேசி, தபால், email ஊடாக பதிவு செய்யலாம்
info@friendsmatrimony.com
www.friendsmatrimony.com
Choose Your Life Partnar Here
அலுவலக நேரம்: திங்கள் முதல் வெள்ளி 10:30a.m- 7:00p.m
Sri Lanka
Ph: 94-112-363663
No-11- 2/1, 33rd lane,
Wellawatta,
Canada
info: 647-709-1536
GTA Square
5215 Finch Ave. E. Unit 257

இலங்கைக்கு ...

01ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

இப்புதிய அரசியலமைப்புத்திட்டம் எந்த கட்சி சார்பற்றதாகவும், அரசியல் மற்றும் இனவாதத்தை கடந்து எல்லா மக்களினதும் ஒருமித்த சம்மதத்தை பெற்றதாகவும் இருந்தால் நாட்டில் ஒரு பொறுப்பான அரசாங்கம் அமையும் (accountable governance).

அரசியல் அமைப்புச் சட்டங்களை உருவாக்குவதற்கு அனுசரணை வழங்குவதில் வல்லுனராக இருக்கும் கலாநிதி றோகன எதிரிசிங்க ஐக்கியநாடுகள் வளர்ச்சித் திட்டத்தின் (UNDP) சார்பில் நேபாள நாட்டின் புதிய அரசியல் அமைப்புத்திட்டத்தை உருவாக்குவதில் பணியாற்றியவர். அவர் அரசியல் அமைப்புத்திட்டம் பற்றி எழுதுகையில் ஒரு நாட்டின் அரசியல் அமைப்புத்திட்டம் பின்வரும் மூன்று உயர்ந்த நோக்கங்களை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்கிறார்.

முதலாவதாக அரசியலமைப்புத்திட்டம் ஒரு நாட்டின் நிறுவன மற்றும் நிர்வாக கட்டுமான அமைப்பிற்கு ஒருஅரசியல் சட்ட அமைப்பை வழங்க வேண்டும். இரண்டாவதாக அரசியல் அமைப்புத்திட்டம் ஒருவரின் தனிப்பட்ட சுதந்திரம், மற்றும் அனைத்து சிறுபான்மையினருடைய (அதாவது சாதி, மதம் என்று மட்டும் இல்லாமல் வேறு வகையிலும் சிறுபான்மையாக இருப்பவர்களின்) உரிமைகளையும் பாதுகாக்க கூடியதாக இருக்க வேண்டும். மூன்றாவதாக அரசியல் அமைப்புத்திட்டம் நாட்டு மக்களை ஆட்சி மூலம் வழி நடத்தக்கூடிய மதிப்புமிக்க கொள்கைகளை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இலங்கை குடியரசின் இரண்டு அரசியல் அமைப்புத்திட்டங்களும் ஒரு அரசியல் அமைப்புத்திட்டத்திற்கு தேவையான மூன்று உயர்ந்த நோக்கங்களையும் கொண்டிராமல் முதலாவது நோக்கமான நிர்வாக அமைப்பிற்கு தேவையான அரசியல் சட்ட அமைப்பை வழங்க உதவுவதை மட்டுமே குறிக்கோளாக கொண்டிருந்தன. இதனால் இலங்கை குடியரசிற்கு தற்போது இம்மூன்று உயர்ந்த நோக்கங்களையும் கொண்ட ஒரு புதிய அரசியல் அமைப்புத்திட்டம் தேவை என்கிறார் கலாநிதி றோகன எதிரிசிங்க.

தைத் திருநாள் இன்று

இன்பங்கள் சிறக்க வந்த
இனிய தைத்திருநாளே
இனிமை எங்கும் பரவ
இருண்ட வாழ்வு மலர

சக்கரை பொங்கலில்
சந்தோஷம் மிளிர
சர்வ மக்களின் வாழ்வில்
சாந்தியும் உருவாக

துயர் எல்லாம் நீங்கி
துன்பம் எல்லாம் பறந்தோட
தர்மங்கள் தலை தூக்க
தமிழர் வாழ்வு என்றும் வளமாக

முத்தமிழில் திளைத்து மகிழும் நாள் இன்று
முக்கனிகள் உண்டு மகிழ்வுறும் நாள் இன்று
உழைப்பின் பயனை உலகுக்கு
எடுத்து இயம்பி
உவகையில் மகிழும் இனிய நன்
நாள் இன்று

கொண்டாடுவோம் கோலாகலமாகவே
தமிழர் தைத் திருநாளை நாம் ஒன்று கூடியே

மீரா குகன்
ஜேர்மனி

உறைபனியை அகற்றுதல்

Shoveling

நாட்டின் பெருமளவிலான பகுதிகளில் பெப்ரவரி மாதத்தில் அதிகளவு உறைபனி பொழிகின்றது. அவ்வாறான உறைபனியை அகற்றுவது பாரிய பணியாகும். அதே வேளை, உங்கள் வாகன வழியில் உள்ள உறைபனியை அகற்றுதல் ஒரு கடினமான பணியாகும். இதைச் செய்யும்போது உங்கள் கழுத்திலும், பின்புறத்திலும் நோவை ஏற்படுத்திவிடாதீர்கள். உறை பனியை அகற்றும்போது தசைச் சுளுக்கினையும், வேறு நோவினையும் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காகப் பின்வரும் ஆலோசனைகளை ஒன்ராரியோ மூட்டு கையாள்கைச்சிகிச்சைக் கழகம் (Ontario Chiropractic Association) முன் வைத்துள்ளது.

Dr.George Traitses
www.infinite-health.com

பாரம் குறைந்ததும், இலகுவில் கையாளக் கூடியதாக வடிவமைக்கப்பட்டது மான வாளியொன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். சாத்தியமென்றால், உறைபனியைத் தூக்கு வதற்குப் பதிலாக, அதை ஒரு புறமாகத் தள்ளுங்கள். நீங்கள் உறைபனியைத் தூக்க வேண்டுமானால் உங்கள் பின்புறத்திற்குப் பதிலாக உங்கள் கால் களினதும், கைகளினதும் தசைகளை

அனுமதிக்கும் விதத்தில் உங்கள் முழங்கால்களை வளையுங்கள். உறை பனியை உங்கள் தோள்களுக்கு மேலாக அல்லது பக்கவாட்டாக எறிய வேண்டாம். இதற்கு திருகும் அல்லது திரும்பும் இயக்கம் அவசியம் என்பதுடன், இது நோவினை விளைவிக்கலாம். வேலை செய்யும் வேளையில் அடிக்கடி ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் அயர்ச்சியுடன் விளங்கினால் அது நோவை ஏற்படுத்தலாம். மயக்கத்திலான நிலை, தலைச்சுற்று அல்லது நெஞ்சில் நோ ஆகியன இருந்தால், வேலையை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு, மருத்துவக் கவனத்தை நாடுங்கள்.

சில நாட்களின் பின்னரும், நீங்கள் நோவை அல்லது தசைச் சுளுக்கினைத் தொடர்ந்துமே உணர்ந்தால், உங்கள் உள்ளூர் மூட்டு கையாள்கைச்சிகிச்சை அலுவலகத்திற்கு நீங்கள் செல்வதற்கு நேரம் வந்துவிட்டது எனலாம்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு மீதான மேலதிகத் தகவலுக்கு ஒன்ராரியோ மூட்டு கையாள்கைச்சிகிச்சைக் கழகத்தின் இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்: www.chiropractic.on.ca அல்லது 1877-327-2273 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

உங்களது மோட்கேஜ்
தேவைகள் அனைத்திற்கும்

"மோட்கேஜ் கிளினிக்"

உங்களுக்கு கைகொடுக்க காத்திருக்கிறது.

எமது முகவரி

1504 Markham Rd,
Toronto, ON, M1B 2V9
(Markham & HWY 401)
416-613-2788 / 416-816-9011

Walk-in Welcome Mon - Sat 09am-05pm

MORTGAGE ALLIANCE
RIGHTBROKER = RIGHTMORTGAGE
Lic # 10530

Jayson Fowler BA (Law)
Mortgage Agent / Former Underwriter
FSCO Lic # M 15002593
416-613-2788 / 416-816-9011

சுதேசன் பத்மநாதன் M.Com, B.Com (Hon)
Mortgage Agent / Real Estate Sales Representative
FSCO Lic # M 12001741
Cell : 647-861-8240

ஜெ(Jey) இராசதுரை MBA, BBA (Hon), AMP
Team Leader / Mortgage Agent / Real Estate Sales Representative
FSCO Lic # M 09001428
Cell : 416-624-4843

ஜெனீபனைப் போன்று,

அனைத்து அரசியல் கைதிகளையும் விடுவிக்க வேண்டும்!

- ஆதித்தன் -

இலங்கையில் ஆட்சிமாற்றம் ஏற்பட்டு, புதிய ஜனாதிபதியாக மைத்திரிபால சிறிசேன பதவியேற்ற ஒருவருட நிறைவு நிகழ்வில் அவர் மேற்கொண்ட ஒரு சிறந்த நடவடிக்கை தன்னைக் கொலை செய்ய முயன்றதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டு, சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்ட தமிழ் இளைஞர் ஒருவருக்கு மன்னிப் பளித்து விடுதலை செய்த மையாகும்.

ஆட்சிமாற்றம் ஏற்பட்ட ஒரு வருட நிறைவு நாள், கடந்த 8ம் திகதி இலங்கையின் அனைத்து மாவட்ட ங்களிலும் எளிமையாகவே கொண்டாடப் பட்டது. இதன் பிரதான நிகழ்வு பண்டாரநாயக்க சர்வதேச மாநாட்டு மண்டபத்தில் இடம் பெற்றது. இந்த நிகழ்வில், தன்னை கொலை செய்ய முயன்றதாக குற்றம்சாட்டப்பட்டு சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்ட முன்னாள் விடுதலைப்புலிகள் இயக்க உறுப்பினரான சிவராஜா ஜெனீபன் என்ற இளைஞரை ஜனாதிபதி மன்னிப்பளித்து விடுதலை செய்தார்.

இது, தமிழ் மக்களால் மிகவும் வரவேற்கக் கூடிய நிகழ்வாக இருந்தமை மட்டுமல்லாமல் உலகின் கவனத்தையும் ஈர்க்கக் கூடியதாக அமைந்தது. 2006ஆம் ஆண்டு, தற்போதைய ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன அமைச்சராக பதவி வகித்த காலத்தில், பொலன்னறுவையில் வைத்து அவரை கொலை செய்ய முயன்றதாக குறித்த இளைஞர் கைது செய்யப்பட்டார். பொலன்னறுவை மன்னம்பிட்டிய பகுதியில் வைத்து குறித்த நபர் குண்டு ஒன்றை வெடிக்கச் வைத்து மைத்திரிபால சிறிசேனவை கொலை செய்ய முற்பட்டதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டிருந்தார். இதனையடுத்து. இவருக்கு 10 வருட சிறைத் தண்டனையும் 10000 ரூபா அபராதமும் மேல் நீதிமன்றத் தினால் விதிக்கப்பட்டது. இவ்வாறான ஒருவருக்கே ஜனாதிபதியால் மன்னிப்பு வழங்கப்பட்டது.

தன்னைக் கொலை செய்ய முயன்றதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டு தண்டனை வழங்கப் பட்ட ஒருவருக்கு அவரே பொதுமன்னிப்பு வழங்கி விடுதலை செய்தமை சிறந்த முன்னுதாரணமாகவும் அமைந்துள்ளது. இதனால், விடுதலையான வரின் பெற்றோர்-உறவினர் அடைந்த மகிழ்ச்சியை அளவிட முடியாது.

விடுதலையானதும் ஜெனீபன் ஊடகங் களிடம் வெளியிட்ட கருத்துக்கள் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கவை.

“கடந்த ஆண்டு ஜனவரி மாதம் நாட்டில் ஒரு ஆட்சிமாற்றம் ஏற்பட்டது. இந்த ஜனவரி மாதம் எனது வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய ஜனாதிபதிக்கு நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இவ்வாறான தொரு மன்னிப்பை போப் ஆண்டவர் மட்டுமே மேற்கொண்டார். உலகில் வேறு எந்தவொரு தலைவரும் இவ்வாறு நடந்து கொண்டதாக நான் அறியவில்லை.

இவ்வாறானதோர் தலைவர் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன் தோன்றியிருந்தால் நாட்டில் இடம்பெற்ற பிரச்சினைகளும், அதனால் ஏற்பட்ட அழிவுகளும் நிகழ்ந்திருக்காது. அக்காலங்களிலேயே இன நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தால் நாங்கள் இவ்வாறு இருந்திருக்க மாட்டோம். என்னை விடுதலை செய்ததைப் போல, ஏனைய அரசியல் கைதிகளையும் ஜனாதிபதி விடுதலை செய்ய வேண்டும். இந்த ஜனாதிபதியின் காலத்திலேயே அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு காணப்பட வேண்டும். அனைத்து இனத்திற்குமுரிய தேசபிதாவாக அவர் இருக்க வேண்டும்” இவ்வாறு ஜெனீபன் தெரிவித்திருக்கின்றார்.

அவரது இந்த கருத்துக்கள் சிங்கள ஊடகங்களிலும் வெளிவந்துள்ளன. இலத்திரனியல் ஊடகங்களில் சிங்கள மொழியிலேயே அவர் மேற்படி கருத்துக் களை தெரிவித்திருக்கின்றார். இது சிங்கள மக்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதோடு, அவர்களின் மனங்களிலும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சிறைகளிலுள்ள தமிழ் அரசியல் கைதி-களை விடுதலை செய்வதற்கு இன்று தென்னிலங்கையிலுள்ள தீவிரவாத அரசியல்வாதிகளால் பல்வேறு முட்டுக் கட்டைகள் இடப்பட்டு வருகின்றன. ஒரு தொகுதி கைதிகள் விடுதலை செய்யப்பட்டமைக்கே பலத்த எதிர்ப்புக்கள் வெளியிடப்பட்டன. இக்கைதிகள் விடுதலை செய்யப்பட்டமையினால் நாட்டின் பாது காப்பிற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளதாக அவர்கள் சிங்கள மக்கள் மத்தியில் பரப்புரை செய்து வருகின்றனர்.

குறித்த காலப்பகுதியில் இக்கைதிகளை விடுதலை செய்வதாக ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பினரிடம் வாக்குறுதி வழங்கினார். ஆனாலும், அதனை நிறைவேற்ற முடியாத நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டது. தான் தனிப்பட்ட முறையில் இக்கைதிகளின் பிரச்சினையை உணர்வதாகவும், இவர்களை விடுதலை செய்ய வேண்டும் என்பது தனது தன்னிப்பட்ட விருப்பமாக இருக்கின்ற போதும் அரசியல் மற்றும் சட்டப் பிரச்சினைகள் சிக்கலை ஏற்படுத்தி வருவதாகவும் ஜனாதிபதி தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பினரிடம் கூறியிருக்கின்றார்.

தெற்கில் சிங்கள மக்கள் மத்தியில் சிறந்த தெளிவூட்டல்கள் மேற்கொள்ளப்படுமானால், தீவிரவாதிகளின் இனவாத பரப்புரைகள் எடுபடாமல் போகும்.

அரசியல் கைதிகள் சிலரை பிணையில் விடுதலை செய்தமைக்கு கூச்சலிட்ட இனவாதிகள் இப்போது, கொலை முயற்சி மேற்கொண்டதாக தண்டனை விதிக்கப்பட்ட ஒருவரை ஜனாதிபதி விடுதலை செய்தமைக்காக கூச்சலிட முடியாம லுள்ளனர். அதுவும், தன்னைக் கொல்ல முயன்றதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டவருக்கே ஜனாதிபதி மன்னிப்பு வழங்கியதால் இனவாதிகளின் வாய்கள் தற்போது மௌனித்துள்ளன.

அதுமட்டுமன்றி, விடுதலை செய்யப்பட்டவர் தெரிவித்திருக்கும் கருத்துக்கள் சிங்கள மக்களை சிந்திக்கும் நிலைக்கு வழிவகுத்துள்ளது. கடந்த காலங்களில், தவறுகள் செய்திருந்தால் கூட அவர்கள் தங்களின் தவறுகளை உணர்ந்து திருந்துவதற்கும், அவர்கள் நாட்டின் விசு வாசமான நல்ல பிரஜைகளாக மாறுவதற்கும் இவ்வாறான மன்னிப்பு வழிசமைக்கும் என்ற சிந்தனை மக்களுக்கு ஏற்படுமானால் புதிய அரசாங்கம் மேற்கொள்ளும் முற்போக்கான, இனங்களிடையே நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரியங்களுக்கு அரசியல் வாதிகள் தடையாக இருக்க முடியாது.

“26 வருட கால யுத்தம் நிறைவடைந்ததன் பின்னரான இலங்கையை கட்டியெழுப்ப நாம் செய்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பில் நான் இப்போது கவலைப் படுகின்றேன். எங்களுக்கு இருக்கின்ற பிரச்சினைகளை இனங்காண வேண்டும். அதற்காக அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

நாட்டில் அனைவரும் சமத்துவத்துடனும், சகோதரத் துவத்துடனும் வாழக் கூடிய சூழலை உருவாக்க வேண்டும். இந்த நாட்டை கட்டியெழுப்ப வேண்டும் என்ற அனைத்து மக்களினதும் எண்ணங் களையும் ஒரிடத்திற்குகொண்டு வர வேண்டும். சாதாரண மக்கள், படித்தவர்கள்,அரசியல் கட்சிகள் என்று அனைத்து தரப்பினரதும் கருத்துக்கள் உள்வாங்கப்பட வேண்டும்.

வடக்காக இருக்கட்டும், கிழக்காக இருக்கட்டும், தெற்காக இருக்கட்டும் இந்த நாட்டில் பிறக்கும் அனைத்து குழந்தைகளும் அமைதியாகவும் சமாதானமாகவும் வாழும் சூழல் ஒன்று உருவாக்கப்பட வேண்டும். இதனால், தேவை யான நேரத்தில் தேவையான எந்த தீர்மானங்களையும் எடுப்பதற்கு தான் ஒருபோதும் பின்நிற்கப் போவதில்லை”

இவ்வாறு, ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேன நல்லாட்சி அரசாங்கத்தின் ஓராண்டு நிறைவு நிகழ்வில் உரையாற்று கையில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கடந்த ஓராண்டு ஆட்சிக் காலத்தில் தமிழ் மக்களின் பிரதான பிரச்சினையாகவும், எதிர்பார்ப்பாகவும் இருந்த அரசியல் கைதிகள் விடுதலை, இழுபட்டு வரும் காணாமல் போனவர்கள் தொடர்பான பிரச்சினை, படையினர் வசமுள்ள பொதுமக்களின் காணிகளை விடுவித்தல் ஆகிய மூன்று விடயங்களுக்கும் தீர்வு காணப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு நடைபெறவில்லை. எனினும், புலர்ந்திருக்கும் இப் புதிய ஆண்டின் முற்பகுதியிலேயே இம்மூன்று பிரச்சினைகளுக்கும் ஜனாதிபதி தீர்வைத் தர வேண்டும்.

‘தேவையான நேரத்தில் தேவையான எந்த தீர்மானங்களையும் எடுப்பதற்கு தான் ஒருபோதும் பின்நிற்கப் போவதில்லை’ என குறிப்பிட்டுள்ள ஜனாதிபதி தமிழ் மக்களின் இந்த பிரதான பிரச்சினைகள் முன்நிற்கும் தீர்வினை வழங்கும் சரியான தருணம் இது. இதனை தமிழ் மக்கள் ஆவலுடன் எதிர் பார்க்கின்றனர். ஜெனீபனின் குடும்பத்தினர் அடைந்த மகிழ்ச்சி, துயருற்றிருக்கும் அனைத்து குடும்பங்களுக்கும் கிடைக்க ஜனாதிபதி வழிசெய்ய வேண்டும்.

விளம்பரம்
VLAMBARAM™

பதிப்பாளர்: ராஜா மகேந்திரன்
பத்திரிகை ஆசிரியர்: சத்தியா மகேந்திரன்
ஊடகப்பொறுப்பாளர்: விஜயபாலன்
தட்டச்சு: கலா
அலுவலக முகாமையாளர்: நிலானி
பதிப்பு: Canyon Press Inc.

Vlambaram Publications Inc.
GTA SQUARE, 5215 FINCH AVE. E.,
#201, TORONTO, ON M1S 0C2, CANADA
TEL: 416-282-8059 FAX: 416-282-4978
e-mail: Vlambaram@sympatico.ca
Web: www.vlambaram.com/www.tamilvanakkam.com

விளம்பரம் பத்திரிகை ‘விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ் இங்’ ஆல் வெளியிடப்படுகிறது. விளம்பரத்தில் வெளி யாகும் ஆக்கங்களுக்கு எழுத்தாளர்களே பொறுப்பாளர் கள். **பதிப்புரிமை:** 2004 விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ் இங். விளம்பரத்தில் வெளியாகும் ஆக்கங்களை முழுமை யாகவோ, பகுதியாகவோ ஆசிரியரின் எழுத்து மூல அனுமதியின்றி மறுபிரசுரம் செய்தலாகாது.

Best Universities

are expecting

90%

& above in

Calculus

Money back guarantee
for a Successful Result

Starts Jan. 22nd

Dear Students;

Score at least 90% in Calculus in order to receive your

UNIVERSITY ACCEPTANCE WITHOUT ANY CONDITIONS.

Morethan 27yrs. of teaching math exprience will guide you.

Plus

NEW CLASSES

FOR

Gr9, Gr10 and Gr11

2nd Semester (Starts Jan,25)

Info: 416-666-5515

MATH WORLD

MOST ADVANCED TALENTED HELP

தமிழ் மக்களை ஒன்று சேர்க்கும் ஓர் இயக்கமே தமிழ் மக்கள் பேரவை! - முதலமைச்சர் விக்கினேஸ்வரன்

தமிழ் மக்கள் பேரவை 2015 டிசெம்பர் 27 தொடக்கம் தனது காரியங்களில் முழு மூச்சுடன் இயங்கத் தொடங்குகின்றது. அதற்கான சகல ஒத்துழைப்புக்களையும் சகல மட்டத் தமிழ்ச் சகோதர சகோதரிகளும் முக்கியமாக எமது தமிழ் தேசிய கூட்டமைப்புக்குள் அங்கம் வகிக்கும் சகலரும் அதற்கு ஆதரவு வழங்க வேண்டும் என வடமாகாண முதலமைச்சர் க.வி.விக்னேஸ்வரன் தெரிவித்துள்ளார்.

தமிழ் மக்கள் பேரவையின் இரண்டாம் கட்ட கூட்டம் 2015 டிசெம்பர் 27 யாழ். பொது நூலக கேட்போர் கூடத்தில் இடம்பெற்றது. இதன் போது கலந்து கொண்டு உரையாற்றுகையிலேயே அவர் அவ்வாறு தெரிவித்தார். அவர் மேலும் உரையாற்றுகையில், “தமிழ் மக்கள் பேரவை தொடங்கிய நாள் முதல் சில விசித்திரமான விளைவுகளையும் விமர்சனங்களையும் நான் பார்த்துக் கவனித்து வருகின்றேன்.

தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்புக்கு எதிரான ஒரு கட்சி உதயம் என்றது ஒரு செய்தி. விக்னேஸ்வரன் தலைமையில் ஒரு மாற்றுக் கட்சி என்றது இன்னொரு செய்தி. தேர்தலில் தோற்றவர்களுடன் முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரன் கூட்டு என்றது மற்றுமொரு செய்தி. உங்கள் கட்சியை நாங்கள் ஆதரிப்போம் என்று பல மின்னஞ்சல்கள் வடக்கிலும் கிழக்கிலும் இருந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவை அனைத்துமே பிழையான அடிப்படையில் வெளியிடப்பட்ட செய்திகளும் கருத்துக்களும் என்று முதற்கண் கூற விரும்புகின்றேன்.

திரு.சம்பந்தன் அவர்களை நான் கொழும்பில் சந்தித்தேன். பல விடயங்களைப் பற்றிக் கருத்துப் பரிமாறிக் கொண்டோம். அப்போது எமது பேரவையின் உண்மை நிலையை, அந்தஸ்தை, குறிக்கோளை, தூரநோக்குகளை அவருக்குத் தெளிவு படுத்தினேன். அப்போது அவர் கூறினார், மக்கள் இயக்கமாக ஓர் இயக்கம் பரிணமிப்பதை நாங்கள் வரவேற்க வேண்டும். மக்கள் மட்டத்தில் இருந்து சகலரது கருத்துக்களும் கரிசனைகளும் வெளியிடப்பட வழியமைத்துக் கொடுக்கப்படுமானால் அதுவே ஜனநாயகம் என்றார். வேறு பல விடயங்களையும் அவர் அப்போது குறிப்பிட்டார். அவை பற்றியும் பேசிக் கொண்டோம். ஆனால் அவரின் இந்தக் கருத்து யாவராலும் மனதிற்கு எடுக்கப்பட வேண்டும்.

மக்களின் கருத்துக்களை அறியும் ஒரு நடவடிக்கையாகவும், மக்களிடம் இருந்து பெறும் கருத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்தி வெளியிடும் நிறுவனமாகவும், மக்கள் நலம் காக்க வேண்டிய மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கு உறுதுணையாக இருப்பதற்காகவும், எமது உரிமைகளை வென்றெடுக்க தமிழ் மக்களை ஒன்று சேர்க்கும் ஓர் இயக்கமாகவுமே தமிழ் மக்கள் பேரவை உருவெடுத்துள்ளது.

எல்லா மட்டத்தில் இருந்தும் எல்லோரையும் ஒருங்கிணைத்து முன் செல்வதே பேரவையின் குறிக்கோள். இக்குறிக்கோளானது 2013ஆம் ஆண்டின் எமது மாகாண சபைத் தேர்தல் விஞ்ஞாபனத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட வாக்குறுதிகளுக்கு இசைவானதாகவே இருக்கின்றது. எமது பேரவையில் அரசியல் வாதிகளின் பங்கு பற்றல் பற்றிப் பலரும் பலவிதமான கருத்துக்களை எழுப்பியுள்ளனர். இத்தருணத்தில் ஒரு நடந்த கதையொன்றைக் கூற ஆசைப்படுகின்றேன்.

1959ஆம் ஆண்டில் சுமார் மூன்று மாதங்களுக்கு இலங்கையின் காபந்து பிரதமராக இருந்தவர் திரு.விஜயானந்த தகநாயகா அவர்கள். அவர் LPP என்ற ஒரு புதிய கட்சியைத் தாபித்துத் தகைமையுள்ள சிறந்த பலரைப் போட்டியாளர்களாக நியமித்துத் தேர்தலில் நின்றார். சுமார் 100 பேர்களைக் கொண்ட அந்தக் கட்சியில் இருந்து எவருமே தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை.

அத்தனை பேரும் தேர்தலில் தோற்றார்கள். பிரதமராக இருந்த அவரும் தோற்றார். தோற்றதும் அவர் மனந்துவண்டு விடவில்லை. தேவேந்திர முனை அல்லது டொன்றா என்ற இடத்தில் இருந்து பருத்தித்துறை வரையில் நடை பவனியில் சென்று பல ஆலயங்களைத் தரிசித்தார். மக்களைச் சந்தித்தார். அடுத்த தேர்தலில் அவர் நின்று அதில் பிரமாதமாக வென்றார்.

எனவே தேர்தலில் தோல்வி அடைபவர்கள் தீண்டத் தகாதவர்கள் என்ற கருத்து மறைய வேண்டும். எமக்குக் கருத்துக்களே முக்கியம். கருத்துக்கள் எங்கிருந்து வரினும் அவை நன்மை பயப்பனவெனின் அவற்றின் கர்த்தாக்கள் யாவர் என்று பார்க்காமல் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு முறை காலி முகத்திடலில் நடுத்தர வயது இளைஞர்கள் சிலர் பந்தயத்திற்குப் பட்டம் விட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். “இதோ என் பட்டம் உன்னுடையதை மேவி மேல் செல்லப் போகின்றது” என்று ஒருவர் மற்றவருக்கு எக்காளித்துக் கூறிக் கொண்டிருந்தார். உடனே அங்கிருந்த ஒரு சிறுவன் “அது நடக்காது” என்று கூறினான். பட்டம் விட்டவருக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. உடனே சென்று அந்தப் பையனை அடித்தார். “ஏன் அப்படிக் கூறினாய்?” என்று கேட்டார். “அண்ணே! நீ என்னை அடிக்க முன்னால் வந்திருக்காவிட்டால் மேட்டில் இருந்து கடற்கரை மண்ணில் கீழே விழுந்திருப்பாய்’ என்றான்.

அப்பொழுதுதான் புரிந்தது காலிமுக மேட்டின் வரம்புக்கே அந்தப் பட்டம் விட்டவர் வந்திருந்தார் என்றும் இன்னுமொரு அடி பின் எடுத்து வைத்திருந்தால் தலை குப்புற அவர் விழுந்திருப்பார் என்றும். அந்தப் பையனை அடிக்க முன்னால் வந்ததால் அவர் பிழைத்துக் கொண்டார்.

சிறுவன் தானே, சிற்றூழியன் தானே, தேர்தலில் தோற்றவர்தானே என்றெல்லாம் நாங்கள் எமது மக்களின் மாண்மையை மறந்து அநாகரிகமாகப் பேச விழைவது இனியேனும் நிற்பாட்டப்பட வேண்டும்.

ஒருவர் தேர்தலில் ஒருமுறை தோற்று விட்டால், மக்கள் அவரை என்றென்றும் புறக்கணித்து விடுவார்கள் என்று அர்த்தமில்லை. அதுமட்டுமல்ல. ஒரு மக்கள் இயக்கத்தில் மாற்றுக் கருத்துக்கள்தான் முக்கியம். எல்லாவிதமான கருத்துக்களும் ஆராயப்பட வேண்டும். நாம் வென்று விட்டோம். எனவே எமது கருத்துத்தான் சரி என்று நாம் எண்ணுவது மடமை. ஆகவே கருத்துக்களுக்கு முதலிடம் கொடுப்பதே எமது கடப்பாடாகும் என்று கூறி வைக்கின்றேன்.

எமது மக்கள் இயக்கம் கருத்துக் கணிப்பில்தான் ஈடுபட முனைந்துள்ளது. தனி மனிதர்களின் தலைமையை நாங்கள் குறை கூறவில்லை. ஆனால் வருங்காலத் தமிழ் பேசும் மக்களின் வாழ்வு தனி மனித விருப்பு, வெறுப்பு, அறிவு, ஆற்றாமை என்பவற்றில் மட்டுந் தங்கியிருப்பது சரியா என்ற கேள்வியை நாம் முன்னெடுக்கின்றோம். அது மட்டுமல்ல. இதுவரை காலமும் தனிமனிதர்களைத் தமது வலைகளுள் விழச் செய்யுஞ் சதிகளில் அரசாங்கங்கள் வெற்றியைக் கண்டு வந்துள்ளன. ஆனால் தனி மனிதர்களுக்குப் பின்னால் மக்களின் ஆளணி திரண்டு நிற்கின்றது என்று கண்டால், அப்பேர்ப்பட்ட ஆளணியினரும் அத்தனிமனிதர்கள் போல் சகலதையுஞ் சிந்தித்து ஆராய்ந்து சிறந்த முடிவுகளுக்கு வந்துள்ளார்கள் என்று கண்டால், அரசாங்கங்கள் தனிமனிதப் பேரங்களில் ஈடுபடாது இனரீதியான, பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மன ரீதியான தொடர்பாடல்களில் ஈடுபடவேண்டி வரும். அந்த விதத்தில் பார்க்கும்போது எமது தமிழ் மக்கள் பேரவை நாடாளுமன்றத்தில் அங்கம் வகிக்கும் எமது கட்சிகளுக்கு முக்கியமாகத் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்புக்கு ஒரு சாதகமான, சகாவான, சார்பான சபையாகவே ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும். அவ்வாறு தான் அது கடமையாற்றும்.

நிலமட்டத் தமிழ் மக்களைக் கட்சித் தலைமைத்துவங்களுடன் இணைத்து திடமான ஓர் அரசியல் பலத்தை வெளிப்படுத்த இந்த அப்பியாசம் வழி வகுக்கும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பு.

இப்பொழுதே தமிழர்கள் யாவரும் சேரப் பார்க்கின்றார்கள் என்ற ஒரு பீதி தென்னிலங்கையில் உருவாகி வருவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. அதற்கு இடமளிக்கக் கூடாது என்ற கருத்தும் அங்கு விரவி வருகின்றது. இதில் ஒரு விடயத்தை நாங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். எந்தக் கட்சியாக இருந்தாலும் சிங்கள மக்களிடையே தமிழர்கள் சம்பந்தமாகச் சில பொதுக்கருத்துக்கள் இருந்து வருவதை நாங்கள் உய்த்துணர வேண்டும்.

தமிழர்களைத் தழைக்க விட்டால் எமக்கு ஆபத்து என்ற ஓர் அடிப்படைக் கருத்து அங்கு சென்ற நூற்றாண்டிலிருந்து நிலவுகின்றது. ஆகவே தமிழர்களுள் சிலரை எங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் நாங்கள் வைத்துக் கொண்டு அவர்கள் மூலமாகத் தமிழ் மக்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்ற ஓர் எண்ணம் பெரிய கட்சிகளின் தலைமைப் பீடங்களிடையே பொதுவாக இருந்து வருகின்றது. தமிழ் மக்களை எமக்குச் சார்பாகப் பாவிக்க வேண்டும். ஆனால் எழும்ப விடக்கூடாது என்பது அவர்கள் குறிக்கோள். ஆகவே தமிழ் மக்கள் மட்டத்தில் ஓர் இணைத் தலைமைத்துவத்துடன் பரந்துபட்ட ஒரு மக்கள் இயக்கம் உருவாகின்றது என்றால் அது தெற்கில் உள்ள பலருக்கு வயிற்றைக் கலக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. ஆனால் எமது தமிழ் மக்கள் சிலரிடையே அப்பேர்ப்பட்ட ஓர் எதிர்மறையான கருத்து நிலவுவதுதான் மனவருத்தத்தைத் தருகின்றது.

மூன்று முக்கிய விடயங்களை நான் இங்கு வலியுறுத்த விரும்புகின்றேன். முதலாவது விடுதலைக்காகப் போராடும் எந்த ஓர் இனமும் அவ்வின அடிமட்ட மக்களை அத்திவாரமாக வைத்தே தமது நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க வேண்டும்.

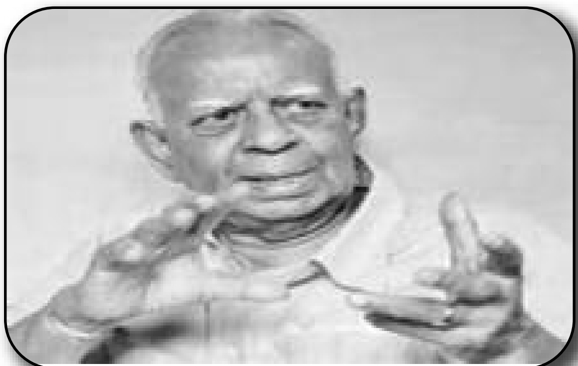
தனியார்களும், தரகர்களும் தகுந்த ஒரு தீர்வைப் பெற்றுத் தரமாட்டார்கள். அந்த அடிப்படையில் மக்களை மையமாகக் கொண்டு, எமது சாதாரண மட்ட மக்களையும்

தொடர்ச்சி 14ஆம் பக்கம்...

புதிய அரசியலமைப்பு தமிழ் மக்களின் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வைத் தருமா?

இலங்கையில் புதிய அரசாங்கம் ஆட்சியமைத்து ஒரு வருடம் பூர்த்தியாகியுள்ள நிலையில், இவ்வருடம் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அரசாங்கம் திட்டமிட்டுள்ளது. இதில் மிக முக்கியமானதாக இலங்கையின் அரசியல மைப்பில் மாற்றம் கொண்டுவரும் செயற்பாடு அமைந்துள்ளது. அதற்கான நகர்வுகளை இவ்வருட ஆரம்பத்திலேயே அரசாங்கம் ஆரம்பித்துவிட்டது.

புதிய அரசியலமைப்பை உருவாக்குவதற்காக, முழு நாடாளுமன்றத்தையும் அரசியலமைப்பு பேரவையாக மாற்றுவது குறித்து சமர்ப்பிக்கப்பட்ட யோசனை மீதான விசேட விவாதங்கள் தற்போது நடைபெற்று வருகின்றன. புதிய அரசியலமைப்பை உருவாக்குவது தொடர்பில் இலங்கை மக்களின் கருத்துக்களை திரட்டுவதற்கான சிறப்புக் குழுவொன்றும் அரசாங்கத்தினால் அமைக்க ப்பட்டுள்ளது. மூத்த வழக்கறிஞர் லால் விஜேநாயக்க தலைமையில் அமைக்கப் பட்டுள்ள இந்தக் குழுவில் வழக்கறிஞர்கள், பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்கள் உள்ளிட்ட 20 பிரதிநிதிகள் இடம்பெற்றுள்ளனர். புதிய அரசியலமைப்பு எப்படி அமைய வேண்டும் என்பது தொடர்பில் மக்களின் கருத்துக்களை பெற்றுக்கொள்வதே இந்தக் குழுவின் நோக்கம் என்று மூத்த வழக்கறிஞர் லால் விஜேநாயக்க தெரிவிக்கின்றார்.



தற்போதுள்ள அரசியல் யாப்பும், அதற்கு முந்தைய யாப்பும் உருவாக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மக்களின் கருத்துக்கள் பெற்றுக்கொள்ளப்படாத காரணத்தினாலேயே அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டதாகவும், இலங்கை வரலாற்றில் மக்களின் கருத்துக்களை உள்வாங்கி உருவாக்கப்படும் முதல் அரசியல் யாப்பு இதுவாக இருக்கும் என்றும் லால் விஜேநாயக்க கூறுகின்றார்.

வடக்கு, கிழக்கு உட்பட இலங்கையின் 25 மாவட்டங்களுக்கும் சென்று தங்களின் குழு மக்களின் கருத்துக்களை பெற்றுக்கொள்ள உள்ளதாகக் கூறும் அவர், எதிர்வரும் மார்ச் மாதம் 31 ம் திகதி வரை பொதுமக்களின் கருத்துக்கள் திரட்டப்பட்டு, அதன் பின்னர் தங்கள் குழுவின் அறிக்கை நாடாளு மன்றத்திடம் சமர்ப்பிக்கப்படும் என்றும் கூறுகின்றார்.

இந்த புதிய அரசியலமைப்பு எவ்வாறு அமையும்? இதனை பெரும்பான்மை சிங்கள மக்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்களா? அமைச்சரவையிலும், நாடாளுமன்றத் திலுள்ள 225 உறுப்பினர்களினதும் அங்கீகாரம் முழுமையாக கிடைக்குமா என்றெல்லாம் கேள்விகள் எழுகின்றன.

இந்த புதிய அரசியலமைப்பின் மூலம் தமிழ் மக்களின் இனப்பிரச்சினைக்கு தீர்வு ஒன்றை வழங்குவது என்ற விடயம் முக்கியமாக குறிப்பிடப்படுகின்றது. இந்த வருடம் தமிழ் மக்களின் பிரச்சினைகள் யாவற்றிற்கும் தீர்வு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையினை தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பும் அவ்வப்போது தெரிவித்து வருகின்றது.

குறிப்பாக, தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் எம்.ஏ.சுமந்திரன் இந்த நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றார். 2016ம் வருடம் தமிழ் மக்களுக்கு வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக அமையும் என்று அவர் தெரிவித்திருக்கின்றார்.

ஆனால், கூடவே இது குறித்து பல்வேறு கேள்விகளும், விமர்சனங்களும், சந்தேகங்களும் முன் வைக்கப்பட்டு வருகின்றன. புதிய அரசியல் யாப்பு என்று பேசப்படும் போது, முக்கியமாக மூன்று விடயங்களை அரசாங்கம் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

ஒன்று- இனப்பிரச்சினை தீர்வுக்கான பேச்சுக்களை பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களின் பிரதிநிதிகளுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அவர்களின் கோரிக்கைகளை ஏற்க வேண்டும்.

இரண்டாவது- வடக்கு கிழக்கு மாகாணம் தமிழ் பேசும் மக்களின் தாயகம் என்பதை அங்கீகரிப்பதற்கான மனநிலையை சகல சிங்கள அரசியல் கட்சிகளிடமும் உருவாக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது- போர்க்குற்ற விசாரணை நடத்தப்பட்டு குற்றவாளிகள் தண்டிக்கப்படுவர் என்பதும் தமிழ் மக்கள் மீதான இராணுவ செயற்பாடுகள் இல்லாமல் செய்யப்படும் என்ற விடயங்களும் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இந்த மூன்று விடயங்களையும் முன்நிறுத்தி புதிய அரசியல் யாப்புக்கான பேச்சுக்கள் அல்லது நாடாளுமன்றத்தை அரசியல மைப்புச்சபையாக மாற்றும் வேலைத் திட்டங்களை அரசாங்கம் மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், இதனை செய்வதற்கு அ ர சா ங் க த் து க் கு தற்துணிவு இருக்கி ன்றதா என்பது கேள்வி தான். சில வேளைகளில் விரும்பியோ விரும் பாமலோ ஜனாதிபதிக்கு அல்லது பிரதமருக்கு அவ்வாறு தற் துணிவு இருந்தாலும் அமைச்சர்கள் அனைவரும் ஏற்பார்களா என்பது சந்தேகமே. அவ்வாறு அமைச்சர்களை கட்டாயப்படுத்தி ஏற்க வைத்தாலும் நாடாளுமன்றத்தில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களும் அதற்கு சம்மதிப்பார்களா என்பது மற்றுமொரு பிரச்சினை.

இதனால், சிங்கள அரசியல் கட்சிகளை சாந்தப்படுத்தக் கூடிய வேலைத் திட்டங்களை மாத்திரமே அரசாங்கத்தால் செய்யக்கூடிய நிலைமை பொதுவாகக் காணப்படுகின்றது" என விமர்சகர்கள் கூறுகின்றனர்.

புதிய அரசியல் யாப்புக்கான ஏற்பாடுகளில் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களின் இணைப்பு

- விகிர்தன் -

மற்றும், தேசியம் பற்றிய பேச்சுக்களை இல்லாதொழிப்பதற்கான சரத்துக்கள் உள்வாங்கப் பட்டுள்ளதாகவும் சந்தேகம் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

சமவுரிமை என்ற அடிப்படையிலும் ஒற்றையாட்சித் தன்மையின் இயல்புக்கு பாதகம் ஏற்படாத வகையிலும் இலங்கைத் தேசியம் என்பதை நிலைநாட்டக்கூடிய முறையிலும் ஏற்பாடுகள் புதிய யாப்பில் இருப்பதாகவும் கூறப்படுகின்றது. அத்துடன், போர்க்குற்ற விசாரணை நடத்தப்பட்டாலும் அது பொதுவான அடிப்படையில் அமையக்கூடிய வகையிலும், தனியே *"மஹிந்த ராஜபக்ஸ அரசாங்கத்தின் குற்றம்"* என்ற அடிப்படை யில் தீர்ப்புகளை வழங்கக்கூடிய முறையில் ஏற்பாடுகள் உள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப் படுகின்றது.

புதிய அரசியல் யாப்பு என்று அரசாங்கம் அவசரப்படுவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளதாகவும் கூறப்படுகின்றது. போர்க்குற்ற விசாரணையை சமாளிப்பதும், ஜெனீவா மனித உரிமைச் சபையின் தீர்மானங்களை அப்படியே கைவிடுவதும் முதலாவது காரணம். இனப்பிரச்சினைக்கான தீர்வு என்று கூறி தனியே தமிழர் தரப்புடன் மாத்திரம் பேச்சு நடத்துவதை தவிர்ப்பது இரண்டவது காரணம். இந்த இரு காரணங்களின் அடிப்படையில் மஹிந்த ராஜபக்ஸ அரசாங்கம் முன்னர் செயற்பட்டது. ஆனால் இந்திய அமெரிக்கா பேன்ற நாடுகள் அப்போது கடும் எதிர்ப்புத் தெரிவித்திருந்தன.

தற்போது மைத்திரிபால சிறிசேன, ரணில் விக்கிரமசிங்க ஆகியோரின் அரசாங்கம் அமெரிக்க சார்ப்புத் தன்மையில் நின்று சிந்திப்பதால் மேற்படி இரு காரணங்களின் அடிப்படையில் செயற்படுவதை அமெரிக்காவும் இந்தியாவும் ஆதரிப்பதாகவும் விமர்சகர்கள் கூறுகின்றனர்.

இந்த புதிய அரசியலமைப்பினால் தமிழ் மக்களின் பிரச்சினைகள் யாவற்றிற்கும் தீர்வு கிடைக்குமா? அல்லது மீண்டும் ஒரு ஏமாற்றும் படலம் நிறைவேற்றப்படுமா என்பதே தமிழர் தரப்பில் எழுந்துள்ள கேள்வியாகவுள்ளது.

புதிய அரசாங்கத்தினால் கொண்டு வரப்படவுள்ள புதிய அரசமைப்பில் தமிழ் மக்களின் அபிலாசைகள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும். அதேவேளை, தமிழ் மக்கள் எதிர்பார்க்கும் அதிகாரப்பகிர்வுகளுடனான நிரந்தர அரசியல் தீர்வும் இந்தப் புதிய அரசமைப்பில் உள்வாங்கப்படவேண்டும் என தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பின் தலைவர் இரா.சம்பந்தன் இக்கால கட்டத்தில் கூட்டமைப்புடன் சந்திப்புக்களை நிகழ்த்தி வரும் வெளிநாட்டு இராஜதந்திரிகளிடம் வலியுறுத்தி வருகின்றார்.

இத்தருணத்தில், தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பு தமிழ் மக்களுக்கு நம்பிக்கை வாக்குறுதிகளை வழங்குவதை விடவும், இந்த புதிய அரசியலமைப்பு தொடர்பில் மிக அவதானமாக இருப்பதுடன், சர்வதேசத்துடனான இராஜதந்திர அணுகு முறைகளை சரியான வகையில் நடத்தி, நகர்வுகளை மேற்கொள்ளவும் வேண்டும். மீண்டும் ஒருமுறை தமிழ் மக்கள் ஏமாற்றப்படுவதற்கு இடமளிக்கக் கூடாது.

APPLEMORE AUTOMOTIVE

உட்புற, வெளிப்புற திருத்த பராமரிப்பு வேலைகளுக்கு என்றும் உங்கள் மத்தியில்

ONTARIO'S DRIVE CLEAN
Accredited Test & Repair Facility

- Detailing
- Motor Shampoo
- Interior Shampoo
- Exterior Wash
- Waxing

- Repairs
- Safety Certification
- Overall Maintenance
- Under Coating
- Rust Proofing

416-285-4998

435 Midwest Road. Unit B5, Scarborough, ON. M1P 3A6

அத்தனைக்கும் ஆசைப்படு!

நீங்கள் பிறந்த தினத்திலிருந்தே, 'கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமை ஆகாதே, நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்' என்று அடிக்கடி போதனை செய்திருப்பார்கள்.

என்னைக் கேட்டால், அனுபவித்துச் செய்யாமல், பழக்கத்தினால் எதைச் செய்தாலும் அது கெட்டது தான்!

காலை அலாரம் வைத்து எழுந்திருப்பீர்கள். பரபரவென்று தினப்படி வேலைகளைச் செய்வீர்கள். குளித்து முடித்து, டிபனைத் திணித்துக் கொண்டு, ஸ்கூட்டரிலோ, காரிலோ, பஸ்ஸிலோ அலுவலகம் போய்ச் சேர்வீர்கள். மாலை வரை அங்கேயும் பழகிப்போன விடயங்கள். வேலை முடிந்து வீடு திரும்பி, சாப்பிட்டு, தூங்கி மறுபடி எழுந்து...

பூட்டப்பட்ட மாடு, வண்டியை இழுத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரே இடத்துக்குப் போய்த் திரும்புவது போல், நாற்பது ஐம்பது வருடங்களை இப்படியே தேய்த்து விட்டு அடங்கிப் போவதற்குப் பெயர் வாழ்க்கையா?

ஒரு பெரிய இயந்திரத்தில் பொருத்தப்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான பல்சக்கரங்களில் ஒன்று போல் ஆவீர்கள். பக்கத்தில் இருக்கும் சக்கரம் உங்களைக் கொஞ்சம் நகர்த்தும். அதன்படி உங்களை அடுத்துள்ள சக்கரத்தை நீங்கள் நகர்த்துவீர்கள். மற்ற சக்கரங்கள் சுழல்வதைப் பொறுத்துதான் உங்கள் இயக்கமே தீர்மானிக்கப்படும் என்ற பரிதாப நிலைக்கு வந்துவிட்டீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு நிறுவனத்தின் முதலாளியாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனாலும் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிவிட்டால், உங்கள் சுதந்திரம் பறிபோய் விடுகிறதல்லவா?

சங்கரன் பிள்ளை ஒருமுறை குடித்துவிட்டு 'பாரை' விட்டுப் புறப்பட வெகு நேரமாகி விட்டது. எட்டு மணிக்குள் வீட்டில் இருந்தாக வேண்டும் என்பது உன் மனைவியின் நிபந்தனையாயிற்றே? என்று நண்பர்கள் கிண்டலடித்தார்கள்.

சங்கரன் பிள்ளை ஜம்பமாக 'நோ, நோ! என் வீட்டில் எனக்கு முழு சுதந்திரம் இருக்கிறது' என்று தலை நிமிர்த்திச் சொன்னார். தெனாவட்டாக வீட்டுக்கு நடந்தார்.

வாசலிலேயே ஆபத்தைப் புரிந்து கொண்டார். மனைவியின் பலவீனம் அவருக்குத் தெரியும். சரேலென அவரைக் கடந்து உள்ளே ஓடினார். பருமனாக இருந்த மனைவியால் அவருடைய வேகத்துக்கு ஈடு கொடுத்துத் துரத்த முடியவில்லை. வீட்டின் பல இடங்களுக்கும் துரத்தப்பட்ட சங்கரன் பிள்ளை கடைசியில் கட்டிலுக்கு அடியில் போய்ப் படுத்துக் கொண்டார்.

மனைவியால் கட்டிலுக்குக் கீழே இருந்த இடைவெளிக்குள் நுழைய முடியவில்லை.

'நீ என்ன எலியா, ஆண்மகனா? வெளியே வாய்யா!' என்று அவள் கத்தினாள். சங்கரன் பிள்ளை ஹாயா பதில் சொன்னார்... 'நான்தான் இந்த வீட்டின் ராஜா. எங்கே படுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று முடிவு செய்யும் முழு சுதந்திரம் எனக்கு இருக்கிறது.'

சங்கரன் பிள்ளையைப் போல்தானே உங்களில் பலரும் சுதந்திரத்துடன் வாழ்வதாக நினைத்துக்கொண்டு, உங்களையே ஏமாற்றிக்கொள்கிறீர்கள்?

முதன்முதலில் நீங்கள் வேலைக்குப் போனபோது எந்த நாற்காலி உங்களுக்கு சொர்க்கத்துக்கு நிகராகத் தோன்றியதோ, அதே நாற்காலிதான் இன்றைக்கு உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தையும் அல்சரையும், இதய வலிமையும் உற்பத்தி செய்யும் நரகமாகி விட்டது.

சந்தோஷம் கொடுக்கும் என்றுதானே இந்தப் பணியைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்? பழகிப் போன பின், சந்தோஷத்தைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களே, ஏன்?

படகில் பயணம் செய்வதற்காகத் துடுப்பை எடுத்தவன், படகை விட்டுவிட்டு துடுப்பை மட்டும் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது போல் ஆகி விட்டீர்களே! உங்கள் புத்திசாலித்தனத்தையும் விழிப்பு உணர்வையும் பயன்படுத்தாமல், செய்வதையே திரும்பத் திரும்பச் செய்வதற்கு நீங்கள் என்ன இயந்திரமா?

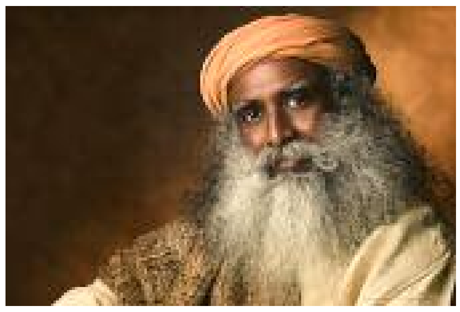
ஒரே பக்கத்தைப் பல நூறு ஜெராக்ஸ் பிரதிகள் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அடுத்தடுத்துப் படித்துக் கொண்டிருப்பது போல் உங்கள் இனங்களை காலண்டரில் கிழித்துக் கொண்டிருப்பதா வாழ்க்கை?

முழுமையாக வாழ்வது என்றால் என்ன என்று நீங்கள் எப்போதேனும் யோசித்தது உண்டா?

என்றைக்காவது காலையில் பட்சிகள் விழிக்கும்போது, சந்தோஷமாகக் குரல் கொடுப்பதைக் கேட்டு உற்சாகமாகியிருக்கிறீர்களா? எத்தனை நாட்கள் உட லின் ஒவ்வொரு புள்ளியையும் தண்ணீர் நனைத்து இறங்குவதை ரசித்துக் குளித்திருக்கிறீர்கள்? வண்டி ஓட்டும்போது சிந்தனையை எங்கேயோ வைக்காமல், எத்தனை நாட்கள் அனுபவித்து ஓட்டியிருக்கிறீர்கள்.?

மிக ருசியான உணவாக இருந்தாலும் முதல் கவளத்தைத்தான் அனுபவித்துச் சாப்பிடுவீர்கள். அடுத்தடுத்த கவளங்களை, கை தன் பழக்கப்படி வாயில் கொண்டு போடும். வாய் தன் பழக்கப்படி கடித்துக் கூழாக்கி உள்ளே தள்ளும். வாயில் போட்ட உணவு எப்படி மெல்லப் பட்டு உணவுக் குழாயின் வழியே இறங்கி வயிற்றுக்குப் போகிறது என்பதை ஒரு தடவையாவது முழுமையாகக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

எப்போதும் ஆனந்தமாக இருக்க வேண்டும் என்ற உங்கள் ஆசையை மறந்துவிட்டு, வேலையில் சிக்கிக் கொண்டதால், இதற்கெல்லாமா நேரத்தை வீணடிப்பார்கள் என்றுதான் உங்களிடமிருந்து பதில் வரும்.



சத்குரு வாசுதேவ்

சும்மா மூக்கால் மூச்சு விட்டுக் கொண்டிருப் பதற்காகவா வந்தீர்கள்? உயிரை உடலில் இருத்தி வைத்துக் கொள்வதற்குத்தான் அதுபயன்படும்.

உயிரோடு இருப்பது வேறு. வாழ்வது என்பது வேறு. ஒரு கணம்... ஒரே ஒரு கணத்தையாவது முழு விழிப்பு உணர்வோடு வாழ்ந்து பாருங்கள். வாழ்க்கையின் போக்கே மாறிவிடும்.

Contact: 1 866 424 ISHA (4742)
Email: toronto@ishafoundation.org
Website: www.ishafoundation.org /
Inner Engineering Program is now online with Sadhguru: www.innerengineering.org

குருவிடம் ஒரு குறுக்கு விசாரணை!

'தொழிலில் சிறக்க எந்தக் கடவுகளைக் கும்பிடலாம்?'

'சொன்னால், அந்தக் கோயிலுக்கும் போவீர்கள். அங்கே கடவுளிடம் நேரடியாகப் பேச உங்களுக்குத் தெரியாது. அங்கே இருக்கும் பூசாரியை கடவுளின் ஏஜெண்டாக நினைப்பீர்கள். பத்து ரூபாய் செலவு செய்திருக்கிறான். இவன் பிஸினஸைப் பார்த்துக் கொள்' என்பார்.

கடவுள் வருவாரா? இங்கே இருக்கும் அடி முட்டாள் கூட நீங்கள் கொடுக்கிற பத்து ரூபாய்க்காக உங்கள் பிஸினஸைப் பார்த்துக் கொள்ளமாட்டார். நீங்கள் மழித்துப் போடுகிற தலைமுடிக்காகவும், உண்டியலில் போடுகிற சில்லறைக் காசுகளுக்காகவும் காலம்பூராகவும் உங்களைப் பார்த்துக்கொள்ள கடவுள் என்ன இளிச்சவாயரா?

என்னவொரு அற்புதமான இயந்திரமாக மனிதனைப் படைத்து உலகுக்கு அனுப்பியிருக்கிறார்? அவர் செய்ய வேண்டியதை எல்லாம் செவ்வனே செய்து முடித்து விட்டார். இனி, மகனே உன் சமர்த்து!

உங்கள் திறமைகளை முன்வைத்து மைதானத்தில் நீங்கள் இறங்க வேண்டிய நேரம் இது. இப்போதும் கடவுளைக் கூப்பிட்டால் என்ன அர்த்தம்? கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும், உங்களுக்காகக் கடவுள் தன் சுண்டு விரலைக்கூட நகர்த்த மாட்டார்.

கவனித்துக் கொள்ள உங்களுக்குத் துப்பில்லை என்றால், அந்தத் தொழில் உங்களுக்கு எதற்கு?'

நாமும் நமது இல்லமும் - பொருளாதாரமும்

நாமும் நமது இல்லமும்

ராஜா மகேந்திரன்

தொடர் - 456

2015 இன் ஆரம்பத்தில், சகலரின் மனதில் ஏற்பட்டிருந்த முக்கியமான கேள்வி, அடமானக்கடனின் வட்டிவீதத்தின் திசை கீழ்நோக்கி போகுமா, அல்லது மேல்நோக்கி போகுமா? பல ஆய்வாளர்களும் எதிர்பாராதவிதமாக வட்டிவீதம் கீழ்முகமாகவே சென்றது. அதாவது 0.25% கனடிய வட்டிவீதம் இறங்கியது. மத்திய வங்கியின் ஆளுனர் திரு ஸ்டீபன் போலஸ் (Stephen Poloz) அவர்களின் இந்த நிலைப்பாடு பலரிற்கு, கனடிய பொருளாதாரம் பற்றிய கேள்விகளை ஏற்படுத்தியிருந்தது. அப்புறம் சில மாதங்களின் பிற்பாடு இன்னொரு 0.25% இறக்கம் ஏற்பட்டது. அப்பொழுது, பல பொருளதார ஆய்வாளர்கள் எதிர்வு கூறியிருந்தார்கள். கனடிய பொருளாதாரம் இறுக்க நிலையை அடையப்போகின்றது. அவ்வாறே கனடிய பொருளாதாரம் Recession நிலைக்கு சென்றது.

அதன் தொடர்ச்சியாக குறூட் ஒயில் (Crude Oil) இன் விலை கீழ்முகமாகவே சென்றது. கனடிய டொலரின் பெறுமதியும் கீழ்நோக்கி சென்றது. இக்கட்டுரையை எழுதிக் கொண்டு இருக்கும்போது கனடிய டொலரின் பெறுமதி 72 சதத்திற்கு கீழாகவும், 1பரல் குறூட் ஒயிலின் விலை $35 இற்கு கீழாகவும் சென்று கொண்டு இருக்கிறது. இரண்டினதும் நிலைப்பாடும் எவ்வாறு இருக்கும் என்பது கனடிய எதிர்காலப் பொருளாதாரம் தான் பதில் சொல்லும். இது இவ்வாறு இருக்க, டிசம்பர் 2015 இல் அமெரிக்க மத்திய வங்கி தனது வட்டி வீதத்தை 9 வருடங்களில் முதல் தடவையாக 0.25% இனால் அதிகரித்துள்ளது. இந்த அதிகரிப்பு கனடிய டொலரின் பெறுமதியில் மேலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

கனடிய பொருளாதாரத்தின் ஒரு பகுதி குறூட் ஒயிலின் ஏற்றுமதியில் தங்கியிருப்பதால் குறூட் விலை இறங்குமுகமாக இருப்பதால் டொலரின் பெறுமதியின் இறக்கத்திற்கு இதுகும் ஒரு மேலதிக காரணமாகலாம். 2007 இல் குறூட் ஒயிலின் விலை $115 இற்கு அதிகமாகக் காணப்பட்டது. இன்று ஒரு பரலின் விலை $35 இற்கு குறைவாகக் காணப்படுகிறது. இவையும் கனடிய பொருளாதார மந்த நிலைக்கு காரணமாகலாம்.

2016 இல் கனேடிய வட்டி வீதத்தின் நிலை என்னவாகலாம்?

கடந்த பல வருடங்களாக ஆதனவிலையின் அதிகரிப்பு தொடர்கின்றது. இதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மத்திய

அரசு வெவ்வேறான இறுக்கமான நிலைகளை தெரிவு செய்து வருகின்றது. பெப்ரவரி 15, 2016 இலிருந்து ஆதனம் வாங்குபவர்கள் ஆரம்ப முதலீட்டை 5% இலிருந்து 10% ஆக அதிகரிக்கின்றது. அதாவது $500,000 இற்கும் $1 மில்லியனிற்கும் இடைப்பட்ட விலையுள்ள வீடு, மனையை வாங்கும்போது 10% முதலீடு செய்ய வேண்டி யிருக்கும். கடந்த சில வருடங்களாக, பல புதிய கட்டுப் பாடுகளை அரசு கொண்டு வந்துள்ளது. நாட்டின் சில பகுதிகளை குறிப்பாக ரொறொன்ரோ, வன்கூவர் தவிர்ந்த பகுதிகளில் ஆதன விலையின் அதிகரிப்பு, சாதாரண மாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால் ஓரிரு வருடங்களிற்கு முன்பாக நாட்டின் பொருளாதாரத்தின் முதுகெலும்பாகக் காணப்பட்ட அல்பேட்டாவில் ஆதன விலை இறக்கத்தில் செல்கின்றது. சில பகுதிகளில் 30% வரை இறங்கியுள்ளது. அதிகளவு மக்கள் தொழிலை இழந்து வருகின்றார்கள். பலர் அடமானக்கடனின் மாதாந்த கட்டுப்பணத்தை கட்ட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். அண்மையில் மத்திய அரசு, அடமானக்கடன் கொடுக்கும் நிதி நிறுவனங்கள் மீதான இறுக்கம் மக்கள் கடன் பெறுவதில் மேலதிக செலவை ஏற்படுத்தலாம்.

அத்துடன், ஏற்கனவே

தொடர்ச்சி 14ஆம் பக்கம்

"கனவு உங்களுடையது, பொறுப்பு எங்களுடையது"

HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*

* INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

5215 Finch Ave, E, #203, Toronto, ON :416.315.9397

Raja Mahendran, P.Eng.

Commercial/Office Space For Sale/ Lease

- Professional Office Space For Sale.
- 2nd Floor
- 1 Underground Parking
- 2 Lockers
- Location: GTA Square Middlefield / Finch
- Size upto 1000 sqft
- Available Anytime

Condo. For Sale

- 2 Bedroom + Den
- 2 Full Washroom
- Spacious Corner Unit
- South West View
- Birchmount & Finch
- Ensuite Laundry
- Asking $287,000
- Convenient & Desired location

BAKERY FOR SALE

Well Established Bakery in East Scarborough

- 10 Highrise Condos. / Apartment
- 4 Schools (Public & Catholic)
- TTC, Community Centre, Professional Offices, library ,Church.....
- Bakery Equipments Cooler & Other Accessories (Fixtures are included)
- Reasonable Rent - For Quick sale

Retail Space For Sale

MIDDLEFIELD & FINCH

Main Floor, Space
Corner unit, 430 sqft.
1 underground parking.
Asking $169,000.

CONDO. FOR SALE

YORKMILLS / DONMILLS

- 1 Bedroom Brand new
Tridel Building (Never Lived)
Luxury Amenities.
$1,300 + utilities.

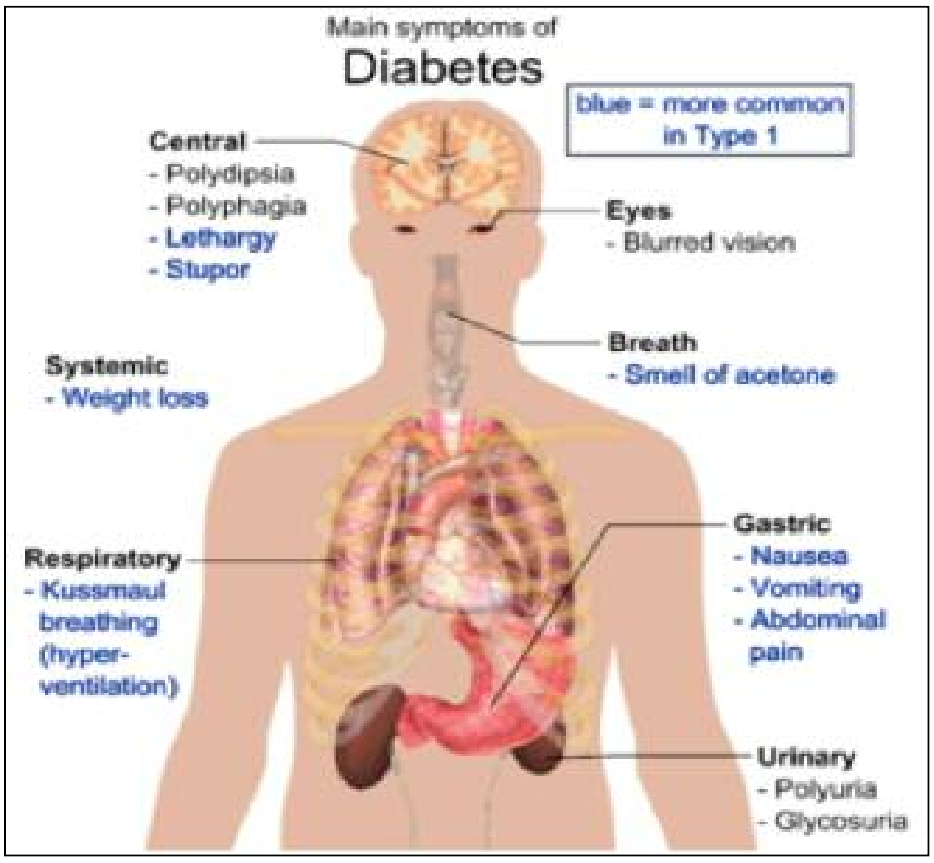
சித்தமருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்!

ஆழக்கடலினுள் ஓர் எட்டிப் பார்ப்பு

"சித்த" எனும் சொல் சமஸ்கிருதத்திலும் தமிழிலும் "முழுமை" மற்றும் "வெற்றி" எனப் பொருள்படும். ஆன்மீகத்தில் அதி உன்னத நிலையை அடைந்தவர்களை சித்தர்கள் என்றும் நாம் அழைக்கின்றோம். சித்த மருத்துவம் ஆரோக்கியத்தின் ஞானத்தை தன்னுள்ளே அடக்கி மிகவும் பழமையானதும் நீண்டகாலமாக வாழ்ந்து வரும் ஒரு வைத்திய முறையாக விளங்கி ஒரு இராஜ நிலையை அடைந்தும் உள்ளது. பிறப்பு இறப்புச் சுழற்சியை நிறுத்தி ஒரு நோயற்ற நிரந்தர வாழ்வினை அதன் காலத்தைக் கடந்த சிகிச்சை முறைகளினால் வழங்கியுள்ளது. இந்த வைத்திய முறை உடல், மனம், ஆன்மா, மூன்றினதும் சுகவீனங்களை தீர்த்தும் தடுத்தும் வந்துள்ளது. மனித உடல் பற்றிய ஆழமான அறிவு சூழலுடனான அதன் இயைபாக்கம், உணவு, சிந்தனை, வாழ்க்கைமுறை, உறவுகள், பஞ்ச பூதங்கள் மற்றும் இரத்தம், நிணநீர், எலும்பு, தசை, மச்சை, தோல், மயிர் போன்ற அனைத்து அம்சங்களையும் தொடர்புபடுத்திக் கருத்தில் கொள்ளும் எளிமையானதும் முழுமை யானதும் உன்னதமானதுமான ஓர் அணுகு முறையைக் கொண்டுள்ளது.

சித்தர்களும், இந்துக்களும் இந்த முழுப் பிரபஞ்சமும் சடப்பொருள் மற்றும் சக்தி என்னும் இரண்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டதென நம்புகின்றனர். இதுவே சிவசக்தி தத்துவமாக, ஆண்-பெண் தத்துவமாக, ஒன்றை விட்டொன்று தனித்தனியே தன்னிறைவு பெறமுடியாததாக அமையும் எதிர்எதிர் விடயங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. இவை மேலும் நிலம் நீர், காற்று, தீ, ஆகாயம் என ஐம்பூதங்களாக வகுக்கப்பட்டு முறையே எலும்பு, இழையங்கள், சதை, தோல், மயிர் – இரத்தம், சுரப்புகள், முக்கிய திரவங்கள், சுவாசம், நரம்பு மண்டலம் – இயக்கம், சமிபாடு சுற்றோட்டம், தூண்டல் – மனோ, ஆத்ம ரீதியான தொழிற்பாடுகளுக்கும் காரணமாகின்றன. இந்த வைத்தியம் வெறும் உடல் மட்டுமல்ல மனம், ஆன்மா, உணர்வு, சமூக ரீதியிலான அனைத்தும் பூரண சமநிலையிலிருப்பதையே ஆரோக்கியமாகவும் வரைவிலக்கணப்படுத்துகின்றது. இதுவே இயற்கை எமக்கு ஆரம்பத்திலேயே அளித்த இளமையைப் பேணிப் பாதுகாத்து நோய்களைத் தவிர்த்தும் தீர்த்தும் நீண்ட ஆயுளையும் நல்கும் காயகல்ப முறையாக உருவெடுக்கக் காரணமாயிற்று.

இயற்கையின் இரகசியங்களையும் பரிசுகளையும் போற்றிப் பாதுகாத்து அவற்றிற்கான செய்யத்தக்கன, தகாதனவற்றை இனங்கண்டு அறிவுறுத்தி வாழ்வின் அனைத்துப் பக்கங்களையும் திருத்தமாக வைத்திருப்பதே இதன் பலாபலனாகும். முதுமையே இல்லாது நோயற்று வாழலாம் என்பதால் முதியோர் நோய்கள் (Geriatric) என்ற கிளை தவிர்ந்த ஏனைய மேற்கத்தைய மருத்துவ கிளைகள் அத்தனையும் சித்த வைத்தியத்திலும் உண்டு. இந்த உன்னத நிலையை அடைய உள்ளக (லேகியம், அரிஷ்டம், கசாயம், குளிகைகள் போன்றவை), வெளி மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் (ஒத்தடம், குளியல், எண்ணெய் தோய்ப்பு போன்ற) பலவும், உணவுக் கட்டுப்பாடு, சுவாசம், யோக அப்பியாசங்கள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அனைத்துமே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் மூலிகைகள், கனிமங்கள், உலோகங்கள், விலங்குப் பொருட்கள் அத்தனையும் தேவைக்கேற்றபடி தயாரிப்புகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.



வாதம் (காற்று), பித்தம் (தீ), கபம் (நீர்) என்ற அடிப்படையான மூன்று தோஷங்களும் சமநிலைப்படுத்தப்பட்டு கலங்கள் அனைத்தினதும் செயற்பாடும் சீர்செய்யப்படுகின்றது. உறுப்புகளையும் நோய்களையும் வெவ்வேறாகப் பார்க்காமல் அனைத்துமே ஒரே உடலில் ஒருங்கிணைந்து ஒற்றுமையோடு செயல்படும் சூழலை உணர்ந்து செயற்படுவதே சித்த வைத்தியத்தின் நோக்கமாகும். பிரச்சினையைத் தீர்த்துவிட்டு சாத்வீகமாக வெளியேறிவிடும் இயற்கையின் தத்துவங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இரசாயனங்களை எம்முள் தொகையாக இறக்கி எதிர்நீச்சல் போட்டு என்றும் எமது ஈரலில், உடலில் தங்கியிருந்து இடைஞ்சல் படுத்தும் பக்கவிளைவுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

சித்தமருத்துவம் குறுகிய சடுதியான, நீண்ட கால, மீண்டும் மீண்டும் வருகின்ற அனைத்து விதமான நோய்களையும் கையாளக்கூடிய வல்லமை கொண்டது. இதற்கான வாழ்கை முறை மாற்றங்கள், உணவுப் பழக்கவழக்க திருத்தங்கள், பிரபஞ்ச சக்தியுடனான தொடர்பு அனைத்துமே அறிவுறுத்தப்பட்டு நோய்நிலை குணப்படுத்தலும் மீண்டும் வராது தடுத்தலுக்குமான ஏற்பாடுகள் அனைத்துமே செய்யப்படுகின்றன. அதர்வ வேத முறைமைகளுடன் எந்தவித இனிப்புமறைப்புகளும் இல்லாது, நெல்லிக்கனி மற்றும் மூத்தோர் சொல்லு போன்று, முன்னே கசந்து பின்னே இனிப்பான பலன்களைத் தருவதே சித்த மருத்துவ முறையாகும்.

வாழ்க்கையின் சகல அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு இந்த அற்புதமான வாழ்வைத் தந்த இயற்கைக்கும் பிரபஞ்ச சக்திக்கும் நன்றியுணர்வோடு இருக்கும் மனோபாவத்தையும் அது உறுதிப்படுத்துகின்றது. இதனால் இவ்வைத்திய முறை நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல அனைத்து வயதினருக்கும் இனத்தவருக்கும் பொருத்தமான ஒன்றாகும். இதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதும் புறக்கணிப்பதும் நம் கையில்!

LAW OFFICE
STEFANO FORTINI
B.A., LL.B., Barrister & Solicitor
3 Catherine Avenue, Aurora, Ontario L4G 1K4
Tel: 416.999.4376
Fax: 905.727.7017
Email: sfortini@rogers.com

சர்க்கரை வியாதியை குணமாக்கலாம் (பாகம் 2)

முதலில் சர்க்கரை நோய் என்பது ஒரு வியாதியே கிடையாது. மேலும் இந்தக் கட்டுரையை படிக்கும் முன்னர் சர்க்கரை நோய் பற்றி உங்களுக்கு சொல்லியிருக்கும் அத்தனை குப்பைகளையும் தூக்கி வெளியே எறிந்து விடுங்கள். பின்பு கட்டுரையை தொடர்ந்து படியுங்கள்.

நாம் சகஜமாக பார்க்கும் இன்னோர் விடயம், "உங்களுக்கு சர்க்கரை வியாதி இருக்கிறதா? ஏன் மெலிந்து கொண்டே போகிறீர்கள்?" என்று கேட்டால், சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர் சொல்லும் பதில் "என்ன என்று தெரியவில்லை. மருத்துவர் கொடுக்கும் எல்லா மருந்துகளையும், முறையோடு எடுத்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் தான் வைத்திருக்கிறேன். ஆனாலும் இதய வலி, கண்பார்வைக் குறைவு, சர்க்கரை நோயினால் உள்ளுறுப்புக்கள் பாதிப்புக்கள், காலில் சுருக், சுருக் என்று ஊசி வைத்து குத்துவது போன்ற வலி, கால் பெருவிரல்களில் புண், கால் பெருவிரல் நகம் செத்துப் போதல் என பல துன்பங்களும் தொடர்ந்த வண்ணம் உள்ளன. ஏன் என்றே தெரியவில்லை "என்பார். இது போன்ற அத்தனை கேள்விகளுக்கும் விடை இந்தக் கட்டுரைத் தொடரில் கிடைக்கும். இந்தக் கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ள வழிகளால் பல வியாதிகளை குணமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

முதலில் சரியாக ஜீரணமாகாமல் இருப்பதே சர்க்கரை வியாதி என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். எனக்கு சரியாக ஜீரணம் ஆகிறது. உடனே எனக்குப் பசிக்கிறதே? என்று சிலர் கேட்கும்போது எனக்கு கவலை தான் வரும். உடலில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறையும்போது உடலுக்கு சர்க்கரை தேவைப்படும் போது அதை சோதனை செய்து பிட்யூட்டரி சுரப்பி டோபாமைன்களை சுரந்து பசியை உணரச் செய்து நமக்கு சாப்பாட்டை சாப்பிட வைக்கிறது. சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் உடலில், நிறைய சர்க்கரை இரத்தத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறதே, பிறகேன் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு பசியெடுக்கிறது? இரத்தத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் அந்தச் சர்க்கரை முழுவதும் கெட்ட சர்க்கரை. எனவே அதை உடலில் உள்ள செல் அணுக்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. எனவே தான் பசி உண்டாகிறது.

ஜீரணம் என்றால் என்ன? நாம் சாப்பிடத் தெரியாதவர்களாக உள்ளோம். விளைவு ஜீரணக் குறைவு. ஜீரணக் குறைவின் காரணமாக, வயிறு, மற்றும் ஜீரண மண்டலம் சேர்ந்து உற்பத்தி செய்யும் சர்க்கரை தரத்தில் குறைவாகவும், கெட்ட சர்க்கரையாகவும் உற்பத்தி ஆகிறது. விளைவு உடல் அதை நிராகரிக்கிறது. நிராகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, சிறு நீரகம் வழியாக சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. அதைப் பார்க்கும் நாம் ஐயோ இவ்வளவு சர்க்கரை வெளியே போகிறதே என்று புலம்புகிறோம்..

(தொடர்ந்து வரும்)

Premi. S
Natural Medicine Practitioner ©
647.278.3100

GRAND OPENING soon

PRAGATI SIDDHA HERBAL CLINIC

பிரகதி சித்த மூலிகைச் சிகிச்சை நிலையத்தின்
மனமுவந்த புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!

எனது மருத்துவ குரு

இயற்கையின் பாதையிலான ஒரு ஒட்டுமொத்தமான நலம்! எனது மருத்துவ குரு உயர்திரு தம்பி ஆசானின் நல்லாசிகள் அவரது எல்லாச் சேவைகளையும் எதிர்காலத்தில் புரியும் பொறுப்பினை எனக்குத் தந்துள்ளது. அவரது வைத்திய பரம்பரை பதிநான்கு சந்ததிக்கும் மேற்பட்டுச் செல்கின்றது. நிற்கிறது. "இராஜ பரம்பரை வைத்தியம்" எனவும் அழைக்கப்படும் இந்த வைத்திய முறை, அவரது தனித்துவமானதும் விசேடமானதுமான பல தயாரிப்புகளை உள்ளடக்கி உள்ளது. "சிவார்ப்பணம்" ஸ்தாபனத்தின் ஆதரவுடன் பாரம்பரியமாக மிகப் பழமை வாய்ந்ததும் திறனுள்ளதுமான தென்னிந்திய பாரம்பரிய சித்த மனை தனது உயர்ந்த இலட்சியமான "மனுக்குல சேவை" என்பதற்கான அர்ப்பணிப்பினை இப்போது
கனடாவில் வட அமெரிக்காவின் என்றுமுள்ள அழகுடன் இணைத்துக் கொள்கிறது.

மனித நோயெதிர்ப்பு சக்தியினை மேம்படுத்துவதன் மூலம் தம்மைத் தாமே பாதகமான நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்து உணவே மருந்தாகக் கூடியதாகையால் வேறு மருந்துகள் தேவைப்படாத உன்னதநிலையை அடைய வைப்பதே எனது இலட்சியம், எனது கனவு. தூய சித்தமருந்துகள் எமது பழமையான பாரம்பரியங்களை ஒன்றிணைத்துத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இத் தயாரிப்புகளில் இறைவனின் அனுக்கிரகம் இருப்பது பலரது கண்கூடான அனுபவமாகும்.எமது பிரகதி சித்த மூலிகை ஆராய்ச்சித் தோட்டத்தில், சித்தர்களின் வசிப்பிடமான மலைகளிலும் பலவிதமான மூலிகைகள் நூற்றுக் கணக்கான தயாரிப்புகளாக மாற்றப்படுகையில் சித்தர்கள், ஞானிகள், முனிவர்கள் எமக்கு நோயுற்றோரைக் குணப்படுத்த வெளிப்படுத்திக் காட்டியுள்ள இயற்கையின் மர்மங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உங்கள் உடலையும் ஆன்மாவையும் புத்துயிர்ப்பூட்டிக் கொள்ளுங்கள். எங்களால் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ராஜ வைத்திய மூலிகை எண்ணை கொண்டே சிகிச்சை அளிக்கிறோம்). நாட்பட்ட முதுகுத் தண்டு, கழுத்து, தோள்பட்டை, முழங்கால் வலி, நாரிப் பிடிப்பு போன்றவற்றில் இருந்து விடுபடவும்,

1) நீரிழிவு நோய் குணமாக: சர்க்கரை கொல்லி சூரணப் பொடி
சர்க்கரை நோய் சம்பந்தமான, அனைத்து வியாதிகளையும் இந்த சர்க்கரை கொல்லி சூரணப்பொடி, குணப்படுத்தும். இந்த பொடியை, காலை மாலை இரு வேளை ஆகாரத்துக்கு முன், ஒரு டீஸ்பூண் அளவு தினமும் சாப்பிட்டு வர, விரைவில் சர்க்கரை அளவு குறையும். பாத எரிச்சல், மூட்டு வலி, உடல் சோர்வு நீங்கும். அதிகமாக சிறுநீர் பிரிதல், குறையும்.தாது விருத்தி உண்டாகும். இந்த சர்க்கரை கொல்லி சூரணத்தை, தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், மருந்துகள் தேவையில்லை.

2) ஆண்மைக்குறையை நீக்கிக்களையும் சங்கம் பழம் குழித்தைலம்:

3) தோல் வியாதி, சொரியாசிஸ் போக்க: சிவனார் வேம்பு கற்பம், தைலம்.

4) கண் பார்வைக்கோளாறுகள், சைனஸ் போக்கும் நேத்திரப்பூண்டு மூலிகைத் தைலம். மிகவும் அரிதான ஒரு மூலிகை வகை தான், நேத்திரப்பூண்டு. 96 வகையான கண் சம்பந்தமான குறைபாடுகளைக் களைய, அன்றே, நம் ஆதி சித்தர்கள் ஏடுகளில் எழுதி வைத்திருக்கும் அரிய சித்த வைத்திய முறை. கண்களைக் குளுமைப்படுத்தும், கண் குறைபாடுகளைக் களையும், அற்புத மூலிகைத் தைலம். தினமும், கண்களில், ஒன்று முதல் இரண்டு சொட்டு விட்டு வர, 15 - 20 நாட்களில், கண் நோய் யாவும் ஓடி விடும்.

5) காய கற்பம் - 1 நூற்றாண்டு வேம்பு, காய கற்பம், உடலை பிணி, மூப்பு, பசி இவைகள் அண்டாது, நீண்ட ஆயுளுடனும், இளமையுடனும் வைத்திருக்க சித்தர் பெருமக்கள் அருளிய, சாகாக்கலைகளில் நூறாண்டு கடந்த வேப்ப மரத்தின் வேம்பு கற்பம்.

6) சர்க்கரை புண் - தீப்புண் விரைவில் குணமாக்கும். மூலிகை போன்ற இந்த சந்தான கரணி என்ற மூலிகைப் பொடியை, இரத்தம் உறையாத தன்மை உள்ள ஹீமோபிலியா என்ற வியாதி உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திப் பார்த்து நல்ல பலன் கிடைத்துள்ளது. உடலில் ஏற்படும் சர்க்கரைப் புண், வெட்டுக்காயம், தீப்புண், வண்டுக்கடி, ஊரல்கள் போன்ற அனைத்து வகையான காயங்களுக்கும், இந்த மூலிகை போன்றவை உபயோகிப்பதால உடனடி பலன் கிடைக்கும்.

7) நொடியில் தலைவலி போக்க குறட்டை நீங்க கற்பூர வள்ளி தைலம்

8) உடல் எடையை குறைக்க(obesity): நீர் முள்ளி சூரணம் அல்லது இலேகியம்.

9) பிரகதி சித்தா இயற்கை மூலிகை பவுடர்கள்: பிரகதி சித்த மூலிகைத் தயாரிப்பான மூலிகை பற்பொடி.

10) முடி உதிர்தல், வழுக்கை விழுவதைத் தடுக்க: பிரகதி சித்தா வழுக்கை நீக்கும் மூலிகைப் பொடி.

தூக்கமின்மை, இரத்தஅழுத்தம், குடற்புண், மூலநோய், மலச் சிக்கல், தலைவலி, தோல், தசை, நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு நிவாரணம் பெறவும் அழையுங்கள்

இயற்கை மூலிகை வழி உடல் நலம் பேணுவோம் !
ஆரோக்கியமான வருங்கால சந்ததியை உருவாக்குவோம் !

3850 FINCH AVENUE EAST , UNIT B-6, SCARBOROUGH, ON, M1T3T6
647-278-3100 www.pragatisiddha.com

தமிழ்...

08ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

படித்த மக்களையும் நாம் ஒன்றிணைத்து மக்கள் இயக்கமாக இயங்குவது எமது அரசியல் தலைவர்கள் எம் சார்பில் திடமான ஒரு தீர்வைப் பெற்றுக் கொடுக்க நாம் அவர்களுக்குக் களம் அமைத்துக் கொடுக்கும் ஒரு நடவடிக்கையாகவே கருதப்பட வேண்டும்.

இரண்டாவது அரசியல் சிந்தனைகள் வேறு, நடைமுறை அரசியல் வேறு. இதுவரை காலமும் எமது மக்கள் நடைமுறை அரசி யல் என்ற சகதிக்குட்பட்டுத்தான் நின்றுழந்து

வந்துள்ளார்கள். அந்தக் கட்சியா, இந்தக் கட்சியா, அவரா இவரா என்பதுதான் எமது கரிசனையாக இருந்தது. ஆனால் தெற்கில் கட்சி எதுவாக இருந்தாலும் தமிழர்களுக்கு எதிரான அவர்களின் அடிப்படை எண்ணங்கள் பொதுவானதாகவே இருந்து வந்துள்ளன.

இப்பொழுது கூடப் பாருங்கள். ஒருவர் தமிழர் சார்பில் கதைத்தால் மற்றவர் அதற்கு எதிராகக் கதைக்கின்றார். கடைசியில் எமக்குத் தருவதாகக் கூறி எதையுந் தந்த பாடில்லை. ஆகவே "நீ தருவதாகக் கூறு! நான் அதற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கின்றேன். பின்னர் "நான் என்ன செய்ய? அவர்கள் எதிர்க்கின்றார்கள்" என்று ஒன்றையும் காரியங்கள் நடந்து கொண்டு வருகின்றன.

அதுமட்டுமல்ல. எமது தமிழ் மக்கட் தலைவர்கள் எவ்வளவுதான் அறிவில், ஆற்றலில் சிறந்தவர்களாக இருந்தாலும் புகழ்ச்சிக்கும் மாயமாலங்களுக்கும் இலேசில் அடிமைப்படுவர்களாகக் காணப்பட்டு வந்துள்ளார்கள். 1930ஆம் ஆண்டுகளில் சிங்களவர் மட்டும் மந்திரிசபையை (Pan Sinhala Cabinet) வகுக்க கருத்துக் கூறியது ஒரு தமிழ்க் கணிதப் பேராசிரியரே என்று கூறுவார்கள்.

காக்காயை வாய் திறந்து பாடும் என்று கூறும் நரி போல "நீங்கள் தான் மிக மிகக் கெட்டிக்காரர். எமக்கு இதைச் சொல்லித் தாரும்" என்று அப்போதைய நரிகள் கோரியதும் எமது தமிழ்க் காக்கை வடையைத் தவற விட்டு விட்டது. இது தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றது.

ஆகவே ஒரு மக்கள் அணி பின்னால் இருந்து நுட்பமாகக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்றவுடன் காக்காய்கள் வடையைக் கீழே விழுந்து விடாது கெட்டியாப் பிடித்துக் கொள்ளும் என்பது எமது எதிர்பார்ப்பு.

மூன்றாவது கட்சிகளுக்கு அப்பால் செல்ல வேண்டிய காலம் தற்போது உதித்துள்ளது. கட்சி வேண்டாம் என்று நான் கூறவில்லை. கட்சிகளின் நிர்வாகம், ஒழுங்கமைப்பு, ஒழுக்கம், நோக்குகள் யாவையும் வெளிப் படைத்தன்மையுடனும் நிபுணத்துவச் செறிவுடனும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒரு வேளை கட்சிகளினால் இதனைச் செய்ய முடியாதி ருந்தாலும் அவற்றிற்குப் பக்கபலமாக நின்று பலதையும் அடியெடுத்துக் கொடுக்கும் வண்ணம் இந்தப் பேரவை செயற்பட இருக்கின்றது.

உதாரணத்திற்கு ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் எத்தனை இராணுவ முகாம்கள் இருக்கின் றன, எங்கெங்கே இருக்கின்றன, கிட்டத்தட்ட எத்தனை போர் வீரர்கள் அங்கு இருக்கின்றார்கள் என்ற தகவலை ஒரு வெளிநாட்டுப் பிரதிநிதி கேட்கும்போது பதிலிறுக்க வேண்டியிருந் தால் எமது பேரவை அவற்றிற்கான தரவுகளைச் சேகரித்துத்தரும் என்று நம்புகின்றேன்.

எனவே தமிழ் மக்கள் பேரவை தமிழ் மக்களின் கட்சிகளுக்கு எதிரானதல்ல. தமிழ் மக்கள் நலன்களுக்கு எதிரானதல்ல. தமது தனித்துவத்தை மக்கள் மீது திணிக்க எத்தனிக்கும் ஓர் இயக்கம் அல்ல. மாறாக மக்கள் நலம் நாடும் ஒரு மக்கள் இயக்கம் அது. இதன் தலைமைத்துவம் தனி மனிதர்களின் செல்வாக்கில் கட்டி எழுப்பப் பட்டதன்று. மக்கள் மனமறிந்த, மக்களுடன் மக்களாக வாழ்ந்து வருவோரின் தலைமைத் துவத்தைக் கொண்டது. இதில் விக்னேஸ்வரன் பங்கு அனுசரணை வழங்குவதே.

இதை வைத்துத் தாவிப்பிடிக்கப் பார்க்கின் றான் விக்னேஸ்வரன் என்பதெல்லாம் தாவிப் பிடித்துப் பழகிப்போன தப்பான அபிப்பிராயம் கொண்டவர்களின் தாறுமாறான தவறான கருத்துக்கள். எமது பேரவை இன்று தொடக்கம் தனது காரியங்களில் முழு மூச்சுடன் இயங்கத் தொடங்குகின்றது. அதற்கான சகல ஒத்துழைப்புக்களையும் சகல மட்டத் தமிழ்ச் சகோதர சகோதரிகளும் முக்கியமாக எமது தமிழ்த் தேசிய கூட்டமைப்புக்குள் அங்கம் வகிக்கும் சகலரும் அதற்கு வழங்க வேண்டும் என்று கூறி என் சிற்றுரையை முடித்துக் கொள்கின்றேன்." என தெரிவித்தார்.

நாமும்...

11ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

கூறியது போல, வன்கூவர், ரொறொன்ரோ தவிர மற்றைய பகுதிகளை நோக்கும் போது ஆதனவிலை 2015 ஐ 2014 உடன் ஒப்பிடும்போது 4.7% இறக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. அடமானக் கடனில் முக்கிய கனேடிய நிதி நிறுவனங்களின் இறுக்கமான நிலைப்பாடு உள்ளது. இதனால் அடமானக்கடன் பெறுபவர்கள் இரண்டாந்தர நிதி நிறுவனங்களை அணுகுவது அதிகரிக்க லாம். பொதுவாக இரண்டாந்தர நிறுவனங்களிடம் அடமானக்கடன் பெறுவது வாங்குபவர்களுக்கு மேலதிக பழுவை ஏற்படுத்தும்.

அதாவது வங்கிகளில் கடன் பெற முடியாதவர்கள் இவ்வாறான அடமானக் கடன் கொடுக்கும் நிதி நிறுவனங்களையே நாட வேண்டியிருக்கும். அல்லது 80% ஆன கடனை (காப்புறுதியற்ற கடனை) முதல்தர நிதிநிறுவனங்களில் பெற்ற பின், மிகுதி 10% (மொத்தம் 90% ஆன அடமானக்கடன்) ஆன கடனை இரண்டாந்தர அடமானக்கடன் பெறவேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம். இந்நிலையை 1988 / 1989 களில் ஏற்பட்டிருந்தது. இதனால் மக்களின் நிலைமை, மிக மோசமாக காணப் பட்டிருந்தது. இந்நிலைமை தொடருமா? இந்த நிலைமைகளை ஆராயும் போது 2016 இல் வட்டிவீத ஏற்றத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது என்பதே வாதமாகும். இதனை உறுதி செய்வது போது மத்தியவங்கி ஆளுனர் திரு ஸ்டீபன் போல்ஸ், பூச்சியத்திற்கு கீழான வட்டிவீதத்தை பற்றியும் பேசியுள்ளார். இந்த கூற்று, எதிர்காலத்தை கட்டியம் கூறுவது போலவும் இருக்கலாம். சுவிஸ்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் வட்டி வீதம் பூச்சியத்திற.கு கீழே 0.75% ஆகக் காணப்படுகின்றது.

உழவனுக்கு உயிரூட்டு

"விளைநிலத்தை "விலை" நிலமாக்கி
வறுமையில் உழவனை உழல்பவனாக்கி
அவனுயிர்குடிக்கும் மானுடச்சமூகமே கேள்!
"விலை"நிலங்களில் வீடுகட்டி
வீட்டுமாடியிலே பந்தலிட்டுப்
பயிர்வளர்க்கும் காட்சிதனைக்
காணத்தான் போகிறோமே!

பசியென்னுங் கொடுநோய் பீடித்து
மிஞ்சிய உழவனின் கால்பிடித்துக்
கதறத்தான் போகிறோம் குறுங்காலத்தில்..
பசியெடுக்கா மருந்தினைக் குப்பியிலே விழுங்கி
குப்புறப் படுக்குங்காலந் தூரமில்லை
இயற்கையை வணங்கி இயல்"கை"யை வணங்கி
உயிர்மெய் காக்கும் உத்தமனாம்
உழவனுக்கு உயிரூட்டு...
இல்லையேல் நீ பாடு
இப்பூவுலகின் மரணத்தாலாட்டு.....

- ஏ.வினோத் குமார் -

CEDARGREEN COIN LAUNDRY & DRY CLEAN DEPOT
" VERY CLEAN LAUNDRY" Avoid The Rush ..... Come during weekdays!
• Large laundry Folding Tables, Lots of Space • We offer wash, Dry & fold at .99Cents /lb
Commercial
. We Clean Commercial Linens, Aprons, & Towels • We Clean Uniforms Dry Clean or Wash & Dry
. We Clean Towels/Sheets from Daycare, Clinics, Hair Saloon, Nail Spa, Restaurants etc
STORE - TEL : 416.289.7514 / OWNER SAM - CELL: 416.732.9383

OPEN DAILY 8 am – 11 pm
Sat. & Sun 7 Am – 11 pm
(Near Bellamy & Lawrence – find us in GOOGLE !!) 3340 Lawrence Ave. East, Unit 5, Scarborough, ON M1H 1A7

பொங்கலோ பொங்கல் தைப்பொங்கல் பொங்கல்

பொங்கலோ பொங்கல் என் மனமார வாயார சொல்லி
அகமகிழும் உழவர் தமிழ்த் திருநாள்
தைமகளின் கருவில் உருவாகி
பிரசவமாகும் பெருநாளாம் தைப்பொங்கல்

தைத்திங்கள் முதல் நாள் பொங்கல் பொங்கிடும்
தமிழர் தம் வாழ்வும் பொங்கிடும் நன்நாள்
அதிகாலை தமிழ் மங்கை முற்றலில் கோலமிட்டு
புதுபானை தனை அடுப்பேற்றி ஆரம்பிக்க

தலைவனோ பானைதனை மஞ்சள், இஞ்சி, மாவிலை
விபூதி, சந்தனம், குங்குமமிட்டு அலங்கரித்து
தண்ணீரும் பசும்பாலும் விட்டு அடுப்பேற்ற
பட்டாசு படபடக்க என்னே குடும்பத்தின் ஆரவாரம்

இனிய காலை இளங் கதிரேசனின்
கதிர்களின் பிரகாசமோ இளவெயிலுடன் மிளிர
தென்னங்கீற்றுக்களினின்றும் பனித்துளிசொட்ட
பானையிலும் நாலாபுறமும் பொங்கலும் பொங்கிவழிய
நமஸ்காரத்துடன் கூடிய நன்றியுடன் தலைவன்
புது அரிசியைப் போட்டுப் பொங்கிடும் தைப்பொங்கல்

பொங்கலை இனிய சுவையூட்டி வாசனையும் சேர்த்து
நறுமணத்துடன் வழமாகப் பொங்கிடும் இனிய
தைப்பொங்கல்
நன்றி செலுத்துவதே மறத் தமிழன் பண்பாடு
அதனை முதன் முதலில் செலுத்துவது
கண்கண்ட தெய்வமாம் சூரியபகவானுக்கே

முற்றலில் பொங்கிய பொங்கலை வெய்யோனுக்கு
வாழையிலையில் பழம் பாக்கு வெற்றிலை தேங்காய்
பூ, கரும்பு, இளம்நீர் விளை பொருட்களுடன்
படையலிட்டு தூப தீபமிட்டு மனமார வாயார வாழ்த்தி

வணங்கி
சீனவெடி சீறி வெடிக்க உற்றவருடன் ஒன்றுகூடி
விருந்து மகிழும் தைப் பொங்கல்

தைப்பொங்கல் மறுநாள் பட்டிப் பொங்கல்
உழவனின் உறுதுணையையும் காளைக்கு
நன்றிக்கடன் செலுத்தும் நன்னாள்
எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்நன்றி கொன்றமகர்க்கு என்னும்
வாக்கை வளம்படுத்தும் திருநாள்

அன்றும் இன்றும் என்றும் தமிழர் பண்பாட்டுடன்
ஒன்றிவிட்ட திருநாள் தைப்பொங்கல் பெருநாள்
தைபிறந்தால் வழிபிறக்கும் தங்கமே தங்கம்
தமிழர் வாழ்வில் விடியலைக் காட்டும் தைப்பொங்கல்

வாழ்க தமிழ் இனம் வாழியவே
வாழ்க தமிழ் மொழி வாழியவே
வாழ்க தமிழர் திருநாள் தைப்பொங்கல் வாழியவே

ஓம் சாந்தி
சீ. மாணிக்கவாசகர் (இராஜயோகி)

CUSTOM BUILD HOME

Build Your Personalized Custom Build Home
Starting From $139 / sq ft

Quality ! Price !! Peace of Mind !!!

உங்கள் கனவு இல்லத்தை நனவாக்குவதற்கு
அனுபவம் நிறைந்த, நாணயமான ,
தரமான கட்டிட நிபுணர்கள்

Industrial Buildings from $85 / sq ft

TAMB CANADA (647) 877-8262 (TAMB)

பாதுகாத்திடுவோம் விலங்குகளை!

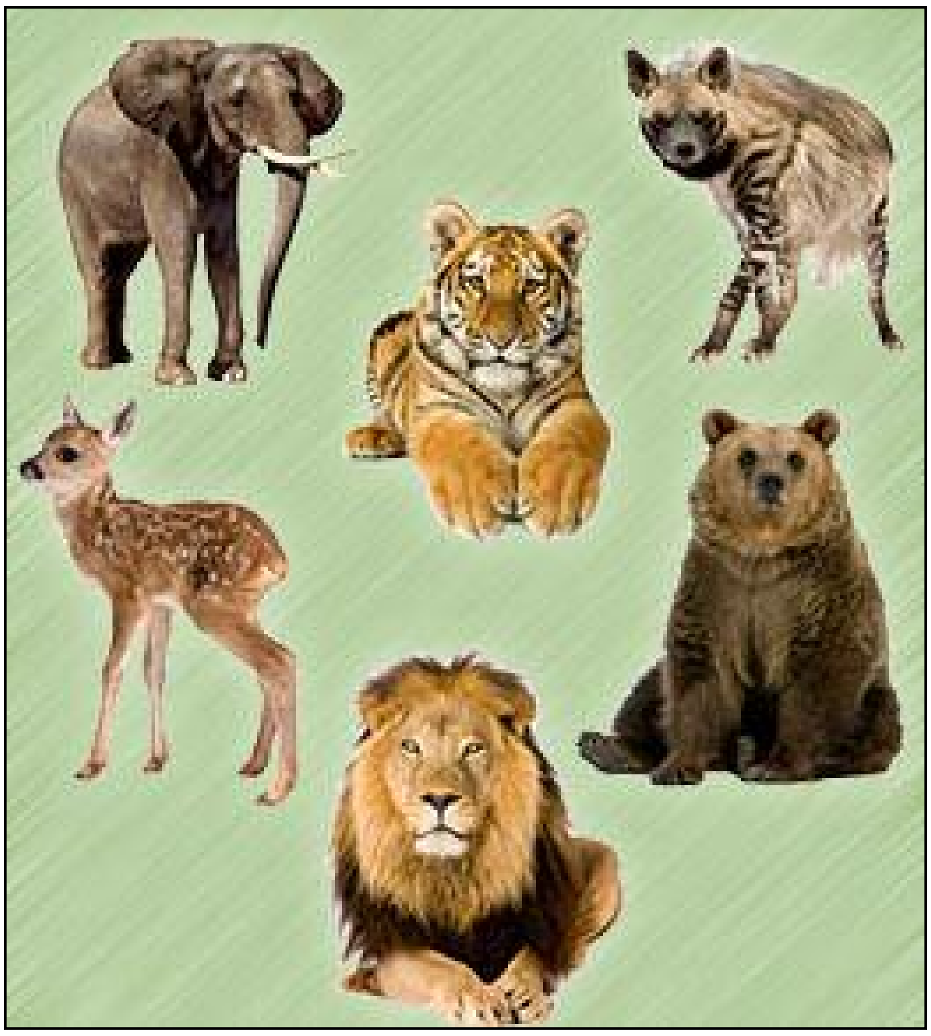
காப்பாற்றுவோம் நாம் காப்பாற்றுவோம்
காட்டு விலங்குகளைக் காப்பாற்றுவோம்
வாய்ப்பாகவே அவை தம்மினம் பெருக்கி
வாழ்ந்திடும் வகையினிற் காப்பாற்றுவோம்!
அரிய இவ்வுலகம் அனைத்துயிர்க்கும்
உரியதென் றார்கள் உயர்ந்தவர்கள்
உயிர்களைக் கொல்லுதல் பாவம் என்றார்
தயவுடன் அவைநலம் தாங்கிடுவோம்!

விடையினிற் சிவசத்தி வீற்றிருப்பார்
விநாயகர் ஆனைபோல் விளங்கிநிற்பார்
அடற்சிங்கம் காளியின் வாகனமாம்
அறுமுகன் வாகனம் அழகுமயிலாம்!

அன்புடன் விலங்கினம் ஆதரிப்பீர்
என்பதைப் புராணங்கள் எப்பொழுதோ
பண்புறப் படிப்பித்தும் பகுத்தறியார்
துன்புற உயிர்களைக் கொல்லுவரே?

வாடும் முல்லைக்குப் பாரிவள்ளல்
வானுயர் தேரினை வழங்கிநின்றான்
ஆடும் மயிலுக்குப் பேகன்மேல்
ஆடையைப் போர்த்தி ஆதரித்தான்!

அன்னத்தைத் தமயந்தி தூது விட்டாள்
அநுமனை இராமனும் அனுப்பி விட்டான்
ஐயப்பன் வரிப்புலிப் பாலை உண்டான்
என்னத்தை எமக்கிவர் கூறுகின்றார்?



நண்பர்கள் விலங்குகள் நமக்கென்பார்
மண்ணினில் மானிடர் மதித்தவற்றை
மாண்புறப் பேணுதல் கடமையென்றார்
வனங்களை அழிப்பது மடமையென்றார்!

அடர்வன விலங்குகள் பல இந்நாள்
அருகியே வருகின்ற ஆபத்துக்கள்
படர்வது பயங்கர இடர்தருமாம்
பாதுகாத்திடுவோம் விலங்குகளை!

கவிஞர் வி. கந்தவனம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்
இலவச ஆலோசனை வழங்கப்படும்

சிறியோர் தொடக்கம் முதியோர்வரை இதுவரை தீராத வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டு குணமடையாமல் இருப்பவர்களுக்கு இயற்கை மூலிகைகளிலான தீங்கு விளைவிக்காத சூரணங்கள், குளிகைகள், லேகியங்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், பானங்கள் போன்றவற்றினாலும் எண்ணையினாலும் குணமடைய தகுந்த ஆலோசனை! இலவசமாக வழங்கப்படும். இது தவிர விளம்பரம் பத்திரிகை அலுவலகத்தில் "எம்மை நாம் பாதுகாப்பது எப்படி" என்ற புத்தகம் விற்பனைக்கு உள்ளது.

இலவச ஆலோசனைகளுக்கு: 647.456.9796

வைத்திய கலாநிதி கே.ரி. கோபால்

D.A.M.S - R.A.M.P. (SriLanka) M.H.D.C (Madras) C.D.S. _ C.N.H.P. (Canada) Herbalist - Sidha - Ayurvedic - Homeopathic & Biochemic Family Physician LG.Ayurvedic Medical Services (SriLanka)

MOHAN HOMEOPATHIC CLINIC & MASSAGE CLINIC

- கழுத்து, முதுகு நோவு
- வாகன விபத்து
- மன அழுத்தம்
- விளையாட்டுக் காயங்கள்
- தலையிடி, தலைவருத்தும்

போன்ற நோய்களிற்கு அழையுங்கள் **டாக்டர் ஜே. மோகன்**

Dr. J. Mohan
D.H.M.S., N.H.C.

WE OFFER CONSULTATION REGARDING ALL HEALTH PROBLEMS INCLUDING:

- STRESS
- SKIN PROBLEM
- RESPIRATORY PROBLEMS
- DIGESTIVE PROBLEMS
- VARICOSE VEINS
- BACK PROBLEM /NECK PROBLEM
- TENNIS ELBOW PROBLEM
- TREAT WITH MASSAGE THERAP
- ALLERGIES
- SEXUAL PROBLEMS
- SEXUAL PROBLEMS
- CHOLESTEROL
- TUMOR
- FOOT PROBLEM

HOMEOPATHIC TREATMENT ABOUT FOLLOWING

Cough	Tonsillitis	Migraines	Prostatitis
Flu	Gout	Hair Loss	Obesity
Depression	Arthritis	Diabetes	Hemorrhoids
Anxiety	P.M.S	Cystitis	Stumatitis
Asthma	Leucorrhea	Cancer	Colitis

Also other Acute & Chronic Problems
HOMEOPATHIC PRACTITIONER

TEL: 416-298-7537/416-291-3022

5200 Finch Ave, East Suite 210
At Middle Field, Scarborough, M1S 4Z4

வைத்தியமுறையில்...

17ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

இலை, பூ, பட்டை கசாயம் செய்து உரிய இடத்தை நன்றாகக் கழுவவேண்டும். பூரண குணம் கிடைக்கும்.

உரிய இடத்தில் தேய்த்தால், அல்லது தேசிப்புளிச்சாற்றில் அரைத்து உரிய இடத்தில் பூசினால் குணம் கிடைக்கும். மற்றும் இதன் இலையை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில்

இந்த சீமை அகத்தின் மறுபெயரை அறிந்து கொள்வது மிக நல்லது. வண்டுகொல்லி, மலைத்தகரை, பேயக்தி ஆங்கிலத்தில் 'Ringworm shirt' எனவும் அழைப்பர். இதன் இலை, வேர், பூ என்பன பாவனைக்கு எடுப்பதுண்டு. அதாவது இவற்றை எடுத்து சூடாக்கி உரிய இடத்தில் தடவி வர குணம் கிடைக்கும்.

சீமை அகத்தி இலையை கசாயம் செய்து பாவித்து வந்தால் சர்மநோய், விஷகடி, மேகப்புண் யாவும் குணமாகும்.

வைத்தியமுறையில் நாளாந்த தாவர உணவுகள்

எம்மை நாம் பாதுகாப்பது எப்படி?

அகத்திகீரை

சிறிய மெல்லிய வன்மையில்லாத மரமாகும். ஏறக்குறைய 20 - 30 அடி உயரம் வரை வளரும் இயல்புடையது. கிளையற்ற ஒரு அடி உயரமுள்ள இரட்டைக் கூட்டு இலையாகும். சிற்றிலைகளும் உண்டு. பெரும்பாலும் 1" நீளம் உடையது. நீள்சதுர வடிவமைப்புடையது. இதன் 'பூ' பெரியது. 2" - 3" இருக்கும் வெள்ளை நிறம் கொண்டதாக இருந்தாலும், சிவப்பு பூக்களும் செறிந்து காணப்படும்.

மகரந்த சேகரம் பத்தில் ஒன்று தனித்து இருக்கும். மிகுதி ஒன்பதும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து காணப்படும். காய் ஏறக்குறைய 1" நீளம் உடையது. இதன் விதைகளுக்கு இடையில் பள்ளமான பகுதி காணப்படும்.

இதன் கீரையும், பூவும், காயும் கறிப்பாவனைக்கு உதவும். அகத்தியில் மூன்று வகையுண்டு.
1. அகத்தி 2. செவ்வகத்தி
3. சாழையகத்தி என்பனவாகும்.
அகத்தியின் பூ வெண்ணிறமாக இருக்கும். இதனை வெண்ணகத்தி என்றும் செந்நிறப் பூவுடைய அகத்தியை செவ்வகத்தி எனவும் அழைப்பர். இது சுவையானது கைப்பாகும். விஷத்தை முறிக்கும் ஆற்றல் உள்ளதால் 'விஷநாசினி' (Antitoxin) என்று கூறுவர். குளிர்ச்சியை உண்டாக்குவதால் 'சீதளகாரி' (Refrigerant) எனவும், உடல் வெப்பத்தை

அகற்றுவதினால் 'வெப்பகாரி' (Febrifuge) எனவும் மலத்தை இளக்குவதினால் மலகாரி (Laxative) எனவும் சீரணசக்தியை கொடுப்பதினால் 'பாசனக்காரி (Gigestone) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

இதன் மறுபெயர்களைப் பார்க்கும்போது கரீரம், முளி, அச்சம் எனக் கூறப்படுகின்றது. அகத்திக் கீரையின் செயலைப் பார்க்கும் போது உடலில் உண்டாகும் பித்தத்தை தணிக்க வல்லது. இடுமருந்தின் தோஷத்தையும் அகற்றும் தன்மையுடையது. வாயுவை உண்டாக்கும் இயல்புடையது. உணவை சீரணிக்கச் செய்யும் ஆற்றல் படைத்தது.

"பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்
அகத்தியிலை தின்னுமவர்க்கு"

இந்த அகத்தி இலையானது இடுமருந்தின் குணத்தை முறிப்பது போல், மற்ற மருந்துகளின் செயல்தன்மையையும் திறனையும் கெடுத்துவிடும் ஆற்றல் உடையது. எனவே இதனை தினமும் பாவிப்பதை தவிர்ப்பது நன்று. தவறின் உடலில் வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்து, இரத்தத்தையும் முறிக்கும் ஆற்றல் படைத்ததினால் பாண்டு, சோகை போன்ற வியாதிநிலை தோன்றி விடும். எனவே நாளாந்தம் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

இதில் கூறப்பட்ட செவ்வகத்திக் கீரையை பெரும்பாலும் சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியர் கள் செந்தூரம், நவநீதபஸ்பம் தயாரிக்கும் போது இதனைப் பயன்படுத்துவார்கள். புகைபிடிப்போர் புகையிலை பாவிப்போர் போன்றோருக்கு ஏற்படும் பித்த அதிகரிப்பை அகத்திப் பூ கட்டுப்படுத்தும்.

"புகை பித்தமும் அழலாற் பூசிக்கும்
அந்த வகைப் பித்தமும் அனலும் மாறும்"
என்பர். சீமையகத்தி என்ற இனமும் உண்டு. அகத்திப்பூ, அவரைப்பூ போன்று பட்டாம் பூச்சி வடிவில் தோற்றம் அளிக்கும். இலையின் காம்பு மிகச்சிறியது. காம்பு அற்றதுபோல் காட்சியளிக்கும். சிற்றிலையின் நுனியில் முள்போன்ற நீட்சி உள்ளது. இலைகள் முக்கோண வடிவுடையன. இதன் கனி நாக்கு வடிவில் நீளமாக இருக்கும். இதன் இலை புளிப்புச் சுவையுடையது. வாத குணத்தை குணப்படுத்தும் தன்மையுடையது. காசம், இருமல் மற்றும் தோலில் ஏற்படும் படர்தாமரைக்கு Ringworm நன்மையை விளைவிக்கும் மருந்தாகும். இதன் இலையை தேசிப்புளிச்சாற்றில் அரைத்துப் படைக்கு மேல் பற்றுப் போடவேண்டும். எக்ஸிமாவிற்கு நல்ல மருந்தாகும். இதன்

வைத்திய கலாநிதி
கே.ரி. கோபால்
D.A.M.S R.A.M.P (Sri Lanka)
C.D.S - C.N.H.P (Canada)
Tel.: 647.456.9796

தொடர்ச்சி 16ஆம் பக்கம்

NO MEDICAL INSURANCE

No Questions Asked! No Medical Exams! 100% Guaranteed Approval!

Recently got cancer, heart attack, any heart conditions, stroke, high blood pressure, diabetes, or any medical conditions.

- 18 முதல் 85 வயதானவர்கள் எவரும் எந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாயினும், எந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களாயினும், வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இந்தக் காப்புறுதியைப் பெறலாம்.
- விசா இல்லாதவர்கள், சுப்பர் விசாவில் உள்ளவர்களும் பெறலாம்.
- விபத்துக்களில் இறந்தால், நான்கு மடங்கு காப்புறுதித் தொகை கிடைக்கும்.

உங்கள் தற்போதைய காப்புறுதி பற்றிய சகல சந்தேகங்களுக்கும் உடன் அழையுங்கள்.
Does your current life insurance policy need a tune up please call me.

Nimal Subramaniam
Cell: 416.816.7994
Email: neel900@hotmail.com

Assumption Life · IA Industrial Alliance · La Capitale Financial Group

•Life Insurance • Critical Illness Insurance • Disability Insurance • Mortgage Insurance • RRSP • RESP
•Non-Medical Insurance •Travel Insurance •Super Visa Medical Coverage •Drug and Dental Plan •TFSA

நாடி சுத்தி

நீண்டநாள் வாழ நினைத்ததை அடைய நோய் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

செய்முறை

1. விரிப்பின் மீது வஜ்ஜிராசனம் அல்லது பத்மாசனம் செய்து நிமிர்ந்து அமரவும்.

2. இடது கையை சின் முத்திரையுடன் இடதுகால் முட்டியின்மீது வைக்கவும்.

3. வலது கையை பிருகி முத்திரை பிடித்து மூக்கின் அருகே வைக்கவும் (பிருகி முத்திரை என்பது வலது கையின் இரண்டாவது, மூன்றாவது விரலை மடித்து வலது மூக்கு துவாரத்தை மூட கட்டை விரலையும், இடது மூக்கு துவாரத்தை மூட மோதிர விரலையும் பயன்படுத்த வேண்டும்)

4. வலது மூக்கு துவாரத்தை கட்டை விரலால் மூடி வெளி மூச்சை இடது துவாரத்தின் மூலமாக மெதுவாகவும், ஒரே சீராகவும் எடுக்கவும். முடிந்ததும் மோதிர விரலால் இடது மூக்கு துவாரத்தை மூடவும். அப்படியே மூன்று எண்ணிக்கை இருக்கவும், கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்வது எப்படி?

5.வலது துவாரத்தை திறந்து எடுத்த மூச்சை இதன் வழியே வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கவும். ஆறு எண்ணிக்கை வரை மெதுவாக வெளியேற்றவும். முடிந்ததும் மூன்று எண்ணிக்கை அப்படியே வெளி மூச்சை எடுக்காமல் இருக்கவும்.

6. வலது துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மூன்று எண்ணிக்கை எடுத்து மூன்று எண்ணிக்கை நிறுத்தவும். பிறகு இடது துவாரத்தின் வழியாக ஆறு எண்ணிக்கை வெளியேற்றவும். இதுவே ஒரு சுற்று ஆகும். இதுபோல் 5இலிருந்து 15 சுற்றுக்கள் செய்து முடிக்கவும்.

நாடி சுத்தியும், குறட்டை நோயும்

குறட்டை விட்டு அவர் நிம்மதியாகத் தூங்குகிறார் என்று கூறுகிறோம். ஆனால் இது உண்மையல்ல என்று மேற்கு ஜேர்மனிய மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. குறட்டை விட்டு தூங்குபவர் களுக்கு ஆழ்ந்த நித்திரை கிடைப்பதே இல்லை. காரணம் தூக்கத்தில் மூச்சு விடுவது நின்று போக, இரத்தத்தில் பிராண வாயு அளவு குறைய, உடம்பு அவர்களை எழுப்பி விட்டு விடுகிறது. இதனால் தூக்கத்தின் விளைவாகக் கிடைக்க வேண்டிய ஓய்வு அவர்களுக்கு போதிய அளவு கிடைப்பதே இல்லை. அதனால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாகும். இருதயமும் பாதிக்கப்படலாம். இவற்றிற்கு எல்லாம் மேலாக இவர்களில் திடுமென்று சீக்கிரமே மரணத்தை தழுவுகிறவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் என்று புள்ளி விபரங்கள் நிரூபிக்கின்றனவாம்.

நாடிசுத்தி பிராணாயாமம், நேத்தி கிரியைகள் ஆகியவற்றை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் ஜலதோஷம், மூக்கில் ஒவ்வாமை ஏற்படுதல் (அலர்ஜி), சைனஸிடிஸ் அடினாய்டு வீக்கம் அல்லது டான்ஸிலைடிஸ், மூக்கில் சதை வளர்ந்திருப்பது, மூக்கு எலும்பில் வளைவு, மூக்கு வாய் இரண்டின் வழியாகவும் காற்று உட்செல்வதில் ஏற்படும் தடை ஆகியவற்றைப் போக்கி இரத்தத்தில் பிராணவாயுயை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதனால் குறட்டையின்றி நிம்மதியாகத் தூங்கலாம்.

அப்படி அல்லாது இப்பயிற்சிகளையும், குறட்டைப் பழக்கத்தையும் உதாசீனப் படுத்தினால் இதயம், மூச்சு உறுப்புகள், மூளை போன்றவற்றில் பிற்காலத்தில் செயல்பாட்டு பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். இவர்கள் தங்களுக்கு மட்டுமல்லாது பிறருக்கும் குறட்டை விட்டுத் தொல்லை தருவார்கள். குறட்டை விட்டோரெல்லாம் கோட்டை விட்டார்.

பலன்கள்

1. தியானம் செய்வதற்கு தயார் செய்கிறது.
2. மன அமைதியை அளிக்கிறது.

3. வலது, இடது நாடிகளில் நடக்கும் சுவாசத்தை சமப்படுத்தி மூச்சு சுழிமுனை யில் நடக்கச் செய்கிறது.
4. அசுத்த இரத்தம் சுத்தமடைகிறது.
5. உடலின் அனைத்து ஆரோக்கியத்தை யும் பாதுகாக்கிறது.
6. மூளை நரம்புகளைத் தூண்டி புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது.
7. உடலில் உள்ள நாடி சக்கரங்களை தூய்மைப்படுத்துகிறது.
8. நல்ல தூக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
9. நல்ல பசியையும், ஜீரண சக்தியையும் அளிக்கிறது.
10, இதனை தலைவலி வருகின்றபோது செய்தால் தலைவலி போய்விடும்.
11. தொடர்ந்து பழகி வந்தால் தலைவலி, பல்வலி, நெஞ்சில் கபம் சேர்தல் ஆகிய வற்றைப் போக்கும்.
12. குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகிறது.

குறிப்புகள்

1. வயிற்றில் உணவிருக்கும்போது பயிற்சி செய்யக்கூடாது.
2. அசுத்தமான காற்றுள்ள இடத்தில் செய்யக்கூடாது.
3. குளித்த உடனே செய்யக் கூடாது.
4. களைத்துப்போகும்படி அதிகமாக செய்யக்கூடாது.
5. செய்யும் போது மயக்கம் தோன்றினால் பயிற்சியை நிறுத்தி விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.
6. காலை, மாலை தவறாது பயிற்சி செய்யவும்.
7. பயிற்சியில் சந்தேகம் தோன்றினால் பயிற்சியாளரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்.
8. மூக்கடைப்பு தொடர்ந்து இருந்தால் நேத்தி குடுவை கிரியையை தினம் செய்து விட்டு இப்பயிற்சியை செய்து வரவும்.

சீத்தளி (மூக்கு, நாக்கு பிராணாயாமம்) நாடி சுத்தி செய்து முடித்ததும் உடலில் சிறிது உஷ்ணம் அதிகமாகும். யோகா சனங்கள் செய்வதால் உடல் உஷ்ண மாகும். அந்த உஷ்ணத்தைப் போக்க குளிர்ச்சி பிராணாயாமங்களை தினம் தவறாது செய்து வர வேண்டும்.
சீக்காரி (மடிக்கப்பட்ட நாக்குடன் செய்யும் பிராணாயாமம்) ஸதந்தா (பற்களின் இடுக்குகள் மூலமாக காற்றை உறிஞ்சும் பிராணாயாமம்)

செய்முறை

1. வஜ்ஜிராசனம் செய்து விரிப்பின் மீது அமர்ந்து முதுகுத் தண்டை நிமிர்த்தவும்.
2. உள்ளங்கைகளை கால் முட்டியின் மீது வைத்து வெளிக்காற்றை வாய்வழியே மேற்சொன்ன முறைப்படி எடுக்கவும். வாய் வழியே எடுத்து மூக்கின் வழியே மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்.
3. ஒவ்வொன்றையும் ஐந்து முறை செய்து முடிக்கவும்.

பலன்கள்

1. மூன்றும் ஒரே மாதிரி பலன்களைத் தருபவை.
2. உடலைக் குளிர்ச்சியாக்கும். இது மன அமைதிக்கு வழிவகுக்கும்.
3. அதிக பசி, தாகம் மற்றும் சோம்பலாக இருத்தல், தூக்கக்கலக்கம் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.
4. பித்த நீர் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
5. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது.
6. மலச்சிக்கல், அஜீரணம், கல்லீரல் வீக்கம், கட்டிகள், தோல் நோய்கள் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது.
7. தொடர்ந்து செய்து வந்தால் தேள், பாம்பு விஷங்கள் உடம்பில் ஏறுவதில்லை.
8. படபடப்பு, நரம்பு தளர்ச்சி, அதிக இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு இப்பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.
9. ஜுரத்தினால் ஏற்படும் சூட்டைக்கூட இதன் மூலம் தணித்துக் கொள்ள முடியும்.

குறிப்பு

1. குளிர் காலங்களில் ஏதாவது ஒரு குளிர்ச்சிப் பிராணாயாமத்தை குறைந்த அளவு செய்தால் போதும்.
2. வாயுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது.
3. யோகாசன நிபுணர்களிடம் கற்றுச் செய்வது நல்லது.

416.289.2033 after 7:00pm
416.617.5721

ARISTO PEST CONTROL
Set Your Mind At Rest, We Will Get Rid Of The Pest
24HRS / 7 DAYS EMERGENCY SERVICES & ANIMAL REMOVAL

• Cockroach • Bedbug • Animal Control • Mice
• Bird Control • WASPS • Hornets Removal • Rat
Government Licensed Exterminator
(We Speak English, Gujarati & Hindi)
Same Day Service - Residential, Commercial, Industrial
We Also Provide No Obligation Inspection For Commercial & Residential Clients
Written Guarantee & Discounted Rates - Call Now 647.339.3926
info@aristopestcontrol.ca / www.aristopestcontrol.ca

TBC Toronto Business College

கணக்கியல் கல்வியில் ஓர் முதன்மை நிறுவனம்

DIPLOMA PROGRAMS

ACCOUNTING & PAYROLL ADMIN.
35 Weeks

BUSINESS ADMINISTRATION
26 Weeks

COMPUTERIZED ACCOUNTING
26 Weeks

FOOD SERVICE WORKER (FSW)
12 Weeks (Co-op available)

MEDICAL OFFICE ADMIN.(MOA)
32 Weeks

PERSONAL SUPPORT WORKER(PSW)
26 Weeks (NACC Diploma)

SECOND CAREER

யார் தகுதி உடையவர்கள் ?

- ★ EI பெற்றுக்கொண்டிருப்பவர்கள்
- ★ [illegible] ஆண்டுக்குள் EI பெற்றவர்கள்
- ★ 5 வருடங்களுக்குள் Maternity / Parental Benefits பெற்றவர்கள் Diploma பாடநெறி ஒன்றைக் கற்கலாம்

Tuition Fees,Books,Living Expenses
Day care & Transportation up to $28000
visit www.secondcareerontario.com

PART TIME COURSES

Windows, Word, Excel, Power Point, Access, QuickBooks, Sage50 Accounting & Accpac 2012

Workshops
Food Handler Certification
First Aid & CPR

- 100% Instructor Led Training
- Small Class Sizes
- Student Friendly Environment
- Ample Free Parking
- Professional & Experienced Staff
- TTC Accessible
- Career Planning & Counselling

416-291-5155 / 416-451-6680

4465 Sheppard Ave. East #208
(Sheppard & Brimley) Scarborough
www.tbcollege.com info@tbcollege.com
(Registered as a Private Career College under the Private Career Colleges Act 2005)

ஆசிரிய சேவையின் மகத்துவம்

வளர்ந்துவரும் தளிர்களையே செழிக்க வைக்கும்
வனப்புமிகு கல்வியை வளமாய்க் கொண்டு
தெளிந்தவுயர் அறிவினையே வளர்த்ததனால்
தேடிவரும் மழலைகளின் உள்ளம் தேர்ந்து
பொழிந்துநல கதைகளூடு அருங்குணங்கள்
பொலிந்து மிக மலர்ந்தவரின் வாழ்வு மோங்கக்
களைந்துவிட்ட தன்னலத்தோ டருள் வளர்த்து
காவலனாய் ஆசிரியன் சிறந்துயர்வான்

கறைபடியா நெஞ்சத்து இறைநினைவும்
களங்கமில்லா வார்த்தைகளில் நெறிமுறையும்
அறங்கூறும் நல்லுரையால் ஆத்ம ஞானம்
ஆக்கத்தின் ஆற்றல்கள் முகிழ வைத்து
நிறைவான வாழ்க்கையெனும் படகிலேற்றி
நீதிக்கும் நேர்மைக்கு மாசானாகி
பிறர்பிள்ளை உய்யவைக்கும் பண்பினாலே
பேரறிஞர் ஆசிரியர் சிற்பியாவார்

மாறுகின்ற உலகத்தினியல் பறிந்து
மனங்களிக்கும் மறுமலர்ச்சிப் பாதையூடு
வீறுநடை போடுகின்ற பரம்பரையை
விளைவிக்கும் தொழில்நுட்பக் கருத்துக்களை
சாறாகப் பிழிந்தவர்க்குப் பரப்பி நிற்கும்
சாணக்கியம் உடையவனாய்த் தனைவளர்த்து
பேறாக்கும் பெருமலையாய்த் திகழ்தல் மூலம்
பேரின்பப் பேற்றினையும் பெற்றிடுவார்.

- மாரீசன் -

யோகா சோதிடம்

- கிரகப்பொருத்தம் பார்த்தல்
- சுபமுகூர்த்தம் கணித்தல்
- பலன் பார்த்தல்
- சாதகக் குறிப்புக் கணித்தல்

தொடர்புகளுக்கு: 416.299.8361

விளம்பரம் பத்திரிகையை இணையத் தளத்தில் வாசிப்பதற்கு *www.vlambaram.com / www.tamilvanakkam.com*

இயற்கையின் இரகசியங்கள்

யாவருக்குமான அறிவியற் தொடர்

இப்படியான தொடர் ஒன்றுடன் இனி நாங்கள் இணைந்து கொள்வோமெனச் சென்ற தடவையில் கூறியிருந்தேன் அல்லவா. அதன்படியே இன்று ஆரம்பிக்கிறேன். அறிவியல் வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றபடியால், நாங்கள் எல்லோருமே அறிந்திருக்க வேண்டிய அடிப்படையான அறிவியல் விடயங்கள் இதனுள் அடங்கியிருப்பதனால் இத்தொடரினை எழுதுகிறேன். முதலில் இத்தொடர் பற்றி ஒரு குட்டி அறிமுகம்.

அன்று முதல் இன்றுவரையிலாக விஞ்ஞானிகள் இயற்கையை ஆய்ந்து அதன் இரகசியங்களை ஒவ்வொன்றாக, மெதுமெதுவாக வெளிக் கொண்டு வருகிறார்கள். அவற்றினைச் சாதாரணமான-வர்களாகிய நாங்களும் அறிந்து கொள்வதற்கான ஓர் எளிய முயற்சியின் வெளிப்பாடுதான் இது. பல விஞ்ஞானிகளின் அயராத உழைப்பினால் வெளிக்கொண்டு வரப்பட்ட உண்மைகளை இதிலே பார்க்கப் போகின்றோம். இவ்வுண்மைகள் வெளி வருவதற்கு எவ்வளவு இன்னல்களை அவர்கள் அடைந்தார்கள் என்பதை இலகுவில் கூறிவிட முடியாது. எத்தனை சிக்கல்கள், உண்மையைக் காண்பதற்கான போட்டிகள், காரசாரமான விவாதங்கள், சில சமயங்களில் திருட்டுக்கள் கூட நிகழ்ந்தன. மனமுடைந்து தம்முயிர்களைத் தாமே மாய்த்தவர்களும் உண்டு. ஆய்வுகளினால் தம்மினிய உயிர்களைக் கூடத் தொலைத்தவர்கள் பலர். ஒவ்வாதவர் களினால் பகிரங்கமாகவும், இரகசியமாகவும் கொலையுண்டவர்களின் பட்டியலையும் கூட இந்நாட்களில் காட்டுகின்றார்கள். தம்நிலை மறந்து பைத்தியங்களானவர்களும் இருந்திருக்கிறார்கள். “ஒன்றுமே வேண்டாம், உன் பாதங்களில் சரணடைகிறேன்” எனக் கூறி, ஆய்வுகளை விட்டு விட்டு ஆண்டவனிடம் ஓடியவர்களும் உண்டு.

ஒன்றுமேயில்லா நிலையில் இருந்து, இயற்கையின் உண்மைகளின் மேல் உண்மைகள் என அடுக்கப்பட்டு இவ்வளவு உயரிய நிலைக்கு அறிவியல் வளர்ந்திருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம். ஆனாலும் சூழலைத் தன் வயப்படுத்தி அதிலே தன்னைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கும் மனிதரின் அறிவியல் வளர்ச்சியினைக் கண்டு மனிதர்களே அச்சமடைவதும் உண்மை.

அதனால் இயற்கையை இயற்கையாகவே இருக்க விடுங்கள் எனக் கூச்சலிடுபவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இயற்கையின் ஆற்றல் இயல்பாய்

வெளிப்படாது வலிந்த நிலையில் வெளி வருகையில் உண்டாகும் அனர்த்தங்களின் பயமே இதற்குக் காரணம் எனலாம்.

என்னதான் இருப்பினும் அதிசயம் எனக் கருதப்பட்ட விடயங்கள் மெதுமையாக அறியப்படுகையில் ‘பூ! இது தானா!’ என்கிற ஒருவித மகிழ்ச்சி ஏற்படத்தான் செய்கிறது. கிணறு வெட்டப் பூதம் கிளம்பியது போன்ற சில விடயங்கள் ஏற்பட்டாலும் அறிவியல் வளர்ச்சியானது மனித இனத்திற்குப் பெரும் பலமாகத்தான் இருக்கின்றது. ஐந்தறிவு உயிரினங்களுக்குச் ‘சும்மா’ இருப்பது போதுமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் சிறப்பு விலங்கான மனிதருக்கு அது பொருந்தாது என்றே கூறவேண்டும். அலசலும் தேடலும் நடந்து கொண்டேதான் இருக்க வேண்டும். அறிவு வளர வளர மாயையால் இன்று உண்மையெனக் கருதப்படுவது கூட, நாளைய காரணிகளால் பொய்யாக்கப்படலாம். விஞ்ஞானம் என்பதற்கு ‘காலத்தால் பொய்ப்பிக்கப்படக் கூடியது’ என்றொரு வரைவிலக்கணமும் உண்டல்லவா. அந்த வகையான முயற்சியின் பயனாக வந்தவற்றில் எமக்குத் தேவையானவற்றை இந்நூலில் பார்க்கப் போகிறோம். உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தப் போகின்றவற்றை முற்றாகவே பட்டியலிட்டுக் கூறாவிடினும் சிலவற்றைக் கூறுகிறேன்.

இயற்கையின் இரகசியங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக, வெளிச்சத்தினை வெளிச்சம் போட்டுப் பார்க்கப் போகிறோம். அயன்ஸ்ரைன் எடுத்துத் தந்த சார்பியலின் விளக்கத்தையும், முடிவுகளின் அடிப்படையில் சிக்கலில்லாதவாறு கவனிக்கப் போகின்றோம். அலாதியான அணுக்களைத் தெரிந்து கொண்டு, தொடர்ந்து குவாண்ரம் பொறிமுறை பற்றியும் மெதுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளப் போகின்றோம். இன்னமும் சின்னதாக, அடிப்படைத் துகள்கள் பற்றிய அறிவினையும் வளர்த்துக் கொள்ளப் போகின்றோம்.

பேரண்டத்தில் உள்ளவை எப்படித் தோன்றின என்ற ஆய்வில் கருதுகோளாக வந்த ‘கடவுட் துணிக்கை’யின் விபரத்தையும் காணலாம். இயற்கையின் உச்சக் கட்ட இரகசியமான இயற்கை விசைகளைப் பற்றிய விபரங்களையும் தெளிவுகளையும் பெறப்போகின்றோம். இந்நாட்களின் உயர் இயற்பியல் விவகாரங்கள் எல்லாம் எடுத்து வரப்படும் இந்த நூலினை வாசித்ததின் பின்னராக நீங்களே உங்களையிட்டுப் பெருமிதம் அடைந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. ஆனால், உண்மையிலேயே விடயங்கள் எல்லாம் முடிவுகளில் சிறியவைதான். இம்முடிவுகளைப் பெறுவதற்கான உத்திகளும், முடிவுகள் சரியானவைதான் என்ற நிறுவல்களும் மகா சிரமமானவை. எமக்கு அது பற்றிய கவலைகள் இப்போதைக்குத் தேவையில்லாதவைதானே.

பௌதீகம் - இயற்பியல் சிறு வயதில் இருந்தே என்னை மிகவும் ஆச்சரியப் படுத்திய, பரவசப்படுத்திய அறிவியற் பகுதி என்று கூறுவதில் நான் பெருமைப்படுகின்றேன். ஒருவேளை இயற்கையுடன் ஒன்றித்து அதிலேயே என்னை இணைத்துக் கொண்டதினால்தான் இந்த விளைவோ தெரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று, நாங்கள் எல்லோருமே இயற்கையின் குழந்தைகள் தான். ஒரு பிள்ளைக்குத் தன் தாயாரின் இயல்புகள் எப்படித் தெரிந்திருக்குமோ, அப்படியே இந்த இயற்கையையும் நாங்கள் அறிந்திருக்கிறோம். ஆனால் இயற்கையை அறிந்து அதனுடன் ஒன்றித்து நாங்கள் இருக்கின்றோம் என்பதனை எங்களிற் சிலர் தெரிந்து கொள்ளவில்லை அல்லது மறந்து விடுகின்றோம். அதனால்தான் விஞ்ஞானம் என்பது என்னவோ சிக்கலான ஒன்று என்று கருதி சற்று விலத்தியே இருக்கின்றார்கள்.

முதலில் வெளிச்சம் பற்றிய உண்மைகளை, அதன் அறிவியல் வளர்ச்சிப் பாதையினை அடுத்த தடவையில் இருந்து ‘வெளிச்சத்திற்கு வரும் வெளிச்சம்’ என்ற தலைப்பின் ஊடாகப் பார்ப்போம்.

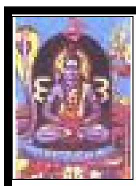
இயற்கையின் இரகசியங்கள் என்ற இப்பகுதியை விளங்கிக் கொள்வதில் உங்களுக்கு ஒருவித சிரமமும் இராது.

உங்களது கருத்துக்களை விளம்பரத்திற்கோ அல்லது எனக்கோ தெரிவிக்கலாம். எனது புதிய வெளியீடுகளாகிய புவியீர்ப்புப் பற்றிய வியப்பான விஷயங்கள், வியத்தகு விண் மீன்கள் ஆகிய நூல்களை விளம்பரம் காரியாலயத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

மாறாக ஆர்வமாகவே இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையுன் தொடர்கின்றேன். என்னைப் பரவசப்படுத்திய இயற்பியல் இரகசியங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில், மிகவும் மகிழ்வுறுகின்றேன். ஏனெனில் நான் எங்கேயோ கேட்டதுண்டு

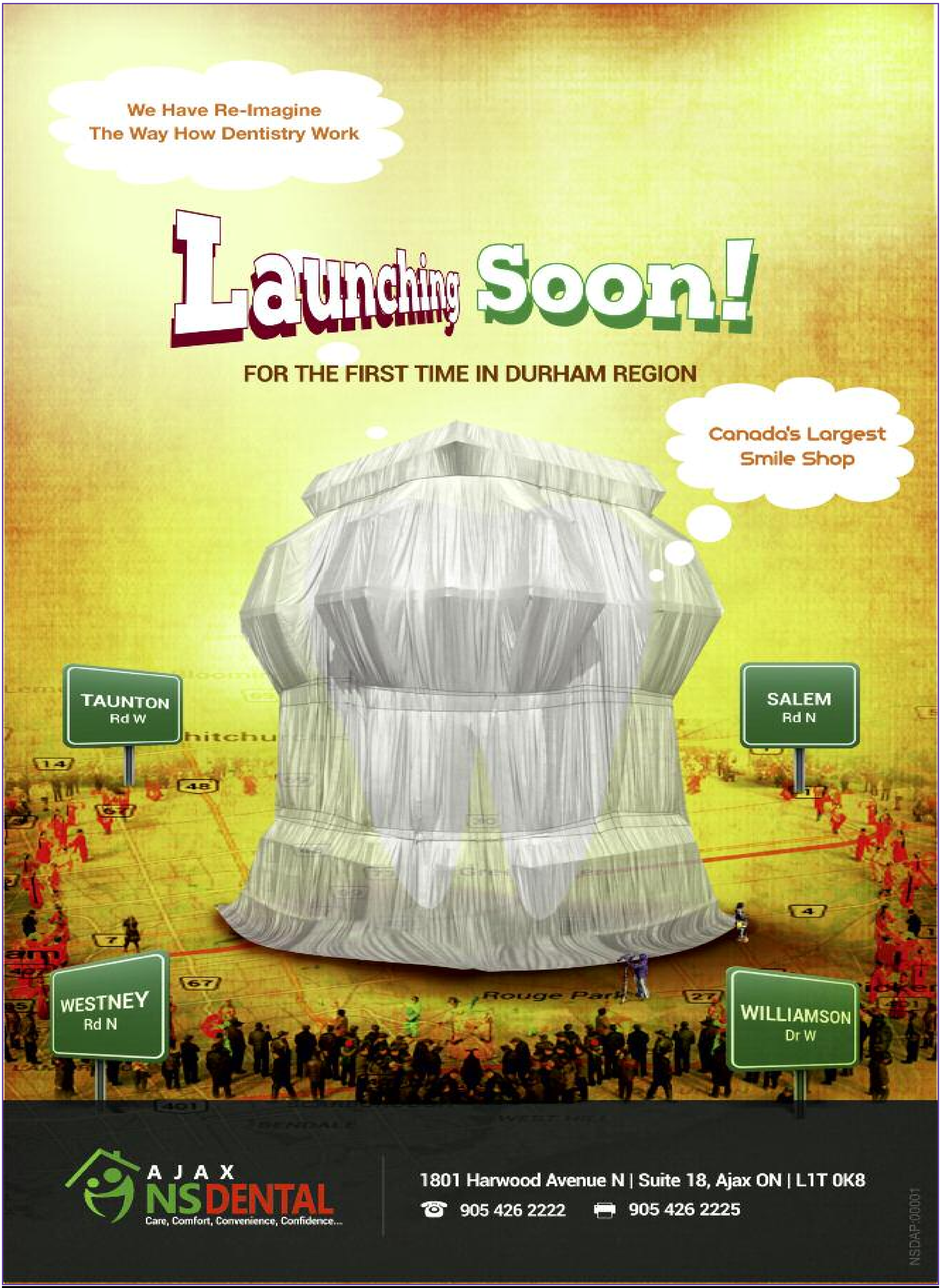
“யாம் பெற்ற இன்பம்
பெறுக இவ்வையகம்”

- கனி -
416.261.1348
leptons@hotmail.ca

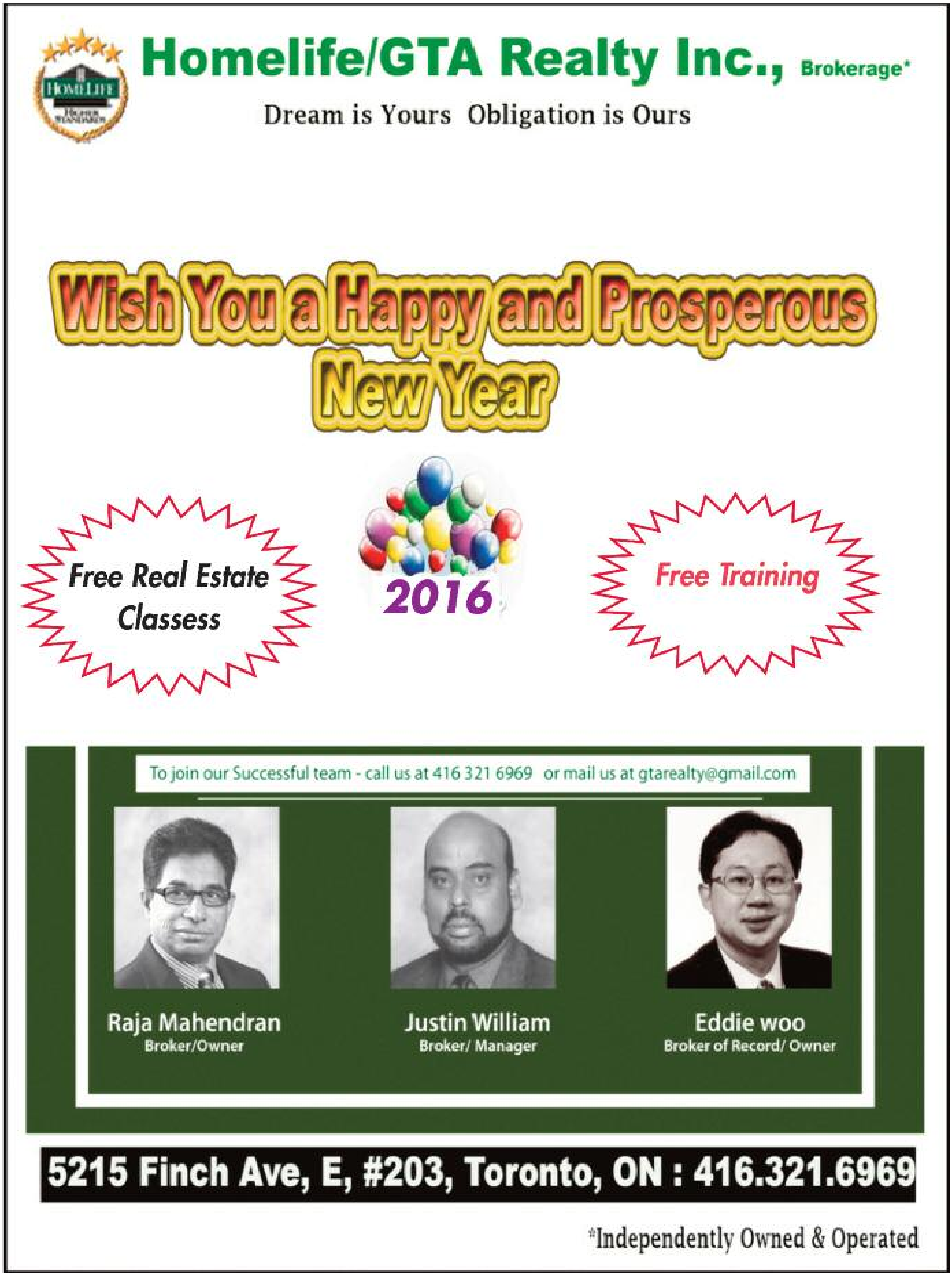

சந்திரமௌலீஸ்வர சிவாலயம்
தினமும் ஆறுகால பூஜைகள் நடைபெறும்
ஆலயம் திறந்திருக்கும் நேரம்
வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் விசேட தினங்களில் காலை 7am - மாலை 9pm வரை
திங்கள் - வியாழன் - காலை 7am - 2pm மாலை 5pm - 9pm
விசேட தினங்களில் பூஜை நேரங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.
ஆலயத்தை அழைத்து பூஜை நேரங்களை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
Tel: 416 . 754 . 7338 / 416 .724 .7480
3011 Markham Road , Unit 62 & 63 (North of McNicoll Ave.), Scarborough

ASIYANS
& NAVA LAW
PROFESSIONAL CORPORATION
வழங்கும்
tvi SUPERSTAR
FINALE
Sunday 31st
January 5:31PM
Chinese Cultural Centre
5183 Sheppard Ave East
Powered By
Active Green + Ross
Tire Expert Christy
416.321.3443
AJAX
MARKHAM
NS DENTAL
Dr. Nalini Sutharsan
Ajith Sabaratnam
Kuna Nagalingam
Sujatha Kunasegar
416.402.4545
நமது கலைஞர்களை நாமே வளர்த்தெடுப்போம்

MATTRESS SALE
Factory Direct Up to 50% off
Home & Kids Furniture Sale
Mattress Sale
Single $99 & up
Double $139
Queen $189
Bedroom Set
Queen Bed $349
Single Bed $199
Queen Bed $599
Pillow Top Mattresses
Single $239 & up
Double $269 & up
Queen $299 & up
Adjustable Beds
Dining sets
Sofa Sets
Sectional Sofa $849
Memory Foam Single 6"h $199
Double 8"h $279,
Queen 10"h $399
2135 Lawrence Ave
E, Scarborough, ON
(416) 757-1600
#3437 Derry Rd E,
Mississauga, ON
(905) 612-1800
Comfort Night
Manufacturers of Quality Mattresses
Tel: (416) 757-1600
Tel: (905) 612-1800
Mattress
Manufacturer
Custom Made


We Have Re-Imagine
The Way How Dentistry Work
Launching Soon!
FOR THE FIRST TIME IN DURHAM REGION
Canada's Largest
Smile Shop
TAUNTON
Rd W
SALEM
Rd N
WESTNEY
Rd N
WILLIAMSON
Dr W
AJAX
NS DENTAL
Care, Comfort, Convenience, Confidence...
1801 Harwood Avenue N | Suite 18, Ajax ON | L1T 0K8
905 426 2222
905 426 2225

JRS AUTO TECH
OPEN 24 HOURS
7 DAYS A WEEK
MECHANICAL & ELECTRICAL REPAIRS FOR ALL MAKES & MODELS
VISA
Free Inspection & Diagnostics
Complete Car & Truck Care
Licensed Mechanics
Insurance Work Done
All Fluid Top Ups & A/C Repairs
Fuel Injection Service & Muffler/ Turbos
Courtesy Drop Off & Pick Up Available
Purchase Any Oil Change And Receive A Free Voucher For Basic Car Wash
SENIOR'S SPECIAL
Free Shuttle Available for Seniors
TIRE SPECIALS
NEW TIRES FROM $75
USED TIRES FROM $35
FREE OIL CHANGE WITH RUST PROOFING
$99 Car
$120 SUV
BRAKE JOB
STARTING FROM
$159
WATER PUMP TIMING BELT & LABOR
STARTING FROM
$450 Most Cars
$550 Most Vans
Castrol
REGULAR OIL CHANGE $29.95
CASTROL OIL CHANGE $39.95
SYNTHETIC OIL CHANGE $49.95
SUV'S SYNTHETIC SPECIAL WITH FLUID TOP-UP PACKAGE FOR
$149.95
TRANSMISSION FLUSH
Starting From...
Imports $74.95
Radiator Flush $79.95
Domestic $149.95
ENGINE CHECK WITH FREE DIAGNOSTICS
CHECK
LEXUS
FREE DTC Code Run and Inspection
2655 Lawrence Ave. East, Unit 5
(Midland & Lawrence, rear of the building)
CALL SUBAS DIRECT → 416-206-9489
Tel: 416-628-4399
Email: jrsautotech@hotmail.ca
Like, Share & Follow us at www.facebook.com/jrsautotech
*Prices subject to change. Valid with flyer.
Cannot be combined with any other offers.


Homelife/GTA Realty Inc., Brokerage*
Dream is Yours Obligation is Ours
Wish You a Happy and Prosperous New Year
Free Real Estate Classess
2016
Free Training
To join our Successful team - call us at 416 321 6969 or mail us at gtarealty@gmail.com
Raja Mahendran
Broker/Owner
Justin William
Broker/ Manager
Eddie woo
Broker of Record/ Owner
5215 Finch Ave, E, #203, Toronto, ON : 416.321.6969
*Independently Owned & Operated

வாழ்க்கைப் பயணங்கள் - 9

மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னர் அமலா கொழும்பில் தொழில் புரிந்து கொண்டிருந் தாள். அப்பா நடாவும், அம்மா ராணியும் இளைப்பாறி வீட்டிலேயே இருந்தார்கள். அமலாவின் போக்கில் இருந்து அமலா காதல் தொடர்பு இருக்காது என்று அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆனாலும் அமலாவுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் கதை கொடுத்து அப்படியொன்றும் இல்லை என்று அறிந்து கொண்டார்கள். அமலாவைப் பொறுத்தவரையில் அப்பாவும், அம்மாவுமே உலகம் என்றளவுக்கு இருவர் மீதும் அள வற்ற பாசம் கொண்டிருந்தாள். அதனால் எந்த காதல் உணர்வும் அவளைத் தொந்தரவு செய்யவில்லை. கல்லூரி காலத்தில் அவளின் அழகைப் பார்த்து சிலர் கண் வைத்துத்தான் பார்த்தார்கள். அவளின் கண்டிப்பான குணத்தினால் அவர்களால் அவளை வளைத்துப் போட முடியவில்லை. அவள் எங்கு போனாலும் அம்மாவுடன் காணப்பட்டதாலும், அவளின் அம்மா அதே பாடசாலையில் ரீச்சராக இருந்தமையாலும் அவள் காதல் வலைக-ளில் விழாமல் தப்பி விட்டாள். கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் கணினியில் டிப்ளோமா செய்யும்பொழுது அவளுடன் ஒரு சில தமிழ் மாணவர்களே கல்வி கற்றனர். தனக்குப் பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்கவில்லையென்ற விரக்தி யுடன் கணினித்துறையில் டிப்ளோமா செய்யச் சென்ற அமலா படிப்பிலேயே தனது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தினாள்.

காதல் திருமணம் செய்து கொண்ட நடாவும், ராணியும் தாங்கள் பேசித்தான் அமலாவுக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டிய நிலையை நன்கறிந்து கொண்டனர். எனவே அமலாவுக்கு மாப்பிள்ளை பார்க்கத் தொடங்கினர். ஆரம்பத்தில் திருமணப் பேச்சைப் பற்றிப் பேசியதும் இப்ப எதற்கு என்று சொல்லிக் கொண்ட அமலா யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு பெற்றாரின் எண்ணப்படியே விட்டு விட்டாள். ஜாதகம் பொருந்தவில்லை, அது இது என்று ஒவ்வொரு காரணத்தால் தடைப்பட இறுதியில் சுதாகரின் ஜாதகம் வந்தது. நடாவும், ராணியும் கொழும்பில் உள்ள மாப்பிள்ளையே வேணும் என்றுதான் தேடிக் கொண்டிருந்தார்கள். தாங்களோ அல்லது அமலாவோ வெளிநாட்டுக்கு போக மாட்டோம் என்ற எண்ணமே அவர்கள் மனதில் இருந்தது. ஆனால் முதல் முறையாக ஒரு வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை யின் சாதகமாக சுதாகரின் ஜாதகம் வந்ததும் கொஞ்சம் தயங்கினார்கள். ஆனால் எதற்கும் ஜாதகத்தை ஒருமுறை பார்ப்பமே என்று பார்த்ததில் இருவருக்கும் பொருத்தம் நன்றாக இருந்தது. அதனால் அமலாவின் விருப்பத்தை அறிய முற்பட்டார்கள்.

அதற்கு அமலா, "நான் உங்கள் இருவரை யும் விட்டிட்டு வெளிநாடு போகமாட்டேன். இந்த சம்பந்தம் வேண்டாம் என்று சொல்லிப்போட்டாள்".

"நீ போய் பிறகு எங்களைக் கூப்பிடலாம் தானே, எங்களுக்கென்ன நீ எங்கு போனாலும் நாங்கள் வருவதற்குத் தயார்" என்று சொல்லி ஒருமாதிரி வெளிநாட்டு மாப்பிளைக்கு சம்மதம் வாங்கினார்கள்.

சுதாகரின் படத்தையும் பார்த்தவுடன் அமலாவுக்குப் பிடித்து விட்டது. சுதாகரைப் பற்றிப் பல வழிகளில் விசாரித்தும் பார்த்தார்கள். சுதாகர் கனடாவில் மைக் மாஸ்ரர் பல்கலைக்கழகத்தில் கணக்கியல் துறையினைப் படித்து முடித்துவிட்டு ஒரு பெரிய கம்பனியில் கணக்காளராகப் பணி செய்து கொண்டிருந்தான். அவனின் பெற்றார் யாழ்ப்பாணத்தில் வாழ்ந்து பின்னர் இடம்பெயர்ந்து கொழும்பில் வாழ்ந்து வந்தார்கள். சுதாகரின் அண்ணன் கனடாவுக்கு வந்து சாதாரண தரம் படித்துக் கொண்டிருந்த சுதாகரனைக் கனடாவுக்குக் கூப்பிட்டதாகவும் சொன்னார்கள். சுதாகரனும், அண்ணனுமாக இரண்டு ஆண்பிள்ளைகள் மட்டுமே சுதாகரனின் பெற்றோருக்கெனக் கூறினார்கள். சுதாகரனின் அண்ணன் பெயர் கிருபாகரன். அவன் திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகள் இருப்பதாகவும் அவர்களின் வீட்டில்தான் சுதாகரனும் இருப்பதாகக் கூறினார்கள்.

சுதாகரனின் படத்தையும், ஜாதகத்தையும் பார்த்ததுபோல் அமலாவின் படத்தையும் ஜாதகத்தையும் பார்த்து சுதாகரனும் விரும்ப நேரில் வந்து விரைவில் பார்த்து இறுதி முடிவு எடுப்பதாக இருபக்கமும் சம்மதித்துக் கொண்டார்கள்…….

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, அமலாவின் அப்பா யாருடனோ ரெலிபோனில் பேசிக் கொண்டிருந்தார். பேசி முடித்து விட்டு "ராணி அவங்கள் வாற கிழமை வாறாங்களாம்" என்று ராணியைப் பார்த்துக் கூறினார். "யார் வாறாங்கள்" என்று ராணி கேட்க "அமலாவைப் பெண் பார்க்க கனடா மாப்பிள்ளையும் ஆட்களும் வாறாங்களாம்" என்றார்.

அமலா வேலையால் வந்ததும் இதுபற்றி அறிந்து கொண்டாள். வீட்டில் எல்லோரும் ஒரு படபடப்புடனேயே காணப்பட்டார்கள். அமலா தனது வாழ்க்கையில் என்றுமே இல்லாதமுறையில் நிம்மதியற்றுக் காணப்பட்டாள்.

ஒரு வாரத்தின் பின்னர் சனிக்கிழமை மாலை 5 மணிக்கு அமலாவின் வீட்டுக்கு சுதாகரும், சுதாகரின் பெற்றோரும் வந்தார்கள். அமலாவின் பெற்றோர் சிற்றுண்டி பரிமாறினார்கள். அமலாவின் நல்ல குணங்களையும் உரையாடும் பொழுது சொல்லிக் கொண்டார்கள். சுதாகரின் பெற்றோரும் சுதாகரனைப் பற்றிப் புகழ் பாடினார்கள்.

அமலா சாறி கட்டி பெண் பார்ப்புக்குத் தயாராக இருந்தாள். "அமலா எங்கே?" என்று சுதாகரனின் அம்மா கேட்க "நான் கூட்டி வருகிறேன்" என்று கூறிவிட்டு அமலா வின் அம்மா வந்து அமலாவைக் கூட்டிச் சென்றார்.

அமலா ஹோலுக்கு வந்ததும் எல்லோரும் அவளைப் பார்க்க வெட்கத்தால் தலை குனிந்தாள். சுதாகரன் அமலாவை உற்றுப் பார்த்தான். ஒரு கணம் அவனின் விழிகளும், அவளின் விழிகளும் பார்வையைப் பரிமாறிக்கொண்டன. இருவரும் ஏதாவது பேச வேண்டுமானால் பேசுங்கள் என்று சுதாகரனின் அம்மா சொன்னா. சுதாகரன் எழுந்து வந்து "என்னைப் பிடித்துள்ளதா" என்று கேட்டான். அமலா தலையசைத்து "ஆம்" என்று சொல்லிவிட்டு "என்னை" என்று இழுத்தாள். சுதாகரனும் "நிச்சயமாக" என்று சொன்னதும் அமலா மகிழ்ச்சியுடன் சிரித்து விட்டு அறைக்குள் ஓடி விட்டாள்.

அமலாவின் அப்பாவும், அம்மாவும் என்றுமில்லாத அளவு மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டார்கள். தனது அறைக்குள் புகுந்த அமலாவின் கண்களில் இருந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் வந்தது. சுதாகரனின் உருவத்தையே திரும்பத் திரும்ப நினைத்துக் கொண்டாள்.
ஹோலில் அமலாவின் பெற்றோர் தொடர்ந்து சிறிது நேரம் பேசி விட்டு சுதாகரன் வீட்டாரை வழி அனுப்பி வைத்தார்கள்.

ஒரு வாரத்துக்குள்ளேயே பதிவுத் திருமணமும் நடந்து மோதிரம் மாற்றலும் நடந்து விட்டது. சுதாகரன் கனடாவுக்குச் சென்றதும் ஸ்பொன்சர் அலுவல் பார்ப்பதாகவும், விசா எல்லாம் கிடைத்ததும் வந்து கலியாண வீடு கொழும்பில் செய்து விட்டு இருவரும் கனடா சென்று ஒரு றிசப்சன் வைக்க வேண்டும் என்றும் பேசிக் கொண்டார்கள். அமலாவின் பெற்றோரும் அதற்குச் சம்மதித்தார்கள்.

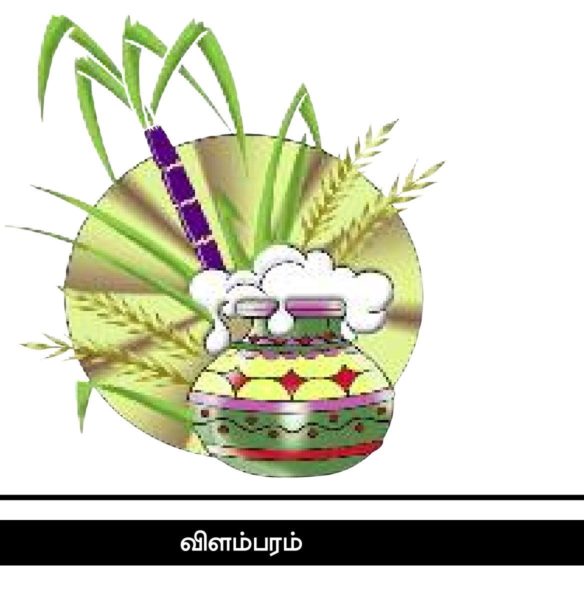
அதற்குப் பின் இரண்டோ அல்லது மூன்றோ தடவைகள் மட்டும் அமலாவும், சுதாகரனும் சந்தித்துக் கொண்டனர். அதில் ஒரு முறை இருவரும் சேர்ந்து போய் ரெஸ்ரோறன்ற் இல் சாப்பிட்டார்கள். அன்று மட்டும் இருவரும் கொஞ்சம் மனம் திறந்து பேசிக் கொண்டார்கள். அப்பொழுதே கனடாவுக்கு தான் வந்ததும் முதல் வேலையாகத் தன் பெற்றோரைக் கூப்பிடவேண்டும் என்று அமலா சொன்னாள். சுதாகரனும் மறுப்பின்றித் தலையசைத்தான்.

மறுநாளே சுதாகரன் கனடாவுக்குப் புறப்பட்டு விட்டான். அமலாவும் பெற்றோரும் விமானநிலையம் சென்று வழி அனுப்பி வைத்து விட்டு வந்தார்கள். அமலா கண்கள் கலங்க சுதாகரனை வழி அனுப்பி வைத்து விட்டு வந்தாள்.

இந்த நினைவலைகளோடு சங்கமித்திருந்த அமலா சோபாவில் அரைத்தூக்கத்தில் இருந்து திடுக்கிட்டு எழும்பி அங்கும் இங்கும் நடந்து விட்டு குசினிக்குள் சென்று தண்ணீரைக் குடித்தாள். குளியலறைக்குச் சென்று பல்லையும் அவசரம் அவசரமாகத் துலக்கிவிட்டு படுக்கைக்குச் சென்றாள். அமலா படுத்து சில நிமிடங்களில் தூங்கி விட்டாள்.

(யாவும் கற்பனை) தொடரும்…..

- அகணி -
akanisuresh@gmail.com

இணுவில் திருவாவூர் ஒன்றியம் - கனடா
பெருமையுடன் வழங்கும் 15வது பொங்கல் விழா
காலம் 23-01-2016 (சனிக்கிழமை)
இடம்: கனடா கந்தசுவாமி கோவில் விழா மண்டபம்
1380 Birchmount Rd,ஸ்காபுரோ
நேரம்: மாலை 5.00 மணி
கண்கவர் நடனங்கள்
செவிக்கு விருந்தாகும் இன்னிசை-பண்ணிசைக் கச்சேரிகள்
சிறுவர் நிகழ்ச்சி
கீபோட் வாத்திய இசை
திரையிசை நடனம்
வயலின் கச்சேரி என எண்ணிலடங்கா நிகழ்வுகள் பல மேடையேறக் காத்திருக்கின்றன.
அனைவரையும் அன்போடு அழைக்கிறோம்.
தொடர்புகளுக்கு: 416.496.9071
416.430.0422
647.885.7407


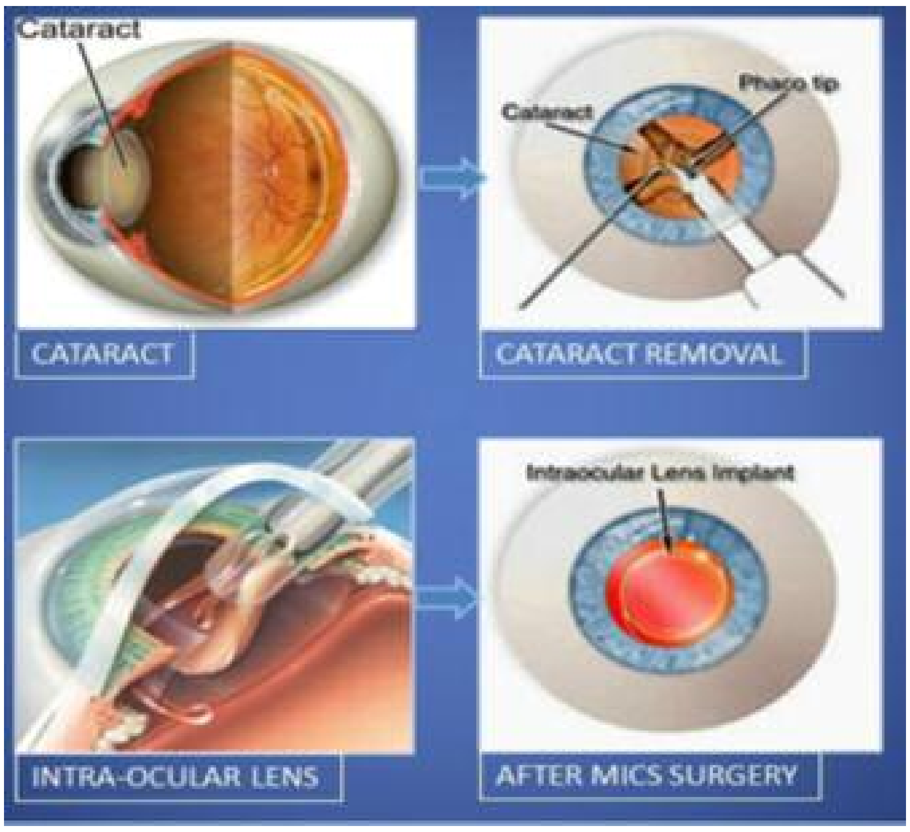
கண் அழுத்தம் - கண்ணில் ஏற்படும் மோசமான நோய்

Glaucoma

கண்பார்வையை பாதிக்கும் முக்கியமான நோய் கண்அழுத்த நோயாகும். நூற்றுக் கணக்கான கண்நோய்கள் இருந்தாலும் எல்லாவற்றுள்ளும் மிகவும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் நோய் இதுவாகும். கண்ணில் உள்ள திரவம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் அழுத்தமே முக்கிய காரணமாகும். கண்ணின் முற்பகுதியில் தெளிவான திரவம் உள்ளது. இதனை 'Aqueous' எனலாம். இது கண்ணுக்குள் தொடர்ச்சியாக சுற்றோட் டம் செய்கிறது. பொதுவாக இத்திரவம் கண்ணில் உள்ள வடிகால் மூலம் வெளி யேறுகிறது. பின்பு இரத்தத்தினூடாக திரும்பி வருகிறது. மேலதிக திரவம் சுரக்கப்படுவ-தால் அல்லது வடிகால் அடைப்பு ஏற்படுவ-தால் கண் அழுத்த நோய் ஆரம்பிக்கின்றது. ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சையளிக்கப்படாது விட்டால் கண்பார்வை முற்றாக போய் விடுகிறது. நரம்புகளின் துணைப்பகுதிகள் சேதமடைவதால் குருட்டுப்புள்ளிகள் ஏற்பட்டும் பார்வை பறிபோகலாம். பார்வை நரம்பு முற்றாக சேதமுறும் வரையில் பலருக்கு இந்நோய் பற்றி தெரிவதில்லை. உலகில் 44.7 மில்லியன் மக்களுக்கு இந்நோய் உள்ளது.

கண்அழுத்தம் பிரதானமாக இரு வகைப்படும். திறந்த கோண கண் அழுத்தம் (Open angle glaucoma) ஒருவகை. மற்றையது கோணம் மூடிய கண் அழுத்தம் (Angle closure glaucoma)ஆகும்.. முதலாவது வகையில் கண்ணழுத்தம் மெதுவாகவே ஏற்படுகிறது. பொதுவாக அதிகமான மக்களிடம் காணப்படுவது இந்த வகையே ஆகும். திறந்த கோணக் கண்ணழுத்தம் எதுவித அசௌகரிமும் இன்றி ஏற்படுகிறது. விரிந்த பார்வை படிப்படியாகக் குறையும். ஆனால் மூடிய கோணக் கண் அழுத்தத்தில் திடீரென கண் அழுத்தம் ஏற்படும். இந்த அழுத்தம் திரவ வடிகால் சுருங்குவதால் அல்லது தடை-படுவதால் ஏற்படும். கதிராளி (Iris) சில வேளைகளில் வடிகாலை மூடிவிடலாம். இக்கண் அழுத்தம் மிகவும் மோசமான குணங்குறிகளை காட்டும். 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதினர்களையே கண் அழுத்த நோய் பாதிக்கின்றது. குறிப்பாக கண்வலி (Eye pain) மிகவும் மோசமாக இருக்கும். கண் பிய்த்துக் கொண்டு வெளியே வருவது போன்ற தாங்க முடியாத வலி ஏற்படலாம். கண்ணின் வடிவமும் மாறத்தொடங்கும். விழிகள் விகாரமாக இருக்கும். இரவுகளில் பார்வை தெரிவது குறையும். ஏதாவது ஒளி இருந்தாலும் சுற்றிவர வட்டம் தெரியும். பார்வை ஒரு குழாய்க்குள்ளால் பார்ப்பது போலாகி விடும். மங்கிய பார்வையும் ஏற்படும். கண் வீக்கமடைந்து சிவந்து விடும். வயிற்றை குமட்டும். திடீரென்று பார்வையில் தடைகள் ஏற்படும். இது மிகவும் கடினமான சூழ்நிலையாகும். போன பார்வையை மீட்பது கடினம். கண்ணின் ஒரு இரகசியமான திருடன் (Silent thief of the eye) என கூறுவர்.

முன்னர் கூறப்பட்ட பிரதான இரண்டு கண் அழுத்தங்கள் தவிர வேறும் சில கண் அழுத்த நோய்கள் அறியப்பட்டுள்ளன. அதில் முதலாவது சாதாரண மன இறுக்க கண் அழுத்தம் (Normal Tension glauco-ma) என்பதாகும். கண்ணில் அழுத்தம் இல்லாமல் பார்வை நரம்பு சேதமுறுவதால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இதுபற்றி வைத்தியர்களுக்கு கூட சரியான காரணம் தெரியவில்லை. பொதுவாக குடும்ப ரீதியாகவே இது வருகிறது. ஜப்பானியர் களிடம் இந்நோய் கூடுதலாகும். இதயத்தில் ஒழுங்கற்ற துடிப்பு (Irregular heart rhythm) காரணமாகவும் இந்நோய் ஏற்படலாம். இதனை Ophthalmoscope என்ற கருவியால் இருட்டு அறையில் வைத்து சோதிக்கப்படலாம். கதிராளி (iris) மூலம் பார்வை நரம்பின் உருவம், நிறம் என்பது சோதனையிடப்படும். அத்துடன் பார்வைப் பகுதி பரிசோதனை (Visual field test) மூலமும் அறியப்படலாம். எங்கேயாவது பார்வை இழப்பு உள்ளதா என அறிய முடியும். இதனை மருந்துகள் மூலமும் லேசர் சிகிச்சை மூலமும் சரி செய்யலாம்.



அடுத்த பிரிவு சிறிய குழந்தைகளிடம் காணப்படும் கண் அழுத்தமாகும். இதனை 'Congenital glaucoma' என்பர். பிறந்தநாள் முதல் 3 வயது வரை இந்நோய் வரலாம். இது மிகவும் குறைவாக ஏற்படும். எனினும் 10,000 பிள்ளைகளுள் ஒருவருக்கு இந்நோய் வரலாம். இது மிகவும் கடுமையானதாகும். இதனை கவனிக்காது விட்டால் குழந்தை களுக்கு பார்வை இழப்பு ஏற்படலாம். பிறவியிலேயே இது ஏற்படுவதாகும். 3-6 மாதங்களில் இதனை அவதானிக்கலாம். இதற்கு சிகிச்சை செய்தால் 80-90 வீதமானோர் சுகமடைவர். இந்த கண் அழுத்தத்திற்கும் உள்ளேயுள்ள திரவமே காரணமாகும். பார்வை நரம்புக்கு செய்திகள் பரிமாற்றம் நடைபெறாது விடில் பார்வை இழக்கப்படலாம். இதனை மீளப் பெறுவது மிகவும் கடினமாகும்.

அடுத்து உள்ள நோய் கண் அழுத்த சந்தேகம் உள்ளவர்கள் (Glaucoma sus-pect) ஆகும். இவ்வகையான நோயாளிகள் ஒன்று அல்லது பல காரணிகளால் பாதிப்புறுவர். பார்வை நரம்பு அல்லது பார்வைப்புலனால் ஏற்படுவதாகும். இவ்வாற னவர்களை கண்டு பிடிப்பது கடினமாகும். 5-10 மில்லியன் அமெரிக்கர்கள் இவ்வாறான சந்தேகக் கண் அழுத்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாவர். எழுந்தமானமாக சிகிச்சை செய்யப்படலாம். ஆனால் குறிப்பாக எதற்கு என்ற கூற முடிவதில்லை. உலகெங்கிலும் இப்படியான நோயுடன் பலர் வாழ்கின்றனர்.

எப்படியான சூழ்நிலைகள் கண் அழுத்ததிற்கு ஆபத்தானவை (Risk factors) என்பதனை நோக்கினால் சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். கண் அழுத்தம் (Eye pres-sure), குடும்பவரலாறு, 60க்கு மேற்பட்ட வயதினர், ஆபிரிக்க - அமெரிக்கர்களுக்கு 40க்கு மேற்பட்ட வயது, மெல்லிய விழி வெண்படலம் (Thin cornea), பார்வை நரம்பு பெரிதாகுதல் என்பனவாகும். அத்துடன் திறந்த கோண கண் அழுத்தம் சில ஆபத்துக்களை கொண்டிருக்கும். மிகவும் கிட்டப்பார்வை உள்ளவர்கள் (Very severe nearsightedness), நீரிழிவு, கண் சத்திரசிகிச்சை அல்லது காயம் அடைந்தவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், Corticosteroids மருந்து களான கண் சொட்டு மருந்து, குளிசைகள், உறிஞ்சி இழுக்கும் மருந்துகள், பூச்சு மருந்துகள் என்பனவாகும்.

கோணம் மூடிய கண் அழுத்தம் என்பது சில அபாய காரணிகளைக் கொண்டது. 40 வயதுக்கு மேற்படல், குடும்ப வரலாறு, கிட்டிய பார்வை குறைபாடு, கண் சத்திரசிகிச்சை, கிழக்கு ஆசியர்கள், கனடாவின் இனியூட் இனம் (Inuit ethnicity) என்பன இதில் அடங்கும். அத்துடன் சாதாரண இறுக்க மனநிலை கண்அ ழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு சில காரணிகள் ஆபத்தானவை. இதய நோய்கள் (Cardiovascular), கண் அழுத்த நோய் உள்ள குடும்ப வரலாறு, குறைந்த இரத்த அழுத்தம், ஜப்பானிய பரம்பரை என்பன.

கண் அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவ அறிஞர்கள் பல ஆரோக்கிய வழிகளை கூறியுள்ளார். குறிப்பாக வழமையான உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கிய உணவு, உடல் மன கவனிப்பு என்பனவாகும். குறிப்பாக எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது, இரத்த அழுத்த கட்டுப்பாடு, புகைத்தலை தவிர்த்தல், கோப்பி அருந்துவதில் கட்டுப்பாடு, ஒவ்வொருநாளும் நடத்தல் பயிற்சி ,வெளியே செல்லும் போது கறுப்பு கண்ணாடி அணிதல், தொடர்ச்சியான கண்பரிசோதனை என்பனவாகும்.

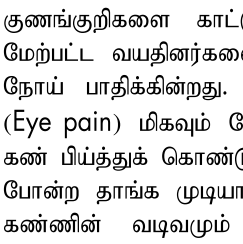
உணவு என்பதில் நல்ல பச்சை, மஞ்சள் பழங்கள், மரக்கறிகள் சிறந்தவை. உயிர்ச் சத்து 'C', 'E', 'A', 'D' உள்ள உணவுகள், கடல் வகை உணவுகள், ஒமேகா 3 உள்ள உணவுகள் சிறந்தவை. பொருட்களையும், மரக்கறிகளையும் வாங்கும் போது இதுபற்றிய அறிவு மிகவும் அவசியம்.

எவ்வாறான நிலையில் வைத்திய நிபுணரை (Opthalmologist) அணுக வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும். இது வெளிப்படை யாக தோன்றுவது நிலமை மோசமடையும் போது தான். முதலில் பார்வை பிரச்சினை தொடங்கியவுடனேயே வைத்தியரை அணுக வேண்டும். முதலில் சில விபரங்களை தயாரித்தல் அவசியம். எவ்வளவு காலமாக கண்ணில் சில மாறுதல்கள் உள்ளன எனவும் பாவிக்கும் மருந்துகள், உயிர்ச் சத்துகள் பற்றிய விபரங்கள், பற்றியும் வைத்தியரிடம் கேட்க வேண்டிய சில கேள்விகள் பற்றியும் இவை இருக்கலாம்.

சிந்தனைப் பூக்கள்
எஸ். பத்மநாதன்

YOGA - MEDITATION CLASSESS

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் மருத்துவமுறை யோகாசன பயிற்சிகள்



மூட்டுவலி - முதுகுவலி - ஆஸ்துமா - இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் - பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகள் - உடல் எடை - தொந்தி குறைய மற்றும் மன அழுத்தம் போன்றவற்றிற்கு நிவாரணம்.

நீரிழிவு, இருதய நோயாளிகளுக்கு தனிப்பட்ட நேரடி பயிற்சிகள்

GTA Square Mall இல் புதன்கிழமைகளில் காலை 8:00 மணிக்கு வகுப்பு நடைபெறுகின்றது

தொடர்புகளுக்கு: **Scarborough - Markham** - செல்வ சோதி - **416.289.2033**

தீர்த்தங்கர் ஆயினார்

நாடு நகரமும் நல் திருக் கோயிலும்
தேடித் திரிந்து சிவபெருமான் என்று
பாடுமின் பாடிப்பணிமின் பணிந்த பின்
கூடிய நெஞ்சத்துக் கோயிலாய்க் கொள்வாமே.

எக்கடவுளை எண்ணித் துதித்தாலும் சிவனே அருள் புரியவருவார். அவர் சர்வவியாபகர். உள்ளத்துள் உறைந்து உலப்பிலா ஆனந்தம் அருள்பவர். 'யாதொரு தெய்வம் கொண்டீர் அத்தெய்வமாகி ஆங்கே
மாதொரு பாகனார் தாம் வருவார்' என்பது
சிவஞான சித்தியார்.

ஒன்றாகிய சிவன் பிரமா, விஷ்ணு, உருத்திரன், மகேசுவரன் என்று பலவாக காட்சியளித்தாலும் வேறு பல பெயர்களும் அவனுக்கு உளது. தீர்த்தன் என்பதும் அவற்றுள் ஒன்றாகும். மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம், விருட்சம் என்பன ஒரு ஆலயத்தின் நால்வகைச் சிறப்புகளாகும். மகோற்சவத் தின் இறுதியில் இறைவன் தீர்த்தமாடுதல் தீர்த்தவாரி எனப்படுகின்றது. இறைவன் ஐம்பூதங்களில் ஒன்றாகிய நீராகவும் விளங்குகின்றான் என்பதனால் நீரின் சிறப்பும் புனிதமும் விளங்கும். நீரின்றி அமையாது உலகு என்றார் வள்ளுவர். அதுபோல இறைவன் இன்றி உயிர்க்கு ஈடேற்றம் இல்லை.

இரு நிலனாய் தீயாகி நீருமாகி
இயமானா யெறியுங் காற்றுமாகி
அருநிலைய திங்களாய் ஞாயிறாகி
ஆகாசமாய் அட்டமூர்த்தியாகி
பெரு நலமும் குற்றமும் பெண்ணும் ஆணும்
பிறவுருவும் தம் உருவும் தாமேயாகி
நெடு நிலையாய் இன்றாகி நளையாகி
நிமிர் புண் சடையடிகள் நின்றவாறே.

மங்கையை பங்கில் கொண்ட பரமன்
அங்கையில் அனலேந்திக் காட்சி தருவதுடன்
கங்கையையும் சடையில் தரித்துள்ளான்
குளிர்ச்சி தருவது, வளர்ச்சி தருவது, தளர்ச்சி
நீக்குவது, மலர்ச்சியை உண்டு பண்ணுவது
கங்கை, உளற்றுப் பெருக்கள் உலகூட்டுவது அது

நில்லாத நீர் சடைமேல் நிற்பித்தானை
நினையா என் நெஞ்சை நினைவித்தானை
கல்லாதன எல்லாம் கற்பித்தானை
காணாதன எல்லாம் காட்டினானை
சொல்லாதன எல்லாம் சொல்லி என்னை
தொடர்ந்து இங்கு அடியேனை ஆளாய் கொண்டு
பொல்லா என் நோய் தீர்த்த புனிதனை
புண்ணியனை பூந்துருத்தி கண்டேன் நாமே.

புற அழுக்கைப் போக்குவது நீர். மன அழுக்கை போக்குவது வாய்மை. மும்மல அழுக்கைப் போக்குபவன் ஆனதால் தீர்த்தன் எனப்பட்டதெனலாம்.

ஒன்றா உலகனைத்துமானார் தாமே
ஊழி தோறூழி உயர்ந்தார் தாமே
நின்றாகி எங்கும் நிமிர்ந்தார் தாமே
நீர்வளி தீ ஆகாசமானார் தாமே
கொன்றாடுங் கூற்றை உதைத்தார் தாமே
கோலப் பழனை உடையார் தாமே
சென்றாடும் தீர்த்தங்கள் ஆனார் தாமே
திரு ஆலங்காடு உறையும் செல்வர் தாமே.

நதி, குளம், கிணறு, கடல் என்பன தீர்த்தங்களாகும். குளம், கிணறு என்பன ஆலயத்துள் இருக்கலாம். நதி, கடல் என்பன வெளியில் உள்ள தீர்த்தங்களாகும். இராமேஸ்வரத்தில் இருபத்திரண்டு தீர்த்தக் கிணறுகள் கோயிலின் உட்புறத்தில் உள்ளன. திருவெண்காட்டில் அக்கினி, தீர்த்தம், சூரிய தீர்த்தம், சந்திர தீர்த்தம் என மூன்று தீர்த்தங்கள் ஆலயத்தின் உட்புறம் அமைந்துள்ளன. இவை மிகவும் புனிதமானவை. ஆதியில் சிவன் நடன மாடியபோது அவரது கண்களில் இருந்து சிந்திய ஆனந்தக் கண்ணீரே இம்மூன்று குளங்களாயின என்று கூறப்படுகின்றது.

தீர்த்தனை சிவனை சிவலோகனை
மூர்த்தியை முதலாய ஒருவனை

நா. க. சிவராமலிங்கம்

தொடர்ச்சி 34ஆம் பக்கம்

Engineering Drawing Package for Custom Build Home to Obtain Site Plan Approval and Building Permits - $11,995+HST

Our Engineering Drawing Package for Custom Build Home includes the all the Applicable Drawings, Plans and Reports of the following: Legal Land Survey, Topographical Survey, Arborist Report, Tree Protection Plan, Geotechnical Report, Soil Test for Soil Bearing Capacity, Soil Percolation Test for Stormwater Management, Site Plan, Site Grading & Erosion Control Plan, Stormwater Management Report, Functional Servicing Report, Site Servicing Plan, Architectural Drawings, Floor Plans, Elevations, Cross Sections, Structural Drawings, Plumbing Drawings, Heat Loss / Heat Gain Calculations, HVAC Drawings, Duct Design, Ventilation Design / Calculations, and Landscape Architect Plan.

We also offer Total Project Management for Custom Build Home, including Site Plan Approval, Building Permits, Arranging Construction Loan, and Construction Management for $22,975+HST

சகலவிதமான கட்டிட நிர்மாண
வரைபடத் தேவைகளுக்கு
நம்பிக்கையுடன் நாடுங்கள்
M.பாஸ்கரசிங்கம், P.Eng.

Periyathamby Kuruparan M Sc (Eng) **Meghal Raval** M Sc (Eng)
(416) **332 1743** www.**buildingexpertscanada**.com

BASEMENT RENT

9TH LINE & 14TH AVE.
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, sep.laundry .kitchen.cable.utilities Close to all facilities. Avail. immediately.couple preferred
647.427.4395 / 647.836.5246

BRAMALEA & SANDLEWOOD
Share room & kitchen available in the bsmt. rent $350. single preferred
416.230.2318

9TH LINE & STEELES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry .cable.utilities. Close to TTC& GO station,plazas.single or couple preferred Avail. immediately.
289.554.2054/416.909.1266

MORNINGSIDE & OLD FINCH
1 Bedroom Walk -out bsmt for rent. parking. Close to all facilities.Avail. immediately.
416.896.8388

MORNINGSIDE & MCNICOLL
Brand new 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry .cable.internet.utilities.Close to TTC, school,party hall,grocery stores. family preferred .Avail. immediately.
647.588.7865

MCCOWAN & FINCH
1 Bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, living room, kitchen, washroom. Ideal for couple. Close to TTC, mall, park. Avail immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.497.9314**

MORNINGTIDE & OLD FINCH
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.885.1033**

9TH LINE & 14TH AVENUE
2 Bedroom bsmt for rent. parking, laundry, cable,internet,utilities. Close to YRT,etc . Avail. immediately.
905.554.5810/416.648.1987

MORNINGTIDE & OLD FINCH
1 Bedroom bsmt for rent. parking, laundry, cable,internet,utilities. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு:
416.648.1987/647.261.1990

BRIMLEY & HUNTINGWOOD
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, washroom, kitchen. Close to all TTC, school, mall, library. Avail.immediately. Female preferred.
416.335.3460 / 647.710.2301

MCCOWAN & DENISON
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to YRT, TTC, school. Avail.immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.292.1059**

NEILSON & FINCH
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, sep. laundry. Close to TTC, Era super market. Avail. January.
தொடர்புகளுக்கு: **416.292.5871**
647.868.5871 (6pm)

MARKHAM & STEELES
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.735.5623**

MORNINGSIDE & SEWELLS
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. New hardwood floor. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.500.4564 / 905.472.1370

MORNINGSIDE & SHEPPARD
Newly built 1 bedroom big bsmt for rent. Sep. entrance, laundry. Close to TTC, mall. Avail. immediately. Couple preferred.
416.283.7131 / 647.303.6631

STEELES & ELSON
Spacious1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Close to school, TTC, mall. Avail. immediately. Couple or 2 people preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **905.201.5697**

MIDLAND & EGLINTON
Brand new specious 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Non smoking, no pets. Couple preferred. Avail. Feb.01, 2016
தொடர்புகளுக்கு: **647.721.5418**

SCAR.GOLF CLUB & LAWRENCE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately. No pets & No smoking.
647.781.2536/416.431.9612

NEILSON & FINCH
Beautiful 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Close to TTC & park. Opposite to Era Supermarket. Small family or bachelors preferred. தொடர்புகளுக்கு: **647.606.8326**

MORNINGSIDE & SEWELL
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry sharing. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.724.1675**

MARKHAM & DENISON
Brand new 1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry sharing, including utilities. single / coupe preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **416.999.5313**

MORNINGSIDE & SHEPPARD
1 large bedroom bsmt Apt. for rent. large living room. New bsmt. Sep. entrance. 2 min. TTC. Avail. immediately. Non smokers, no pets.
தொடர்புகளுக்கு: **416.283.7131**

MCCOWAN & ELSON
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Sharing laundry, Close to school, TTC, shoppers drug mart, food stores, etc. Avail. immediately. Single lady / Couple preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **289.554.0751 / 416.569.5117 / 647.448.5117**

NEILSON & MORNINGSIDE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.298.0843 / 416.319.2250

BIRCHMOUNT & STEELES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, common laundry. Close to TTC, School
416.939.1493 / 416.701.0574

BELLAMY & ELLESMERE
2 Bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.289.6076**

ALBION & KIPLING AVE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, internet. Close to all facilities. Avail. Immediately.
647.261.2175/647.343.5696

MIDDLEFIELD & DENISON
1 Bedroom + Den bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry, utilities 30%. Close to school, Costco, Walmart, Nofrills. Avail.immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.219.4902**

NEILSON & FINCH (NIGHTSTAR)
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance.No parking. Close to school,TTC. Avail.immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.569.5319**

MARKHAM & STEELES
2 Bedroom bsmt Apt. for rent. Large Room. Sep. entrance, parking, laundry. No smoking. Close to all facilities.n Avail. Anytime.
தொடர்புகளுக்கு: **416.556.2222**

VICTORIA PARK & FINCH
1 Bedroom walkout bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, cable, utilities. Close to all facilities. Single or Couple preferred.
416.805.2736/647.391.2736

WARDEN & ELLESMERE
2 Bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. TTC @ door step, 1min. to Hwy 401. Close to all facilities. Avail. Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.587.1619**

MCLEVIN & TAPSCOTT
1 Bedroom bsmt for rent. Parking, laundry, internet, utilities. Close to all facilities. Couple preferred.
647.778.8375/647.967.3734

MARKHAM & STEELES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Close to TTC, school.
905.471.2582 / 647.505.2582

MCCOWAN & ELSON
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Sharing laundry, 1 parking. Close to school, TTC, shoppers drug mart, food stores, etc. Avail. immediately. ladies / Couple preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **289.554.0751 / 416.569.5117 / 647.448.5117**

MORNINGSIDE & MCNICOLL
1 Bedroom walk-out bsmt for rent. Parking, laundry. Close to school, bus, etc. Avail. February 01, 2016. Small family / பெண்கள்/ வயதானவர்கள் விரும்பத்தக்கது. Rent $525.
தொடர்புகளுக்கு: **416.356.1395**

HIGHWAY 7 & 9TH LINE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry. Close to library, hospital & YRT etc. Avail immediately. couple/family preferred
647.293.5899/647.893.5898

ALBION & KIPLING
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, utilities. Close to all facilities. Avail. Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.427.1451**

OLD FINCH & MORNINGSIDE
3 Bedroom bsmt apt. for rent. Parking, cable. Close to school, mall, ect. No smoking & No pets. Avail. immediately.
647.388.5295 / 416.724.7653 / 416.877.6277

MARKHAM & STEELES
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to School, TTC, etc.
Contact: 416.836.0010

MARKHAM & ELSON
Brand new 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to TTC, school, mall, Spiceland. Avail. immediately. Couple preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **647.505.7951**

MARKHAM & STEELES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Close to TTC, school. Single person preferred.
905.471.2582 / 647.505.2582

MCCOWAN & ELLESMERE
BRIMLEY & EGLINTON
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Close to McCowan Subway, School & STC. Avail. immediately.
416.265.9138 / 416.271.8467

MORNINGSIDE & LAWRENCE
3 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.888.0633**

MORNINGSIDE & SHEPPARD
2 Bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to school & all facilities. Avail. Immediately.
416.429.6963/ 647.708.2105

MARKHAM & DENISON
2 Bedroom Bsmt Apt. for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Close to school, bus, stores, etc. Avail. Immediately.
905.471.8190 / 647.282.0643

WARDEN & LAWRENCE
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, kitchen, living room, laundry, washroom, cable, internet. Close to all facilities. Avail. immediately. Ladies & students preferred.
தொடர்புகளுக்கு: **647.469.4686**

MORNINGSIDE & MCNICOLL
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry, Internet. Close to TTC, School & ect. Avail. immediately. No Smoking, Family விரும்பத்தக்கது.
தொடர்புகளுக்கு: **647.285.0489**

MIDLAND & LAWRENCE
2 Bedroom bsmt apartment for rent. Sep. entrance, Washroom, Parking, laundry. Close to TTC, Schools, Shopping Mall. No Pets, No Smoking. தொடர்புகளுக்கு:
416.827.7263 / 647.274.7151

வீடு, அறை, நிலஅறை (BSMT), கட்டிடம் வாடகை / விற்பனை விளம்பரங்களை 5 நாட்களுக்கு முன்பாகத் தரவும்.

மேலும் பக்கங்கள் 29, 30, 31, 32

BASEMENT RENT

BAYVIEW & 16TH AVE.
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. ***No smoking & no pets.*** Utilities included.
தொடர்புகளுக்கு: **416.707.2800**
please leave voice mail

BASEMENT FOR RENT

Newly renovated basement apartment available immediately. Very bright spacious with above ground level windows with separate entrance. Large 3 bedrooms, living room, kitchen & washroom. Laundry & utilities are included. 24 hours TTC, 5 min. to HWY 401, UFT & Centennial college, .
தொடர்புகளுக்கு: **416.908.3380**

BASEMENT RENT

MCCOWAN & ELSON
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. வயதானவர்கள் விரும்பத்தக்கது.
தொடர்புகளுக்கு: **416.737.3891**

STAINES & MORNINGSIDE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry, Internet With Telephone. Close to Shool TTC, etc. Avail. immediately.
416.299.7876 / 647.857.9463

MCCOWAN & DENISON
1 Bedroom bsmt apt. for rent. Sept. entrance. Parking, internet. Close to all facilities. Avail. immediately. **416.522.3314 / 416.298.9058 / 416.970.3561**

MARKHAM & ELLESMERE
2 அறைகள் கொண்ட bsmt வாடகைக்கு உண்டு. அறைகள் தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும். Sep. entrance, parking, laundry, free internet. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.996.6977**

BELLAMY & LAWRENCE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry, Cable. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.431.9567**

ROOM FOR RENT

ORTON PARK & ELLESMERE
1 Bedroom for rent in 3 bedroom bsmt. Sep. entrance. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.701.0667 / 647.928.0667

APARTMENT FOR RENT

WOODBINE & DANFORTH.
1 Bedroom apartment.Close to woodbine subway and all facilities. Avail. immediately.
416.299.7876/647.857.9463

MARKHAM & EGLINTON
1 Bedroom for rent. Furniture included. Close to all facilities. Single or Student. Female preferred. Avail. Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.716.2718**

MCOWAN & DENISON
1 bedroom for rent. Close to all amenities. Senior preferred. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.522.3314**

MARKHAM & DENISON
1 bedroom for rent. Sep. entrance. Parking, cable & laundry. Close to TTC, YRT, Mall & school. Avail. immediately.
1 Bedroom also avail in main floor.
தொடர்புகளுக்கு: **647.339.1062**

MORNINGSIDE & FINCH
சகல வசதிகளுடன் கூடிய 4 அறைகள் கொண்ட வீடு வாடகைக்கு உண்டு. மாணவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும். Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.825.9717**

வீடு வாடகைக்கு கொடுத்திட /பெற்றிட

வாடகைக்கு வீடுகள், Condo., Bsmts போன்றவற்றை Scarborough, Markham, Mississauga, Brampton, Ajax பகுதிகளில் பெற்றிட அழையுங்கள்: **647.402.2937**

HOUSE FOR RENT

MORNINGSIDE & SHEPPARD
4 Bedroom 2 Storey house for rent. 2 bedroom Basement , 2 kitchen, Sep. entrance, parking. Sep. laundry. Avail.Immediately. Close to all amenities. தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு: **416.995.3960**

BRIMLEY & ELLESMERE
3 Bedroom house for rent. , Sep. entrance, 2 washroom, parking, laundry, utilities. Rent $1200+ 70% utilities. Avail.February 01. Close to all amenities. couple/family preffered
தொடர்புகளுக்கு:**416.726.9215**

SCAR.GOLF CLUB & ELLESMERE
3 Bedroom newly renovated bangalow house for rent. Avail. Immediately. Close to shopping mall, school & etc.
416.298.1400/416.454.4466

HWY 7 & 9TH LINE
3 years old 2,700 sqft house for rent. 4 Bedrooms, 3 washrooms. Close to cornell community centre, hospital, school, park, library, shops, etc. Avail. January 2016.
MORNINGSIDE & SEWELLS
1 room for rent.
647.500.8709 / 416.446.7731

MORNINGSIDE & STAINES
3 Bedroom house for rent with 2 bedroom bsmt. Sep. entrance. 3 washrooms, parking, laundry. Avail. immediately. Close to all facilities.
647.971.6193 / 647.996.7411

BRIMLEY & STEELES
3 Bedroom detached 2 storey house for rent. 2 washrooms, parking. Avail. immediately. Close to TTC, School & YRT.
தொடர்புகளுக்கு: **647.296.7932**

வீடு வாடகைக்கு

LAWRENCE & BELLAMY
3 அறைகள் கொண்ட வீடு வாடகைக்கு உண்டு. அனைத்து வசதிகளும் அருகாமையில் உள்ளன. Parking, Laundry. Avail. Feb. 1st, 2016.
தொடர்புகளுக்கு: **416.671.0085**

HOUSE FOR RENT

MORNINGSIDE & NIGHTSTAR
4 Bedroom House for rent. Family room, living, 2½ washroom. 2 bedroom bsmt including. Close to infront of school, TTC.
தொடர்புகளுக்கு: **416.477.0511**

MARKHAM & SHEPPARD
3 Bedroom house for rent. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.301.7546 / 416.294.5049

SIMCO & CONLIN - OSHAWA
4 Bedrooms House for rent. laundry, parking. Close to Oshawa University. Available Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.836.0010**

MORNINGSIDE & SHEPPARD
4 Bedroom House for rent. 2 bedroom Basement apt. for rent. Parking. Sep. laundry. Avail.Immediately. Close to all amenities. தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு: **416.995.3960**

HWY 401 & WHITES RD PICKERING
4 Bedrooms detached house for rent with 1 bedroom Basement. Avail.Immediately. Close to all facilities.
தொடர்புகளுக்கு: **647.233.2252**

MCCOWAN & 14TH AVE.
3 Bedroom Bungalow house for rent. Rent $1,200. Avail.Immediately. Close to all amenities.
தொடர்புகளுக்கு: **647. 459.9999**

BRIMLEY & ELLESMERE
3 Bedroom House for Rent. **2** Parking, laundry. Close to TTC & ect. Rent $1,490. No Smoking & No Pets. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.834.4200**

LAWRENCE & SCAR. GOLF CLUB
3 Bedroom House for rent - main floor. Parking, laundry. Close to TTC, school, mall. Avail. immediately.
416.728.9580 / 647.204.9809

தமிழ்ப்பூங்கா நடத்தும்

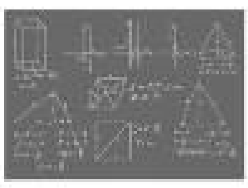
"பாடும் குயில்" சிறுவர் பாடற் போட்டி: 2016
போட்டி: 2012, 2011, 2010, 2009, 2008இல் பிறந்தவருக்குத்
தனித்தனியே நடக்கும்
போட்டி நடைபெறும் நாள்: **2016 மார்ச் இறுதி வாரம்**
விண்ணப்ப முடிவு நாள்: **15-02-2016**
மேலதிக விபரங்கட்கு:
சபா. அருள்சுப்பிரமணியம், யோகா
(905) 479-5375 (647) 378-3006 (647) 706-6123
விண்ணப்பங்களைக் கையளிக்கும் முகவரி:

தமிழ்ப் பூங்கா தமிழ்ப்பள்ளி
328, Passmore Ave. Unit#25
(Passmore & Middlefield)

MATH & PHYSICS TUTION

By a well-qualified and an experienced teacher. For all grades from Gr. 4 to 1st year of university.

Special classes in advanced functions, calculus & vectors and data management. Classes available at Scarborough & Stouffville.



Contact: 647 340 9490/ 416 732 2228

சமூக உதவி சேவைகள்
"Making A Difference"

குடும்ப விவகாரங்கள் — உளவளத்துறை
மனநல சேவைகள் — மது போதைவஸ்து துஷ்பிரயோகம்
சமூகநல உதவிகள் — வேலைவாய்ப்புச் சேவைகள்
மொழிபெயர்ப்புச்சேவைகள் — முதியோர் சேவைகள்

அலுவலக நேரம் திங்கள்,புதன்,வியாழன் மு.ப.-10 - பி.ப. 8 வரை
சனி - முன்பதிவு அவசியம்

Unit #11, 2623 Eglinton Ave.E.Scarborough,ON
Tel: 647.716.2599

CATERING

மூன்று விதமான அப்ப வகை, நான்கு விதமான தோசை வகை உங்கள் வீட்டுக்கு வந்து செய்து தரப்படும். 15 பேருக்கு மேல். தொடர்புகளுக்கு:
647.707.2935 / 647.707.6571

MCCOWAN & STEELES

சுத்தம் சுகாதாரமான வீட்டு சமையல் செய்து கொடுக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **647.620.5208**

RESTAURANT BUSINESS FOR SALE

University & Queen Downtown)

Running for Four years with liquor licence. Asking price $120,000.
தொடர்புகளுக்கு**: 416.836.0010**

METAL THINGS WANTED

பழைய இரும்பு பொருட்கள், Door, Compurter, fridge, stove, தொலைக்காட்சி பெட்டி, மற்றும் வேறு பல பொருட்கள் நீங்கள் வீசுவதற்காக வைத்திருந்தால் இலவசமாக எடுக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு: பிறேம் - **647.835.5244**

QUALITY USED CARS

தரமான பாவித்த ஜப்பானிய வாகனங்கள் நியாயமான விலையில் கிடைக்கும்.
தொடர்புகொள்ளவும்:
PSP Motors - 416.871.0450

CAR WANTED

Used Toyota Sienna Camry rav4. Any Condition car wanted. 1998 - 2001. 1993 Toyota Corolla. Pay upto $500.
தொடர்புகளுக்கு: **416.566.8471**

TUITION CLASSES

Gr. 3 - Gr.12, College & University Math, Science, English, Functions Calculus & Vectors, Data, physics, Chemistry & Biology.
University preparation class.
Calculus 1 &2, linear Algebra, Statics & Dynamics, Mechanics, Physics, Chemisry.
Ruban Master: 416.817.8226

TUITION

An experienced Graduate tutor for Grade 5 to Grade 10. Math & Science. வீட்டிற்கு வந்தும் குறைந்த கட்டணத்தில் கற்பிக்கப்படும். Grade 11 & 12 Math, Physics, Chemistry. College University math short courses (computer, English).
Guna Master: **647.834.7358**

வீடு, அறை, நிலஅறை (BSMT), கட்டிடம் வாடகை / விற்பனை விளம்பரங்களை 5 நாட்களுக்கு முன்பாகத் தரவும்.

ஜோடி மற்றிமொனி

சேவை நோக்கமுடைய திருமணசேவை

இலவசம் தரகு பணம்

இங்கு பதிவு மட்டும் செய்தால் போதும் வரன்கள் உங்களை இலவசமாக தேடி வரும். உங்கள் பிள்ளைகளின் வரன்களை நீங்களே நேரில் வந்து பார்வையிடக்கூடிய முறையில் நூலக வசதி மற்றும் உங்கள் வசதிக்கேற்ற நவீன பல வசதிகளுடன்...........

தொடர்புகளுக்கு: **647.291.1007/647.999.4333**
jm.09@hotmail.com
106 Select Ave. Unit -02 Scarborough, ON M1V 4A7

அலுவலக நேரங்கள்
திங்கள் - வெள்ளி (Mon. - Fri.)
மாலை: 3:30pm - 6:30pm
சனி, ஞாயிறு (Sat., Sun) :10:30am - 6:30pm
(முன்பதிவு அவசியம்)

TUITION CLASSES (Ontario Certified Teacher)

Tutorials for Grade K-12

K-8 All Subjects, Gr. 11 & 12 Biology & Chemistry, Gr.9 & 10 Math & Science, I.B. Program, A.P. Program, Gifted Program, Special Needs Program, 1st & 2nd Year University Science Subjects.
Shanthy29@hotmail.com
Contact : 647.727.2138 / 647.342.2859

RATHY ART STUDIO

MCCOWAN & STEELES

Art Lessons for all ages
Acrylic - watercolour - Sketching - Graffiti - Cartoon - Anime - Crafts & Math
Jk to garde 08
தொடர்புகளுக்கு: **647.620.5208**

மணமகள் தேவை

1976 இல் யாழ்ப்பாணத்தில் பிறந்து இலண்டனை வாழ்விடமாகக் கொண்ட மணமகனுக்கு ஐரோப்பாவில் அல்லது கனடாவில் மணமகளை எதிர்பார்க்கிறோம். தொடர்புகளுக்கு:
416.457.3540 / 647.338.5264

HOME DAY CARE

இலங்கையில் 15 வருட சேவை அனுபவமுள்ள பாலர் பராமரிப்பு நிலையத்தில் தலைமையாசிரியராக கடைமையாற்றி தற்போது கனடாவில் 5 வருட Day care அனுபவமும் கொண்ட ஆசிரியர். 3 மாதம் தொடக்கம் 3 வயது வரையான பிள்ளைகளை தமது Home daycareக்கு விட விரும்பும் பெற்றோர்கள் தொடர்புக்கொள்ள:
647.783.7887

வாகன போக்குவரத்து சேவை

விமான நிலையம், நயகரா நீர்வீழ்ச்சி (இரு வழி) வெஸ்டன் பல்கலைக்கழகம், கிசினர் பல்கலைக்கழகம், வோடர்லூ பல்கலைக்கழகம், மெக்மாஸ்டர் பல்கலைக்கழகம், ஹமில்டன், றிச்மண்ட் பிள்ளையார் கோவில் போன்ற குறுகிய தூரங்களுக்கு அழையுங்கள்.
416.880.5952

உடனடி வாடகைக்கு, விற்பனைக்கு

வீடுகள், கொண்டோக்கள் விற்க, வாங்க, வாடகைக்கு விட, வாடகைக்கு பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்
Jey 416-816-9011

வீடு, அறை, நிலஅறை (BSMT), கட்டிடம் வாடகை / விற்பனை விளம்பரங்களை 5 நாட்களுக்கு முன்பாகத் தரவும்.

[illegible]
[illegible]
தமிழ்வணக்கம்.கொம்
www.tamilvanakkam.com

மனமகிழ் திருமண சேவை

கனடாவில் நிரந்தர வதிவிடமையற்ற மணமகனுக்கு கனடாவில் மணமகளை எதிர்பார்கிறேம். கனடாவில் வங்கியில் பணிபுரியும் 30 வயது அழகிய மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகளை எதிர்பார்க்கிறோம். 32 வயது ரொரன்ரோ கல்விச்சபையில் பணியாற்றும் மணமகளுக்கு மணமகனைத்தேடுகின்றோம். இலங்கையில் 33 வயது கணக்காளராகவும் 32 வயது வக்கீலாகவும் பணியாற்றும் மணமகன்களுக்கு கனடாவில் மணமகளைத் தேடுகின்றனர். அழையுங்கள் நரேஸ் ஐயர்:
416.666.1855 / 647.504.3336

DRIVING SCHOOL

For all your Driving Educational Needs

MTO Approved BDE Course Provider
RAJ THARUMARASA
Govt. Licenced In-Car Instructor
Cell: 647.878.5902
www.aplusdriving.ca

மணமகள் தேவை

யாழ்பாணத்தை பிறப்பிடமாகவும் கனடாவில் Citizenship உம் உள்ள 1978ஆம் ஆண்டு பிறந்த மணமகனுக்கு கனடாவில் அல்லது ஐரோப்பிய நாடுகளில் மணமகளை எதிர்ப்பார்க்கின்றோம்.
தொடர்புகளுக்கு: **647.712.7757**

ஸ்ரீநிவாஸ் நிலையம்

இந்து சமய பூஜைகள், வீட்டுப்பூஜைகள் அனைத்தும் சிறந்த முறையில் நடத்திக் கொடுக்கப்படும். மற்றும் சைவ உணவுகள் வீட்டு சமையல் முறைப்படி செய்து கொடுக்கப்படும்.
சர்வன் குருக்கள்:
647.836.0577 / 416.305.8970

தமிழ் படிப்போம் தமிழ் பூங்கா

2015-2016 ஆண்டிற்கான தமிழ், யோகா, தையல், English spoken வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன. பதிவுகளுக்கு:
அதிபர்: யோகா அருள்சுப்பிரமணியம்
(647) 378-3006 (647) 706-6123
(905) 479-5375
328, Passmore Ave. Unit 25.

மேலும் பக்கங்கள் 28, 29, 31, 32

WATSON PROPERTY MANAGEMENT

KARU KANDIAH: 416 284.9999

TO RENT OR MANAGE HOUSE / CONDO

Morningside/Morningview Basement Apartment (3Brm, 2Bath) Located in friendly neighbourhood. Close to Schools, Shopping, 24 hr TTC, GO Station. [Asking $ 1100/m]

Kennedy/Eglinton Condo Apartment (1Brm, 1Bath), Luxury Rainbow Village Condo, Storage Locker available, Close to Shopping, TTC, Good Schools, Hospital, HWY401 [Asking $1195/m]

Brimley/Ellesmere Detached Bungalow Main floor (3Brm, 1Bath) Hardwood floors, Private driveway, Close to HWY 401 and Town Centre [Asking $1300/m]

Warden/Lawrence Detached Bungalow Main floor (3+2Brm, 1Bath) Convenient Location, Quiet family-oriented neighbourhood, Close to TTC, Shopping, Schools & Highway [Asking $1500/m]

William Pkwy/Credit View Rd Semi-detached House (4Brm,3Bath), Close to good Schools, GO station, Shopping, Recreational Centre and Park [Asking $1700/m]

Warden/Sheppard Condo Townhouse-2Storey, (3Brm,1Bath),Renovated, Private backyard, Close to good schools, Shopping, Transports, and more [Asking $1800/m]

Meadowvale/401 Detached Bungalow-Raised, (3+1Brm,3Bath), Newly Renovated, Separate basement entrance, Minutes from good schools, shopping and transport [Asking $2100/m]

Morrish/Ellesmere Detached Full House- 2Storey, (4Brm,3Bath), Finished Basement w/separate entrance, Near TTC, GO Train, 401, U of T, Centennial college [Asking $2300/m]

TO FIND THE RIGHT HOUSE / TENANT

KARU: 416 284.9999
VITHI: 416.509.9557

CONDO. FOR SALE

NEILSON & SEWELLS

3 Bedroom + 1den. condo. for sale. 2 full washroom. Parking. Close to Malvern mall, ect. தொடர்புகளுக்கு: **416.834.4200**

Private Sale

MIDDLEFIELD & FINCH

2 bedroom + den 1 washroom very clean house its has everything close by shopping mall, ttc, school very safty condo. 24hrs. security when u buy this condo. u will get all the furnitures free price no negogiation serious buyer only தொடர்புகளுக்கு: **647.628.4754**

House for Sale

MARKHAM & STEELES

4 Bedroom new Detached house for Sale. Sep. entrance, 3 1/2 washroom, double garage, Close to all amenities. Price1.1million

தொடர்புகளுக்கு: **647.459.9999**

ROOM FOR RENT

NEILSON & HWY 401

Rooms for rent. தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும். 2 washrooms, 2 parking, Sep. laundry. Avail. immediately. Family /couple/ single preferred. Close to TTC, shopping, Hospital, etc.

தொடர்புகளுக்கு: **416.272.1454**

HOUSE FOR SALE

MARKHAM & SHEPPARD

SCARBOROUGH

3 Bedroom Brick Freehold Townhouse with 2 full washroom. Near Lester B Pearson high school. For sale $299,900.

HARWOOD & ROSSLAND

AJAX

3 Bedroom Brick Freehold Townhouse with finished basement and garage for sale. Price $375,000.

SIMCOE & OLIVE OSHAWA

3 Bedroom Brick detached Bangalow with detached garage on a busy main street. Bus stop at the front of the house. For sale $224,900.

416.917.0557

Rajah Masillamany

(HomeLife / Future Realty Inc.)

SPACE FOR RENT

மேலும் பக்கங்கள் 28, 29, 30, 32

CONDO. FOR RENT

MARKHAM & EGLINTON

1 Bedroom condo. for rent in a 2 bedroom condo apt. Very convenient location. Matured female preferred.

தொடர்புகளுக்கு: **647.856.6730**

APARTMENT FOR RENT

MARKHAM & EGLINTON

2 Bedroom apartment இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately. Single person preferred.

தொடர்புகளுக்கு: **647.272.3704**

வேலை வாய்ப்புக்கள்

கனடாவுக்கு வெளியில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்.

நீங்கள் கல்வி, தொழிலில் தகுதியும், அனுபவமும் உடையவர்களா? அப்படியானால் நீங்களும் கனடா வரலாம். உங்களின் தகுதிக்கு அமையக் கூடிய வேலை வாய்ப்பை சரியான நிறுவனங்களில் இருந்து சகல சட்ட விதி முறைகளுக்கும் அமைய ஒப்பந்தங்களுடன் ஒழுங்கு செய்து தரப்படும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு: **647.478.9510**

JOB JOB JOB

PIZZA- PIZZA

அனுபவமுள்ள..அனுபவமற்ற Delivery Drivers & Cashier அனுபவமுள்ள Cook போன்ற வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை. Full time or Part Time. தொடர்புகளுக்கு:

416.505.1772 / 647.706.2046

JOB JOB JOB

SALES GIRLS NEEDED

We are looking for sales girls for the clothing store. ***Markham & Steeles*** New Spiceland plaza. Full time, part time & weekend positions available. If you know basic tailoring you get more pay.

தொடர்புகளுக்கு: **647.835.6495**

DELIVERY DRIVER WANTED

DOUBLE DOUBLE PIZZA & CHICKEN

2950 Kennedy Rd.

Delivery driver வேலைக்கு ஆள் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **416.412.0944**

AZ DRIVERS WANTED

Need immediately experience drivers (At least one year) for long & short run within Canada & USA. Benefit available.

தொடர்புகளுக்கு: **416.835.6701**

DRIVER & GENERAL HELP WANTED

Output insulation laminate insulation tile insulation செய்வதற்கு ஆட்கள் தேவை. 20 வயதிலிருந்து 45 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகளுக்கு: **416.671.2756**

வேலை வாய்ப்பு

MARKHAM & STEELES

மார்க்கத்தில் அமைந்துள்ள உணவகம் ஒன்றிற்கு Cook, cashier, kitchen helper தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **647.717.2067**

NEW SHADI நகைத் தொழிலகம்

Specialized In Jewellery Making & Custom Design Watch Repairing.

- நீங்கள் விரும்பும் 22 கரட் தங்க, வைர நகைகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- உடனுக்குடன் உங்கள் முன்னிலையில் உங்களது நகைத்திருத்த வேலைகள் அதிநவீன லேசர் தொழில் நுட்பத்தில் செய்து தரப்படும்.
- கைக்கடிகாரங்கள் திருத்திக்கொடுப்பதோடு பற்றறியும் மாற்றிக் கொடுக்கப்படும்.

416.335.1040 / 647.409.4092

585 Middlefield Rd., #15 Scarborough, ON M1V 4Y5

JOB JOB JOB

பெண் பராமரிப்பாளர் தேவை

சக்கர நாற்காலியில் (Wheel Chair) நடமாடும் வயது முதிர்ந்த பெண்மணி ஒருவரைப் பராமரிப்பதற்கு பொறுப்புள்ள பெண் உதவியாளர் ஒருவர் தேவை. வீட்டில் இருந்து பராமரிப்பதற்கும் வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.587.7267**

MARKHAM & MAJOR MCKENZIE

Restaurant ***(Suvaka)*** ஒன்றிற்கு cashier தமிழ் பேசக்கூடியவர், kitchen helper, Rotti, அப்பம் maker Cleaning and dishwashing போன்றவற்றிற்கு Part time or Full time வேலை செய்வதற்கு ஆட்கள் தேவை. 5:00 am - 1:00 pm Baker & cook. 1:00 pm - 8:00 Pm Helper 4:00 pm 11:00pm cook (for closing) தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **647.618.6430**

KITCHEN HELPER

Oshawa வில் உள்ள ***Pop & grill resturant kitchen helper*** தேவை.

Mohan: **647.271.7975**

(8AM - 8PM)

வேலை வாய்ப்பு

Canadian resturant க்கு உடனடியாக line cook தேவை

தொடர்புகளுக்கு: **647.909.0475**

TUTORING

NELSON & FINCH

JK - Grade 8 Mathematics & Language. Affordable rates & flexible Scheduling Ontario Certified Teacher.

தொடர்புகளுக்கு: **416.835.9433**

புகையிலை, சுருட்டு விற்பனைக்கு உண்டு

யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட மிகத் தரமான புகையிலை, சுருட்டு விற்பனைக்கு உண்டு.

- சிறியது $3
- நடுத்தரம் $4
- பெரியது $5

வரி கட்டப்பட்டது

தொடர்புகளுக்கு: **647.629.9095**

SAREE BLOUSE

தையல் தேவைகளுக்கு

சாறி Blouse உட்பட அனைத்து தையல் தேவைகளுக்கும் மற்றும் சாறியில் இருந்து நூல் எடுத்து குஞ்சம் பின்னியும் கொடுக்கப்படும். தொடர்புகளுக்கு: **905.492.0259**

தையல் Orders

BELLAMY & ELLESMERE

Saree Blouses, Churidar, Flower girl's Dresses. All kind of Alteration. சாறி குஞ்சம் செய்து தரப்படும். ***(Special made One Minite Saree)*** தொடர்புகளுக்கு: **647.624.6847**

தையல் வகுப்புக்கள்

தையல் Orders

MARKHAM & LAWRENCE

Saree Blouse, Salwar Kameez, Skirt & Blouse மற்றும் Ladies Items தைப்பதற்கு கற்றுக் கொடுப்பதுடன், order க்கும் தைத்துக் கொடுக்கப்படும். மணப்பெண்ணுக்கும் Saree blouse தைத்துக் கொடுக்கப்படும். Saree Blouse Block எடுத்து தைப்பதற்கு கற்பிக்கப்படும்.

416.438.2552 / 647.853.5524

TUITION

Home tutoring in Ajax waterloo gratuate ஆசிரியரால் Ajax உள்ள வீடுகளுக்கு வந்து Grade 1 to 12 பாடங்கள் கற்றுத்தரப்படும். Math,Calculas,Physics, Chemistry & English ஆகிய பாடங்களும் கற்றுத்தரப்படும். 2kids in a home விரும்பத்தக்கது.

NIROJ

226.808.1610

TUTORING

Gr. 9 - Gr.12 Math Individual / Small Groups.

தொடர்புகளுக்கு: **416.833.7157**

Tutoring

Gr. 3 - 12 Math, English, Physics, Accounting, Advanced Functions, Calculus & Vectors & more. எங்கள் அனைத்து ஆசிரியர்களும் கனேடிய கல்வி திட்டத்தின் கீழ் பட்டம் பெற்றவர்கள். வீட்டிற்கும் வந்து கல்வி கற்பிக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **Kumar B.A.Sc.**

647.992.4775 / 647.648.3992

TUITION FOR UNIVERSITY & HIGH SCHOOL

By An Experienced Teacher (More Than 15 Years)

NEILSON & FINCH/14TH AVE. & 9TH LANE

- ***ORGANIC CHEMISTRY** For 2nd Year University*
- ***ADVANCE FUNCTION, CHEMISTRY, PHYSICS, CALCULUS, MATH***
- *For University & High School students (Gr. 9 - Gr. 12)*

Individual Class & Group Class (Maximum 5 People) Are Avail.

Contact: 647.881.0111

கண் அழுத்தம் - கண்ணில் ஏற்படும்...

26ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

எனக்கு கண் அழுத்த நோய் உளதா? அதனை உறுதிப்படுத்த எவ்வகையான பரீட்சைகள் செய்ய நேரிடும்? எவ்வகையான வைத்திய சிகிச்சையை சிபார்சு செய்கிறீர்கள்? எனது நடவடிக்கைகளை நான் குறைக்க வேண்டும்? வேறு எவ்வகை சொந்த தீர்வுகளை எடுக்க நேரிடும்? நீண்டகாலத்தில் எனக்கு என்ன நேரும்? மறுபடியும் எப்போது தொடர்ந்து வர வேண்டும்? மேலதிகமான விசேட நிபுணரை அணுக நேரிடுமா என்பது பற்றியதாகும்.

இதேபோல வைத்தியரிடமிருந்தும் சில கேள்விகள் கேட்கப்படலாம். உங்களுக்கு கண்ணில் கஷ்டங்கள் அல்லது பார்வையில் சிக்கல் உள்ளதா? குடும்ப உறுப்பினர்கள் யாருக்காவது இப்படியான நோய் உள்ளதா? கடைசியாக கண்பரிசோதனை எப்போது செய்யப்பட்டது? வேறு ஏதாவது மருத்துவ சோதனைகள் செய்யப்பட்டுள்ளதா? கண்ணில் சொட்டு மருந்துகள் பாவிப்பதுண்டா? உயிர்ச்சத்துகள் ஏதாவது பாவிக்கப்படுகின்றதா? என கேட்கப்படலாம்.

கண் அழுத்தம் பற்றி அறிவதற்கு பல்வேறு பரிசோதனைகள் செய்ய நேரிடும். முதலில் கண்ணில் உள்ள அழுத்தம் (Measuring Intraocular) பரிசீலனை செய்யப்படும். பார்வை இழந்துள்ள கண்ணின் பகுதிகள் பரிசீலனை செய்யப்படும். இதனை (Visual Field test) எனலாம். பின்னர் விழி வெண்படலத்தின் தடிப்பமும் பரிசோதனை செய்யப்படும். அத்துடன் திரவவடிகால் பரிசோதனையிடப்படும். கண் அழுத்தத்தினால் போன பார்வையை மீட்பது கடினம். ஆனால் இனிமேல் போகவுள்ள பார்வையை காப்பாற்ற முடியும். ஆரம்ப நிலையில் இந்நோய் கண்டறியப்பட்டால் சிகிச்சை செய்வது சுலபம். பார்வை நரம்பும் பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும். கண்ணில் விசேடமான ஒரு பெருக்கு கண்ணாடியை (Gonioscopy) கண்ணின் மேல் வைத்து திரவ வடிகால் பற்றி அறியலாம். லேசர் மூலமாக நுட்பமான பரிசோதனை மூலம் பார்வைநரம்பு சேதம் அறியப்படலாம். இவ்வாறெல்லாம் பல பரிசோதனைகளை செய்த பின்னரே சிகிச்சையளிக்கப்படலாம்.

ஆரம்பநிலையில் கண்ணில் விடக்கூடிய சொட்டு மருந்துகள் (Eye drops) பாவிக்கலாம். இதன் மூலம் கண்ணின் அழுத்தம் குறைக்கப்படலாம். கண்ணிலிருந்து வெளியேறும் திரவத்தையும் குறைக்கலாம். பல மருந்துகள் பாவனையில் உள. Prostaglandin beta blockers, carboniuc anhydraise inhigtors, miotic போன்றவை உள. இவை எல்லாமே கண்ணில் உள்ள திரவ அழுத்தத்தினையும், திரவ வடிகால்களை சரி செய்வதாகவும். எல்லா மருந்துகளிலும் பல பக்க விளைவுகளும் உள்ளன. கண்மடல் நிறம் மாறல், கண் சிவப்பாதல், கண் வீங்குதல், வாய் வரட்சி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேருதல் போன்றவை ஏற்படலாம். எனினும் கண்பார்வையை காப்பாற்ற இதனையெல்லாம் சகித்துக் கொள்ள நேரிடுகிறது.

வாய் மூலமான மருந்துகளும் எடுக்க வேண்டி வரலாம். தனித்து கண் மருந்துகளால் மட்டும் கண் அழுத்தம் மாற்றமடையாது. பொதுவாக கண் அழுத்த நோய்க்கு சத்திர சிகிச்சையே செய்ய வேண்டி ஏற்படலாம். தற்போது நவீன லேசர் சிகிச்சைகளும் இதற்காக பாவிக்கப்படுகின்றன. கண் அழுத்தத்தினையும், திரவத்தினையும் ஒழுங்கு செய்வதற்கும் லேசர் முறை உள்ளது. Laser trabeculoplasty எனப்படும் முறை திறந்த கோண கண் அழுத்தத்திற்கு உதவுகிறது. இதில் லேசர் மூலம் அடைக்கப்பட்ட வடிகால்களை திறக்க முடியும். முழுமையான நிலைக்கு வர சில கிழமைகள் எடுக்கும். அடுத்துள்ள சத்திர சிகிச்சை 'Filtering Surgery' எனப்படும். 'Trabeculectomy' என்ற சிகிச்சை மூலம் கண்ணின் வெண்பகுதி (Sclera) வில் சரி செய்யப்படும். அதேபோல 'Electroc autery' என்ற முறை மூலம் மெல்லிய தசையை Trabecular meshwork லிருந்து அகற்ற நேரிடும்.

கோணம் மூடிய கண் அழுத்தம் மிகவும் ஆபத்தானதொன்றாகும். இதற்கு அவசர சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இதற்கும் மருந்து லேசர் அல்லது சத்திர சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இதில் கதிராளி (Iris) லேசர் மூலம் சிறிய துவாரத்தை உண்டு பண்ணும் முறை உள்ளது. இதனை 'Peripheral iridotomy' எனலாம். இதன் மூலம் Aqueous எனப்படும் கண்திரவம் வெளியேறி கண் அழுத்தத்தினை குறைத்து விடும். முதலில் கூறப்பட்ட படி ஆரோக்கிய உணவு உடல் பயிற்சி, உயரமாக தலையை வைத்து படுத்தல் போன்றவற்றில் கவனம் வேண்டும்.

கண்அழுத்தம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரக் கூடிய தொன்றாகும். ஒழுங்கான பரிசோதனை அவசியம். இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் கலந்து பேசல் நன்று. பரம்பரையாகவும் இந்நோய் வரும் என்பதால் மிக அவதானம் வேண்டும். எந்தக் கண் மருந்து என்றாலும் தவறாது எடுத்தல் அவசியம். பொருத்தமான உடற்பயிற்சி செய்தல் நலம். கண்பாதுகாப்பு கருவிகளை தேவையானபோது பாவிப்பதும் முக்கியமானது. இன்று உலகில் உள்ள பலரும் மிகவும் ஏக்கத்துடன் வாழ்வது கண் அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டமையேயாகும். சரியான சிகிச்சை இல்லை என்றால் கண் பார்வை போனது போனது தான். இந்த ஆபத்தினை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

கல்வியங்காடு ஞானபாஸ்கரோதயா
கலாச்சார ஒன்றியம் - கனடா
G.P.S இன்
பொங்கல்
மாலைப்பொழுது
ஜனவரி 16ஆம் திகதி பி.ப 6 மணி
Princess Banquet Hall
3330 Pharmacy Ave
Scarborough,ON
www.kalviyankadu.com

Are you interested in buying an investment property?

இரண்டாவது வீடு(கொண்டோ) வாங்க விரும்புகின்றீர்களா?

You know, You can have one + one

How Much? Don't Ask.... Call me

Ragu Mahesu

416-450-6833 (24hrs)

1265 Morningside Avenue Suite 203 Toronto, ON M1B 3V9, Canada (416) 287-2222

ருத்திரமாதேவி விமர்சனம்

அனுஷ்கா நடிப்பில் தெலுங்கு மற்றும் தமிழில் வெளிவந்த படம்தான் ருத்திரமா தேவி. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் காகதீய தேசத்தை ஆண்ட கணபதி தேவருக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை இருந்தது. அவரது நாட்டை சூழ்ந்துள்ள பல நாடுகளில் எதிரிகள் அவரது நாட்டை தாக்கக் காத்திருந்தனர். அவருக்கு மகன் பிறக்காவிட்டால், அவருடைய நாட்டு மக்கள் மனத்தைரியம் இழந்து விடுவர். இதை சந்தர்ப்பமாக பாவித்து அயல் நாடுகள் போர் தொடுப்பார்கள். அவரது நாடும் தோற்று மற்றவர்கள் கையிற்கு போய்விடும்.

இப்படி சூழ்நிலை இருக்கையில், கணபதி தேவருக்கு ஒரு பெண் குழந்தை பிறக்கிறது. நாட்டு நிலைமையை யோசித்து இக்குழந்தைக்கு 'ருத்திரதேவன்' என பெயரிட்டு தனக்கு மகன் பிறந்துள்ளது என அறிவித்து அப்பிள்ளையை ஆண் பிள்ளையாக வளர்க்கிறார். இளவரசனுக்கு தான் உண்மையில் ஒரு பெண் என்பதை வளர்ந்து படிப்பை முடித்து வரும்போது தான் தெரிய வருகிறது. நாட்டைக் காக்கவே தந்தை இவ்வாறு செய்தார் என்று உணர்ந்து, ருத்திரமாதேவி (அனுஷ்கா) ருத்திரதேவன் என்ற பெயருடன் இளவரசனாகவே வாழ்கிறார்.

பெண்ணாக வாழ ஆசைப்படும் அவர் சிலநேரம் மறைந்து பெண் உருவில் பொழுது போக்குகிறார். இவ்வாறு வெளி உலகில் ஆணாகவும் மறைவில் பெண்ணாகவும் வாழும் அவருக்கு பல

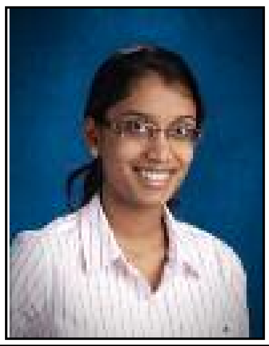
தடைகள் எழுகின்றன. ருத்திரமாதேவிக்கு அவரது பெண் உருவம் மேல் அவரது நண்பன் காதல் கொள்வதும், இளவரச னாக இருக்கும் அவருக்கு திருமணம் பேசப்படுவதும், உள் நாட்டு சதிகள் தோன்றுவதும், மற்ற நாடுகளுடன் போர் தொடங்குவதும் போன்ற பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன. இதற்கு மேல், எத்தனை நாட்களுக்கு ருத்திரமாதேவியின் ரகசியத்தை காக்க முடியும்? இளவரசன் உண்மையில் இளவரசி என்று அனைவருக் கும் தெரிந்தால் என்ன நடக்கும்?

இதுபோன்ற கேள்விகளுக்கு விடையை படத்தை பார்த்து அறியுங்கள். இப்பொழுது நாம் உண்மையில் வாழ்ந்த ராணி ருத்திரமாதேவியைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

1245 இல் காகதீய அரசனுக்கு பிறந்த ருத்திரமாதேவி ருத்திரதேவன் என்ற ஆண் பெயருடன் வாழ்ந்தார். அவரது தந்தை கணபதிதேவர் காகதீய நாட்டை வாரங்கல் என்ற நகரில் அரசு அமைத்து ஆண்டு வந்தார். 1259 இல் இருந்து அவர் தனது தந்தையுடன் சேர்ந்து நாட்டை அரசாளத் தொடங்கினார். பின்னர் 1263 இல் இருந்து தன் நாட்டின் ராணியாகி அரசாளும் பொறுப்பை ருத்திரமாதேவி ஏற்றுக் கொண்டார். அதன் பின்னர் அவருக்கு பட்டாபிஷேகம் நடந்தது.

பலர் ஒரு நாட்டை பெண் அரசாளுவதை எதிர்த்தனர். இதை சாட்டாக வைத்து போர்கள் தொடங்கின. படத்தில் வருவது போல ராணி ருத்திரமாதேவிக்கு பலர் தடங்கலாக அமைகின்றனர். அவர்களை எல்லாம் வென்று ராணி நாட்டை அரசு புரிந்தார். அவருக்கு துணையாக ஒரு மந்திரியும், அவருடைய நண்பன் கோனை கண்ணாரட்டியும், நண்பனின் மனைவியும் இருந்தனர். இவர்களை படத்திலும் காணலாம். உண்மையான ருத்திரமாதேவி ஓர் இளவரசனை மணந்து இரு பிள்ளை களைப் பெற்றார்.

அனுஷ்காவின் ருத்திரமாதேவி நடிப்பை படத்தை பார்த்து அறியுங்கள். இவ்வாறான கதைகளுடைய படங்கள் அனுஷ்கா போன்ற சிறந்த நடிகைகளின் திறமைகளை வெளிக்காட்ட சந்தர்ப்பங்களை தருகின்றன. அவரது உயரம், திறமை, ஆளுமை போன்றவை ராணியின் கதாபாத்திரத்திற்கு உயிரூட்டுகிறது.



ஞா. ஆரணி
அகவை 17

இளையோர் ஆக்கம் இதில் 19 வயதும் அதற்கு உட்பட்டவர்களும் தமிழில் எழுதும் சொந்த ஆக்கங்கள் கதை, கட்டுரை, கவிதை எதுவாக இருந்தாலும் தரமானதாயின் பிரசுரிக்கப்படும்.

சப்பாத்து மாதிரி வாழ்வில் விடயங்கள் எனக்குப் பத்தாமல் போய்விடும்

வாழ்வில் சில விடயங்கள் காலணிகள் போலத்தான் இருக்கின்றன. ஒரு நேரம் வரும்போது எம் கால்கள் பெரிதாகிவிட அவற்றை எம்மால் உபயோகிக்க முடியாது போய்விடும்.

உனது நன்மைக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் உதவாத அந்த விடயங்களைக் கைவிடாது இன்னும் எவ்வளவு காலத்திற்குக் கட்டிப் பிடித்து உன்னுடன் அணைத்து வைத்திருக் கப்போகிறாய்? இந்த விடயங்கள் உனக்கு பூரண திருப்தியைத் தரவில்லையா? நல்ல பிரதிபலனை கொடுக்கவில்லையா? பிறரின் கட்டுப்பாட்டிற்கும் எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் இணங்கி உனது உணர்வுகளை, உனது சக்தியை உனக்காக உபயோகிக்காது இன்னும் எத்தனை நாட்களுக்கு இப்படி மறுதலிக்கப் போகிறாய்? உனது தகுதியை உனக்கும் பிறருக்கும் உண்மையானது என நிருபிப்பதற்கு தேவைக்கு அதிகமான தொண்டுகள், கொடுப்பனவுகள், சேவைகள் போன்றவற்றில் இன்னும் எவ்வளவு காலம் ஈடுபடப்போகிறாய்? பிறரின் மதிப்பை வெல்லும் முயற்சியைக் கைவிட்டு உடும்புப் பிடியாக உனது சுயத்தைக் கட்டிப்பிடிப்பதற்கு இன்று நல்ல நாள்! தகுதியானவராக மிளிர்ந்திடத் தேவையான திறமையையும் தைரியத்தையும் சக்தியை யும் நீ ஒன்றுதிரட்டிக்கொள்ள இன்று ஒரு நல்ல நாளாக இருக்கலாம்.

விடயங்களை உன்னுடன் இறுகக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பதல்ல வாழ்வு. நீ தகுதி வாய்ந்தவன்/ள் என மற்றவர்களைச் சொல்ல வைப்பதற்காக மட்டும் நீ செயற்படுவதல்ல ஜீவியம். பிறர் தம் சுயமதிப்பை உயர்த்திக் கொள்வதற்காக உன்னை வேண்டுமென்றே குறைத்துக் கொள்வதும் அல்ல அது. இதுதான் சரி என நீ நினைக்கும் சில சமரச்சாரங்களை கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு தேங்கி நிற்கையில் வாழ்வு நீரோட்டம் உன்னைக் கடந்து முன்னேறுவது உனக்கு இன்னும் புரியவில்லையா? நீ எத்தனையோ விடயங்களை ஏன் எவ்வளவோ நபர்களை சுமந்து தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு அசையமுடியாமல் பின்தங்கி நிற்பது உனக்கு விளங்கவில்லையா? எவருக்கு உதவுவதற்காக நீ பின்தங்கினாயோ அவர்களே உன்னை விலக்கி விட்டு முன்னேறிப் போகிறார்கள் இல்லையா?

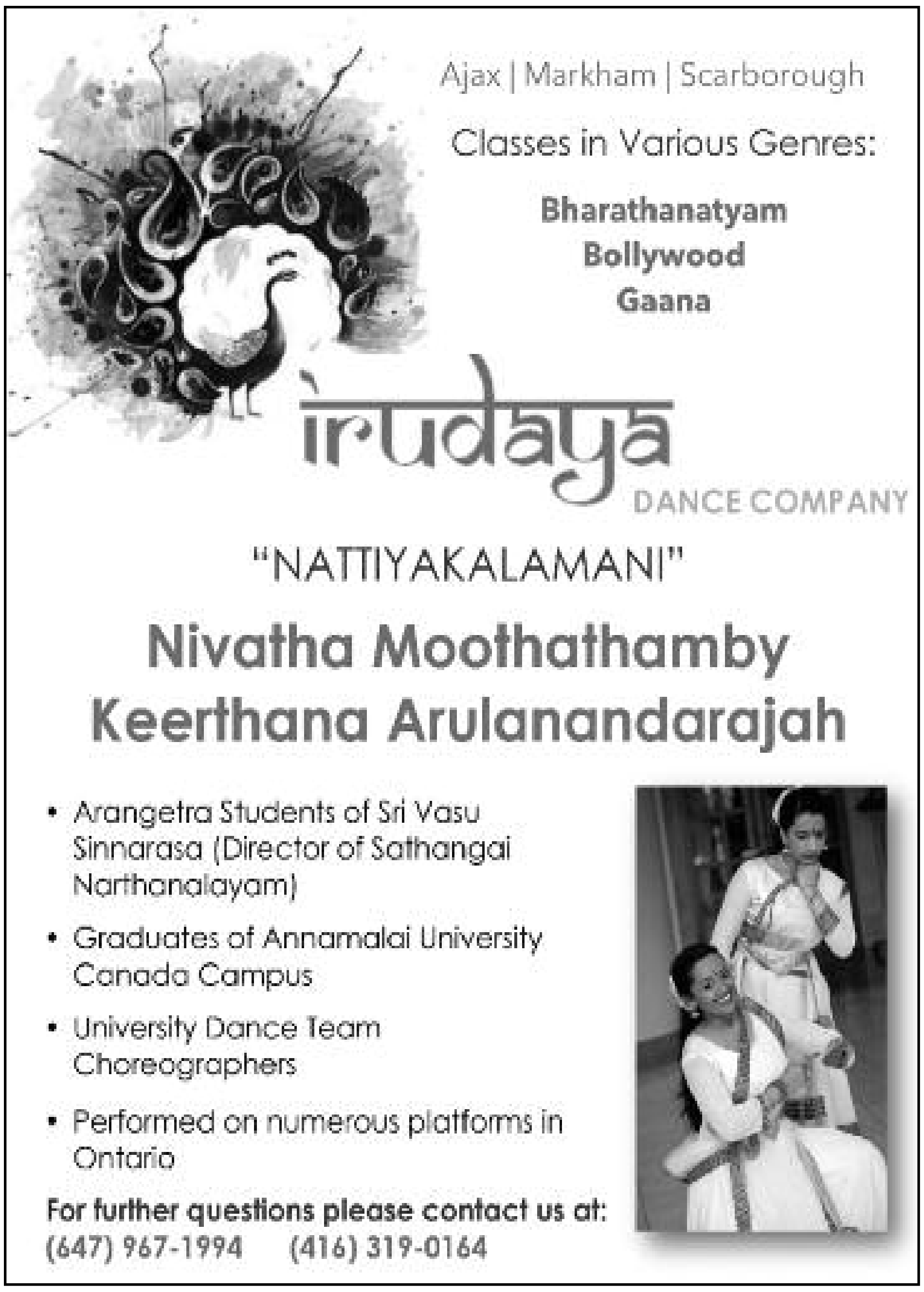
வாழ்வு என்பது ஒவ்வொரு அனுபவத்தின் நெளிவு சுழிவுகளுக்குமூடாக வெற்றிகர மாகப் பயணித்து பூரண வளர்ச்சியடைவது தான். சுயபரிசீலனை, விலக்கி விடுதல், மீள்உற்பத்தி என்பவைதான் வாழ்வின் சாராம்சம். உனது வாழ்வைப் பரிசீலித்து குறைகளைத் திருத்தி மாற்றி அமைத்து இந்த நாள் தரும் சிறந்த சந்தர்ப்பங்களை முழுமையாக உபயோகித்திட இந்த ஒருநாள் அவகாசமே சிலவேளை உனக்கு இருக்கலாம். ஆமாம்! இன்று நிச்சயம் ஒரு நல்ல நாள் போலத்தான் தோன்றுகிறது. எவ்வளவோ காலமாக நீ செய்ய விரும்பாது பிற்போட்டதை இந்த ஒரே நாளில் நீ செய்து முடிக்கலாம் என்பதை இன்றுவரை உணராது இருந்திருக்கலாம். உனது தகுதியின் பெறுமதியைப் பூரணமாக நீ அனுபவித்திட இன்று உனது சிந்தனைகள் நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், கருத்துக்களையும், நீ விரும்புபவற்றை எதிர்த்து உன் வழியில் தடுத்து நிற்பவர்களையும் உதறித் தள்ளிவிட்டு இன்று வாழ்வு உன்முன் வைக்கும் சந்தர்ப்பங்களைச் சரிவர உபயோகித்து முன்னேறு.

இன்று எனது சுயதகுதியையும் பெறுமதியையும் பூரணமாக மீண்டும் பெற்றிடும் முயற்சியை நான் மும்முரமாக ஆரம்பிக்கப்போகிறேன்.

ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பிரார்த்தனைகள் 240

மேலதிக தகவல்களுக்கு அழையுங்கள் 905-270-1214 416.907.6897

லலிதா புரூடி



தீர்த்தங்கர்...

27ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

பார்த்தனுக்கருள் செய்த சிற்றம்பலக்
கூத்தனை கொடியேன் மறந்துய்வனோ.

ஆலயத்தில் ஆண்டவனுக்கு அபிடேகம் செய்த நீரை தீர்த்தமாகத் தருகின்றார் அர்ச்சகர். அதை அருந்தும்போது ஒரு புத்துணர்ச்சி, புளகாங்கிதம் தெய்வீகம் ஏற்படுகின்றது.

மாசிமகத்தில் வரும் கும்பமேளாவில் கும்ப கோணத்தில் மகாமக்குளத்தில் பல்லாயிரக் கணக்கில் பக்தர்கள் தீர்த்தமாடுவர். இது ஒரு பெரும் பேறு எனலாம். பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை வரும் பெரு விழா இது. திருவெண் காட்டில் உள்ள முக்குளத்தில் நீராடுவதால் வினைகள் நம்மை விட்டு விலகிவிடும் என்பது ஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

பேய் அடையார் பிரிவு எய்தும் பிள்ளையினோடு
உள்ளம் நினைவு வாயினவே வரம் பெறுவர் ஐயுற வேண்டாம்
ஒன்றும் வேயன தோளுமை பங்கன் வெண்காட்டு முக்குளநீர்
தோய்வினையார் அவர் தம்மைத் தோயாவாம் தீவினையோ

மேலும் திரிவேணிசங்கமம், முக்கடல் சந்திக்கும் கன்னியா குமரிக்கடல் இவற்றில் நீராடுவதால் வினையகன்று வீடுபேற்றுக்கு வழி ஏற்படும். மார்கழி மாதத்தில் அதிகாலையில் குளிர் நீரில் மூழ்கி எழுதல் பெரும்பயன் விளைக்கும் என்பர் மணி வாசகர். நீருக்கும் போற்றி கூறியிருப்பது அதன் மகத்துவத்தை உணர்த்தும்.

போற்றி அருளுக நின் ஆதியாம் பாதமலர்
போற்றி அருளுக நின் அந்தமாம் செந்தளிர்கள்
போற்றி எல்லாவுயிர்க்கும் தோற்றமாம் பொற்பாதம்
போற்றி எல்லாவுயிர்க்கும் போதுமாம் பூங்கழல்கள்
போற்றி எல்லாவுயிர்க்கும் ஈறாம் இணையடிகள்
போற்றி நான்முகனும் காணாத புண்டரிகம்

போற்றியாம் உய்ய ஆட்கொண்டருளும் பொன் மலர்கள்
போற்றியாம் மார்கழி நீராடேலார் எம்பாவாய்.

உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள் என்பது திருமூலர்? திருவாக்கு. உள்ளம் உமை பங்கன் உறையும் கோயில் என்பது உண்மையேயாம்.

உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெள்ளக் குடைந்து என்றாடார் வினை கேடப்
பள்ளமும் மேடும் பறந்து திரிவதே
கள்ள மனமுடை கல்வியிலோரே.

Math tutorial 315

Answers to tutorial 314

1)Depreciation of 15% =85% ofthe value of the car.

$V_{final} = V_{original}(0.85)^t$, where t=time in years=5Type equation here.

Original value=4200/.85^5 =9466

2)$Log_4(x+2) + Log_4(x-3) = Log_4 9$

$Log_4(x+2)(x-3) = log_4 9$

$(x+2)(x-3) = 9, x^2-x-6 = 0$ using quadratic formula x=(1+7.8) /2=4.4 or(1-7.8)/2 =-3.4

3)The expansion is true for all values of x .Hence it is true for x=1 also.since $(1-1)(2^n) = 0$,the sum of the coefficients is 0

4)Since 10 =2x5 .The number of integers in the product of 20! That contain a factor of 5 are 5 ,10,15.20 That is four 5s combine with four 2s to give the largest power of10 to be 10^4

5)P(n,r)=n!/(n-r)!R.S =nxP(n-1,r-1)

=nx(n-1)!/[(n-1) –(r-1)]!

=n(n-1)!/(n-1-r+1) =n!/(n-1)!That isP(n,r)=nxP(n-1,r-1)

Questions tutorial 315

1)Explain why there are no solutions to the eqation $log_5(-125)=x$ and $log_{-2}16=x$

2)If $log_2(log_3 a) = 2$ find the value of a?

3)Find the Ph of a liquid with a hydrogen ion concentration of $8.7x10^{-6}$mol/L?

4)Find a unit vector that is parallel to thexy-plane and perpendicular to the 4i-3j +k?

5)There are 10 questions on a true/false test.Students attempt all .How many different answer sheets are possible?

By Mr S.F Xavier(Teacher)

tel6473409490/4167322228

பேராசை

கற்பனை கலந்த உண்மைக்கதை

அலசல் அரங்கம் - 2

- துறையூரான் -

கோபால் கூறுகிறான்…

நான் கனடா வந்து 14 வருடங்களாகின்றன. நான் கூறும் இக்கதை 8 வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது. இது எல்லோருக்கும் பாடமாக அமையும் என்பதற்காகவே இதனைக் கூறுகிறேன். நான் தாயகத்தில் கடை வைத்திருந்தேன். ஓரளவுக்கு வசதியாக வாழ்ந்தோம். வன்னிப் பகுதியில் தான் கடை இருந்தது. அத்துடன் குத்தகைக்கு காணி எடுத்து விவசாயமும் ஆட்களை வைத்து செய்வித்தேன். உள்நாட்டு போரின் போது எல்லாவற்றையும் இழந்தேன். வங்கி யிலிருந்த பணத்தை வைத்துக்கொண்டு யாழ்ப்பாணம் வந்து எனது சகோதரி வீட்டில் வாழ்ந்து வந்தோம். எனக்கு இரு பிள்ளைகள், அப்போது மூத்த பையனுக்கு 8 வயது மற்றையவனுக்கு 5 வயது. யாழ்ப்பாணத்தில் வங்கியிலுள்ள சிறிதளவு தொகையை வைத்துக்கொண்டு ஏதாவது தொழில் ஆரம்பிக்க எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் ஆமிக்காரரின் தொந்தரவும் அடிக்கடி சோதனைகளும் நடக்க ஆரம்பித்தது. எனக்கு அறிமுகமான ஒரு ஏஜென்சிக்காரர் "அண்ணை இங்கை இருந்து உங்களாலை ஒன்றும் செய்ய முடியாது, பேசாமல் உங்கட பிள்ளை யளையும் மனிசையையும் கனடாவுக்கு அனுப்பிப்போம் நீங்களும் பிறகு போகலாம்" என்றார். எதற்கும் மனிசியோடு கதைத்துக் கூறுவதாகச் சொன்னேன். விசாரித்துப் பார்த்தபோது, அவர் அப்ப பல குடும்பங்களை பிற நாடுகளுக்கு அனுப்பியதாகக் கேள்விப்பட்டேன். எதற்கும் பணத்தைக்கொடுத்து ஏமாந்து போவதை நான் விரும்பவில்லை. பல தடவை இதைப்பற்றி யோசித்தேன். மனிசியிடம் எதுவும் கூறவில்லை. ஆனால் எனது தங்கை வீட்டிலும் வாழ்க்கை கஷ்டமாகத் தான் இருந்தது. பொருட்கள் வாங்குவது வெளியில் கடைக்கு போவது எல்லாம் ஒரே பிரச்சனையான காலம். பஸ்ஸில் வன்னிக்கு போய் வருவது கூட மிகக் கஷ்டமாக இருந்தது. செய்த வயலிலிருந்து கிடைத்த அரிசியை பல மடங்கு செலவு செய்து யாழ்ப்பாணம் கொண்டு வந்து எல்லோரும் சிலகாலம் சீவித்தோம். தங்கையின் வீட்டில் மைத்துனரும் அவர்களது மூன்று பிள்ளை களுமாக எல்லாமாக ஒன்பது பேர். உணவு தேடுவதே பெரும் பிரச்சனையாக இருந்தது.

ஒரு நாள் எனது மனிசியிடம் மெதுவாக ஏஜென்சிக்காரன் சொன்னதைக் கூறினேன். முதலில் அவ பயந்தா,ஏனெனில் நானில்லாமல் தனியாக எங்கும் போனது கிடையாது. ஆங்கில அறிவும் அதிக மில்லை. ஊர்ப் பள்ளிக் கூடத்திலை 9 ஆம் வகுப்புப் படித்துப்போட்டு வீட்டில் தங்கி விட்டா. ஆனால் அப்போது நாட்டு நிலைமையை இருவரும் நன்கு யோசித்துப் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்காகவும், எங்களுடைய நிம்மதியான வாழ்க்கைக்காக வும் கடைசியில் பிள்ளைகளையும் மனிசியையும் அனுப்பத் தீர்மானித்தேன். ஏஜென்சிக்காரரைப் பற்றிப் பலரிடமும் கேட்டு விசாரித்தேன். அவர் எங்களுக்குச் சம்பந்த வழியில் தூரத்து உறவினர் எனத் தெரிய வந்தது. கடைசியாக அவரது தாய் மாமனைக் கண்டு கதைத்தேன். அவர் முன்பே ஓரளவு எனக்கு பழக்கம், ஆனால் உறவு முறை தெரியாது. அவரோடு கதைத்த போது அவர் கூடிய ஆதரவு காட்டியதோடு தான் பொறுப்பெடுத்துச் செய்வதாகவும் தன்னோடு கொழும்புக்கு வருமாறும் சொன்னார். நேரே அங்கு சென்று எல்லாவற்றையும் முடிவெடுக்கலாமென்றார். கடைசியாக இதைப்பற்றி எனது மனிசி யோடு கதைச்சு ஒரு நாளைக்கு பஸ்ஸில் கொழும்பு போவதாக முடிவு செய்தேன். இதைப்பற்றி ஒருவருக்கும் சொல்லக் கூடாதென நானும் மனிசியும் தீர்மானமெடுத் தோம். எனது சகோதரிக்கும் இது தெரியாது. வன்னிக்குப்போவதாக கூறிவிட்டு ஏஜென்சிக்காரனின் மாமாவுடன் கொழும்புக்குப் புறப்பட்டேன்.

நான் எதிர்பார்த்ததைக் காட்டிலும் யாவும் சுலபமாக முடிந்தது. மூவருக்கும் ஆறு லட்சம் ரூபாய் கேட்டார். அப்போதிருந்த நிலைமையில் இது மிகவும் மலிவு என்று அறிந்து கொண்டேன். அப்போது கனடாக் காசின் பெறுமதி தற்போதைய மதிப்பைக் காட்டிலும் குறைவாகவே இருந்தது. முதலில் மூன்று லட்சம் அட்வான்சாகக் கொடுக்க வேண்டும் - மூன்று பேரும் கனடாவில் இறங்கிய பின் மிச்சம் கொடுக்க வேண்டுமென முடிவாகியது. அவரின் மாமா யாவற்றையும் பொறுப்பெடுத்தார். எனவே ஒரு வாரத்துக்குள் அட்வான்ஸ் பணம் மாமாவிடம் கொடுத்தால் ஒரு மாதத்தில் எனது குடும்பத்தை அனுப்புவதாக வாக்களித்தார். அந்நாட்களில் ஆட்கள் கொழும்புக்கு போவது சிரமமாயிருந்ததால் அவருக்கு வெளிநாடு போகிற ஆக்கள் குறைவு. எனவே இந்தத் தொகைக்கு அவர் சம்மதித்தது எங்களுக்கு வாசியாகியது.

வீட்டுக்கு வந்து மனிசியோடு கதைத்தேன். அவர் பிள்ளையள் படிக்கும் ரியூசன் மாஸ்டரிடம் பின்னேரத்தில் தானும் இங்கிலீஷ் படிக்க விரும்பினாள். மற்ற ஆட்கள் சந்தேகப்படாமல் இருக்க பிள்ளைகளோடு எங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலிருந்த மாஸ்டர் வீட்டுக்கு மனிசியும் போகத்தொடங்கினார். ஆரம்பத்தில் எனது தங்கச்சி இதை பொ- தாக யோசிக்க வில்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் அக்கறையாக போவதைப்பார்த்து ஒரு நாள் என்னைக் கேட்டாள் "அண்ணை என்ன அண்ணியும் இங்கிலீசுச் சோதனைக்கு போப்போறாவோ, நல்ல அக்கறையாய் படிக்கிறா" என்றாள். நான் அதை அதிகம் பொருட்படுத்தாமல் "ஏன் அவவிட்டை கேளன். ஒருவேளை வேலைக்கு எங்கை யாவது போகலாமென்று பார்க்கிறாவாக்கும்" என்று சொன்னேன். இத்தோடு விஷயம் அடங்கின மாதிரி நினைச்சன். இதற்கிடையில் வங்கியிலிருந்த காசோடை வன்னி வளவையும் ஈடுவைச்சு அட்வான்ஸ் காசை மாமாவிடம் ஒரு நல்ல நாள் பார்த்துக் கொடுத்தேன். எல்லாம் விதிப்படி நடக்குமென்று இருவரும் நம்பி இதில் இறங்கினோம். சில நாட்களுக்குப் பின் மாமா தன்னை வந்து சந்திக்கும்படி ஒரு ஆளை அனுப்பினார். சயிக்கிலிலை அவரை போய்ச் சந்தித்தேன். அவர் மூன்று பேற்றை படமும் எடுத்துக்கொண்டு பிறப்புச் சேர்ட்டுபிக்கட், கிராம சேவகரிடம் துண்டு எல்லாம் எடுத்துக்கொண்டு வரும்படி சொன்னார். அந்த நாட்களில் கொழும்புக்கு போய் வருவதென்டால் வெளிநாட்டுக்குப் போவதிலும் கஷ்டம். செலவு போனாலும் பருவாயில்லை என்று துணிந்து இறங்கி எல்லாவற்றையும் செய்து முடிக்க ஒரு மாதத்துக்கு மேல் சென்றது.

எல்லோரும் கொழும்புக்குப் போய் தங்கி நின்று பாஸ்போட் எடுக்கிறதென்றால் மாதக்கணக்கில் செல்லும். ஆனால் வேறு வழிகளில் ஏஜென்சிக்காரர் ஒழுங்குகள் செய்தார். இதன்படி எல்லோரும் வன்னிக்குப் போவதாகச் சொல்லி கொழும்புக்குப் புறப்பட்டோம். எங்களுடைய மகன்மார் இருவருக்கும் படிச்ச பள்ளிக்கூடத்தை விட்டு வர விரும்பவில்லை. பிறகும் வன்னிக்கு போவதை அவர்கள் அறவே வெறுத்தனர். பஸ்ஸில் ஏறியவை ஆமிக்காரற்றை செக்கிங் எல்லாம் முடிச்சுப் பின் பல இடைஞ்சலுக்குள்ளாலை கொழும்பு போய் சேர இரண்டு நாள் பிடிச்சுது. ஒருவாறு அநுராதபுரத்திலை றெயில் ஏறி கொழும்பு போய் சேர்ந்தோம். அங்கு ஒரு வாடகைக்கு றூம் எடுத்து விடுதியொன்றில் தங்கினோம். கையில் அடையாள அட்டை இருந்தபடியால் பிரச்சனை இல்லை.

நாங்கள் கொழும்புக்கு போவதற்கு முன்னரே ஏஜென்சிக்காரர் (பெயர் குறிப்பிட விரும்பவில்லை) பயண ஏற்பாடுகள் யாவும் செய்திருந்தார். கனடாவிலிருந்து புத்தகங்க ளோடு வந்தவருடன் எனது மனைவி பிள்ளைகளும் போவதாக ஏற்பாடு. விமான பயண சீட்டுக்கும் வேறு செலவுகளுக்கும் இன்னும் ஐந்து லட்சம் கேட்டார். நான் போகும் போது செலவுகளுக்கு மட்டும் சிறு தொகை கொண்டு போனேன். அந்நாட்களில் அதிக பணம் கொண்டு செல்வது மிகவும் ஆபத்தாய் இருந்தது. உடனே பணம் கேட்டதும் என்ன செய்வதென்று திகைத்தேன். உடனே மனிசி தான் போட்டிருந்த சங்கிலியையும், காப்பையும் கழட்டித் தந்தா. அது போதாது என்பது எனக்கு தெரிந்திருந்தும் அது இருக்கட்டும் பாப்பம் என்று சொல்லிவிட்டு, முன்னர் வியாபாரம் செய்த பழக்கத்தில் அங்கு ஒரு முதலாளியை எனக்குத்தெரியும். அவரைப் போய் அவரது கடையில் சந்தித்தேன். கடை நான்காம் குறுக்குத்தெரு, புறக் கோட்டையிலிருந்தது. அவர் ஆள் ஒரு பெரிய சமர்த்தர். அவர். சொன்னார் "தம்பி கையில் நீ உன்ர மனிசியின் சங்கிலியை யும் காப்பையும் வித்தால் கூட இரண்டு லட்சம் தேறாது. நான் சொல்லுகிறபடி விருப்பமென்றால் செய். தாலிக்கொடியில் இப்ப குறைஞ்சது 10 பவுனுக்கு மேல் இருக்கும். பேசாமல் தாலியைக் கழட்டி சங்கிலியில் போட்டுக்கொண்டு தாலிகொடியைக் கொண்டு வா. நான் வைச்சுக் கொண்டு ஐந்து லட்சம் உன்னை நம்பித்தாறன். வட்டி தேவையில்லை. காசு சேர்ந்ததும் கொண்டு வந்து தந்திட்டு கொடியை எடு என்றார். உடனே கண்களில் நீர் மல்க அவரின் காலில் விழப்போனேன். அவர் உடனே என்னை பிடிச்சு "டேய் இதுக்கெல்லாம் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடாது. நல்லாய் வாற ஒரு குடும்பத்தை தூக்கி விடத்தான் நான் இதைச்செய்கிறேன். நாடு இருக்கிற நிலைமையில் இப்படித்தான் கடன்பட்டு எல்லோரும் வெளிநாடுகளுக்கு போகினை. உனக்கொரு நல்ல வாய்ப்பு ஏற்பட்டிருக்கின்றது. அது காசாலை தடைப்படக் கூடாது. நானும் பிள்ளைகளை அவுஸ்திரேலியாவுக்கு அனுப்பியிட்டன். ஆக மிஞ்சினால் நானும் போயிடுவன். எதற்கும் மனிசியோட கதைச்சுப்போட்டு நாளைக்கு புதன்கிழமை காலமை வா"என்றார். "அண்ணை நீங்கள் எனக்கு கடவுள் மாதிரி. இந்த உதவியை சாகிற வரைக்கும் மறக்க மாட்டன்" என்று சொல்லிப்போட்டு லொட்ஜுக்குப் போய் மனிசிக்கு விஷயத்தைச் சொன்னேன். அவ உடனே அந்த மனுசன் அது தான் இவ்வளவு நல்லாய் இருக்குது. பணமிருந்தாலும் இப்படி உதவி செய்யிற ஆட்கள் மிகக்குறைவு. வாருங்கோ கோயிலுக்கு போயிட்டு வருவமென்றா. அன்று பின்னேரம் எல்லோரும் ஒரு டாக்சியிலை பொன்னம் பலவாணேசர் கோவிலுக்குப் போனோம். நல்ல சுவாமி தரிசனம் கிடைத்தது. நம்பினோரை கடவுள் கைவிட மாட்டார் என்று மனிசி சொல்லிக்கொண்டே வந்தா.

அடுத்த நாள் ஏஜென்சிக்காரரின் காரில் போய் பணத்தை ஒரு புறோநோட்டில் கையெழுத்துப்போட்டுக் கொடுத்துவிட்டு, கொடி பெற்றதுக்கு ஒரு துண்டும் வாங்கிக் கொண்டு தங்கியிருந்த இடத்துக்கு வந்தேன். தொடரும்....

EDUCATION

Review Questions16-02

CHEMISTRY 12 IB

Determine the magnitude of equilibrium constant of the following reaction, when equimolar solutions of CH_3COONa (aq) and NH_4Cl(aq) are mixed

$CH_3COONa(aq) + NH_4Cl(aq) \rightleftharpoons CH_3COONH_4(aq) + NaCl(aq)$

K_a for acetic acid = 1.8×10^{-5}

K_b for ammonia = 1.8×10^{-5}

Answer Key : 16-01

- **BIOLOGY 12 IB**

Functions of the liver:

Secretion of bile and bile salts

Bile is an active emulsifying (suspension of fats) agent and thus plays a part in the digestion and absorption of fat from the intestine.

production of plasma proteins

(i) ***albumins*- maintain the osmotic pressure of blood, plasma volume and tissue fluid balance.**

(ii) ***Globulins* – (not γ-globulin) are involved in many functions such as**

- **transport of several key substances (iron, copper, lipids);**
- **serving as a precursor to fibrin (fibrino gen);**
- **serving as antibodies or immunoglobins (γ-globulin, IgG, IgE, IgA, IgD, IgM)**

and also produces lipoprotein and cholesterol.

(iii) ***lipoprotein* (-important in transporting fatty acids, cholesterol, and triglycerides), α_1- antitrypsin ct.c**

(iv) ***cholesterol* , also using cholesterol to produce bile salts.**

Note : fibrinogen, prothrombin are involved in blood clotting.

Detoxification: (i) detoxify by-products of cellular metabolism , by product of ammonia from the deamination process of aminoacid metabolism is converted into urea.

(v) Metabolizing harmful substances such as alcohol and drugs and remove from the system.

Storage: carbohydrate storage in the form of glycogen.

- **Vitamins A,D,E,K and B_{12}**
- **Minerals- Iron (Fe) and Copper (Cu)**
- **And also storage of certain triglycerides**

Protection: (i) by phagocytosis of bacteria and other foreign materials when blood passes through sinusoids (– kupffer's cells)

(ii) through detoxification.

Maintenance of normal blood glucose level:
glycogen to glucose, aminoacids and lactic acids to glucose.

Answer key
16-02 - next issue
☎ 647 341 3975
Dr. K.A. Srikrishnaraj
KEEN TUTORING CENTRE

Maintenance of normal blood glucose level:
glycogen to glucose, aminoacids and lactic acids to glucose.

Embryonic haematopoiesis : during the first 5 months in embryonic development .

Regulates the balance of many hormones: sex hormones thyroid hormones, cortisone and other adrenal hormones.

BIOLOGY 11 &12 (15-24)

Q1…Genetically modified herbicide-resistant crop plants

- **The genes will be transferred (gene flow) by cross pollination by relative species. Therefore crop plants genetically modified to be herbicide resistant will be transferred by pollen to wild relatives whose hybrid offspring will then become more aggressive or invasive. Therefore, the relative wild species which unwanted for cultivation become resistant to herbicides. These plants will not be destroyed by herbicides, and become aggressive.**

Q2 „Side effects of this chemotherapy….

- **Chemotherapy works by killing rapidly dividing cells.**
- **Chemotherapy destroy large numbers of cancer cells.**
- **Sperm production and red blood cells are from rapidly dividing cells. Chemotherapy will stop the sperm production and red blood cell numbers.**
- **Certain chemotherapy drugs can damage bone marrow — the spongy material found in your bones.**
- **Losing of hair is another symptom.**

ஆளுகின்ற நிலையிலேதான் பொங்கல் பொங்கும்

பொங்கல் பொங்கி மகிழ்ந்தோமன்று எங்கள்மண்ணில்
குதூகலமாய், குடும்பத்தோ டிணைந்து கொண்டோம்
செங்கதிரி னெழுச்சியிலே பாலும்பொங்கும்
செழுமையுறச் சுற்றிவரக் கோலம் தங்கும்
சங்கூதிக் கவிபாடிப் பெருமை கொண்டோம்
சுற்றத்தாரோடிணைந்து விருந்துமுண்டோம்
அங்கங்கள் பூரிக்கு மதைநினைத்தால்
அவனியிலே தமிழரெல்லாம் பொங்கும் நாளே

சிங்களத்தின் கருவறுக்கும் செயல்களாலே
நாடு நக ரிழந்து நாம் வனம்புகுந்தோம்
தங்குமிட முறுதியில்லை வெள்ளத்தாலே
சுமைகாவிச் சலித்து விட்டோம் சோர்வடைந்தோம்
பொங்கிவரும் கண்ணீரில் கதைகள்தீட்டும்
எங்கட்கு மோர் பொங்கல் என்றோவெய்தும்
மங்காத மேன்மையுறும் இறையின் சக்தி
மனம்வைத்தால் எம்மில்லத்தில் பொங்கல் பொங்கும்

ஓட்டைக்கூரை நீர்சொரிய ஒதுங்கிநின்று
ஒருபக்கம் தலைவைத்துப் படுப்பதற்கும்
வீடொன்று இல்லையென்ற அங்கலாய்ப்பு
விடுதலைபால் எமையிழுத்துச் செல்வதால்
காடும்நீங்கி நாட்டையும் காலம் மட்டும்
கண்ணீர்தான் பொங்கியிங்கு பொங்கல் வைக்கும்
ஆடாத ஆட்டமெல்லாம் ஆடினாலும்
ஆளுகின்ற நிலையிலேதான் பொங்கல் பொங்கும்

மாரீசன்

இ.மயூரநாதனுக்கு இயல் விருது - 2015

கனடா தமிழ் இலக்கியத் தோட்டம் வருடா வருடம் வழங்கும் வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது (இயல் விருது) இம்முறை தமிழ் விக்கிப்பீடியா என்னும் இணையத்தளக் கலைக்களஞ்சிய கூட்டாக்கத் திட்டத்தை தொடங்கி வெற்றிகரமாக இயக்கிவரும் திரு.இ.மயூரநாதன் அவர்களுக்கு வழங்கப் படுகிறது. இது தமிழ் இலக்கியத் தோட்டத்தின் 17வது இயல் விருது ஆகும்.

இலங்கையில் வண்ணார்பண்ணை என்னுமிடத்தில் பிறந்த திரு.மயூரநாதன் கட்டடக்கலையில் முதுநிலை பட்டம் பெற்றபின்னர் கொழும்பில் 17 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். 1993-ல் துபாய்க்குப் புலம்பெயர்ந்தவர் தமிழ் அறிவியல் துறையில் கட்டுரைகள் எழுத ஆரம்பித்தார். 2001ம் ஆண்டு ஆங்கிலத்தில் விக்கிப்பீடியா ஆரம்பிக்கப்பட்ட போது, அதன் பின்னணியில் உள்ள தொழில்நுட்பம் கொடுக்கும் ஆற்றலையும், அறிவு உருவாக்கத்தில் அதன் மகத்தான பங்களிப்பையும் உணர்ந்து தமிழ் விக்கிப்பீடியாவை 2003ம் ஆண்டிலேயே தொடங்கினார். முதல் 12 மாதங்கள் தனியாளாக அதன் அடிப்படை வசதி-களைச் செய்து வலுவான தளமாக அமைப்பதற்கு உழைத்தார். பின்னர் சிறிது சிறிதாக இணையத்தளத்தை விரிவாக்கி திறமையான பங்களிப்பாளர்களை இணைத்து மிகச் சிறப்பாக இயங்கும் ஒரு கூட்டுக்குழுமமாக அதை நிறுவினார்.

தமிழ் விக்கிப்பீடியாவே முதன்முதலாக அனைத்துலக பங்களிப்பாளர்கள் கூட்டாக இயங்கி ''Web 2.0'' என்னும் முறையில் உருவாக்கப்பட்ட மாபெரும் படைப்பு. இதில் ஓரளவிற்குக் கணிசமாகப் பங்களித் திருப்பவர்கள் ஏறத்தாழ 100 பேர்தான்

எனினும், இன்று 88,000 பேருக்கும் அதிகமானவர்கள் பதிவுசெய்யப்பட்டுள்ள னர். கலைக்களஞ்சியத்தில் ஏற்றப்பட்ட கட்டுரைகளின் எண்ணிக்கை 83,000. இதில் 80 வீதம் கட்டுரைகளை ஒதுக்கி விட்டாலும் கூட 16,600 தரமான கட்டுரைகள் என்பது 24 தொகுதிகள் அடங்கிய அச்சுக் கலைக்களஞ்சியத்திற்கு சமமானது. இம்மாபெரும் படைப்பில் மயூரநாதன் மட்டுமே முதல் கட்டுரை யிலிருந்து இன்றுவரை 4200-க்கும் மேற்பட்டதரமான கட்டுரைகளைத் தொடங்கி உருவாக்கியுள்ளார்.

இவற்றை அச்சிட்டால், குறைந்தது 500 பக்கங்கள் கொண்ட எட்டு நூல்களாக அமையும். இந்தத் திட்டத்தை இவ்வளவு நேர்த்தியாக முன்னெடுத்துச் சென்றதிலும், கூட்டுழைப் பையும் நல்லுறவையும் மேம் படுத்துவதிலும் இவருடைய இடையறாத உழைப்பும் நல்லறிவும் உதவியிருக்கிறது என்பது உண்மை. இன்று தமிழ் விக்கிப்பீடியா மாதந்தோறும் 3.5 மில்லியன் பார்வையாளர்களை எட்டும் பிரபல தளமாகவுள்ளது. உலகப் பன்மொழி திட்டத்தில் இன்று 291 மொழிகளில் விக்கிப்பீடியாக்கள் இயங்குகின்றன. இதில் தமிழ் மொழியின் இடம் 61. இந்திய மொழிகளில் உள்ள விக்கிப்பீடியாவை அலசியதில், எண்ணிக்கை அடிப்படையில் தமிழ் இரண்டாவதாக வந்தாலும், தரத்தின் அடிப்படையில் பல வகைளில் தமிழ் விக்கிப்பீடியா முதலாவதாக நிற்கின்றது (சிச்சு ஆலெக்சு Shiju Alex 2010 இல் செய்த தர ஒப்பீடு). இப்படிப்பட்ட தமிழ் விக்கிப்பீடியாவை தனியொருவராகத் தொடங்கி வளர்த்தெடுத்த மயூரநாதன் அவர்களின் பங்களிப்பு பெரும் பாராட்டுதலுக்குரியது. மனித குலத்தின் அறிவு உருவாக்கத்தில் விக்கிப்பீடியாவின் தோற்றம் ஒரு பாய்ச்சல் எனலாம். தமிழ் மொழியை நவீன அறிவுத் தேவைகளுக்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடிய ஒரு மொழியாக வளர்த்தெடுப்பதிலும், தமிழ் மூலமான அறிவு உருவாக்கம் பரவல் தொடர்பிலும் தமிழ் விக்கிப்பீடியாவின் முக்கியத்துவம் பல மட்டங்களிலும் உணரப்பட்டு வருகிறது. அண்மைக் காலங்களில், தமிழ்மொழி வளர்ச்சி தொடர்பான மாநாடுகளிலும், தமிழ் இணையத் தொழில்நுட்ப கருத்தரங்கு களிலும், அரசு சார்ந்த சில நிறுவனங்களின் தமிழ் வளர்ச்சிக்கான முன்னெடுப்புக்களிலும் தமிழ் விக்கிப் பீடியாவுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப் படுகிறது.

இன்று, தமிழ் விக்கிப்பீடியா மூலமான பங்களிப்புகள் மரபுவழியான பிற இலக்கிய முயற்சிகளுக்கு ஈடான முக்கியத்துவம் கொண்டவையாக வளர்ந்துள்ளன. அத்துடன் இது எதிர்காலத் தமிழ் வளர்ச்சிக்கான நம்பிக்கையாகவும் விளங்கு கிறது. அதன் வளர்ச்சியில் முனைப்புடன் ஈடுபட்ட குழுமத்தை பாராட்டுவதுடன் விக்கிப்பீடியா நிறுவனரான திரு. இ.மயூரநாதனுக்கு வாழ்நாள் சாதனயாளர் விருதை வழங்கி கௌரவிப்பதில் கனடா தமிழ் இலக்கியத் தோட்டம் பெருமை யடைகிறது. விருது வழங்கும் விழா ரொறொ-ன்ரோவில் 2016 ஜுன் மாதம் நடைபெறவிருக்கிறது. அப்போது இயல் விருது கேடயமும் பரிசுத்தொகைப் பணம் 2500 டொலர்களும் வழங்கப்படும்.

பேட் சில்வர் காடின் முதியோர் இல்லம்

Birdsilver Gardens
COMFORT SECURITY TRANQUILITY
Senior Assisted Living
Seniors Support Center

24 மணி நேர முதியோர் பராமரிப்பு சேவை

பயிற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர்களால்
24 மணிநேரமும் ஆதரவாகவும்,
சௌகரியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும்
கழித்திட நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

Tel: 416-613-1840
Cell: 647-272-6993
email: birdsilvergardens@gmail.com

இது ஓர் அரச அங்கீகாரம் பெற்ற ஸ்தாபனம்

16, Birdsilver Gardens, Scarborough, M1C 4M5 (Portunion / Island Road)

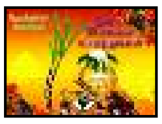
நகைச்சுவைத் தொடர் 325

ராசம்மா ராச்சியம்

கலகலப்பு தீசன்

ஜனவரி 15….31..

அனைத்து வாசகர்களுக்கும் ......ராசம்மா ராஜ்ய குழுவினரின் கலகலப்பான பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்



15.தைப்பொங்கல் .....சாரிமலை ஐயப்பன் மகரஜோதி
15. பட்டிப்பொங்கல் (மாட்டுப்பொங்கல்)

உலகண்ணை.. என கதைக்க ஆரம்பித்தா செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மா "ஏழை அழுத கண்ணீர் கூரிய வாளை ஒக்கும் என்பார்கள்" அப்படியானால் ஒபாமா துப்பாக்கி கட்டுப்பாடு பற்றி அழுதது உலகெல்லாம் பார்த்தது

நீங்கள் பார்த்தனீங்களோ?. என்று சொல்லி முடிக்கமுன் ஐ பொட் அகிலா.....ண்டேஸ்வரி தொடங்கினா.

செல்லம்மா ...நீங்கள் ரி.வியிலை பார்த்தா..அழுகிற சீரியல் இல்லாட்டி ராஜபக்ச ஜெயலலிதா ஒபாமா அழுகிற நியூஸ் பார்த்து எங்களுக்கு சொல்லி எங்களையும் அழ..வைக்கிறீங்கள்.

நகைச்சுவை பாட்டுமன்றம் பட்டிமன்றம் பார்த்தா சிரிக்கலாம் மன அழுத்தம் இருக்காது...

ஆட்டிலறி அன்னம்மா ...சுகர் இருந்தாலும் பொங்கல் சக்கரைப் பொங்கலை ரசித்து சாப்பிட்டபடி..தொடங்கினா...இப்ப அரசியலும் நகைச்சுவைதான் என முணுமுணுத்தா.

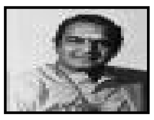
ஒபாமா அழுத விடயமும் நகைச்சுவைதான் என உலகர் தொடங்கினார்

பாரதப்போரில் மன்னனும் நானே..மக்களும் நானே மரம் செடி கொடிகளும் நானே

கர்ணன் படத்தில் கிருஸ்னராக வரும் மறைந்த என்.டி.ராமாரவ் வரும் பாடல் காட்சி

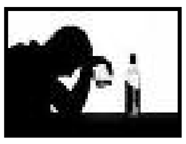
அது போலத்தான் ஆயுத உற்பத்தியில் விற்பனையில் முன்னணியில் நிற்கும்

அமெரிக்கா .....ஆயுதங்களையும் செய்துகொண்டு அதனால் வரும் அழிவுகளை நினைத்து



அழுது வடிக்கிறது(தொட்டிலை ஆட்டுவது யார் பிள்ளையைக் கிள்ளியது யார்?)

சிகரெட் பெட்டியில் புகைத்தால் கான்சர் வரும் எனவும்



மதுக்கடைகளில் குடித்தால் நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும் கேடு என விளம்பரம் செய்வதும் நகைச்சுவையாக இருக்கிறது

புனிதமான ஆதவனுக்கு பொங்கல் விழா மாறி மது விழாவாகவும் மாமிச விழாவாகவும் மாறிவிட்டது

எதிர்கால சந்ததியினருக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கவேண்டியவர்களே விழாக்களில் ஊற்றிக் கொடுக்கிறார்கள்

உடனேயே மேடையில் இளைஞர்களே நல் வழியில் செல்லுங்கள் எனத்

திருக்குறளை உதாரணம் காட்டி பேசுகிறார்கள் (பாவம் வள்ளுவர்)

உண்ணற்க கள்ளை உணில் உண்க சான்றோரான்

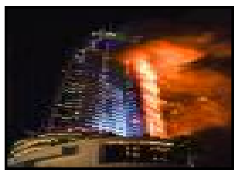
எண்ணப் படவேண்டாதார். (திருக்குறள் 922)

மது அருந்தக்கூடாது : சான்றோர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற விரும்பாதவர் வேண்டுமானால் அருந்தலாம்.

புது வருடம் பிறந்ததும் தொடர்ந்து நடைபெற்ற நன்மை தீமைகளை உலகர் அலசிக்கொண்டிருந்தார்.

நாகரீகம் நவநாகரீகம் பழமையிலிருந்து புதுமைக்கு மாறுவது நல்லது

ஆனால் அதன் பக்க விழைவுகளும் அதனால் ஏற்படும் நட்டம்?



அண்மையில் துபாயில் 160 மாடி .....ஹொட்டல் தீப்பிடித்து ..உரிய நேரத்தில் தீ..அணைக்கப்படவில்லை...

ரொரன்ரோவில் அண்மையில் முன்னணி பந்தயக்குதிரைகள் பயிற்சி அளிக்கும் பண்ணையில் இரவில் தீப்பிடித்து 43 குதிரைகள் துடிதுடித்து இறந்தன.

இழப்பு கிட்டத்தட்ட 4..5..மில்லியன் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது குறிப்பாக பந்தய முன்னணி குதிரை ஒன்றின் விலை 1 மில்லியன் என குறிப்பிடத்தக்கது

(பொருட்கள் விலையேறும் பொழுது யானை விலை குதிரை விலை என்பது இதுதானோ?)

இத்தனை பெறுமதிக்கும் உரிய தீ அறிவிப்பு பாதுகாப்பு திட்டம் பற்றி விசாரணை நடைபெறுகிறது

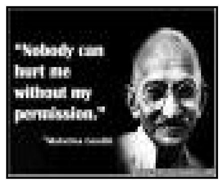
ஒரு காலத்தில் தீயணைப்பு படையினர் குதிரைவண்டிகள் பாவித்தது குறிப்பிடத்தக்கது

உலகருக்கு முருகேசர் ஒருமுறை சொன்னது ஞாபகம் வந்தது

ஆட்டின் முன் பக்கம் போகாதே!

குதிரையின் பின்பக்கம் போகாதே!!

முட்டாளுக்கு கிட்டவும் போகாதே!!!



ஞாபகம் இருக்கிறதா? ஜனவரி 15….31.

15. சபரிமலை ஐயப்பன் மகரஜோதி

15. 1799 ல் இலங்கைக்கு அடிமைகள் கொண்டுவருவது முற்றாக தடைசெய்யப்பட்டது
(ஆனால் தமிழர்கள் அகதிகளாக்கப்படுவது நிற்பாட்டப்படவில்லை)

16. பட்டிப்பொங்கல்(மாட்டுப்பொங்கல்)

17.மக்கள் திலகம்(மருதூர் கோபால மேனன் ராமசந்திரன்)
எம்.ஜி.ராமச்சந்திரன் பிறந்த தினம் 1917ம் ஆண்டு 17ம் திகதி (ஹந்தானா)கண்டியில் பிறந்தவர் (17 ஜனவரி 1917...24 டிசம்பர் 1984)

1932ல் வெளிவந்த சதி லீலாவதியில் அவர் பெற்ற சம்பளம் நூறு ரூபாய்

18.டி.ராமாரவ் நினைவுதினம் பிரபல நடிகர் ஆந்திராவில் 3 முறை முதலமைச்சராக இருந்தவர் (1923…1996)

19.சீர்காழி எஸ்.கோவிந்தராஜன் (1933..1988)

20.ராமநாதன் பெண்கள் கல்லூரி ஆரம்பமானது

24. சேர் வின்ஸ்ரன் சேர்ச்சில் நினைவுதினம் (1965)

25. சுன்னாகம் குமாரசாமிப்புலவர் (நினைவுதினம்)

30. மகாத்மா காந்தி நினைவு தினம்

30 அபிராமிப்பட்டர் தினம்

அமைதிக்கான...

39ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

கொள்கிறீர்கள். உங்கள் உள்ளே தெய்வீகத்தை நீங்கள் காண விரும்பினால் அதே விதிமுறைகளைத்தான் பின்பற்ற வேண்டும். 'கேள்விகளைத் தேடிச்செல்ல வேண்டாம் என பிரேம் ராவத் ஆலோசனை கூறுகின்றார். சகல பதில்களையும் கொண்டிருக்கும் அந்த மூலத்தைத் தேடுங்கள். வாழ்வில் நீங்கள் எதையாவது தேட விரும்பினால் உங்களுக்கு உண்மையான, உங்களைக் காட்டித்தருவதற்குத் தேவையான கண்ணாடியை வைத்திருக்கும் நபரைத் தேடுங்கள். உங்களுக்கு உங்கள் வாழ்வில் அமைதி தேவையானால், உங்கள் உள்ளே போவதனால் மட்டுமே உங்களால் அதை அடைய முடியும். அமைதி, அமைதி, அமைதி எனச் செபிப்பதனால் அல்ல. அப்படிச் செய்வதால் எவராலும் அமைதி-யைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமா? உங்கள் இயல்பைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நிறைவடைவதுதான் உங்கள் இயல்பு. ஆனந்தமாக இருப்பதுதான் உங்கள் இயல்பு. அமைதியில் இருப்பதுதான் உங்கள் இயல்பு.

அமைதிக்கான அந்தத் தேவை

The Need for Peace

அமைதியை உணர விரும்பாத எவரும் மனிதனாக இருப்பதன் கருத்தை அறியாத வர்களே ஆவர் என்று உலகெங்கும் பிரயாணம் செய்து, நிறைவைத் தரும் என, உள்ளமைதியின் சாத்தியம் பற்றி உரையாற்றிவரும் திரு பிரேம் ராவத் கூறுகிறார். அவரின் உரைகளைக் கேட்க வருபவர்களிடம் நீங்கள் அமைதிக்கான தேவையை உணருகிறீர்களா? எனக் கேட்கிறார். 'நீங்கள் அப்படி உணராவிட்டால் நீங்கள் உங்களின் ஒரு பகுதியுடன் தொடர்பில் இல்லை' எனக் கூறுகிறார்.

பிரேம் ராவத் தான் கூறும் அமைதி தெய்வீகமானதென்றும், சொற்கள் எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்றும் கூறுகிறார். அந்த தெய்வீகமானது எல்லா இடங்களிலும் நிறைந்திருக்கிறது என்றும், அதன் கருத்து அது உங்கள் உள்ளேயும் உள்ளது என்றும் கூறுகிறார். இந்த உண்மை நிலையானது எனக்குள்ளே வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால் அதை உணர்வதற்காக, அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்காக, அதைப் புரிந்து கொள்வதற்காக எனது வாழ்வில் நான் என்ன செய்கிறேன்?

எங்கும் வியாபித்திருக்கும் இந்த உண்மை நிலை பற்றிக் கூறும்போது மக்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் நாஸ்திகர்களாக இருக்கிறார்கள் என பிரேம் ராவத் கூறுகிறார். அவர்கள், அந்த தெய்வீகத்தைப் பற்றிப் நீங்கள் பேசுகிறீர்கள். ஆனால் நான் அந்தத் தெய்வீகத்தைக் காணவில்லை எனக் கூறுகிறார். இந்த உலகம் சுற்றிவருவதை நீங்கள் காண்கிறீர்களா? இல்லை. அதனால் உலகம் சுற்றவில்லை என்பதையா கருதுகிறது?

ஒரு சமயம் மாணவன் ஒருவன் ஞானி ஒருவரிடம் சென்று தெய்வீகம் என்றால் என்ன? உங்களால் தெய்வீகம் இருப்பதை நிரூபிக்க முடியுமா? எனக் கேட்டான். அந்த புத்திமான் ஒரு மனிதனிடம் ஒரு பை உப்பும் ஒரு வாளி தண்ணீரும் கொண்டுவரும்படி கேட்டார். அவர் அந்த மாணவனைப் பார்த்து இந்த உப்பை எடுத்து அந்த வாளித் தண்ணீரில் போட்டு கரைக்கும்படி கூறினார். உப்பு முழுவதும் தண்ணீரில் கரைந்ததன் பின்னர் புத்திமான் மாணவனிடம் அந்த உப்பு எங்கே? எனக் கேட்டார். அதற்கு அந்த மாணவன் உப்பு காணமற் போய்விட்டது என்றான். அந்த புத்திமான், இல்லை அந்த நீரைச் சுவைத்துப் பார் எனக் கூறினார். அந்த உப்புக் காணாமற் போகவில்லை.

அப்போது அந்த மாணவன் தண்ணீரைச் சுவைத்துப் பார்த்தான். அது உவர்ப்பாக இருந்தது. அதேபோல தெய்வீகம் பற்றிய எங்கள் எண்ணக்கருத்துக்களினால் இது இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என நாம் எண்ணுகிறோம் என பிரேம் ராவத் கூறுகிறார். யார் ஒருவர் தன்னுள்ளே அமைதியை அனுபவிக்கவில்லை என்றால் அமைதி அங்கே இல்லாமைதான் காரணம் அல்ல எனவும், விடயம் அதில் கவனம் செலுத்து வதுதான் எனவும் கூறுகிறார். உங்கள் கவனக் குவிப்பு எங்கே உள்ளது? என அவர் கேட்கிறார். உங்கள் வாழ்வில் உங்கள் கவனக்குவிப்பு எங்கே உள்ளது? நீங்கள் உயிரோடு இருப்பதை அனுபவிக்கிறீர்களா? உயிருடன் இருப்பதை மட்டும்? மக்கள் விருந்துகளில் ஆனந்தப்படுவது எனக்குத் தெரியும். நண்பர்களின் வீடுகளுக்குச் சென்று ஆனந்திப்பது எனக்குத் தெரியும். பாடல்களையும், சினிமாக்களையும் அவர்கள் ஆனந்திப்பது எனக்குத் தெரியும். இவை அவை எல்லாவற்றையும் நாம் ஆனந்திக் கிறோம். ஆனால் நாம் உயிருடன் இருப்பதை ஆனந்திக்கிறோமா?

'நீங்கள் அப்படிச் செய்யாவிட்டால் நீங்கள் பிழையானதொன்றில் கவனக்குவிப்புச் செய்கிறீர்கள். ஏனெனில் உயிர் வாழ்வே தெய்வீகத்தின் தோட்டம் தான். அதன் அழகு ஒப்பற்றது. அது தெய்வீகத்தின் பிரதிபலிப் பால் நிரம்பியது. அது நன்றாக உள்ளது. அது அழகானது. நம்முள்ளே தான் உண்மை வதிகிறது. முரண்பாடுகளுக்கு உட்படாத தொரு உண்மை, எளிமையானதொரு உண்மை, அரவணைக்கும் உண்மை. யதார்த்தமானதொரு உண்மை, அமைதியைக் கொண்டுவரும் உண்மை. 'நீங்கள் அதை அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், உங்கள் கவனக்குவிப்பை மாற்றுங்கள். எம்மிடம் கவனக்குவிப்புச் செய்வதற்கான ஆற்றல் இல்லை என்பதல்ல. நாம் பிழையான விடயங்களில் கவனக்குவிப்புச் செய்கிறோம். அமைதியைக் கொண்டுவராத ஒன்றில் இருந்து அமைதியைக் கொண்டுவரும் ஒன்றிற்கு உங்கள் கவனக்குவிப்பை மாற்றுங்கள். எம்முள்ளே ஒரு இடம் இருக்கிறது அது உள்ளுணர்வோடு வாழ்வதன் மூலம் அடிப்படையான அந்தத் தேவைகளை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் அந்த அமைதியை உணர விரும்புகிறது.

திரு. ராவத் அமைதியைப் பற்றிப் பேசும்போது மக்கள் அது எங்கே உள்ளது? அதை நான் எப்படி அடையலாம் போன்ற பல கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கத் தெண்டிக் கிறார்கள் எனக் கூறுகிறார். உங்கள் கண்களால் உங்கள் முகத்தைப் பார்க்க முடியாது என்பதால் முகம் இருப்பதைப் பற்றி நீங்கள் கேள்வி எழுப்புவதில்லை என அவர் கூறுகின்றார். அதற்காக நீங்கள் ஒரு முகம்பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பெற்றுக்

தொடர்ச்சி 38ஆம் பக்கம்

Words of Peace

பிறேம் ராவத் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள:

1.877. 707 3221 Toll free

416 431 5000 தமிழ்

416 264 7000 ஹிந்தி

www.wopg.org www.tprf.org

பொங்கல் கவிதைகள்

பொங்கலோ பொங்கல்

பொங்கலின்று பொங்கல் புதுமைசேர் பொங்கலை
எங்களது மூத்தவர்கள் ஏற்றதனை - திங்களாம்
தையினிலே தேர்ந்தாரே தைமுதலைத் தப்பேது
வாயினிக்க உண்டுமகிழ் வோம்.

பார்தனையே காக்கின்ற பண்பாளர் கமக்காரர்
நீர்முதல் வெய்யிலையும் நீக்கிடாதே - ஏர்தனையே
நம்பியே ஏற்றமுற நாட்டுக் குதவுகின்ற
இம்மண்வாழ் வேதியரே ஏற்பு.

ஆடி உழவுசெய்து ஆவணியில் நெல்விதைத்தே
நாடிவளர் நெற்பயிரை நன்றாக - வாடிவிடா
நீர்பாய்ச்சி நன்றாகக் காவல் கடமைசெய்தே
ஊர்காக்கும் உத்தமர்க்காம் ஓம்.

ஆதவனின் அன்பளிப்பும் அற்புதமாம் மாரியின்
ஆதரவும் வேண்டியே அன்பொழுக - திதகலப்
பொங்கலிட்டே போற்றி வணங்கும் பெருநாளோர்
அங்கமாம் செந்தமிழர் வாழ்வு.

செய்ந்நன்றிக் காம்பதிலாய்ச் செய்கடனே தைப்பொங்கல்
வையம் சிறந்துமே வாழ்வுயர - உய்யவழி
காணல் உயர்வாகக் கொண்ட கமக்காரர்
காணவே பொங்கலிடு வோம்.

இந்நாட்டுப் பொங்கலல்ல ஈழத்துப் பொங்கலை
முன்நெடுத்துக் கூறும் முறையிதுவே - அந்நாட்டில்
பொங்கல் களைகட்டப் போட்டியிட்டே வர்த்தகத்தைப்
பங்கமின்றிச் செய்திடுவர் பார்.

முற்றம் மெழுகியே மூன்றடுப்பு வைக்குமுன்
பற்றுடனே பந்தலிட்டுப் பள்ளிகொள் - உற்றவரை
தட்டி எழுப்பியே தங்கள் பணிகளை
முட்டின்றிச் செய்விப்பர் முன்.

பொங்கி வரும்போது புத்தரிசி இட்டுநாம்
பங்கமின்றிப் பாலுடன் சர்க்கரை - இங்கிதமாய்ப்
பாசிப் பயறும் கசுவுடன் முந்திரியும்
வாசமுடன் பொங்கிடத்தான் வாய்ப்பு.

உற்றார் உடனிருக்க ஊரே மகிழ்ச்சிகொள
பற்றாகத் தேவாரப் பாவிசைத்தே - முற்றத்தில்
காட்சிதரும் ஆதவன் கண்குளிரப் பொங்குகின்ற
மாட்சித் திருநாளின் மாண்பு.

இந்நாட்டில் இவ்வாறு ஏதுமில்லை என்றாலும்
தந்நாட்டைப் போலன்றித் தக்கதாய் - முன்னெழும்பி
மண்டபத்தில் கோலமிட்டே மாவேளை முன்னிறுத்தி
வண்ணமாய்ப் பொங்கிமகிழ் வர்.

- முருகேசு மயில்வாகனன்

தைமகளே தலைநிமிர்ந்து வா

தைமகளே பிறந்துவா தரணியெல்லாம் தலைநிமிர்ந்து
தைத்திங்கள் திருநாளைக் கொண்டாட
கமகமக்கும் பொங்கலிட்டு களிப்புடனே நாமாட
கதிரவனே காலையிலே கடுகியேவா
புதுப் புதிரெடுத்து புனித நீராடி
புத்தாடை பூண்டு பொலிவுடனே!
முத்தான கோலம் முற்றமெலாம் இட்டு
மட்டற்ற மகிழ்ச்சி கண்டோமே!.

புதுப்பானை வைத்து பசும்பால் விட்டு
பொங்கி உலை சரித்தபோது
புத்தரிசியுடன் பச்சைப் பயறும் கலந்து
பக்தியுடன் பானையில் இட்டோமே!
சர்க்கரையும் சத்தான முந்திரி வற்றலும்
கற்கண்டும் தேனும் சேர்த்து
ஏர்பிடித்த உழவனை இதயத்தில் ஏற்றி
இதமான பொங்கலை நாமிட்டோமே!.

முற்றிய கரும்பும் முக்கனியும் தயிரும்
முற்றாத இளநீரும் மலர்களும்
பற்றோடு செய்த பலகார வகைகளையும்
பரப்பி வைத்தோமே பக்குவமாய்
பக்திப் பாட்டோடு பட்டாசு வெடியுடன்
பகலவனுக்கு படையல் செய்தோமே!
பக்கத்து வீட்டாருடன் பந்தியில் கலந்து
பதமான பொங்கலை பசியாறினோமே!

வருடத்தில் ஒருநாள் வருமிந்தத் திருநாளை
வரவேற்று நிற்போமே வாசலிலே!
கருத்தோடு கொண்டாடும் களங்கமிலா நாளை
கனடாவில் நாமும் கொண்டாடுவோமே!
மரபுத் திங்கள்நாளை மகிழ்வோடு கொண்டாட
மனமுவந்து அனுமதித்த கனடாவுக்கு
சிரம் தாழ்த்தி சிந்தை குளிர
கரம்கூப்பி நன்றி சொல்வோமே!.

- மார்க்கம் சந்திரன்

விளம்பரம் பத்திரிகையை இணையத் தளத்தில்
வாசிப்பதற்கு *www.vlambaram.com*
www.tamilvanakkam.com

Niru BRAND®
FOOD PRODUCTS
வறுத்த மிளகாய்த்தூள்
ROASTED
CURRY (CHILLI) POWDER
POUDRE DE CURRY (ROTIES)
Pure Gingelly Oil
(Sesame Oil)
Huile De Sesame Extrite
De Graines De Toute
Premiere Qualite
Kitul Treacle
CHILLI SAUCE
CONDENSED
Sweetened
300ml.
SPICY COFFEE
COW GHEE
JACK
Tel: 416-750-1976 Web:www.niru.com e-mail: info@niru.com

தமிழ் உழவர் திருநாள்.

நெற்கதிர் விளைய ஒளி மழை கொடுத்த கதிரவனுக்கு
உலகத்துக்கு உணவூட்ட உழைத்த தமிழ் உழவன்
கதிரவனுக்குச் செலுத்தும் காணிக்கைத்
திருநாளே தைப்பொங்கல்

ஏர்பூட்டி உழவும் வண்டி இழுக்கவும் உதவிய
எருதுகளுக்கும்
பாலருக்குப் பால் கொடுத்துதவிய பசுக்களுக்கும்
உழவன் செய்யும் பாராட்டுப் பொங்கலே
பட்டிப்பொங்கல்

தைத்திங்கள் முதலாம் நாள் உலகத் தமிழர் எல்லாம்
அடிவானம் சிவக்கும்முன் அதிகாலை துயில் எழுந்து
தலைமுழுகிப் புத்தாடை அணிந்து தம்
மனைவாசல் முற்றத்தைப் பெருக்கிட்டு

கோமயத்தால் மெழுகலட மாக்குறுணல் கோலம் போட்டு
வாசல் எல்லாம் மாவிலை பூவும் தோறணமும் கட்டி
தலைவாழை இழை விரித்து அதன்மேல்
முடித்தேங்காய் மாவிலையில் நிறைகுடம் வைத்து

அறுகம்புல் சாணமதாலைங்கரன் அருள் உருவை
அமைத்து
அருகில் திருவிளக்கு ஏற்றிவைத்து பழம் பாக்கு
வெற்றிலையோடு
பல இனப் பூக்களுடன் விபூதி சந்தனம் வைத்து
திருமகளின் வரவைக்காண்பர்

மண்பானை கழுவி அதன் குற்றம் அற திருநீறு சந்தனம்
குழைத்து அழகாய் அதன் மேல் குறியும் வைத்து
மஞ்சள் இஞ்சி மாவிலை கழுத்தில் கட்டி
மண் அடுப்புமேல் ஏற்றி வைத்திடவர்

பானை நிறை தண்ணர் பால் நிரப்பி பானை அடியில்
பால்பொங்கி வழியும் வரை தீயிட்டு எரிப்பர்
பால்பொங்கியதும் பானையில் பச்சை அரிசி
பாசிப்பயிறும் இட்டு பொங்கிடுவர்

பழவகையும்,சர்க்கரை,கற்கண்டு தேனும் இட்டு
முத்தமிழ் போல் இனிதான பொங்கல் பொங்கி
பாசமுள்ள மக்களோடு இணைந்து
பட்டாசு கொழுத்தி வெடிக்க வைப்பர்

நிறைகுடத்தின் முன்னே தலைவாழை இலை
போட்டுஅதில்
நிறைவான பொங்கல்தனைப் படைப்பார்
குறையின்றிக் கனிந்த முக்கனிகளையும் வைத்து
ஆடவர் காட்டிடுவர் தூபதீபம்

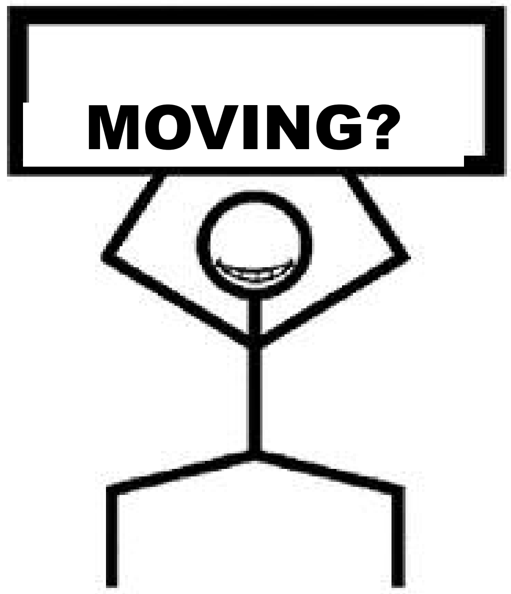
அனைவரும் கூடி நின்று துதித்திடுவர் தேவாரபாடல்பாடி
குழந்தைகள் எல்லாம் கூடியே பொங்கல்தனை உண்ண
உறவினர் அயலவர்களுக்கும் கொண்டு சென்று
கொடுத்துணண் களித்திடுவர் பொங்கலன்று.

உலகமெல்லாம் உள்ள தமிழர் பெருநாள் இதனை
உழவனோடு உமையாளும் உறவுகளும்
பொங்கலோ பொங்கல் என்று சொல்லி
பொங்கிடும் பொங்கல் திருநாள்

- **கவிநாதம் பரந்தாமன்** -

NK Movers

We make moving easy!



Proudly moving the local community for the last 20 years

Tamil translation for the above text

கடந்த 20 ஆண்டுகளாக தமிழ் சமூகத்தில் நன்மதிப்பைப் பெற்றவர்கள்

WE SPECIALIZE IN:

- RESIDENTIAL MOVING
- COMMERCIAL MOVING
- LONG DISTANCE MOVING

PRESENT THIS COUPON AND GET

மேலதிகமாக

$50

OFF YOUR NEXT MOVE

கழிவினை பெறுவதற்கு இக்கூப்பனைக் காட்டவும்

QUESTIONS TO ASK

Choosing a moving company is a major decision. Making sure to learn about a company's cost and service is very important. Once you are comfortable then make your final selection.

- **Are you an insured company?**
- **Is your staff trained?**
- **Do you offer free estimates?**
- **What payment option is available? Is a deposit required?**
- **Is there a contact number I can contact on move day if there are any questions or challenges?**
- **Are there additional charges for: Stairs?**

  Travel time from your location to mine?

  Evenings and weekends?

TEL: 416-566-4260

FAX: 1-888-614-9373

TEL: 1-800-895-8362

WWW.NKMOVERS.CA

clientsupport@thenkmovers.com

32 Howden Road - Unit 2. Toronto, M1R-3E4

Free Real Estate Class - Call: **416.321.6969**

விளம்பரம் பத்திரிகையை இணையத் தளத்தில்
வாசிப்பதற்கு *www.vlambaram.com*
www.tamilvanakkam.com