28வது ஆண்டில்
கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ்
விளம்பரம்
VLAMBARAM™
Tel: 416-282-8059
email: vlambaram@sympatico.ca
www.vlambaram.com
www.tamilvanakkam.com

நதி: 28 பாலம்: 01 சமூக முன்னேற்றப்பத்திரிகை மாதமிருமுறை இலவசம் JANUARY 01, 2018

வெனிசுவேலாவின் தூதுவர் வெளியேற்றப்பட்டார்!

கனடாவிற்கான வெனிசுவேலா (Venezuela) நாட்டின் தூதுவர் வெளியேற்றப்பட்டார் எனக் கனடாவின் வெளியுறவு அமைச்சர் Chrystia Freeland 2017 டிசம்பர் 25இல் ஊடகங்களுக்கு வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளார்.

கனடா உட்பட மேற்குலகநாடுகளும் மற்றும் இலத்தீன் அமெரிக்க நாடுகளும் வெனிசுவேலா நாட்டின் ஜனாதிபதி நிக்கோலா மடுரோவை (Nicolas Maduro) தீவிரமாக விமர்சித்து வருகின்றன. அவரது ஆட்சியில் ஜனநாயக மற்றும் மனித உரிமை மீறல்கள் அதிகம் நடப்பதாகக் குற்றம் சாட்டுகின்றன. அதேவேளை வெனிசுவேலா அரசு வெளிநாட்டு அரசாங்கங்கள் வெனிசுவேலா நாட்டில் உள்ள வலது சாரி சார்பு இயக்கங்களை ஊக்குவித்து ஓர் ஆட்சிக்கவிழ்ப்பு (Right wing coup) கொண்டுவர முனைகின்றனர் எனக் குற்றம் சாட்டுகிறது.

கனேடிய அரசு 2017 செப்ரெம்பரில் பொருளாதாரத் தடைகளை நிக்கோலா மடுரோவின் ஆட்சியாளர்களுக்கு விதித்தது. அதைத் தொடர்ந்து வெனிசுவேலா அரசு கனடாவிற்கான தனது தூதுவரை திருப்பி அழைத்துக் கொண்டது. கனேடிய வெளியுறவு அமைச்சரின் அறிக்கையின்படி கனடாவிற்கான வெனிசுவேலாவின் தூதுவர் இனித்திரும்பி கனடாவிற்கு வர அனுமதிக்கப்படமாட்டார். கனேடிய அரசின் இந்த நடவடிக்கை வெனிசுவேலா அரசு கடந்த 2017 டிசம்பர் 23இல் எடுத்த நடவடிக்கைக்கான பதிலடியென ஊடகவியலாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

2017 டிசம்பர் 23இல் வெனிசுவேலா தேசிய சட்டமன்றத்தின் அதிபர் Delcy Rodriguez வெனிசுவேலாவிற்கான கனேடிய தூதுவர் Craig Kowalik இனதும் வெனிசுவேலாவிற்கான பிறேசிலின் தூதுவர் Ruy Pereira இனதும் தூதுவர் அந்தஸ்தை இரத்துச் செய்தார்.

Associated Press இன் தகவலின்படி வெனிசுவேலா தேசிய சட்டமன்றத்தின் அதிபர் இத்தூதுவர்கள் இருவரும் உள்நாட்டு அரசியலில் தலையிடுகின்றனர் எனக் குற்றஞ்சாட்டியே இவர்களது தூதுவர் பதவிகளை இரத்துச் செய்தார் எனத் தெரியவருகிறது. Assoicated Press மேலும் தெரிவிக்கையில் தேசிய சட்டமன்றத்தின் அதிபர், வெனிசுவேலா பற்றிப் பல மரியாதைக்குறைவான மற்றும் மோசமான (rude and vulgar) கருத்துகளை கனேடியத் தூதுவர் தனது Twitter இன் மூலம் பரப்பி வருகிறார் என்றார். ஆனால் அவர் எந்த Tweet ஐயும் ஆதாரமாக வெளியிடவில்லை.

அத்துடன் Craig Kowalik இனது சொந்த Twitter கணக்கில் இருந்து எந்த ஒரு Tweet உம் வெளியிடப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை எனக் கூறியுள்ளது.

கனேடிய வெளிவிவகார அமைச்சு வெளியிட்ட அறிக்கையில், 'கனேடிய அரசு வெனிசுவேலா தொடர்பாக எடுத்த தீர்மானத்தில் எந்த ஒரு மாற்றமும் இல்லை. வெனிசுவேலா மக்கள் தற்போதைய அரசியல் சூழ்நிலையை எதிர்கொள்வதற்கு நாங்கள் தொடர்ந்தும் பணியாற்றுவோம். வெனிசுவேலாவின் தற்போதைய ஜனநாயக விரோத அரசான ஜனாதிபதி நிக்கோலா மடுரோவாவின் ஆட்சிமீது கனடா அழுத்தம் கொடுக்கவும், வெனிசுவேலா மக்களின் உரிமைகளை மீட்டெடுக்க அப்பிராந்தியத்தில் உள்ள எங்கள் பங்காளிகளுடன் (Our Partners) தொடர்ந்து பங்காற்றவும் உறுதி பூண்டுள்ளது' எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

கனடா உட்பட மேற்குலகநாடுகள் வெனிசுவேலாவின் ஜனாதிபதி புதிதாக உருவாக்கிய

(தொடர்ச்சி 08ஆம் பக்கம்...)

Neilson/Finch, Huge Unit - 2nd Flr Must See, BR:3+1, WR: 2 Full, All Utilities Inc. In Maint. Fee ($778)

Detached 2-Storey, Markham & Sheppard, BR:3, WR:3 Fin. Basement, Revine Lot

Sale of Business in Scarborough Profitable Franchise. Short Hours. Financing Available

Condo in Scarborough BR:2 WR:2 Maint. Fee:$550 All Utilities included.

Detached 2-Storey in Brock/ Cannington BR:4, WR: 3 Finished Basement, View of Conservation

Birchmount/Eglinton, Detached Bungalow, BR: 3+1, WR: 2 Fin. Basement/Sep Entrance

Kipling/Finch, Main Floor BR:3 WR:2, Huge Unit Low Maint.Fee-$486

Residential Vacant Land in Town of Lindsay, Almost .65 Acres. Municipal Water/Sewer, Build Your Dream Home

Condo Townhouse, Walk to Kennedy Subway BR:3 WR:2 Maint. Fee $285

Kingston/Lawrence, Det.Bungalow Near School BR: 3+2, WR: 2 Renovated, Fin.Bsmt/Sep.Entrance

Help You Obtain a Mortgage, No Matter the Situation

No Mortgage Broker Fee

FREE HOME STAGING
PROVIDED BY:
EMOH HOME & DESIGN

RE/MAX

15 Years of Business Experience

Sangeetha Kanesathas USC™
Certified UltimateStager™

Thas Thirunavukkarasu
Sales Representative Dip-in-Eng(Hons)
416-388-4333
thasremax@gmail.com

RE/MAX ACE REALTY INC., BROKERAGE
3-1286 Kennedy Rd. Toronto, Ont.
www.remaxace.com

Not intended to solicit buyers/sellers under contract. All properties advertised herein may not be listed by Thas.

குளிர் காலம் ஆரம்பமாகிவிட்டது...

Unique HVAC Inc.

Heating & Cooling

WATER TANK
Six Months
Free Rental

RENTAL
Starting From:
$ 17.99 per month

50% கழிவு விலையில் உங்களது Heating உபகரணங்களின் தரத்தையும் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்த ஒரு அரிய சந்தர்ப்பம்!!!

ONLY!!! $39.99

WHAT WE DO:

- Δ BBQ Gas Line.
- Δ Fire Place.
- Δ Humidifier.
- Δ Air Cleaners.
- Δ Air Conditioners.
- Δ Furnaces.
- Δ Natural Gas Dryer.
- Δ Electrical Services.
- Δ Water Heaters - Tank/ Tankless.

Purchase an Air Conditioner and Furnace together SAVE BIG!!!

COMBO SPECIAL Starting at: $3100

FURNACE BY ITSELF Starting at: $2199

உங்களது உபகரணங்கள் ஒன்ராரியோ மாகாண அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தகுதிவாய்ந்த தொழில் நுட்ப வல்லுனர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டதா?

தொடர்புகளுக்கு:

Vino 647.989.4217
Kapilan 647.981.5224
Thano 416.543.5125

www.uniquehvacinc.com
uniquehvac.inc@gmail.com
www.facebook.com/uniquehvacinc

கருத்துக் கணிப்பாக அமையவுள்ள உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான தேர்தல்!

- விகிர்தன் -

உள்ளூராட்சி சபைகளுக்கான தேர்தல் பெப்ரவரி மாதம் 10ஆம் திகதி நடைபெறும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் இலங்கைத்தீவு முழுவதும் அதற்கான பரபரப்பில் மூழ்கியுள்ளது. பல அரசியல் கட்சிகளும், சுயேட்சைக் குழுக்களும் தத்தமது பிரச்சார நடவடிக்கைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட்டுள்ளன.

ஊர்களையும், கிராமங்களையும் அபிவிருத்தி செய்வதே உள்ளூராட்சி சபைகளின் பணியாகும். இதற்கான தேர்தல் ஒன்றிற்காக இத்தனை பரபரப்பா? என்கின்ற கேள்வி எழுகின்றமை நியாயமானதே. ஆனால், அடுத்து வரப்போகும் மாற்றங்களுக்கான ஒரு கருத்துக் கணிப்பாக இத்தேர்தல் வெற்றி அமையப் போகின்றது என்பதால் தான் இத்தனை பரபரப்பு.

நாட்டில் ஆட்சி மாற்றம் ஏற்பட்ட பின்னர் நடைபெறுகின்ற ஒரு தேர்தல் இதுவென்பதால் நடைபெறுகின்ற 'நல்லாட்சி' அரசாங்கத்திற்கு மக்கள் மத்தியில் உள்ள வரவேற்பு அல்லது வெறுப்பு எந்தளவில் உள்ளது என்பதையும், தோற்கடிக்கப்பட்ட மஹிந்த குழுவினருக்கு மக்கள் ஆதரவு அதிகரித்துள்ளதா என்பதையும் இந்த தேர்தல் முடிவுகள் வெளிப்படுத்தும். இதனால் இந்தத் தேர்தல் ஒரு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இலங்கையிலுள்ள பிரதான அரசியல் கட்சிகளான சிறீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியும், ஐக்கியதேசியக் கட்சியும் இணைந்து நாட்டில் ஆட்சி மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தாலும், இவ்விரு கட்சி களிடையே வெவ்வேறு கொள்கைகள் - போக்குகள் உள்ளன. ஜனாதிபதி மைத்திரிபால சிறிசேனவும், பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்கவும் ஒருமித்த கருத்தினைக் கொண்ட வர்கள் போன்று தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொண்டாலும் இவ்விரு கட்சிகளின் அடுத்த மட்ட உறுப்பினர்கள் மத்தியில் பல்வேறு முரண்பாடுகள் உள்ளன.

சிறிலங்கா சுதந்திரக் கட்சியிலும் இதே நிலைதான். ஜனாதிபதி மைத்திரி ஐக்கிய தேசியக் கட்சியுடன் இணைந்து செயற்படுவதை சுதந்திரக் கட்சி உறுப்பினர்கள் எதிர்க்கின்றனர். எனவே, சுதந்திரக் கட்சிக்குள் பாரிய பிளவு ஏற்பட்டுள்ளது. ஒரு தொகுதியினர் மஹிந்தவுடனும், மற்றொரு தொகுதியினர் மைத்திரியுடனும் உள்ளனர். சிலர் இடைநிலையில் நிற்கின்றனர். ஆதரவாளர்களை இழுத்தெடுக்கும் கைங்கரியங்களில் இருவரும் களமிறங்கி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். ஆனால், ஐக்கிய தேசியக் கட்சிக்குள் பிளவுகள் ஏற்படவில்லை. எனவே, வரப்போகும் இத்தேர்தலில் கணிசமான சபைகளை தம்வசப்படுத்தலாம் என்று ஐக்கிய தேசியக் கட்சி

எதிர்பார்க்கின்றது.

மஹிந்த அணியினர் எதிர்காலத்தில் இந்த அரசாங்கத்தை வீழ்த்துவதற்கான ஒரு களமாக இந்த தேர்தலை பயன்படுத்த எண்ணுகின்றனர். இந்த அரசாங்கத்தை வீழ்த்தும் போராட்டத்தில் தலைமை தாங்க தான் தயாராகவிருப்பதாக முன்னாள் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஸ சூளுரைத்துள்ளார்.

“ஜனாதிபதி தேர்தலில் நான் தோற்கவில்லை. சர்வதேச சக்திகளால் தோற்கடிக்கப்பட்டேன். இன்றும் எனக்கே மக்கள் செல்வாக்கு உள்ளது. அரசியல் அமைப்பின் மூலம் நாட்டினை துண்டாடும் முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. அதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் அனைவரும் எம்முடன் கைகோர்க்க வேண்டும்” என்று கூறும் அவர் கடுமையான பிரச்சாரப் போரில் ஈடுபட்டு வருகின்றார்.

“நாம் வென்று கொடுத்த சுதந்திரத்தை இந்த மூன்று ஆண்டுகளில் அரசாங்கம் நாசமாக்கியுள்ளது. நாம் முன்னெடுத்த அபிவிருத்தி வேலைத்திட்டங்கள் அனைத்துமே இன்று கைவிடப்பட்டுள்ளன. சர்வதேச நாடுகளுக்கு நிலங்களை விற்றும், சர்வதேச நிறுவனங்களுக்கு எமது வளங்களை வழங்கியும் அதில் வரும் பணத்திலேயே அரசாங்கம் தனது செலவுகளை பார்த்துக் கொள்கின்றது. நாம் மோசடிகளை செய்தோம், களவுகளை செய்தோம், மக்களின் சொத்துக்களை சூறையாடினோம் எனக் கூறி ஆட்சிக்கு வந்த நபர்கள் எம்மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றங்கள் தொடர்பில் எந்தவொரு ஆதாரத்தையும் வெளிப்படுத்த முடியாது தடுமாறி வருகின்றனர். மாறாக இவர்கள் பட்டப்பகலில் கொள்ளையடித்து வருகின்றனர்.

இந்த அரசாங்கம் ஆட்சிக்கு வந்து ஒரு மாதத்தில் மத்திய வங்கியில் கொள்ளையடித்தனர். இன்றுவரையில் குற்றவாளிக்கு தண்டனை வழங்க முடியாது குற்றவாளி-களை காப்பாற்றி வருகின்றனர். ஜனாதிபதி குற்றவாளியை தண்டிக்க விசாரணை நடத்தினால் பிரதமர் அதனை தடுக்கின்றார். உண்மையான குற்றவாளிகள் யார் என்பது இன்று மக்களுக்கு தெரிந்துள்ளது. எம்மை குற்றவாளிகள் எனக் கூறி எம்மை பழி வாங்க நினைக்கும் நபர்களே உண்மையான குற்றவாளிகள். ஆகவே இவர்களை வீழ்த்தும் போராட்டத்தை நாம் முன்னெடுக்க வேண்டும்.

எமது ஆட்சியில் இந்த நாடு தன்னிறைவு பொருளாதார வளர்ச்சி கண்ட நாடாக மாற்றம் பெற்றது. விஷம் இல்லாத உணவுகளை நாம் உற்பத்தி செய்தோம், விவசாயிகளுக்கு விஷம் இல்லாத உரங்களை வழங்கினோம். எனினும், இன்று அனைத்துமே மாற்றம் கண்டுள்ளது. அரிசி, பருப்பு என அனைத்துமே சர்வதேச நாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டு வருகின்றது. அனைத்தையும் சர்வதேச நாடுகளில் பெற்றுக் கொண்டு எமது விவசாயிகளின் வயிற்றில் அடிக்கும் வகையில் இந்த அரசாங்கம் செயற்படுகின்றது.

மறுபுறம், புதிய அரசியல் அமைப்பினை உருவாக்கி இந்த நாட்டினை துண்டாடும் சதித்திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. வடக்கு கிழக்கு இணைப்பு, தமிழர்களுக்கு அதியுச்ச அதிகாரங்கள் என அனைத்தும் வழங்கி இந்நாட்டினை பிளவு படுத்தும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகின்றனர். ஆகவே, இந்த நாடு பிளவுபட வேண்டுமா அல்லது இணைந்து செயற்பட வேண்டுமா என்பதை இந்த நாட்டு மக்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். இந்த நாடு பிளவுபடுவதை விரும்பாத சகலரும் இம்முறை தேர்தலில் எம்முடன் கைகோருங்கள். இந்த அரசாங்கத்தை வீழ்த்தும் பயணத்தில் அனைவரும் ஒன்றிணைவோம், இம்முறை

உள்ளூராட்சி மன்றத் தேர்தலில் மக்கள் ஆதரவை பெற்று எமது பலத்தினை உள்ளூராட்சி சபைத் தேர்தலில் இருந்தே உறுதிப்படுத்துவோம்” இவ்வாறு நிகழ்வு ஒன்றில் பேசும் போது மஹிந்த முழங்கியிருக்கின்றார்.

தன் மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றச்சாட்டுக்களை அரசாங்கம் இன்னும் நிரூபிக்க முடியாமல் திண்டாடுகின்றது என்று கூறுகின்றார். உண்மையில் பல்வேறு ஊழல் மோசடி குற்றச்சாட்டுக்கள் மஹிந்த குடும்பத்தினர் மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள போதும் சட்டப்படி அவர்களை தண்டிக்கும் நிலை இன்னும் ஏற்படவில்லை. இதனால் மஹிந்த கூறுவதை சிங்கள மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை ஏற்படலாம். தமது அரசாங்கத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகள் தற்போது இல்லை அவர் குறிப்பிடுவதையும் மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை உள்ளது.

தற்போதைய அரசாங்கம் கொண்டுவரவுள்ள புதிய அரசியல் அமைப்பின் மூலம் நாடு துண்டாடப்படும் ஆபத்து ஏற்பட்டுள்ளது என்று அவர் கூறும் இனவாதக் கருத்தும் கணிசமான சிங்கள மக்களை உசுப்பேற்றும். எவ்வாறாவது மக்கள் மனங்களை குழப்பியடித்து அவர்களை தம்பக்கம் ஈர்க்கலாம் என்கின்ற எண்ணத்தில் மஹிந்தவும் அவரது அணியினரும் கடும் பிரயத்தனத்தில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இந்நிலையில்தான் எதிர்வரும் உள்ளூராட்சித் தேர்தல் முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில் சூடுபிடித்துள்ளது. தெற்கில் இவ்வாறான நிலை உள்ளதைப் போல வடக்கு கிழக்கிலும் இத்தேர்தல் சூடாகவே உள்ளது. நான்கு கட்சிகளின் கூட்டாக - பலமான நிலையிலிருந்த தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பிற்குள் முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டுள்ள நிலையில் வெவ்வேறு கூட்டணிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பிலிருந்து பிரிந்து சென்ற சுரேஸ் பிரேமச்சந்திரன் தலைமையிலான ஈ.பி.ஆர்.எல்.எவ் கட்சி தமிழர் விடுதலைக் கூட்டணியின் உதயசூரியன் சின்னத்தில் இத்தேர்தலை எதிர்கொள்கின்றது. இவர்கள் தங்களுக்கான இந்த அமைப்பை தமிழ் தேசிய விடுதலைக் கூட்டமைப்பு என்று அழைக்கின்றனர்.

கஜேந்திரகுமார் பொன்னம்பலம் தலைமையிலான தமிழ் தேசிய மக்கள் முன்னணியும் சில பொது அமைப்புக்களை இணைத்துக் கொண்டு தமிழ் தேசியப் பேரவை என்ற பெயரில் ஒரு கூட்டணியை அறிவித்துள்ளது. இக்கூட்டணிகளுக்குள் ஏற்படவுள்ள போட்டி தமிழ் மக்களின் வாக்குகளை சிதறடிக்கும் நிலைமைகளையே ஏற்படுத்தப் போகின்றது. தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பில் தமிழரசுக்

(தொடர்ச்சி 16 ஆம் பக்கம்...)

ஒபாமாவின் புதுவருட வாழ்த்து

“நீங்கள் இந்தப் பூமியில் பிறப்பதற்கு மனித வரலாற்றிலேயே ஒரு மிகச் சிறந்த காலப் பகுதியை தெரிவு செய்யக் கூடியதாக இருந்தால் தற்போதைய நாட்களையே தெரிவு

செய்யலாம். ஏனெனில் தற்போது தான் எமது உலகம் மனித வரலாற்றிலேயே மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் (healthier), செல்வச்செழிப்புடனும் (wealthier), சிறந்த கல்வி அறிவுடனும் (better educated) அதிக சகிப்புத்தன்மையுடனும் (more tolerant), அதீத நவீனத்துடனும் (more sophisticated) மிகவும் குறைந்த வன்முறைகளுடனும் (less violent) இருக்கிறது” என அமெரிக்க முன்னாள் அதிபர் ஒபாமா BBC இற்கான நேர்காணலின் போது ரொறன்ரோவில் வைத்து இளவரசர் Harry அவரிடம் “பிறக்கப் போகும் புதுவருடத்தை மக்கள் நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள ஒரு காரணத்தை மக்களுக்கு தெரிவிக்கவும்” என்ற கேள்விக்குப் பதிலளிக்கும் போது கூறினார்.

நாமும் நமது இல்லமும் - 502

ராஜா மகேந்திரன், P.Eng.
raja@mahendran.ca
416.315.9397
416.321.6969

புதுவருடத்தில் சகல வளங்களும் பெற்று ஆரோக்கியமாகவும், மனநிறைவுடனும், நிம்மதியாகவும் சகலரும் இன்புற்றிருக்க எல்லோருக்கும் பொதுவான இறைவனை துதிப்போமாக!

புதுவருடத்தில் (2018) ஆதனவியாபாரம் எவ்வாறு இருக்கும் என்பதனை பலரும் கவனமாகவும், பயத்துடனும் எதிர்பார்ந்திருக் கின்றார்கள். இவ்வருடம் ஆதனவியாபாரம் நிச்சயமாக வித்தியாசமாக இருக்கும் என்ப தனை கூறமுடியும். இதற்கு ஜனவரி 01, 2018இல் கொண்டு வரப்பட்டிருக்கும் ஆதனக் கடன் பெறுவதில் ஏற்படுத்தப்பட்ட புதிய நடைமுறையை முக்கிய காரணமாக கொள் ளலாம். 2017ஆம் ஆண்டு ஆரம்பத்தில் மிகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்க்கும்போது ஆதன வியாபாரம் விறுவிறுப்பாகத் தொடங்கியது. இந்நிலை மிக வேகத்தில், கட்டுக்கடங்காமல் செல்லக் கூடாது என்பதில் மாகாண அரசு, மத்திய அரசு, கனேடிய மத்திய வங்கி மற்றும் கனேடிய முக்கிய நிதி நிறுவனங்களை மேற்பார்வை செய்யும் அலுவலகம் (Office of the Superintendent of Financial Institution = OSFI) போன்றவை மிகவும் அவதானமாக இருந்தன. இதனால் வட்டிவீத அதி கரிப்பு, அடமானக்கடன் பெறுவதில் கடுமையான நிலைப்பாடுகள் என ஒன்றுமாறி ஒன்று நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

2017இல் இருமுறை வட்டிவீதம் அதிகரிக்கப் பட்டது. 2017 வருட ஆரம்பத்தில் மத்திய வங்கியின் வட்டிவீதம் 0.5% ஆக இருந்து வருட இறுதியில் 1.00% ஆக அதிகரிக்கப் பட்டது. இதன் நேரடி தாக்கமாக முதன்மை வட்டிவீதம் (Prime Rate) 3.20% ஆக அதிகரிக்கப்பட்டது.

அடமானக்கடன் பெறுவதில் புதிய அடுத் தடுத்த கட்டுபாடுகள் கொண்டுவரப்பட்டன. இதன் தொடர்ச்சியாக ஜனவரி 01, 2018 இலும் புதிய கட்டுப்பாடு கொண்டுவரப்பட்டது. இவை அடமானக்கடன் பெறுவதில் மிகவும் இறுக்கநிலையை உண்டாக்கியுள்ளது.

வெளிநாட்டவர்களின் ஆதன கொள்வனவு அதிகம் என்று கனேடியர்களின் ஒருமித்த பலத்த குரல் மாகாண அரசை 15% மேலதிக நிலமாற்று வரியை வெளிநாட்டவர்கள் மீது ஏற்படுத்தியது. அத்துடன் வெளிநாட்டவர் களின் கொள்வனவை கணக்கு எடுப்பதற்கு தொடக்க புள்ளியை ஆரம்பித்து வைத்தது. இதன் இறுதி அறிக்கை கடந்த வருட இறுதியில் (Dec.20, 2017) வெளியிடப்பட்டது. இந்த அறிக்கைகளின் முடிவில் ரொறன்ரோ வையும் அதனைச்சு ற்றியுள்ள பகுதியிலும் இரண்டு வெவ்வேறான எண்ணிக்கையில் வெளிநாட்டவர்கள் வாங்கியுள்ளார்கள். அத் துடன் அடுக்குமாடி (condo.) மனையின் கொள்வனவு, தனி, இரண்டு சேர்ந்த, பல சேர்ந்த வீடுகளை விட அதிகமாகக் காணப் படுகின்றது. அதாவது ரொறன்ரோவில் 4.9% உம் அதனைச்சு ற்றியுள்ள பகுதியில் 3.4% ஆன வெளிநாட்டவர்கள் ஆதனத்தைக் கொள்வனவு செய்துள்ளார்கள். அண்மைக் காலங்களில் வெளிநாட்டவர்கள் அதிகமாக அடுக்குமாடி மனையில் முதலிடுவதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

ஏற்கனவே வாடகைக்கு இருப்பவர்களுக்கு ஆகக்கூடிய வாடகை அதிகரிப்பு 2.5% ஆகவே இருக்கலாம் என்ற நடவடிக்கை ஏப்ரல் 2017 இல் நடைமுறைக்கு வந்தது. ஒரு சில ஆதன உரிமையாளர்களின் பேராசையினால் இந்த வாடகை அதிகரிப்பு மீதான நடவடிக்கை நடைமுறைக்கு வந்தது எனக் கூறப்பட்டது. 2017இல் மாகாண அரசின் அடுத்த அதிரடி நடவடிக்கையாக இது இருந்தது.

ஏற்கனவே மாதாந்த வாடகைக் கொடுப்பனவு $1,000 ஆக இருந்தால் அதிக அதிகரிப்பு $25 மட்டுமே. அடுக்குமாடி வாடகைக் கட்டி டங்கள் கட்ட இருந்த பல நிறுவனங்கள் இதனால் வாடகைக்கு கொடுப்பதற்காகவே நிர்மாணிக்க இருந்த 1000 வரையான அலகு களை (Apartment Units) கொண்டோக்க ளாக (condo.) மாற்றி விற்பனை செய்தன. புதிய நடைமுறையில்இப்பொழுது 1 அல்லது 1 + Den அடுக்குமாடி மனைகளில் வாழுப வர்கள் திருமணமாகி பிள்ளைகளுடன் வீடு களுக்கு மாறுவதற்கு, வீடுகளின் விலை அவர்களின் கணக்கிற்குள் அடங்குமா?

ஒன்ராரியோ லிபரல் அரசின் ஆகக்குறைந்த மணித்தியால சம்பளம் $14ஆக ஜனவரி 01, 2018 இலிருந்து அதிகரிக்கப்பட்டது. ஏறக் குறைய 30% சம்பள அதிகரிப்பு, வியாபார முதலாளிகளால் இதனை சமாளிக்க முடியுமா? சம்பள அதிகரிப்பு சிறந்தது. ஒரே தடவையில் இவ் அதிகரிப்பை தொழில் நிறு வனங்களால் பொறுக்க முடியுமா? ஏறக் குறைய 50,000 வரையான மக்கள் தமது

(தொடர்ச்சி 08 ஆம் பக்கம்...)

மோட்கேஜ் & லைன் ஒப் கிரெடிட்

- பவர் ஒப் சேல் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட ,
- நல்ல ரேட்ல மோட்கேஜ் பெற்றுக்கொள்ள
- லைன் ஒப் கிரெடிட் எடுக்க
- ரீபைனான்ஸ் செய்ய
- 2வது, 3வது மோட்கேஜ் பெற்றுக்கொள்ள
- கொன்சுமர் ப்ரொபோசல், பாங்க்ரப்சி நிலையில மோட்கேஜ் பெற்றுக்கொள்ள
- எல்லா கடனையும் ஒரே பேமெண்டாக்க

மற்றும் உங்கள் அனைத்து விதமான மோட்கேஜ், ரியல் எஸ்டேட் தேவைகளுக்கும்...

WIN UP TO
$100,000*
Everyone Who Funds
A Mortgage With US
Ask How !
*See contest rules at
www.mortgagealliance.com/JeyRasathurai/contest.asp

"மோட்கேஜ் கிளினிக்"

உங்களுக்கு கைகொடுக்க காத்திருக்கிறது.

வோக் இன்
சனி 9.00 - 5.00 மணிவரை

416-613-2788 / 416-816-9011

திங்கள்—வெள்ளி (call for an appointment)

எமது முகவரி
1504 Markham Rd,
Toronto, ON, M1B 2V9
(Markham & HWY 401)

ஜெ(Jey) இராசதுரை MBA, BBA (Hon), AMP
Team Leader / Mortgage Agent / Real Estate Broker
FSCO Lic # M 09001428

Cell : 416-624-4843

MORTGAGE ALLIANCE
RIGHTBROKER = RIGHTMORTGAGE
Lic # 10530

RIGHT AT HOME REALTY INC. BROKERAGE
#1 Brokerage in Toronto*

Corporate Office : 2005 Sheppard Ave E, Suite 200, Toronto, ON, M2J 5B4 Toll Free : 1-877-366-3487 Brokerage Office : 112–895, Don Mills Rd, Toronto, ON, M3C 1WC Office Phone : 416-391-3232

விகாராதிபதியின் மரணச் சடங்கும், யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்ட பதற்ற நிலையும்

- ஆதித்தன் -

'நல்லாட்சி அரசாங்கம்' நாட்டின் ஆட்சிப் பொறுப்பை ஏற்ற நாள் தொடக்கம் இனங் களுக்கிடையிலான நல்லிணக்கத்தை கட்டி யெழுப்புவது குறித்து அதிகம் பேசி வரு கின்றது. ஆனால், அடிப்படையில் அதற் கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வில்லை என்றே கருத முடிகின்றது. இன, மத நல்லிணக்கத்தை உருவாக்க வேண்டு மெனில் முதலில் அதற்குத் தடையாக - இடையூறாக உள்ளவற்றை அடையாளம் கண்டு அவற்றை களைய வேண்டும்.

இலங்கையில் பெரும்பான்மை சிங்கள மக்களால் பேணப்படும் பௌத்த மதத்திற்கு முன்னுரிமை வழங்குவதில் கூட பிரச்சினை இல்லை. ஆனால், ஏனைய மதங்களை பின்பற்றும் மக்களை ஒடுக்குகின்ற, ஏனைய மதங்கள் மீது மேலாத்திக்கம் செலுத்துகின்ற போக்கை அனுமதிக்க முடியாது. அதே வேளை, மத விவகாரங்களில் படையினர் தலையிடுவதென்பதே பிரச்சினைக்குரியது. வடக்கு, கிழக்கில் சிங்கள மக்கள் அல்லது பௌத்த மதத்தை கடைப்பிடிக்காத மக்கள் வாழும் பிரதேசங்களில் பௌத்தை விகாரை கள் அமைக்கப்படுகின்றமை நல்லிணக்க நடவடிக்கைகளுக்கு முரணானதாகவே உள்ளது. இதனை மேற்கொள்ளுகின்றவர் கள் படையினர். பௌத்த மதத்திற்கான அமைப்புக்கள் உள்ளன. பௌத்த சாசன அமைச்சு உள்ளது. இந்நிலையில் மத விவகாரங்களை படையினர் கையிலெடுப் பதை அரசாங்கம் தடைசெய்ய வேண்டும். பௌத்த பீடங்களும் அமைச்சும் கலந்தா-லோசித்து நடவடிக்கைகளை மேற்கொள் வதே முரண்பாடுகளை தவிர்ப்பதற்கான வழி. இதனை நல்லிணக்கம் தொடர்பில் அதிகம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் நல்லாட்சி அரசாங்கம் கவனத்தில் கொள்வதாகத் தெரியவில்லை.

கடந்த சில நாட்களுக்கு முன்னர் யாழ்ப் பாணத்தில் இடம்பெற்ற சம்பவம் ஒன்று நல்லிணக்கத்தை சீர்குலைக்கும் விதமாகவே அமைந்தது. யாழ்ப்பாண மக்கள் மத்தியில் பதற்றத்தை ஏற்படுத்தும் நிலையும் தோன்றியது.

வட மாகாண தலைமை சங்கநாயக்கரும், நாக விகாரையின் தலைமை விகாராதி பதியுமான மேகாஜதுரே ஞானரத்ன தேரர் கடந்த 19-12-2017 அன்று காலமானார். சில நாட்களாக சுகவீனமுற்ற நிலையில் கொழும்பு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற நிலையில் அவர் உயிரிழந்தார். இலங்கை விமானப்படை மற்றும் இராணுவத் தினரின் பங்களிப்புடன் அவரது பூதவுடல் வான் வழியாக கொழும்பிலிருந்து யாழ்ப் பாணம் நாகவிகாரைக்கு எடுத்து வரப்பட்டது. அவரது இறுதிக் கிரியைகள் 22ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை மாலை 2:30 மணியளவில் யாழ்ப்பாணம் முற்றவெளி மைதானத்தில் நடைபெறவுள்ளதாகவும் அறிவிக்கப்பட்டது. யாழ்ப்பாண பாதுகாப்பு படையினரே இறுதி சடங்குகளை ஏற்பாடு செய்ததாக தெரிவிக் கப்பட்டது. அத்துடன் முற்றவெளியில் அவருக்கான நினைவிடம் ஒன்று அமைக் கப்படும் என்றும் அறிவிக்கப்பட்டது.

இதற்கு தமிழ் அரசியல்வாதிகள் கடும் எதிர்ப்பினைத் தெரிவித்தனர். தமிழ்த் தேசிய பண்பாட்டு பேரவை குறித்த பகுதியில் தமிழர் ஆராய்ச்சி மாநாட்டின் நினைவுத் தூபி, முனீஸ்வரர் ஆலயம், ஆகியன உள்ள நிலையில் அங்கு விகாராதிபதியின் உடலை தகனம் செய்யக் கூடாதென உத்தர விட வேண்டும் எனக் கூறி வட மாகாண முதலமைச்சர், யாழ். மாநகர சபை ஆணை யாளர் மற்றும் தொல்பொருளியல் திணைக் கள யாழ்.ஆணையாளர் ஆகியோருக்கு கடிதமொன்றையும் அனுப்பியது.

இதேவேளை, அதற்கு தடைவிதிக்க வேண் டும் எனக் கோரி பொதுமகன் ஒருவரால் தாக்கல் செய்யப்பட்ட வழக்கின் விசாரணை யின் போது விகாராதிபதியின் உடல் எரிக் கப்படும் இடம் தொல்பொருள் திணைக் களத்திற்கு சொந்தமான இடமெனவும் அங்கு விகாராதிபதியின் உடலை எரிப்ப தற்கு அத்திணைக்களத்தின் அனுமதி பெறப் பட்டுள்ளதாகவும் இறுதிக்கிரியைகளை இராணுவம் ஏற்பாடு செய்துள்ளதாகவும் மன்றில் முன்னிலையாகியிருந்த பொலிஸ் அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர். ஜனாதிபதி சட்டத்தரணி சாந்தா அபிமன்னசிங்கம் தலைமையில், 12 சட்டத்தரணிகள் நீதி மன்றில் ஆஜராகியிருந்தனர்.

இதன்போது, விகாராதிபதியின் உடல் தகனம் செய்யப்படும் பகுதியில், கொட்டடி பொதுச் சந்தை, எரிபொருள் நிரப்பு நிலை யம் மற்றும் வைத்தியசாலை உள்ளிட்ட மக்கள் அதிகளவில் கூடும் இடங்கள் காணப்படுவதால், அந்த இடத்தில் தகனம் செய்யக்கூடாது எனவும், பொது இடத்தில் பூதவுடல் தகனம் செய்யப்படுவதால் சுற்றுச் சூழலுக்கு பாதிப்பு எனவும் அவர்கள் சுட்டிக்காட்டினர்.

இதற்குப் பதிலளித்த பொலிஸ் தரப்பு, இந்தத் தகனக் கிரிகையைத் தடுத்தால், அமைதியின்மை உருவாகும் எனவும், இரா ணுவத்தினர், தொல்லியல் திணைக்களத்தின் அனுமதியைப் பெற்றே, தகனத்திற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ததாகவும் கூறினர்.

இந்நிலையில் வழக்குத் தொடுநர் தரப்பால் குறித்த பகுதியில் விகாராதிபதியின் உடல் தகனம் செய்யப்படுவதற்கு தடை விதிக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கையை நிராகரித்த நீதிமன்ற நீதிவான் எஸ். சதீஸ்கரன், விகாராதிபதியின் உடலை அங்கு தகனம் செய்வதற்கு அனுமதியளித்து உத்தர விட்டார். இந்நிலையில், குறித்த இடத்தில் உடல் தகனம் செய்யப்பட்டது. தமிழர் தரப்பினால் முன்வைக்கப்பட்ட நியாங்கள் தோற்றுப் போயின.

விகாராதிபதியின் பூதவுடல் குறித்த இடத் தில் தகனம் செய்யப்பட்டதை ஒரு சந்தர்ப் பமாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு முற்ற வெளியில் விகாரை அல்லது நினைவிடம் அமைக்கப்பட்டால் அதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்றும், அதனை எதிர்த்துப் போராட்டம் நடத்த வேண்டி வரும் என்றும் தற்போது வட மாகாணசபை உறுப்பினர் சிவாஜிலிங்கம் போன்றோர் தெரிவித்து வரு

கின்றனர். எனவே, விகாராதிபதியின் உடல் தகனம் செய்யப்பட்டதுடன் இந்தப் பிரச் சினை முடிவிற்கு வந்தால் நல்லது. இல்லா விட்டால் யாழ்ப்பாணத்தில் பதற்ற நிலை தொடரவே செய்யும்.

இவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படாது தடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு நல்லாட்சி அரசாங்கத் திற்கு உள்ளது. பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டதன் பின்னர் அதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள் வதை விடவும் பிரச்சினைகளின் ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே அதனை தடுக்கும் வழி-முறைகளை மேற்கொள்வதே சிறந்தது.

சிவில் நிர்வாகங்களிலும், மத விவகாரங் களிலும் படையினர் தலையீடு செய்வதை முற்றுமுழுதாக தடைசெய்வதன் மூலம் தமிழர்கள் வாழும் வடக்கு கிழக்கு பிரதே-தசங்களில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியி ருக்க முடியும். இந்த அரசாங்கம் ஆட்சி க்கு வந்தவுடனேயே அதனை மேற்கொண் டிருக்க வேண்டும். இன, மத நல்லிணக் கத்தை வெறும் கோசங்களிலும், மேடைப் பேச்சுக்களினாலும் ஏற்படுத்தி விடமுடியாது. பிரச்சினைகளின் வேர்களை அடையாளம் காண வேண்டும்.

சில நடவடிக்கைகள் தவறானது என்று தெரிந்திருந்தும் கூட அரசாங்கம் மௌனம் சாதிக்கின்ற போக்கை கடைப்பிடிப்பதை காண முடிகின்றது. குறிப்பாக பௌத்த மத விவகாரங்களில் அதன் தேரர்களினாலும், படைத்தரப்பினாலும் மேற்கொள்ளப்படும் தவறான நடவடிக்கைகளை கட்டுப்படுத்த அரசாங்கம் தயங்குகின்றதாகவே தெரிகின் றது. சிலவற்றிற்கு சட்ட நடவடிக்கைகள் கூட மேற்கொள்ளப்படாமலுள்ளன. அவ்வாறு செய்தால் தெற்கிலுள்ள சிங்கள மக்களின் எதிர்ப்பினை சம்பாதிக்க வேண்டி வரும் என் கின்ற அச்சம் அரசாங்கத்திற்கு உள்ளது. அதாவது வாக்கு வங்கியை காப்பாற்ற வேண்டிய நிலையில்தான் அரசாங்கம் உள்ளது. இதற்காக நடைபெறும் தவறு களை கண்டும் காணாத போக்கினை அரசாங்கம் கடைப்பிடிக்கின்றது. இந்தப் போக்கிலேயே தொடர்ந்தும் அரசாங்கம் பயணிக்குமானால் நாட்டில் அமைதி, நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவது சாத்தியமற்றதாகவே அமைந்து விடும்.

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
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

கனடாவின் பழங்குடியினரும் ஈழத்தமிழரும் – 16

கனடாவின் 150ஆவது பிறந்த தினத்தை முன்னிட்டு வெளியாகும் கட்டுரை.

குரு அரவிந்தன்

நூறு வருடங்களுக்கு முன் அதாவது டிசெம்பர் 06ஆம் திகதி 1917ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற நோவாஷ்கோசியாவின் ஹலிபாக்ஸ் விபத்து பற்றி சென்ற மாதம் நினைவு கூரப்பட்டது. இந்த விபத்திற்குக் காரணம் துறைமுகத்தில் இரண்டு கப்பல்கள் மோதிக் கொண்டதேயாகும். ஹலிபாக்ஸ் துறைமுகத்தில் இரண்டு கப்பல்கள் மோதிக் கொண்டபோது ஏற்பட்ட வெடி விபத்தில் சுமார் இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட முதற்குடி மக்கள் மரணமாகியிருந்தனர். இதைவிட இந்த விபத்தில் சுற்றாடலில் இருந்த சுமார் 10,000 மேற்பட்ட மக்கள் காயமடைந்திருந்தனர். இந்த விபத்திற்குக் காரணம் வெடிபொருள் ஏற்றிய பிரான்ஸ் நாட்டுக் கப்பல் ஒன்று நோர்வே நாட்டுக் கப்பலுடன் துறைமுகத்தில் மோதிக் கொண்டதேயாகும். இதன் காரணமாக வெடித்துத் தீப்பற்றியதில் அப்பகுதியில் வாழ்ந்த, தொழில் புரிந்த பல முதற்குடி மக்கள் மரணமாகியிருந்தனர். இதை நினைவு கூரும் முகமாக ஹலிபாக்ஸ் துறைமுகத்தில் காலை 7:30 மணியளவில் நினைவு மணி ஒலிக்கப்பட்டு அஞ்சலி செலுத்தப்பட்டது. பழைய நினைவுகளை மீட்ட முதற்குடி மக்களைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி யுத்தத்தின்போது விமானத்தில் இருந்து குண்டுவீசி அழிக்கப்பட்ட இடம் போல அந்த இடம் காட்சி அளித்ததாகக் குறிப்பிட்டார்.

கனேடிய செனட் சபைக்கு 65 வயதான மேரி ஜேன் மக்கலம் (Mary Jane McCallum) என்ற முதற்குடியினரின் கிறி இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்மணி மனிற்ரோபாவின் பிரதிநிதியாகச் சென்ற டிசெம்பர் மாதத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். இவர் தனது கல்வியை முதற்குடி மக்களுக்கான பாடசாலையில் கற்றுக் கொண்டார். பல் மருத்துவரான இவர் கனடாவின் முதற் குடிமக்களின் முதலாவது பல் மருத்துவராகவும் கடமையாற்றினார். 1990ஆம் ஆண்டு மனிற்ரோபா பல்கலைக்கழகத்தில் தனது பல் மருத்துவத் தராதரத்தைப் பெற்றுக் கொண்டார். இவர் மனிற்ரோபா, சஸ்கச்சுவான் போன்ற பகுதிகளில் உள்ள முதற் குடி மக்களுக்குத் தேவையான பல் மருத்துவத் தேவைகளை முடிந்த அளவு நிறைவேற்றுவதில் தனது கடந்த காலத்தைச் செலவிட்டார். இவரைச் செனட்டராகத் தெரிவு செய்வதில் பெருமைப்படுவதாக இவரைத் தெரிவு செய்த கனேடிய பிரதமரான ஜஸ்ரின் ட்ரூடோ தனது உரையில் குறிப்பிட்டார். நியூபவுண்லாந்தில் உள்ள கூஸ்பே என்ற இடத்தில் உள்ள முதற்குடி மக்களுக்கான பாடசாலையின் முன்னாள் மாணவர்களைச் சந்தித்தபோது கனடாவின் சார்பில் கடந்த காலத் தவறுகளுக்காக அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டார். 1949ஆண்டிற்கும் 1979ஆண்டிற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் ஆயிரக் கணக்கான முதற்குடி மக்களின் பிள்ளைகள் ரெசிடென்ரல் பாடசாலைகளுக்குக் கல்வி கற்பதற்காகக் கொண்டு செல்லப்பட்டு பாலியல் துன்புறத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட்டதாகவும், அவர்களின் மொழியும் கலாச்சாரமும் அக்காலகட்டத்தில் அழிக்கப்பட்டதாகவும் சொல்லப்பட்ட குற்றச்சாட்டுக்களுக்காக பிரதமர் கனடா அரசின் சார்பாக அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டார்.

இதை வாசிக்கும்போது ஈழத்தமிழ் மக்கள் பட்ட இன்னல்கள் உங்களுக்கு ஞாபகம் வரலாம். 1983ஆம் ஆண்டு இனக்கலவரத்தில் அகப்பட்டவர்களுக்கு, உயிர் தப்பியவர்களுக்கு அதன் வலி என்னவென்று புரியும். 1958, 1977 ஆண்டுகளில் ஏற்பட்ட இனக்கலவரத்தை, அதன் பின் நடந்த இனவொழிப்பை எதிர் கொண்டவர்களும் பலர் புலம் பெயர்ந்து இன்றும் இருக்கிறார்கள். அரசியல் வேறுபாடு காரணமாக இந்திய வம்சாவழித் தமிழர்கள் பலர் 1950களில் இந்தியாவுக்குத் திருப்பி அனுப்பப்பட்டனர். நடந்ததற்காக தமிழ் மக்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்கும் பக்குவம் அங்கே யாரிடமும் இல்லை என்பது நாம் அறிந்ததே. கனடாவில் அப்படி மன்னிப்புக் கேட்கும் ஓர் அதிசயம் முதற்குடி மக்களுக்கு நடந்தபோது பழைய நினைவுகளை மீட்டிப் பார்த்து எமக்குள்ளே ஆற்றுப்படுத்த மட்டும் முடிகிறது. தமிழர்கள் போலவே இவர்களும் பல இன்னல்களை அனுபவித்தவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இன்றும் அனுபவிக்கின்றார்கள்.

முதற்குடியினரைச் சேர்ந்த இளம் தலைமுறையினர் தற்கொலை செய்வதைத் தடுப்பதற்கான பல திட்டங்களை சஸ்கச்சுவான் சட்டத்தரணியான கோரி ஓ சூப் (Corey O Soup) என்பவர் சமீபத்தில் பரிந்துரை செய்திருக்கின்றார். சமூகத்தில் ஒதுக்கப்பட்டவர்களும், ஏனையோரின் ஏளனங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுமான முதற்குடியினரின் இளம் வயதினரே அனேகமாகத் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. முதற்குடிமக்களுக்கான மருத்துவ, சுகாதார சேவைகளுக்காக மேலதிக நிதி ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்ற பரிந்துரையும் இங்கே முன்வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதைவிட இளம் வயதினருக்கான ஏற்கனவே பரிந்துரைக்கப்பட்ட உளவள ஆலோசனைத் திட்டங்களை காலதாமதம் செய்யாது நடைமுறைப்படுத்தும் படியும் கேட்கப்பட்டிருக்கின்றது.

கத்தோலிக்க மதத்தில் இணைந்த மோகாக் முதற்குடி இனத்தை சேர்ந்த முதற் பெண் என்ற பெயரை கத்தேரி தேக்கக்விதா பெற்றுக் கொள்கிறார். 1656ஆம் ஆண்டு பிறந்த கத்தேரி தேக்கக்விதா (Saint Kateri Tekakwitha) என்ற மோகாக் முதற்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்மணி (Lily of the Mohawks) ஐரோப்பியரின் வருகையால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட கத்தோலிக்க மதத்தில் தனது 19ஆவது வயதில் இணைந்து திருமுழுக்குப் பெற்றிருந்தார். அமெரிக்க முதற்குடிமக்களுள் திருச்சபையின் பீட மகிமை அளிக்கப்பட்ட முதல் பெண்மணி இவரேயாவார். இவர் கத்தோலிக்க மதத்திற்கு மதம் மாறியதால் குடும்பத்தினரும், முதற்குடி மக்களும் இவரைத் தமது இனத்தில் இருந்து ஒதுக்கி வைத்திருந்தனர். இதன்பின் இவர் தனது வாழ்நாளை கனடாவில் உள்ள இயேசுசபை மறை பணி தளமான மொன்றியலில் உள்ள கானாவாக்கே என்ற கிராமத்தில் கழித்தார். 1661 ஆம் ஆண்டு பெரியம்மை நோய் பரவியதால் இவரது குடும்பத்தினர் அதற்குப் பலியாகியிருந்தனர். இந்த நோயால் இவரது கண் பார்வையும் சிறிது பாதிப்புக்குள்ளானது. விலங்குகளின் தோல்களைப் பதப்படுத்தல், கோரைப் புல்லில் இருந்து பாய் கூடை பெட்டி போன்றவை செய்தல், வேட்டையாடிக் கொண்டு வரப்பட்ட இறைச்சியைச் சமைத்தல் போன்ற வேலைகளையும், வயல் வேலைகளையும் இவர் செய்து வந்தார்.

முதற்குடி மக்களில் சிலர் கிறீஸ்தவ மதத்தைத் தழுவியதும் அவர்களுக்கு உதவும் வண்ணம் இயேசு சபையினர் கானவாக்கே என்ற மறைத்தளத்தை உருவாக்கி இருந்தனர். கத்தோலிக்க திருச்சபையினர் கத்தேரி தேக்கக்விதா பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, கிறித்தவ மறையை முழுமையாகத் தழுவி, தன்னைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்த, 'மோகாக் மக்களிடையே தோன்றிய முதல் கன்னி' எனக் குறிப்பிட்டிருந்தனர். அமெரிக்க முதற்குடி கிறீஸ்தவரான கத்தேரி தேக்கக்விதா என்னும் புனிதப் பெண்மணி தம் 24ஆவது வயதில், 1680, ஏப்பிரல் 17ஆம் நாளன்று, உயிர் துறந்தார். 2012, ஒக்ரோபர் 21ஆம் திகதி திருத்தந்தை பதினாறாம் பெனடிக்ட் முத்திப் பேறு பெற்ற கத்தேரி தேக்கக்விதா என்னும் அமெரிக்க முதற்குடியைச் சார்ந்த பெண்மணிக்குப் புனிதர் பட்டம் அளித்துச் சிறப்பித்தார். 'செந்நிற மக்களிடையே பூத்த எழில்மிகு மலர் இங்கே துயில்கின்றது' என்ற வாசகம் அவர் துயிலும் கல்லறையில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. யோசெப் எமில் புருனே (Joseph-Émile Brunet) என்பவரால் உருவாக்கப்பட்ட கத்தேரி தேக்கக்விதாவின் திருவுருவம், கியூபெக் நகரில் போப்ரே புனித அனா பெருங்கோவிலில் (Basilica of Sainte-Anne-de-Beaupré) இடம் பெற்றிருக்கின்றது. சுமார் 360 வருடங்களுக்கு முன் முதற்குடி இனப் பெண்ணாகப் பிறந்த இவர் இன்று உலகறிந்தவராக எல்லோராலும் போற்றப்படுகின்றார்.

Build Your Career in Mortgage Lending! Join My Office
MORTGAGE ALLIANCE
MORTGAGE FINANCING SOLUTIONS AVAILABLE FROM MULTIPLE LENDERS
SAM SURENDRAN
Mortgage Agent Lic# 16002312
1585 Markham Road, Suite 110
Scarborough, ON M1B 2W1
Tel: 647-922-5704
Direct: 647-922-5704
Corporate office: Mortgage Alliance, 200-2005 Sheppard Ave E, Toronto, ON M2J 5B4. Tel:1-877-366-3487. Lic# 10530
www. OKmortgages.ca

வெனிசுவேலாவின்...

01 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அரசியல் அமைப்பை உபயோகித்துப் பல எதிர்க்கட்சிகளை தடைசெய்து 2017 யூலை 30இல் நடத்திய வெனிசுவேலா தேசிய சட்ட மன்றத்தேர்தலை ஜனநாயகத்திற்கு விரோதமாக நடத்தப்பட்ட தேர்தல் எனக்கூறி ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. இத்தேர்தல் மூலமே வெனிசுவேலா ஜனாதிபதியின் ஆதரவுக்கட்சிக்கு 41.53% ஆன மக்கள் வாக்களித்து தேசிய சட்டமன்றத்தின் அதிபராக Delcy Rodriguez யைத் தெரிவு செய்தனர். ஆனால் சுதந்திர ஊடகவியலாளர்களின் தகவலின்படி 20% ஆன மக்களே இவ்வாக் களிப்பில் கலந்து கொண்டனர்.

உலகிலேயே அதிகூடிய எண்ணெய் இருப்புக்களைக் (Oil reserves) கொண்ட நாடான வெனிசுவேலா 1999ஆம் ஆண்டில் இருந்து 2013ஆம் ஆண்டுவரை Hugo Chavezஇன் சோசலிச அரசால் ஆளப்பட்டு வந்தது. அவரது மறைவிற்குப் பின்னர், மசகு எண்ணெயின் விலையும் விழத் தொடங்கிய பின்னர் வெனிசுவேலாவின் பொருளாதாரம் படுமோசமாக வீழ்ச்சி அடைந்தது. தற்போது வெனிசுவேலாவில் 800% பணவீக்கத்துடன் உணவு, மருந்து உட்பட பல அத்தியாவசிய தேவைகளுக்குத் தட்டுப்பாடு நிலவுகிறது.

2017 செப்ரெம்பரில் கனேடிய வெளிவிவகார அமைச்சர் Chrystia Freeland வெனிசுவேலா அரசுடன் தொடர்புடைய 40 பேர்களுடன் எவ்வித பொருளாதார தொடர்புகளையும் கனேடியர் மேற்கொள்ளத் தடைவிதித்தார்.

2017 ஒக்ரோபரில் கனேடிய வெளிவிவகார அமைச்சர், 'வெனிசுவேலாவின் ஜனநாயக நிறுவனங்களை ஊக்குவிக்க கனடா பங்காற்ற வேண்டியுள்ளது. வெனிசுவேலா மக்களின் உண்மையான தடுக்கக்கூடிய துன்பத்தை எம்மால் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அப்பிராந்தியத்தில் அகதி நெருக்கடி பெருகும் அடையாளங்கள் உள்ளன. அயல் நாடுகளான கொலம்பியா மற்றும் பிரேசில் நிறைய அழுத்தத்தை (facing a lot of pressure) எதிர்கொள்கின்றன. எனவே வெனிசுவேலா மக்களுக்கு ஜனநாய உரிமைகள் கிடைக்க கனடா உறுதுணையாக இருக்கும்' என்றார். அத்துடன் அவர் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு பயணம் செய்து அவர்களிடம் கனடாவுடன் சேர்ந்து வெனிசுவேலா அரசுக்கு ஜனநாயக வழிக்குத் திரும்பவும் மனித உரிமைகளை மதிக்கவும் அழுத்தம் கொடுக்க உறுதுணையாக இருக்குமாறு கேட்டார்.

அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் ட்ரம் வெனிசுவேலா அரசின் ஜனநாயக மற்றும் மனித உரிமை மீறல்களுக்கு எதிராக கடுமையான விமர்சனத்தை தெரிவித்துள்ளார். அத்துடன் அமெரிக்காவும் கனடா போல் வெனிசுவேலா அரசுடன் தொடர்புடையவர்களுக்கு எதிராக பொருளாதாரத் தடைகளை விதித்துள்ளது.

வெனிசுவேலாவில் உள்ள அமெரிக்கத் தூதரகம் 2017 டிசம்பர்22 இல் வெனிசுவேலா ஜனாதிபதியை மனித உரிமைகளை மதிக்கும் படியும், அரசியல் கைதிகள் 268 பேரையும் உடனடியாக விடுதலை செய்யுமாறும் கோரி Tweet வெளியிட்டுள்ளது.

கனேடிய வெளிவிவகார அமைச்சர் நத்தார் தினத்தில் ஊடகங்களுக்கு வெளியிட்ட அறிக்கையில், 'வெனிசுவேலா அரசாங்கம் அந்நாட்டு மக்களின் அடிப்படை ஜனநாயக உரிமைகளையும் மற்றும் மனித உரிமைகளையும் பறிப்பதையும், அம்மக்களுக்கு அடிப்படை மனதாபிமான உதவிகள் அனுகுவதை மறுப்பதையும் பார்த்துக்கொண்டு கனேடியர்கள் சும்மா இருக்கமாட்டார்கள். கனேடிய அரசு ஏற்கனவே ஜனாதிபதி நிக்கோலா மடுரோவின் ஆட்சியைச் சேர்ந்த 40 பேருக்கு ஊழல் மற்றும் அதீதமனித உரிமை மீறல்களில் ஈடுபட்டதால் அவர்களுக்கு எதிராக பொருளாதாரத் தடை விதித்துள்ளது' எனத் தெரிவித்திருந்தார்.

வெனிசுவேலாவிற்கான பிரேசிலின் தூதுவர் பதவியை இரத்துச் செய்தது தொடர்பாக கருத்துத்தெரிவித்த பிரேசில் வெளிவிவகார அமைச்சு தங்களுக்கு இதுவரை வெனிசுவேலா அரசிடம் இருந்து இது தொடர்பாக எந்த ஒரு உத்தியோக பூர்வமான செய்தியும் கிடைக்கவில்லை. இச்செய்தி உண்மையாக இருந்தால் தாங்களும் அவ்வாறே திருப்பி வெனிசுவேலா அரசுக்கு எதிராக நடவடிக்கை எடுப்போம் எனத் தெரிவித்துள்ளது.

பிரேசில் நாட்டின் அரச அதிகாரி ஒருவர் வெனிசுவேலா அரசின் இந்த நடவடிக்கை உண்மை என்றால் அது நிக்கோலா மடுரோவின் அரச நிர்வாகம் எவருடனும் எந்த ஒரு உரையாடலுக்கும் ஈடுபட விருப்பமில்லை என்ற அதன் சர்வாதிகார இயல்பில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை என்பதை மறுபடியும் நிரூபிக்கிறது என்றார் என the Guardian ஊடகம் தெரிவித்துள்ளது.

நாமும்...

04 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

தொழிலை இழக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம் என பொருளாதார ஆய்வாளர்கள் ஆரூடம் கூறியுள்ளார்கள். இந்நிலைமை ஆதனம் வாங்க இருப்பவர்களுக்கு சிறந்த செய்தியல்ல.

வேலை இழப்பு நிலைமையும் ஆதன வியாபாரத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்?

ஏற்கனவே வீடுகளில் இருப்பவர்கள், (Baby Boomers - 1945-1965இல் பிறந்தவர்கள்) மேலும் நீண்டகாலம் தாம் வாழும் வீட்டிலேயே இருக்கவிரும்புகிறார்கள். போதியளவு ஆதனம் சந்தைக்கு வராத காரணத்தினால் புதிதாக ஆதனம் வாங்குவதற்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டிய வரும். 2016ஆம் ஆண்டில் ஏறக்குறைய 450,000ஆல் கனேடிய மக்கள் தொகை அதிகரித்துள்ளது. இதனால் பெரிய அளவில் உள்ள (2 & 3 Bedrooms) அடுக்குமாடி மனைகளிலேயே பிள்ளைகளுடன் எதிர்காலத்தில் மக்கள் வாழ வேண்டி வரலாம். இந்நிலை ஏற்கனவே ஆரம்பித்துள்ளது.

இதற்கேற்பவே மூன்றாவது அரசு, அடுக்குமாடி மனைகளை கட்டுவதற்கு ஊக்குவிக்கலாம். எதிர்காலத்தில் இந்நிலைமையை எதிர்பார்க்கலாம். ஆதன விலை அதிகரிப்பால் ஆதனம் வாங்குபவர்களின் எண்ணிக்கையில் இறக்கத்தை எதிர்பார்க்கலாம். கனடாவில் 2011இல் 70% ஆனவர்கள் வீட்டு உரிமையாளர்களாக இருந்தவர்கள் 2016இல் 67.8% ஆகக் குறைந்துள்ளது. இந்நிலைமை தொடர அரசு விரும்பாது. எனவே அரசின் வேறுவிதமான ஊக்கத்தை எதிர்காலத்தில் எதிர்பார்க்கலாம். புதிய நெருக்கடிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் ஆதன வியாபாரத்தில் நெருக்கடி நிலையை நிச்சயமாக ஏற்படுத் தும். அப்புறம் நிலைமை மாறும். மாறத்தான் வேண்டும் என்பதே உண்மை.

மீண்டும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்து.

2016இல் கனடாவில் 1.9 மில்லியன் குடும்பங்கள் அடுக்குமாடி மனையில் வாழ்கின்றார்கள்.
ரொறன்ரோவில் 20% ஆன மக்கள் அடுக்குமாடி மனையில் வாழ்கின்றனர்.

கனேடிய மத்தியவங்கியின் வட்டிவீதம் 1.0%, முதன்மை வட்டிவீதம் 3.20%.

இதுவரை ஆகக்கூடிய விலையில் வன்கூவரில் விற்கப்பட்ட வீட்டின் விலை $36.2 மில்லியன்.

பதிப்பாளர்: ராஜா மகேந்திரன்
ஆசிரியர்: சத்தியா மகேந்திரன்
முகாமையாளர்: கமல் செல்லையா
ஊடகப்பொறுப்பாளர்: விஜய் செல்லையா
தட்டச்சு: கலா விஜயபாலன்
அலுவலக பொறுப்பாளர்: தாரணி இந்திரராஜ், பிரசாந்தி அருள்தாசன்
பதிப்பு: Canyon Press Inc.

Vlambaram Publications Inc.
GTA SQUARE, 5215 FINCH AVE. E.,
#201, TORONTO, ON M1S 0C2, CANADA
TEL: 416-282-8059 / FAX: 416-286-0334
e-mail: Vlambaram@sympatico.ca
Web: www.vlambaram.com / www. tamilvanakkam.com

விளம்பரம் பத்திரிகை 'விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ் இங்' நிறுவனத்தால் வெளியிடப்படுகிறது. விளம்பரத்தில் வெளியாகும் ஆக்கங்களுக்கு எழுத்தாளர்களும், விளம்பரங்களுக்கு விளம்பரதாரர்களுமே பொறுப்பாளர்கள். பதிப்புரிமை: 2004 விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ் இங். விளம்பரத்தில் வெளியாகும் ஆக்கங்களை முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ ஆசிரியரின் எழுத்து மூல அனுமதியின்றி மறுபிரசுரம் செய்தலாகாது.

www.vlambaram.com /
www.tamilvanakkam.com

MOHAN
HOMEOPATHIC CLINIC
& MASSAGE CLINIC

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

போன்ற நோய்களிற்கு அழையுங்கள் **டாக்டர் ஜே. மோகன்**

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

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

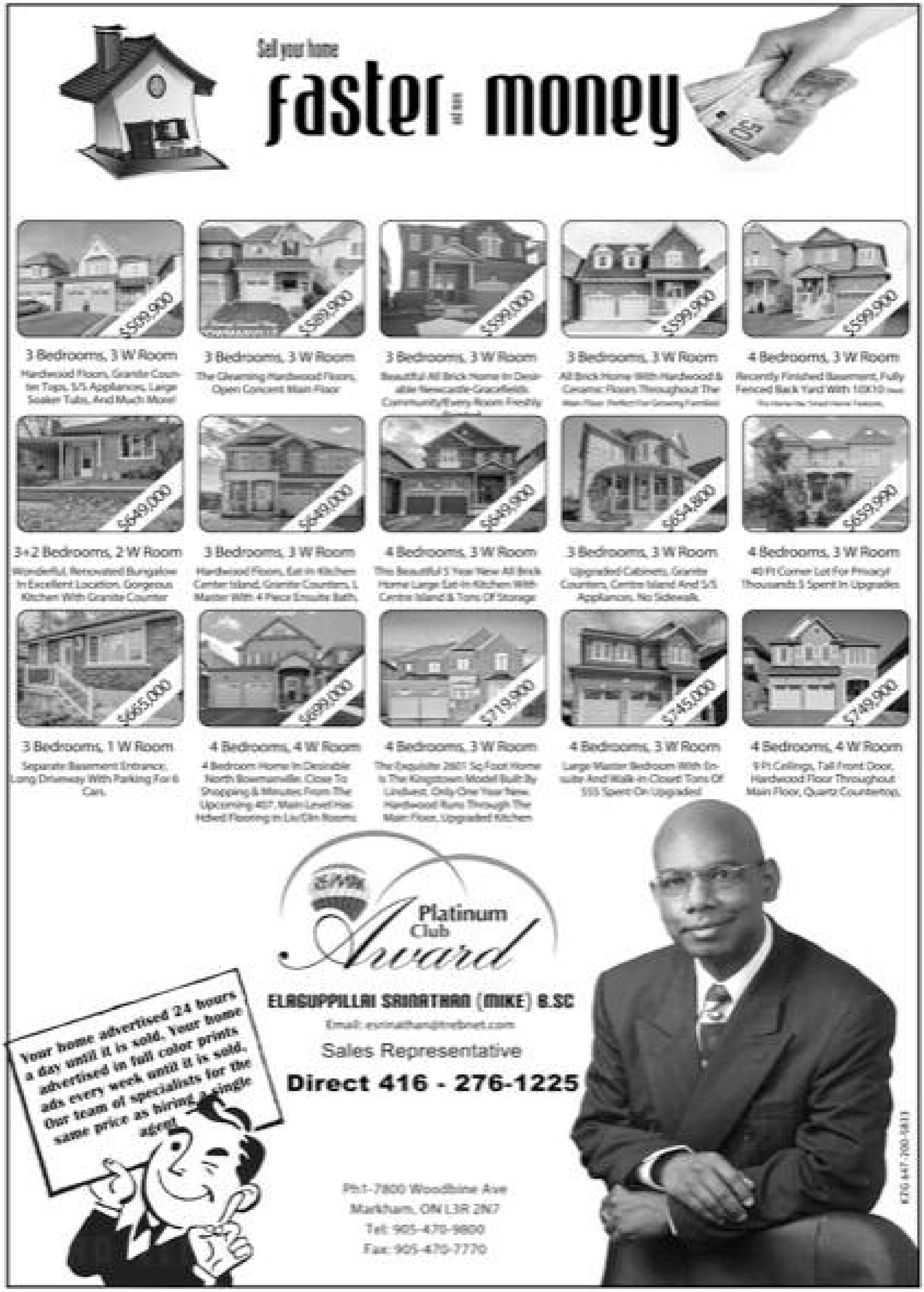
HOMEOPATHIC TREATMENT ABOUT FOLLOWING

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

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


Sell your home
faster and more money
$509,900
3 Bedrooms, 3 W Room
Hardwood Floors, Granite Counter Tops, S/S Appliances, Large Soaker Tubs, And Much More!
$589,900
3 Bedrooms, 3 W Room
The Gleaming Hardwood Floors, Open Concept Main Floor
$599,000
3 Bedrooms, 3 W Room
Beautiful All Brick Home In Desirable Newcastle-Graceffields Community/Every Room Freshly
$599,900
3 Bedrooms, 3 W Room
All Brick Home With Hardwood & Ceramic Floors Throughout The
$599,900
4 Bedrooms, 3 W Room
Recently Finished Basement, Fully Fenced Back Yard With 10X10
$649,000
3+2 Bedrooms, 2 W Room
Wonderful, Renovated Bungalow In Excellent Location. Gorgeous Kitchen With Granite Counter
$649,000
3 Bedrooms, 3 W Room
Hardwood Floors, Eat-In Kitchen Center Island, Granite Counters, L Master With 4 Piece Ensuite Bath.
$649,900
4 Bedrooms, 3 W Room
This Beautiful 5 Year New All Brick Home Large Eat-In Kitchen With Centre Island & Tons Of Storage
$654,800
3 Bedrooms, 3 W Room
Upgraded Cabinets, Granite Counters, Centre Island And S/S Appliances. No Sidewalk.
$659,990
4 Bedrooms, 3 W Room
40 Ft Corner Lot For Privacy! Thousands $ Spent In Upgrades
$665,000
3 Bedrooms, 1 W Room
Separate Basement Entrance. Long Driveway With Parking For 6 Cars.
$699,000
4 Bedrooms, 4 W Room
4 Bedroom Home In Desirable North Bowmanville. Close To Shopping & Minutes From The Upcoming 407. Main Level Has Hdwd Flooring In Liv/Din Rooms
$719,900
4 Bedrooms, 3 W Room
The Exquisite 2601 Sq Foot Home Is The Kingstown Model Built By Linkwest. Only One Year New. Hardwood Runs Through The Main Floor. Upgraded Kitchen
$745,000
4 Bedrooms, 3 W Room
Large Master Bedroom With Ensuite And Walk-In Closet! Tons Of $$$ Spent On Upgraded
$749,900
4 Bedrooms, 4 W Room
9 Ft Ceilings, Tall Front Door, Hardwood Floor Throughout Main Floor, Quartz Countertop,
Platinum Club Award
Your home advertised 24 hours a day until it is sold. Your home advertised in full color prints ads every week until it is sold. Our team of specialists for the same price as hiring a single agent!
ELAGUPPILLAI SAINATHAN (MIKE) B.SC
Sales Representative
Direct 416 - 276-1225
Ph1-7800 Woodbine Ave
Markham, ON L3R 2N7
Tel: 905-470-9800
Fax: 905-470-7770

கதைதான் நாயகன்!

'அருவி' நாயகி அதிதி நேர்காணல்

சந்திப்பு: கண்ணன்

தமிழ் திரையுலகம் பெண்களை முன்னிறுத்துவது மிகக்குறைவான தருணங்களில்தான். அப்படி நிலைநிறுத்தும் போதுகூட விஜய சாந்தியின் அடிதடி அல்லது படித்த பணக்கார பெண்களை அதீத கற்பனையுடன் சித்தரிக்கும் படங்கள்தான் வந்துள்ளன. இதிலிருந்து மாற்றாக வந்திருக்கிறார் 'அருவி' நாயகி அதிதி பாலன். முதன் முதலாக வாழ்விற்கும் தமிழ் திரைமொழிக்கும் இடையே இருக்கும் தூரங்களை கடந்து தமிழ் திரையில் சாதாரண பெண்களின் பிம்பத்தை பிரதிபலித்திருக்கிறார். மிக வீரியமான நடிப்பு அதிதி வசமிருக்கிறது. நடிப்பு நயாகராவாக படம் பார்த்தவர்களின் இதயங்களை ஈர்த்திருக்கிறார். அதிதி, தமிழ் சினிமாவுக்கு கிடைத்திருக்கும் அபூர்வம். அவருடன் பேசினோம்.

ஓர் அறிமுக நாயகி இவ்வளவு மிக வீரியமான நடிப்பை வெளிப்படுத்தியது கண்டு பலரும் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். உங்களுக்கு நடிப்பு முன் அனுபவம் உண்டா?

என்னுடைய அப்பா பாலன் கர்நாடக இசைக்கலைஞர். ஆனால், திரைத்துறையில் இருந்ததில்லை. கலைக்கும் எங்கள் குடும்பத்துக்குமான தொடர்பு அவ்வளவுதான். திரைத்துறையைப் பொறுத்தவரை என்னுடைய உறவு என்பது எல்லோரையும் போல் ஒரு பார்வையாளராக படம் பார்ப்பதோடு சரி. பள்ளி படிக்கும்போது மேடைகளில் நடிக்கவேண்டும் என்ற ஆசை இருந்ததே தவிர திரைப்படங்களில் நடிக்கும் ஆசை இருந்ததே இல்லை.

கல்லூரியில் சட்டம் படித்தேன். அப்போது 'கிரியா சக்தி' என்ற நாடகக் குழுவுக்காக என்னுடைய பள்ளி தோழி இயக்கத்தில் நடித்திருக்கிறேன். அவ்வளவுதான். திரைப் படத்தில் நடிப்பேன் என்றோ, 'அருவி' போன்ற பாத்திரத்தில் பேசப்படுவேன் என்றோ ஒருநாளும் நினைத்ததில்லை.

'அருவி' படத்தில் நாயகி பாத்திரருக்கான தேர்வு நடந்தபோது, அப்படத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிருந்த என்னுடைய நண்பர்கள் சிலர், என்னை அதில் கலந்துகொள்ளச் சொன்னார்கள். எனக்கு வாய்ப்பு கிடைக்காது என்று 100 சதவீதம் நம்பிக்கையுடன்தான் சென்றேன். ஆனால், என்னை தேர்வு செய்தார்கள். கிட்டத்தட்ட 500 பெண்களை பரிசீலனை செய்து, இறுதியில் நான் தேர்வு செய்யப்பட்டேன்.

முதன்முறை காமிரா முன்னாடி நின்றபோது எப்படி இருந்தது?

நிறைய பயிற்சிகளுக்குப் பிறகுதான் கேமிரா முன்னாடி நின்றேன். ஆனாலும், முதல்முறை கேமிரா முன்னாடி நின்றபோது நம் மீது நம்பிக்கை வைத்து இவ்வளவு பெரிய பாத்திரம் கொடுத்திருக்கிறார்களே என்ற பயம் இருந்தது. இயக்குநர் கொடுத்த ஊக்கமும் வழிநடத்தலும் என்னை பலப்படுத்தியதால் எல்லோரும் பாராட்டும் அளவுக்கு நடிக்க முடிந்தது.

'அருவி' பாத்திரருக்காக சிகரெட் பிடித்தது, முடியை வெட்டிக்கொண்டது, உடல் எடையைக் குறைத்தது என நிறைய மெனக்கெட்டு இருக்கிறீர்களே சிரமமாக இல்லையா?

படப்பிடிப்பு போவதற்கு முன்பே முழு கதையையும் படித்துவிட்டேன். அதில் சிகரெட் பிடிக்கும் காட்சியெல்லாம் இருக்கிறது என்று தெரிந்துதான் நடித்தேன். அந்தக் காட்சியை பதிவு செய்யும்போது என்னுடைய பெற்றோர் படப்பிடிப்பு தளத்தில்தான் இருந்தார்கள். படத்திற்குத் தேவை என்பதால் அந்தக் காட்சியில் நடித்தேன்.

உடல் மெலிந்து, உயிர்போவது போன்ற தருவாயில் பேசும் இறுதிக் காட்சியை எடுப்பதற்கு முன்பாக படபிடிப்புக்கு இடைவெளி விட்டுவிட்டார்கள். அதன்பிறகு 50 நாட்களுக்கு கஞ்சி மட்டும்தான் என் உணவாக இருந்தது. ஆயுர்வேத மருத்துவமனையில் யாருடனும் பேசாமல் யோகா, உடற்பயிற்சி என்று என்னை தனிமைப்படுத்திக்கொண்டேன். அந்த 50 நாட்களும் நிறைய சிரமம் இருந்தது. எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுடைய காணொளிகளைப் பார்த்து, அந்தக் காட்சிகள் மனதில் அழுத்தமாகப் பாதித்ததால், இறுதிக் காட்சியில் இயல்பாக நடிக்கமுடிந்தது. அந்தக் காட்சியில் நடித்து முடித்த பிறகும் அதன் தாக்கத்திலிருந்து நீண்ட நாட்கள் என்னால் விடுபடமுடியவில்லை.

படம் பார்த்துவிட்டு உங்கள் பெற்றோர், நண்பர்கள் என்ன சொன்னார்கள்?

நான் திரைப்படத்தில் நடிப்பதை என் பெற்றோர் விரும்பவில்லை. என் அண்ணன்தான் அவர்களுடன் பேசி நடிக்க வைத்தார். அப்பா முழு கதை யையும் படித்துப் பார்த்துதான் சரி சொன்னார். படப்பிடிப்பில் நான் பட்ட சிரமங்களையெல்லாம் பார்த்து என் பெற்றோரும் கஷ்டப்பட்டார்கள். இப்போது எனக்கு கிடைத்துவரும் பாராட்டு, பட்ட கஷ்டங்களுக்கு பலனாக அமைந்ததில் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி.

"நீ இப்படியெல்லாம் நடிப்பியா" என்று நண்பர்கள் ஆச்சரியமாகக் கேட்கிறார்கள். என்னிடம் உள்ள நடிப்புத் திறமையை

வெளிகொண்டுவந்த இயக்குநருக்கு கோடி நன்றிகள். பார்வையாளர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் எனத் தெரிந்துகொள்வதற்காக சென்னை 'உதயம்' திரையரங்கில் படம் பார்த்தேன். சிரிக்கிற இடத்தில் சிரித்தும் அழுகிற இடத்தில் அழுதும் படத்துடன் அவர்கள் ஒன்றிப்போனதை பார்த்து உருகிப் போய்விட்டேன். படம் முடிந்து என்னை அடையாளம் கண்டுகொண்டு புகைப்படம் எடுத்துக்கொண்டார்கள்.

உண்மையில் அதிதி எப்படி?

ஒருவரிடம் பழகுவதற்கு முன் அவர்களைப் பற்றி நல்ல முடிவுக்கு வந்த பிறகுதான் நட்பை தொடர்வேன். சமூகத்தில் நடக்கும் குற்றங்கள் என்னை பாதிக்கும். தவறு என்று தெரிந்தால் உடனே அதை எதிர்த்து கேள்வி கேட்க தயங்கமாட்டேன். இந்த உணர்வுதான் என்னை சட்டம் படிக்க வைத்தது.

இனி எந்த மாதிரியான பாத்திரங்களில் நடிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

'அருவி' போலவே சவாலான பாத்திரம் என்றால் மட்டும் நடிப்பேன். சமூக விழிப்புணர்வை விதைக்கும் கதைகளுக்கே முன்னுரிமை கொடுப்பேன். நிறையப் படங்களில் நடிக்கவேண்டும், பெரிய அளவில் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசையெல்லாம் எனக்கு இல்லை. இயக்குநர் பாலா படங்களின் கதாபாத்திரங்கள் சவால்கள் நிறைந்ததாக இருக்கும். அவர் படத்தில் நடிக்க வாய்ப்பு வந்தால் நடிப்பேன். மற்றபடி, இந்த கதாநாயகனுடன் நடிக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் எனக்கு எந்த ஆசையும் இல்லை. கதைதான் நாயகன். நல்ல கதை, திறமையை வெளிப்படுத்துற மாதிரியான பாத்திரம் என்றால் நடிக்க தயார்.

நடிகைகளில் உங்களுடைய முன்மாதிரியாக யாரைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

நடிப்பில் யார் பாதிப்பும் எனக்கு இல்லை. 'பூ'நாயகி பார்வதி, மனோரமா ஆச்சி இருவரையும் பிடிக்கும்.

உங்கள்
வருமானத்தைப்
பெருக்குவதற்கான
அரிய வாய்ப்பு
• தொழில்நுட்பத்தின் மிகப்பெரிய கண்டுபிடிப்பு •
வியாபாரிகள், தொழில்நுட்பவல்லுனர்கள்
மட்டுமன்றி இல்லத்தரசிகள்
மற்றும் 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட
மாணவர்களும் முயற்சிக்கலாம்

நிறுவனத்தின்* வழிகாட்டலின்படியான மாதிரி அட்டவணை

	3 மாதத்தில் வருமானம்	6 மாதத்தில் வருமானம்	12 மாதத்தில் வருமானம்	24 மாதத்தில் வருமானம்
$ 500.00	$ 350.00	$ 1,050.00	$4,600.00	$ 71,750.00
$1,000.00	$ 750.00	$ 2,200.00	$ 9,500.00	$ 147,400.00
$5,000.00	$ 3,950.00	$ 11,250.00	$ 48,650.00	$ 752,150.00
$20,000.00	$ 15,950.00	$ 45,250.00	$ 195,450.00	$ 3,019,500.00

*முழு விபரமும் அறியத்தரப்படும், வெளிப்படையான நிறுவனம்
குடும்பமாகவோ, குழுவாகவோ சந்திக்கலாம்
bitcoin | 647 580 5275
Independent Promoter

பறவைகள்

நா. க. சிவராமலிங்கம்

பறவைகளைப் பார்க்கும்போது நாமும் அவற்றைப் போல பறந்துதிரிய வேண்டும் என்ற ஆசை எழுவது இயல்பு. பறவைகளை நேசிப்பதும் அவற்றை செல்லப் பிராணிகளாக வீட்டில் வளர்ப்பதும் அவற்றின் மீது கொண்ட அன்பின் காரணமாகும்.

நீர்வாழ் பறவைகள், நிலத்தில் வாழ்ந்து விண்ணில் பறக்கும் பறவைகள், மரங்களில் கூடு கட்டி அடர்ந்த காடுகளில்,மலை முகடுகளில் வாழ்ந்து வரும் அரிய பறவைகள் என பறவைகளைப் பிரிக்கலாம்.

இலக்கியங்களில் பறவைகள் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. சங்க இலக்கியங்களில் சாதகம் பறவைகள், அன்றில் பறவைகள், அன்னங்கள், கொக்குகள் போன்றவற்றின் செய்திகள் காணப்படுகின்றன.

"பகல் வெல்லும் கூகையைக் காக்கை இகல்வெல்லும்
வேந்தர்க்கு வேண்டும் பொழுது" என்று காக்கையைப் பற்றியும் கூகையைப் பற்றியும் வள்ளுவர் குறிப்பிடுவார்.

சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் கோடிக்கரையில் உள்ள சிவனைப் பாடும்போது அப்பகுதியில் வாழுகின்ற ஆந்தைகள் பற்றியும் பாடியுள்ளார்.

ஆண்டாள் தன்னுடைய திருப்பாவையில் கரிக்குருவியைப் பற்றிப் பாடும்போது கீசு கீசு என்றெங்கும் ஆனைச்சாத்தன் கலந்து பேசிய பேச்சரவம் கேட்டிலையோ! என்று கூறுகிறார்.

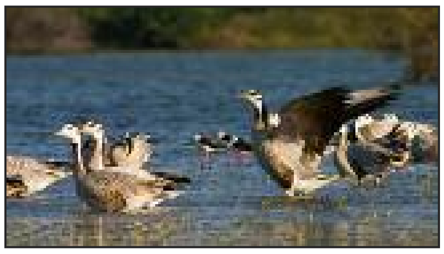
பிற்காலத்தில் புலவர்களில் ஒருவராகிய சத்திமுற்றத்துப்புலவர் நாரை என்ற நீர்ப் பறவையை குறிப்பிடும்பொழுது அதனுடைய நீண்டமூக்கு பனங்கிழங்கைப் பிழந்தது போல இருக்கின்றது என்பதனை "நாராய் நாராய் செங்கால் நாராய், பனம் படு பனையின் கிழங்கு பிழந்தன்ன பவழக்கூர் வாய் செங்கால் நாராய்" என்று பாடிச்

சிறப்பித்துள்ளார். மகாகவி பாரதியார் கூட சிட்டுக்குருவியைப் பற்றி அழகாகப் பாடியுள்ளார். அதன் கட்டுப்பாடில்லாத தன்மையை வியந்து 'விட்டு விடுதலையாகி விட வேண்டும்' என்பது அவரது பேரவா. வெள்ளை அரிவாள் மூக்கண், முக்குளிப்பான், கூழைக் கடா, பாம்புத்ரா, கரண்டி வாயன், பூ நாரை, உள்ளான், அக்கா என 300க்கு மேற்பட்ட பறவை இனங்கள் உள்ளன. வேடந்தாங்கல் பறவைகளின் சரணாலயம்.

பருவ நிலைக்கேற்ப பறவைகள் இடம் மாறுவதுண்டு. இதனை வலசை என்பர். அயல் நாடுகளிலிருந்து உணவுக்காகவும், இனப் பெருக்கத்திற்காகவும், தட்ப வெப்பநிலைச் சுழலுக்கேற்பவும் ஆயிரக்கணக்கான மைல்கள் தாண்டி வரும் பறவைகள் 'வலசைகள்' எனப்படும்.

பொதுவாக இப்பறவைகள் கூடுகட்டுவதற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் அரிய முயற்சியும், வந்த இடத்தில் முட்டை இட்டு குஞ்சு பொரித்து தங்கள் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் தன்மையிலும், பருவ காலங்கள் முடிந்ததும் தம் குஞ்சுகளோடு தாயகம் திரும்புவதும், துன்பங்களை சமாளித்து வாழ் வதும் ஆச்சரியமான விடயங்களாகும். தூக்கணாங் குருவி கட்டும் கூடு போல எந்த பொறியியலாளராலும் கட்டிவிடமுடியாது. பறவைகளைப் பற்றிய கல்வி ஆய்வு பறவையியல் (**Ornithology**) எனப்படும்.

கிள்ளை மொழி பேசும் கிளி, இனிமையாக கூவும் குயில், அழகாக ஆடும் மயில், அழகு நடைபயிலும் அன்னம், சுறுசுறுப்பாகத் திரியும் சிட்டுக்குருவி, திருடும் காக்கை இவை அனைத்தும் நமக்கு மகிழ்வூட்டுவன. மயில் முருகனின் ஊர்த்தியாகும். காக்கை சனீஸ்வரனின் வாகனமாகும். காக்கை குருவி எங்கள் சாதி என்று நாம் அவற்றுடன் சொந்தம் கொண்டாட வேண்டும்.



இச்சிறிய உயிரினங்களை பசிக்காகவும் ருசிக்காகவும் வேட்டையாடுவது வேதனைக்குரியது. சிபிச் சக்கரவர்த்தி என்ற மன்னன் அடைக்கலமாக வந்த ஒரு பறவைக்கு உயிரையே கொடுத்ததாகக் கதை. நாட்டின் தேசியப் பறவையாக பெருமை பெறுவதும் ஒரு பறவையாகும். எனவே பறவைகளிடம் பாசமும் நேசமும் கொள்வோம்.

யோகா சோதிடம்

கிரகப்பொருத்தம் பார்த்தல் • சுபமுகூர்த்தம் கணித்தல்
பலன் பார்த்தல் • சாதகக் குறிப்புக் கணித்தல்

தொடர்புகளுக்கு: 416.299.8361

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 இல்லாதவர்களும் சுப்பர் விசாவில் உள்ளவர்களும் 78 வயதுவரை பெறலாம்

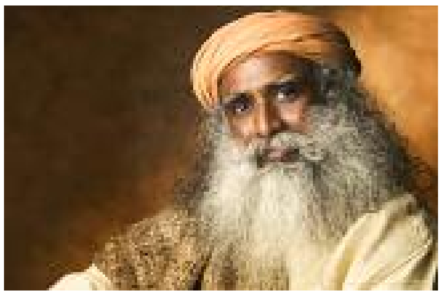
KABIS
KABIS & ASSOCIATES INC.

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

La Capitale Financial Group · IA INDUSTRIAL ALLIANCE INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC. · Assumption Life

•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



அற்புதமான தருணங்கள்....

சத்குரு வாசுதேவ்

"மிகவும் நெருக்கமானவன் என்று நினைத்த நண்பன் ஒருவன் எனக்கு மிகப்பெரிய துரோகம் செய்திருப்பது, அண்மையில்தான் தெரியவந்தது. இந்த விவரம் எனக்குத் தெரியும் என்பது அவனுக்கு இதுவரை தெரியாது. முகத்திலடித்தாற்போல் கேட்டு விடவா?

"ஒரு தர்ம சங்கடமான சூழ்நிலையில் அடுத்தவரைத் தலை குனிய வைப்பதை விட, நீ தலை குனிந்து போவது தவறே இல்லை" என்றார், மகாத்மா காந்தி. உள்ளொன்று வைத்து, வெளியில் வேறுவிதமாகக் காட்டிக் கொள்பவர்கள் இன்று எல்லாத் தரப்பிலும் இருக்கிறார்கள். தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்வதாக நினைத்துப் பலர் பொய்யாகவே வாழ்கிறார்கள்.

நண்பர்களுக்கு இடையில் மட்டும் என்றில்லை. பெற்றோர், குழந்தை, கணவன், மனைவி என்று ஒவ்வொரு உறவிலும் பொய்கள் மிகுந்துவிட்டன.

பெரும்பாலான நேரங்களில் கடைப்பிடிக்க முடியாத பக்குவமற்ற சில சட்டதிட்டங்கள் மனிதனை திசை மாற்றும். ஒழுக்கம் பற்றிய அர்த்தமற்ற விதிமுறைகள் சவாலாக இருக்கும். தான் சுதந்திரமாக இயங்குவதற்குப் போதிய வசதி இல்லை என்று அவன் கருதும் நேரத்தில், ஏமாற்றும் எண்ணம் தலை தூக்குகிறது. அதற்காக, வேறு யார் மீதோ பழிபோட்டுத் துரோகம் செய்யலாம் என்று நான் சொல்லவில்லை.

தொடர்ந்து உங்கள் இயல்பை மறைத்து வேறுவிதமாகக் காட்டிக்கொள்ள, எவ்வளவு சக்தி விரயமாகிறது? யார், யாரிடம் என்னென்ன சொன்னோம் என்று நினைவு வைத்துக்கொள்ள, ஒவ்வொரு நிமிடமும் உள்ளே யோசித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதில், வாழ்க்கையின் அற்புதமான தருணங்கள் எத்தனையெத்தனை வீணாகின்றன?

உண்மையாக இருந்துவிட்டால், எது பற்றியும் கவலையின்றி அமைதியாக, நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

தனது துரோகம் தானாகத் தெரிய வந்தால், உங்கள் நண்பர் எவ்வளவு சிறுத்துப் போவார் என்று யோசியுங்கள். உங்களால், அவருக்கு அதைவிட மிகப்பெரிய தண்டனை என்ன கொடுக்க முடியும்?

என் வாழ்வில், இந்த மாதிரியான பல நூறு மனிதர்களுடன் இயங்கியிருக்கிறேன். என்னை மிகத் தந்திரமாக ஏமாற்றுவதாக நினைத்துக் கொள்பவர்களிடம் கூட, எதையும் கவனித்ததாகக் காட்டிக் கொள்ள மாட்டேன்.

"நானும் அப்படிப் பெருந்தன்மையாக நடக்க வேண்டும் என்கிறீர்களா?"

> எனக்கு மனிதர்கள் மீது மிகுந்த நம்பிக்கை உண்டு. நம்மை ஏமாற்றுபவர்களின் மனிதத் தன்மையை முழுமையாகக் கிளர்ந்தெழச் செய்தால் அவர்கள் இதைப் போன்ற அற்பங்களிலிருந்து விடுபட்டு வளர்ச்சி அடைவார்கள் என்பது என் கருத்து. அது வரை, என்னிடம் உண்மையாக நடந்து கொள்ளும் அளவு அவர்களுக்கு நான் உந்துசக்தியாக இல்லையென்று, அதை என் தோல்வியாகவே நினைப்பேன்.

பெருந்தன்மை என்று எங்கே சொன்னேன்? மிக வளமானதொரு நிலத்தைத் தன் இரு மகன்களிடம் ஒப்படைத்தான் ஒரு குடியானவன். கால ஓட்டத்தில் மூத்தவனுக்குத் திருமணமானது. ஐந்து குழந்தைகள் பிறந்தன. இளையவனோ கடைசிவரை திருமணமே செய்துகொள்ளவில்லை. தந்தையின் விருப்பப்படி, நிலத்தில் விளைவதை இருவரும் சமமாகப் பிரித்துக் கொண்டனர்.

ஒரு கட்டத்தில் மூத்தவனுக்கு ஒரு சந்தேகம் வந்தது..."எனக்கு முதுமை வந்தால், கவனித்துக் கொள்ள ஐந்து குழந்தைகள் இருக்கின்றனர். இளையவனுக்கு யாருமே இல்லையே.... அவனுக்குக் கூடுதலான சேமிப்பு தேவையல்லவா? இந்த எண்ணம் வந்ததிலிருந்து, அவன் ஒவ்வொரு மாதமும் தன் பங்கிலிருந்து ஒரு மூட்டை தானியத்தை எடுத்துச்சென்று, தம்பியின் கிடங்கில் ரகசியமாக வைக்க ஆரம்பித்தான்.
இளையவன் வேறுவிதமாகச் சிந்தித்தான்...

"நானோ ஒற்றை ஆள். அண்ணனின் குடும்பத்துக்கல்லவா அதிக பங்கு தேவை?" அவனும் தன் பங்கிலிருந்து ஒரு மூட்டை தானியத்தை எடுத்துச்சென்று அண்ணனின் கிடங்கில் வைக்க ஆரம்பித்தான்.

பல வருடங்கள் கழித்து ஒருநாள் அண்ணன், தம்பி இருவரும் தானிய மூட்டைகளுடன் எதிரெதிரே சந்தித்துக் கொள்ளும்படி நேர்ந்தது. இருவருமே தர்ம சங்கடமாக உணர்ந்து, பின் சுதாரித்து, ஒரு வார்த்தைக்கூடப் பேசாமல், வழக்கப் படி தானிய மூட்டைகளை அடுத்தவர் கிடங்கில் இறக்கி விட்டுத் தத்தம் வீடுகளுக் குத் திரும்பினர். பிற்காலத்தில், அந்த ஊரில் கோயில் எழுப்பத் தகுந்த இடம் தேடியபோது, அந்தச் சகோதரர்கள் சந்தித் துக் கொண்ட அந்தக் குறிப்பிட்ட இடமே புனித இடமாக அமைந்தது.

நீங்களும், உங்கள் நண்பரும் இப்படியல்லவா இருந்திருக்க வேண்டும்?

அவர் உங்களிடம் பொய்யாக நடந்து கொள்கிறார் என்றால், அவர் உங்களை முழுமையாகத் தன் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவராக நினைக்கவில்லை என்று அர்த்தம். அது உங்கள் தோல்வி அல்லவா?

நண்பரால் நீங்கள் எரிச்சல் அடையப்போகிறீர்களா... அல்லது அவரை இன்னும் சிறந்த மனிதராக மாற்றுவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடப்போகிறீர்களா? என்பதுதான் கேள்வி. "அவர் போக்கை நான் மாற்றுவதற்குள், அவன் என்னை ஒன்றும் இல்லாதவராக ஆக்கிவிட்டால்?"

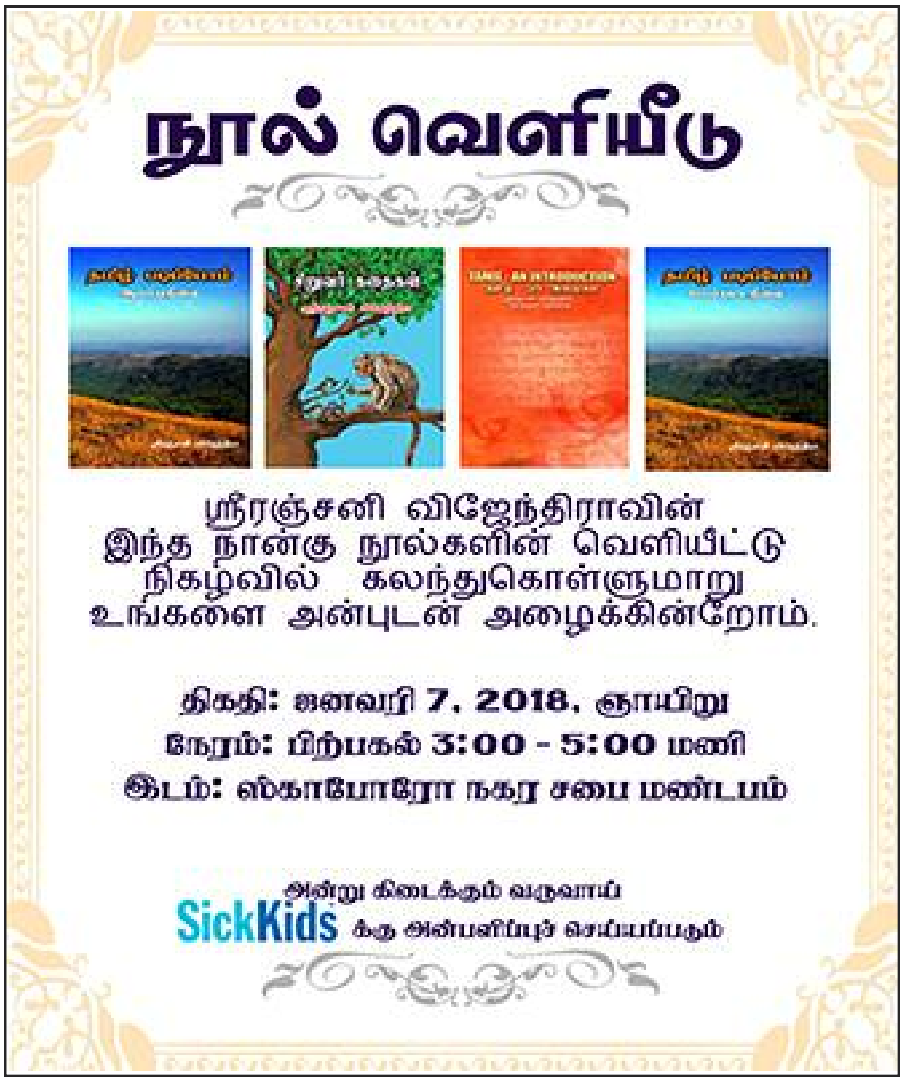
எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும், நடப்பதை

வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு மனதுக்குள் சிரித்துக் கொண்டு இருக்க முடியாது. சருமம் உங்களை ஏமாற்றினால், அதற்குக் களிம்பு தடவினால் போதுமானதாக இருக்கும். உங்கள் சிறுநீரகம் ஏமாற்றத் துவங்கினால், அதைச் சரிசெய்ய அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். அவசியமானால், அதைத் தூக்கிப் போட்டுவிட்டு வேறொன்று பொருத்திக் கொள்ளக்கூட வேண்டியிருக்கும்.

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

எப்போது ஒருவருடைய ஏமாற்றுவேலை அவரைச் சுற்றியுள்ள பலரையும் சேர்த்துப் பாதிக்கிறதோ,அப்போது நம் இதயம் வலித்தாலும், உறுதியான முடிவுதான் எடுக்க வேண்டி வரும். ஆனால், அந்த முடிவுகூட அவரை அழிப்பதற்காக இல்லாமல், திருத்துவதற்காக அமைய வேண்டும். அவர் அருந்துவது அமுதல்ல, விஷம் என்று அவருக்கு உணர்த்துவதாக அமைய வேண்டும்!

"கொஞ்சம் அமுதம், கொஞ்சம் விஷம்" புத்தகத்திலிருந்து
நன்றி விகடன் பிரசுரம்



மூட்டுவலி

சிந்தனைப்பூக்கள்

எஸ். பத்மநாதன்

(OSTEOARTHRITIS)

மூட்டுவலி என்பது ஏதாவது ஒரு மூட்டில் உள்ள சவ்வு (Cartilage) சேதமுற்றுப் போவதால் ஏற்படும் ஒருவகை மூட்டு நோயா கும். மூட்டுவலியும், மூட்டு இறுக்கமடை- வதுமே பொதுவான அடையாளங்களாகும். ஏதாவது ஒரு செயலை தொடர்ந்து செய்யும் போது மூட்டில் வலியும் தொடர்ந்து வீக்கமும் ஏற்பட்டு செயல்குன்றி விடும். பின்முதுகில் இது ஏற்பட்டால் கால்களில் பலவீனமும் விறைப்பும் ஏற்படுகிறது. பெருமளவில் கை விரல் மொளிகளிலும், பெருவிரல், கழுத்து, முழங்கால், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளிலுமாக இது ஏற்படுகிறது. நீண்டகாலமாக தொடர் வதால் எல்லோரது வாழ்வும், வேலையும் பாதிக்கப்படுகிறது.

உலகம் முழுவதிலும் 250 மில்.மக்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களில் 43.4 மில்.மக்கள் மிகவும் இயலாத நிலையில் வாழ்கின்றனர். கனடாவில் எந்த இனத்தி னரைப் பார்த்தாலும் குறிப்பாக முதியவர்கள் தமது முழங்கால்களை தடவிய வண்ணமே உட்கார்ந்திருப்பர். பூங்காக்களிலும், அங்காடி களிலும் ஒரு கைத்தடியுடன் தள்ளாடி நடந்து செல்பவர்கள். பேரப்பிள்ளைகள் குதித்து முன்னால் ஓடிச் சென்று 'வாங்க தாத்தா' என்றாலும் அவர்களால் வேகமாக நடக்க முடியாது. சில முதியவர்களை பிள்ளைகள் கையால் கவனமாகப் பிடித்து வருவார்கள். முதியோர்களின் இந்த மூட்டுவலிப் பிரச்சினை என்பது சொல்லும் தரமன்று. சிலரது விரல் களைப் பார்த்தால் வீக்கமடைந்து காணப் படும். எந்த வேலையையும் செய்ய முடியாது. இடுப்பை அசைக்கமுடியாமல் படுக்கையில் பலர் இருப்பார்கள். இந்த வாழ்வே வேண்டாம் என்று வெறுத்து வேதனையுடன் நடமாடும் இவர்களைக் கண்டால் மன சஞ்சலமே ஏற்படும்.

மூட்டுவலியின் முதலாவது குணம்குறி குறிப் பிட்டு மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வலி (Pain) ஆகும். அதாவது மூட்டுக்கள் அசையும் போது மிகவும் வலி ஏற்படலாம். அடுத்த குணம்குறி குறிப்பிட்ட இடம் அழுத்தப்பட்டா லும் வலி ஏற்படலாம். அடுத்துள்ள குணாதி யசம் குறிப்பிட்ட பகுதியில் இறுக்கம் (Stiff- ness) ஏற்படும். காலையில் இது கூடுதலா கும். (20 - 32 நிமிடம்). அடுத்துள்ள விடயம் மூட்டுவலியுள்ள உறுப்புகளை தேவையான அளவுக்கு அசைக்க முடியாது போய்விடு கிறது. அத்துடன் குறிப்பிட்ட இடத்தில் அதீத உணர்வு ஏற்படுவதுடன் எலும்பு வீக்கமுற்றும் காணப்படும். இப்படியான மூட்டுநோவு அல்லது இறுக்கம் ஏற்படும் நிலையிலேயே வைத்தியரிடம் செல்ல நேரிடுகிறது. இடுப்பு, கழுத்து, கீழ்முதுகு, பெருவிரல் மற்றும் விரல் மூட்டுகளில் வலி ஏற்படும்.

மூட்டுவலி என்பது எலும்புகள் உராய்வு படாமல் மூடி இருக்கின்ற சவ்வு (Cartilage) தேய்வதினாலேயே பொதுவாக ஏற்படுகிறது. நீண்டகாலத்தில் இச்சவ்வுப் பகுதி கூடுதலாக தேயும்போது எலும்பு இன்னொரு எலும்புடன் உரசவேண்டி ஏற்படும். இவ்வேளையில் கடுமையான வலி ஏற்படுகிறது.

இத்தகைய சூழ்நிலை வயது முதிர்ந்தவர் களுக்கே கூடுதலாக ஏற்படலாம். வயது போகப்போக நிலைமை மோசமடையலாம். அடுத்து பால் வேறுபாடும் முக்கியமாகும். ஆண்களை விட பெண்களுக்கே கூடுதலாக இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் மூட்டுவலிக்கு உடற்பருமன் (Obesity) கூட காரணமாகிறது. பாரம் கூடுவதால் முழங் காலில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இடுப்பும் இதனால் பாதிப்பதுடன் திசுக்கள் தேய்வடை ந்து அழற்சி ஏற்படலாம். சிலர் விளையாட் டுக்களில் ஈடுபடும்போது ஏற்படும் காயம் மற்றும் விபத்துக்களும் இப்பிரச்சினையை கூட்டலாம். சிலவேலைகளும் இவ்வலிக்கு காரணங்களாகும். தொடர்ந்து நிற்றல், தொடர்ந்து அழுத்த முறல் என்பதால் சவ்வு கள் பாதிக்கப்பட்டு மூட்டுவலிக்கு காரணமாகி விடுகிறது. இதனால் சின்னச்சின்ன வேலை களை செய்ய முடிவதில்லை. வாகனம் ஓட்ட முடியாது. படுக்கை விரிப்புகளைக்கூடப் போட முடியாது. நடக்க முடியாது. படிகளில் ஏற முடியாது. கைகளால் பென்சில், பேனை பிடித்து எழுதவும் முடியாது.

சிலருக்கு மரபணு (Genes) மூலமும் இவ் வாறான பிரச்சினை எழலாம். சிலருக்கு சிறிய வயதிலேயே இப்பிரச்சினை எழலாம். சிலருக் கு இந்த நோய்மூலம் எலும்பு சிதைவு, மூட்டு வாதம் (Rheumatic arthritus) என்பன ஏற்படலாம்.

பொதுவாக சிலருக்கு பிறக்கும் போதே சில குறைபாட்டுடன் பிறப்பதால் மூட்டுக்கள் பாதிப்படையலாம். முதலில் தெரியாது விட்டாலும் நீண்டகாலத்தில் ஒழுங்கீனமான வலிகள் உடலில் தோன்றலாம். பொதுவாக விசேட நிபுணர் நோயாளியை பரிசோதிக்கும் போது சில நிலைமைகளை கண்டறிவார். பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு வலி தோற்றும் இடங் கள், வீக்கம், சிவப்பாதல், அசையும் விதம் என்பவற்றைக் கண்டுகொள்வார். அதன் பின்னர் சில பிரதிமை சோதனை (Imaging Test) செய்யப்படலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகள் நிழலுரு (X-Ray Images) படங்கள் எடுக்கப்படும். இதனால் தேய்ந்துள்ள சவ்வு, எலும்பு தேய்வு பற்றி அறியலாம். அத்துடன் மூட்டுக்களில் சில பகுதிகளில் சில சிதறல்கள் (Spurs) என்பன வற்றையும் அறியலாம். சிலருக்கு MRI எனப் படும் காந்தப்புலன் பிரதிமை எடுக்க நேரிடும். இது மிகவும் துல்லியமாக எந்த ஒரு குறையையும் காட்டவல்லது. பொதுவாக மிக ஆழமான சோதனை தேவையில்லை. எனினும் சிலருக்கு உதவியாக இருக்கும். அத்துடன் Arthroscopy பரீட்சையும் இதற்கு உதவுகிறது.

ஆய்வு கூட சோதனைகளும் செய்ய நேரிட லாம். இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய நேரிட லாம். காரணம் மூட்டுவாதம் ஏற்படுவதனை தவிர்க்க இது உதவும். பொதுவாக மூட்டு வாத நிபுணர்களே இப்பரீட்சைகளை செய்வர். இவர்களுக்கு மூட்டுகள், தசைநார்கள், எலும்புகள் பற்றிய அறிவு கூடுதலாக இருக்கும்.

முதலில் சில மாத்திரைகள் மூலம் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படும். அதாவது முதலில் ஏற்பட்ட தேய்மானங்கள் மேலும் கூடாதவகையில் தடுப்பதே இதன் நோக்கமாகும். வாழ்க்கை மாற்றங்கள், உடலியல் பயிற்சிகள், மருந்து பாவனை, சத்திரசிகிச்சை என மாறிச் செல்லும். பொதுவான மூட்டுவலிகளுக்கு Tylenol, Aspirin போன்ற நோவகற்றும் வில்லைகள் வழங்கப்படலாம். கூடுதலாக மருந்துகள் எடுப்பதால் ஈரல் போன்ற உறுப்பு கள் பாதிப்புறலாம். எனவே கவனம் தேவை. அத்துடன் அழற்சியை நீக்கும் மருந்துகளான Advil, Naproxen, Motrin போன்ற மருந்து கள் வழங்கப்படுகின்றன. ஊக்கியில்லாத அழற்சிக்கு எதிரான மருந்துகளை Nsaids என்பர். இதுகூட வயிற்றிப் பிரச்சினை, சிறுநீரகப் பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கலாம். இதனைவிட Cymbalta என்ற பதட்டத்திற்கு எதிரான மருந்து வழங்கப்படுகிறது. இது நீண்டகால வலி, மூட்டுவலிக்கு உதவுகிறது. அத்துடன் வெளியே பூசக்கூடிய Salicin, Capsaicin மருந்துகளும் உதவுவன. மருந்து கள் தவிர்ந்த சில சிகிச்சை முறைகள் உள. இவற்றை 'Therapy' எனலாம். முக்கிய- மானது இயன்முறை சிகிச்சை (Physical Therapy) எனலாம். இதன்மூலம் தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரதும் மூட்டு பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்ப சில சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. இதனுடன் நீச்சல், நடை பயிற்சிகளும் அவசியமாகிறது.

தொழில்சார் சிகிச்சை (Occupational) முறைகளும் உள. இதன்மூலம் தினசரி

ஒருவரது வீட்டிற்கு சென்று பல வழிகளிலும் சிகிச்சையளித்தல். எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய இவர்கள் உதவுவர். தற்போது Taichi, Yoga முறைகளும் செயல்முறையில் உள. மூச்சுப் பயிற்சி, சூரியவணக்கம் மூலம் மன அழுத்தங்கள் குறைக்கப்பட்டு மூட்டுக் களும் வலிமைபெற உதவுகின்றன. சரியான முறையில் பயிற்சி செய்பவர்களிடமே செல்வது அவசியம்.

மேற்கூறிய முறைகள் பலனளிக்காதபோது சில ஊசி மருந்துகள் உதவுகின்றன. அவற் றில் முக்கியமானது Cortisone Injections ஆகும். இதன் மூலம் வலியைக் குறைக் கலாம். வருடமொன்றுக்கு மூன்று தடவை மட்டுமே இவ்வாறான ஊசி மருந்துகள் உதவலாம். கூடிய தடவை ஊசி போட்டால் எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படலாம். அத்துடன் இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். முதுகெலும்பு தொற்றுநோயையும் அறியவேண்டும்.

சிலவேளைகளில் மேல்முதுகுவலி கடுமை யான மூட்டு தொற்றுநோயால் ஏற்படலாம். அந்த வேளையில் நிழலுருவின் உதவியுடன் தசையூடாக அல்லது வலியுள்ள முது கெலும்பு மூட்டில் விறைப்பு மருந்தினை ஏற்றி பின்பு Corticosteroid Mixtute மருந்தினை ஏற்றவேண்டி வரலாம். இது சிலமாதங் களுக்கு தாக்குப்பிடிக்கும். 6 மாதத்திற்கு 3 ஊசிகள் மட்டுமே போடலாம். இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது ஊசி மருந்துடன் பலன் தரும். அதுவரை கஷ்டமாகவே இருக்கும். இரத்தம் வரும், உள்தசை நோகும், நரம்பு வலி ஏற்படும்.

அடுத்துள்ள சிகிச்சை Scoliosis என்ற பிரச்சினையாகும். இது முதுகெலும்பின் பக்கத்தில் ஏற்படும் ஒரு வளைவு. இளம் பிள்ளைகளுக்கு பூப்படையும் பருவத்தில் ஏற்படலாம். முதுகின் மேல் பகுதியிலும் நடுப்பகுதியிலும் இப்பிரச்சினை ஏற்படலாம். இதனை சீராக்காது விட்டால் நுரையீரல், இதயசேதம், உடல் தோற்றம், தோள்பட்டை, இடுப்பு என்பனவற்றில் மாறுபாடு ஏற்படும். வைத்தியர் நோயாளியை குனியவிட்டு சோதனையிட்டால் ஒரு பகுதி விலா எலும்புக்கும் மற்றைய விலா எலும்புக்கும் வேறுபாடு தெரியும். எனவே தசை பலவீனம், விறைப்பு, செயல்படும் மாற்றம் என்பன அவதானிக்கப்படும்.

(தொடர்ச்சி 14 ஆம் பக்கம்...)

RENT - OFFICE ROOMS
1 - 7 EASTVALE DRIVE MARKHAM & STEELES
Suitable For Real Estate / Mortgage / Insurance Agents & Law Office.
Ample Free Parking Anytime. Rent From $500/Month
Call: 416.464.3551

உரும்பிராய் இந்துக் கல்லூரி
பழைய மாணவர் சங்கம் கனடா பெருமையுடன்
வழங்கும் உரும்பிராய் பாடசாலைகளின்
2018 24th PONGAL VIZHA பொங்கல் விழா
January 06, Saturday @5 p.m Armenian Youth Centre
50 Hallcrown Pl, North York, ON M2J 1P6

சைனஸ் பிரச்சினைக்கு நிரந்தர தீர்வு

நீண்டநாள் வாழ நினைத்ததை அடைய நோய் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

C - 416.617.5721/H - 416.289.2033 after 7:00pm

Ending Sinus Problem

குளிர்காலம் தொடங்கிவிட்டால் வெயில் இல்லை. இதனால் நோய்கள் தொற்றும் அபாயம் நம்மை பயமுறுத்துகிறது. குறிப்பாக ஆஸ்துமா, சளித்தொல்லை, மூக்கடைப்பு, இளைப்பு என்ற ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பிரச்சினைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்துவிடுகிறது. சளிப்பிரச்சினையை அலட்சியம் செய்தால் அது சைனஸ் பிரச்சினையாக உருவெடுத்து பெரும் துன்பத்தைத் தருகிறது.

சைனஸ் என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு உண்டாகின்றது? அதை எவ்வாறு முன்கூட்டியே தடுத்துக்கொள்வது என்பதை அறிந்து கொள்வதால் நம்மை நாம் இந்த குளிர்காலத்தில் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். நமது மூக்கைச் சுற்றி நான்கு ஜோடி காற்றுப் பைகள் உள்ளன. இதற்குப் பெயர் தான் சைனஸ். மூக்கின் உட்புறமாக புருவத்திற்கு மேலே நெற்றியில் உள்ள முன்புற சைனஸ் (Frontal sinus), மூக்கிற்கு இரு புறமும் கன்னத்தில் உள்ள செனஸ் மக்ஸிலரி சைனஸ் (Maxillary Sinus), கண்ணுக்கும் மூக்கிற்கும் நடுவில் உள்ளது எத்மாய்டு சைனஸ் (Ethmoid Sinus), கணுக்குப் பின்புறம் மூளையை ஒட்டியுள்ள சைனஸ் பிராய்டு சைனஸ் (Sphenoid sinus) ஆகும்.

இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று பாதிப்புக்குள்ளாகும் போது அது பிரச்சினைகளை உருவாக்குகிறது.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை தேவையான வெப்பநிலையில் நுரையீரலுக்கு அனுப்பும் வேலையை இந்த சைனஸ் காற்றுப்பைகள் செய்கின்றன. சாதாரணமாக சைனஸ் அறையிலிருந்து சிறிது திரவம் சுரந்து மூக்கிற்கு வரும். மூக்கிலுள்ள சளிச்சவ்வு இதனால் ஈரப்பதனாக எப்போதும் இருக்கும். இதன் பலனாக வெளிக்காற்று வெப்பத்துடன் நுளைந்தாலும் அது ஈரப்படுத்தப்பட்டு நுரையீலுக்குள் அனுப்பப்படுகிறது. இந்த சைனஸ் அறைகளின் திரவ வடிகால்கள் அடைபட்டு அதில் திரவம் தேங்கும்போது அங்கு சைனஸ் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது.

ஆரோக்கியக் குறைவு, சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல், ஒவ்வாமை (Allergy) இந்த மூன்றும் தான் சைனஸ் பாதிப்பிற்கு முக்கியமான காரணங்கள். பக்டீரியா, வைரஸ் போன்றவற்றின் மூலம் சளிபிடிக்கும் போது மூக்கிலுள்ள சளிச்சவ்வு விரிவடைந்தது காற்று உள்செல்ல முடியாது அடையப்படுகிறது. இதனால் காற்றுப் பைகளிலிருந்து திரவம் வெளிவர முடியாது அடைப்பட்டு, தலைவலி, நீர்வடிதல், மூக்கடைப்பு, கண் எரிச்சல் என்பனவும் அத்துடன் மூக்கின் சதை வளர்ச்சியும் சைனஸ் பிரச்சினைக்கு காரணமாகின்றது. அடிக்கடி தும்மல், மூக்கு ஒழுகுதல், தலைப்பாரம், இரவில் இருமல், உடல் சோர்வு, மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிறத்தில் கட்டியான மூக்கு சளி வெளியேறும், சளியில் கெட்ட நாற்றம் வீசும், வாசனை தெரியாது, ருசியை உணர முடியாது.

சித்த மருத்தும்

சித்த மருத்துவத்தில் சைனஸ் பிரச்சினையை பீனிசம் என்று அழைக்கின்றனர். நேரம் தவறி உண்பதாலும் உடலுக்கு ஒத்துவராத தீன் பண்டங்களை உண்பதாலும் நமது ஜீரண உறுப்புகள் சீர்கெட்டு அதிலிருந்து உருவாகும் வெப்பமானது மூலவாயுவை உருவாக்குகின்றது. இந்த வாயுவானது ஆவியாக மாறி சிரசை அடைகின்றது. இதிலிருந்து வெளிப்படும் நீரானது சைனஸ் தொல்லையை உருவாக்குகின்றது. இது அவரவர் உடற்கூறுகளுக்கு ஏற்றவாறு பித்த உடம்பு உடையவர்களுக்கு காது அடைப்பு, கண்களில் நீர் வடிதலும், நீர் உடம்பு (கபம்) உடையவர்க்கு மூக்கில் சளி, நீர்வடிதல், ஒற்றைத்தலைவலி (migraine headache) போன்றவை அதிகமாகும்.

பரிகாரம்

பின்வருவனவற்றைச் சேர்த்து கசாயம் செய்து அருந்திவர நிரந்தர தீர்வு கிடைக்கும். சுக்கு, மிளகு, சித்திரத்தை, தூதுவளை, கண்டக் கத்தரி, அதிமதுரம், துளசி, ஆடாதோடை என்பனவற்றில் ஒவ்வொன்றும் 10 கிராம் எடுத்து காயவைத்து இடித்து பொடிய செய்து பின் அவற்றில் 10 கிராம் தினமும் எடுத்து 300 மில்லி தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அதை 100 மில்லி அளவு வற்றிய பின் வடிகட்டி காலை, மாலை இருவேளை குடித்துவர சைனஸ் பாதிப்பு குறைந்துவிடும்.

உறிஞ்சுதல்

ஓமம் மற்றும் மஞ்சள் சம அளவு எடுத்து வறுத்து பொடியாக்கி இவற்றுடன் சிறிதளவு கற்பூரம் சேர்த்து ஒரு துணியில் போட்டு சிறு முடிச்சாகக் கட்டி இதனை மூக்குத் துவாரத்தினுள் செலுத்தி இடையிடையே உறிஞ்சுதல் வேண்டும். இதன்போது மூக்கடைப்பு நீங்கி தலைவலி குறையும். சைனஸ் தொந்தரவு சிறிது சிறிதாக குறையத் தொடங்கும்.

யோகா முறையில் தீர்வு

சைனஸ் கோளத்தையும் நுரையீரலையும் ஒழுங்காக செயல்பட வைக்கும் யோகாசனங்கள் இருக்கின்றன.

1. விபரீத கரணி
2. சிரசாசனம்
3. உசட்டாசனம் (Camel pose)
4. மகராசனம் (Crocodile pose)
5. கபாலபாதி மூச்சுப்பயிற்சி

இது சைனஸ் பைகளிலுள்ள சளியையும், அழுக்குகளையும் முற்றிலுமாக வெளியேற்றி நுரையீரல் இலகுவாக விரிந்து சுருங்க வழிசெய்கிறது.

மேற்கூறப்பட்டவற்றை நோயாளி கடைப்பிடித்து வந்தால் ஒரு சில நாட்களிலேயே பூரண பலன் பெறுவது உறுதி.

மூட்டுவலி...

13 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அடுத்து சிலருக்கு சத்திரசிகிச்சை செய்ய நேரிடலாம். சாதாரண சிகிச்சை எல்லாவற்றையும் செய்து இறுதியில் இதனை செய்ய நேரிடும். கட்டிகள் வெளித்தள்ளிய எலும்பு தட்டுகள், Scoliosis பிரச்சினை என்பனவற்றிற்கு சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படும். இதன் போது உலோக கம்பிகள் (Metal Rods, Pins, மற்றும் பொருட்கள் தேவைப்படும். சத்திர சிகிச்சை முடித்த பின்பு ஒவ்வாமை நரம்பு

சேதம், பாரிசவாதம், கடும் வீக்கம், வலி என்பன அறியப்படும்.

மூட்டுவலிகளை மாற்றுவது என்பது மிகவும் கடினமேயாகும். என்ன சிகிச்சை செய்தாலும் தொடர்ந்து சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. சிலவகை நீண்டகால சிகிச்சைக்கு உட்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்வது அவசியம். இந்தப் பிரச்சினையில் பலர் கலந்து கொள்வர். குடும்பவைத்தியர், எலும்பு சத்திரசிகிச்சை நிபுணர், உடற்சிகிச்சையாளர், தொழில்சார் சிகிச்சையாளர், உணவு நிபுணர்கள், மீளமைப்பு நிபுணர், அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாளர், உளவியலாளர், சமூக சேவையாளர், உடல் அழுத்த சிகிச்சையாளர், மசாஜ் செய்பவர் என பலராவர். அண்மையில் மூட்டுவலிக்கு புதிய சிகிச்சை முறை பரீட்சிக்கப்பட்டுள்ளது. எலும்பில் உள்ள மூட்டுப் பகுதியில் உள்ள சவ்வு மாற்றம் செய்யப்பட முடியலாம். Niams என்னும் நிறுவனம் மூலம் முப்பரிமாண நிழலுருவப்படங்கள் எடுக்கப்பட்டு மிருகங்களிடமிருந்து சவ்வு பெறப்பட்டு பொருத்தப்பட உள்ளது. அத்துடன் பிரித்தானிய மருத்துவர்கள் Bisphosphonates மருந்தினை மேலும் முன்னேற்றமடைய செய்துள்ளனர்.

சுவீடன் நாட்டில் 60 நிமிட மசாஜ் முறை அமலில் உள்ளது. அத்துடன் ஆய்வாளர்கள் உயிர்ச்சத்து K குறைபாட்டினை தீர்க்கக் கூறுகின்றனர். புறோக்கோலி, கீரை, லெற்றியூஸ் என்பவற்றில் உயிர்ச்சத்து K உள்ளது. அத்துடன் Anterio Cruciate Ligament (ACL) முறையில் சவ்வுப் பகுதியில் சிகிச்சை செய்ய முடிகிறது. வட கரோலினா பல்கலைக்கழகம் மரபணு (Genetics) சிகிச்சையில் ஈடுபட்டுள்ளது.

எவ்வளவு ஆய்வுகள் வந்தாலும் மூட்டுவலிகள் உள்ளவர்கள் ஓய்வு, தேகப்பயிற்சி, கல்விபெறல், சமூக ஆதரவு, மருந்துப் பாவனை எல்லாவற்றையும் இணைத்தே வாழ வேண்டியுள்ளது. விஞ்ஞானிகள் தொடர் ஆய்வு செய்கிறார்கள். எதிர்காலத்தில் இந்நோயாளிகளுக்கு புதிய தீர்வுகள் கிடைக்கக்கூடும்.

பொங்கலோ பொங்கல் பால் பொங்கல்

உன்னிடத்தில் உள்ளதில் இல்லாதவனுக்கும் கொடுத்துதவி
நீயும் உண்டு மகிழ்ந்திரு என்றுரைக்க
வந்துதித்த தை மகளே உன்பெயர் கொண்டே நாம்
பொங்கிடுவோம் பால் பொங்கல்

புலர்ந்து வரும் பொழுதினிலே பொங்கிவரும் கதிரவனை
உழவன் புவி எங்கும் புகழ் பரப்பி வாழ்த்தவும்
பிறந்து வந்த தைமகளை வரவேற்று வாழ்த்துரைக்கவும்
பொங்கிடுவோம் பால்பொங்கல்

ஏழை பணக்காரன் என்ற பாகுபாடு ஏதுமின்றி
நேர்மையான நீதிவழி சென்று
நாடு முழுவதும் நடுநிலைமை ஓங்க வேண்டுமென்று
பொங்கிடுவோம் பால்பொங்கல்

பகைத்திரை கிழிந்து பாசமழை பொழிந்திடவும்
மக்களிடைவேறுபாடு மறைந்திடவும்
மனதில் ஒற்றுமைப் பூ மலர்ந்து விரிந்திடவும்
பொங்கிடுவோம் பால்பொங்கல்

புத்தரிசி பிடைத்தெடுத்து புதுப்பானையில் இட்டு
முற்றத்தில் மூன்றடுப்பில் ஏற்றிவைத்து
கரும்பு வெல்லத்துடன் பாசிப்பரும்பும் சேர்த்து
பொங்கிடுவோம் பால்பொங்கல்

போகிக்கு ஒரு நாளாம் அது பொங்கலுக்கு முதல்நாளாம்
தைத்திங்கள் முதல் நாளில் உழவன்திருநாளாம்
உழவனுக்கு உதவிட்ட மாடுகளுக்கு மறுநாளாம்
பொங்கிடுவோம் பால்பொங்கல்

கவிநாதம் பரந்தாமன்

காப்புறுதி கேள்வி பதில்கள்?

சிவ. பஞ்சலிங்கம், B.Com.,
(Licensed Insurance Broker)
காப்புறுதி சம்பந்தமான ஆலோசனைகளுக்கு
416.321.0999

கனடாவில் இலசவசமாக மருந்து வாங்கிக் கொள்ளும் வசதி எவருக்கு உண்டு?

மாகாண அரசினால் மட்டும் இத்தகைய வசதிகள் வழங்கப்படுவதால் மாகாணத்திற்கு மாகாணம் இது வேறுபடுகின்றது. தமிழர் அதிகமாக வாழும் ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் பின்வரும் நிலையில் இருப்போருக்கு இலவசமாக மருந்து வாங்கும் வசதி உண்டு.

1. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்.
(Seniors above 65 years)
2. பாரிய நோய்களின் காரணமாக நீண்ட கால பராமரிப்பு நிலையத்தில் அல்லது வீடுகளில் விசேட பராமரிப்பில் தங்கியிருக்கும் நோயாளிகள்.(Anybody in Long Term Care or Home for Special Care)
3.சமூக உதவிப் பணம் பெற்றுக் கொண்டிருப்பவர்கள்.
(Welfare Recipients - Ontario Works)
4. வலுவளர் குன்றிய நிலையில் சலுகைகளை பெறுபவர்கள். (ODSP Recipients)
5. வருமானம் குறைந்து அதிகளவு மருந்து வாங்கும் நிலையில் இருப்போருக்கு வழங்கும் 'றில்லியம் மருந்து சலுகை திட்டம்'
(Trillium Drug Coverage)

'றில்லியம் மருந்து சலுகை' (Trillium Drug Plan) என்றால் என்ன? இது எப்படி கைகொடுத்து உதவுகின்றது?

வருமானம் குறைந்தவர்கள், ஆனால் அதிகமாக மருந்துகளுக்கு பணம் செலவழிக்கும் நிலையில் உள்ளோருக்கு இத்திட்டம் ஒரு கையுதவியாக இருக்கும். எந்தவொரு மருந்து வாங்கும் திட்டம் அல்லது சலுகைகள் இல்லாதவர்கள் மட்டும் இதற்கு விண்ணப்பிக்கலாம். பின்வரும் முகவரியுடன் தொடர்பு கொண்டு விண்ணப்பப்படிவங்கள் சமர்ப்பித்து பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.
Trillium Drug Program
Ministry of Health & Long Term Care
P.O Box 337, Station D
Etobicoke, ON M9A 4X3
Phone - 1-800-575-5386
இணையதளம் மூலமாகவோ அல்லது மருந்துக் கடைகளிலோ இதற்குரிய விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இத்திட்டத்திற்குரிய வருட காலம் என்பது ஒவ்வொரு வருடமும் ஒகஸ்ற் 01ஆம் திகதியிலிருந்து அடுத்த வருடம் யூலை 31ஆம் திகதிவரை கருத்தில் கொள்ளப்படும். ஒரு குடும்பத்திலிருந்து கூட்டாக இத்திட்டத்தில் பதிவு செய்த சகலரினதும் மொத்த தேறிய வருமானத்தில் சுமார் 4% வீதம்வரை பணம் கொடுத்தே மருந்துகள் வாங்க வேண்டும். அதற்கு மேலால் வாங்கும் மருந்து செலவுகள் யாவும் இலவசமாகும். (இதன் காரணமாக ஒவ்வொரு வருடமும் கனேடிய வருமான வரி நிறுவனத்திற்கு விண்ணப்பதாரர் சமர்ப்பிக்கும் வருமானங்களை அவர்கள் பரிசீலனை செய்வர்.

TUTORING
Math / Science / English
Over 8 years of Experience (M.Sc., Mathematics)
Param Jyothi Academy is a Tutoring Centre located in Markham. We are very passionate about ensuring that our students understand their Math problems by breaking them down into simple problems. The secret to success for achieving high scores in Math is by practice. That is why we ensure that our students do several problems. We also work with IEP students, ADHD Students and low mark students by catering our skills, experience and knowledge to meet their needs.
FREE
ONE HOUR MATH CLASS
Call today to find out more!
Δ Grade 1-8: Math/Science/English
Δ Grade 9-12: Math/Science (Academic, applied, IB and AP)
Δ Principles of Mathematics. Δ Calculus. Δ Vectors.
Δ Functions. Δ Advanced Functions.
Δ University: Calculus-1, Calculus-2, Calculus -3
PARAM JYOTHI ACADEMY
Param Jyothi Academy
7393 Markham Road . Door #90
647.426.6329
Param Jyothi Academy

கனடிய தகவல் தொடர் 281

• ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் வாழ்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.
• வலிமையான மாகாண மருத்துவ அட்டை (Health Card) வைத்திருப்பவராக இருக்க வேண்டும்.
• இத்திட்டத்தில் பதிந்தவர்கள் சகலரும் வருடம் தோறும் கால தாமதமில்லாது வருமான வரி தாக்கல் செய்தல் வேண்டும்.
• மாகாண அரசினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்துகள், மாகாணத்தில் உள்ள டாக்டரினால் உத்தரவு வழங்கப்பட்ட நிலைமையில் மட்டுமே வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இவை தொடர்பான நேரடி விளக்க உரைகளை தமிழில் தெரிந்து கொள்ள இணையதளத்தினுள் 'You Tube' பிரிவினுள் சென்று 'Canada Thagaval' என்பதனை தட்டச்சு செய்து Episode #01 என்பதனை கிளிக் செய்யுங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட இலவச மருந்துத் திட்டங்களில் பதிந்து வைத்திருந்தபோதும் சில அதிவிலையான மருந்துகள் இத்திட்டத்தினுள் இல்லையென தெரிவித்தபடியால் அதனை பணம் கொடுத்தே வாங்க வேண்டியிருக்கும். இந்த நிலையில் ஏதாவது தீர்வு உண்டா?

இந்த நிலையை எதிர் கொண்டவர்களுக்கும் ஒரு தீர்வு உண்டு. அதற்கு முயற்சி செய்து பார்க்கலாம். அதாவது செலவழித்த பணத்தினை மாகாண அரசுக்கு ஆதாரங்களுடன் அனுப்பி மீளப் பெற முயற்சிக்கலாம்.

இணைய தளத்தினுள் 'கூகுள் தேடல்' (Google Search) பிரிவினுள் சென்று 'Request for an Unlisted Drug Product Exceptional Access Program ' EAP' என்ற சொற்தொடரினை தட்டச்சு செய்து மனு செய்யும் விண்ணப்பப்படிவத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம். இவ் ஒரு பக்க விண்ணப்பப் படிவத்தில் இதனை நிரப்பி அனுப்ப வேண்டிய பின்வரும் முகவரியும் உள்ளது.

Ministry of health and long term care
Drug program delivery branch
5700,Yong St., 3rd floor
Toronot, ON M2M 4K5
Phone - 1-866-811-9893
விண்ணப்ப படிவத்தில்
• மருந்தினை சிபார்சு செய்த வைத்தியரின் விபரங்கள் (Prescriber Information)
• நோயாளியின் தகவல் (Patient Information)
• கோரப்பட்ட மருந்து (Drug Requested)
• சிபார்சு செய்த பாவனைக்குரிய காரணம் (Diagnosis & Reason for use)
• தற்போதும், முன்னரும் எடுத்த மருந்துகளின் விபரங்கள்
(Current or Previous Medications)
• மருந்துவரின் கையொப்பம்
(Authorized Prescriber Signature)

போன்ற விபரங்கள் குறிப்பிட்டு மேற்குறிப்பிட்ட முகவரிக்கு செலவழித்த ரிசீற்றுக்களையும் சேர்த்து அனுப்பி வைத்தல் வேண்டும். மாகாண அரசின் மருத்துவ நிபுணர்கள் விண்ணப்பத்தினை பரிசீலனை செய்து அவை அவர்களின் ஒழுங்கு விதிகளுக்கு சாதகமாக இருந்தால் செலவழித்த பணத்தினை திருப்பி வழங்குவார்கள்.

மருத்துவ செலவுகளிற்கு கனேடிய மாகாண அரசு வழங்கும் சலுகைகளை ஏனைய நாடுகளுக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றாலும் வழங்குவார்களா?

இத்தகைய திட்டங்களில் மாகாணத்திற்கு மாகாணம் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் அரச மருத்துவ காப்புறுதியின் சலுகையோடு (OHIP Payment) இன்னொரு நாட்டில் சிகிச்சை பெற விரும்பினால் சிகிச்சைக்காக செல்ல முன்பு, அரசுக்கு விண்ணப்பித்து முதலில் அங்கீகாரம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அரச அங்கீகாரம் கிடைத்துவிட்டால், கனடாவில், ஒன்ராரியோ மாகாண வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறுவது போல அங்கும் பெறலாம். பொதுவாக புற்றுநோய், சிறுநீரக மாற்றம், மற்றும் உடல் உறுப்பு மாற்றங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படும் சத்திரசிகிச்சைகளுக்கு கனடாவில் காலதாமதம் ஏற்பட்டால் ஏனைய நாடுகளில் முயற்சிக்கலாம். இதற்கான விண்ணப்பப் படிவங்களைமாகாண அரச அலுவலகத்தில் (Service Ontario Office) அல்லது மாகாண சுகாதார அமைச்சகத்தின் (Ministry of Health & Long Term Care - Ontario) இணையதளத்தில் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளலாம்.

அங்கு நோயாளியின் விபரம், சிகிச்சைக்காக சிபார்சு செய்யும் ஒன்ராரியோ மாகாண டாக்டரின் விபரங்கள், அத்தாட்சிகள், அந்நிய நாட்டில் சிகிச்சை செய்யப்போகும் வைத்தியசாலையின் விபரங்கள், அங்கு செய்யப்போகும் சிகிச்சை முறைகள் யாவும் விண்ணப்பப்படிவங்களில் தெளிவு பண்ணி பின்வரும் மாகாண அரச அலுவலகத்திற்கு அனுப்பி வைத்தல் வேண்டும்.
Ministry of health & long term care
Laboratories & Genetics branch
1075 Bay St., 9th flour
Toronoto, ON M7A 0A5
Phone - 1-844-648-7944
416-326-4444

ஏனைய நாடுகளுக்குப் பிரயாணம் செய்து அங்கு நிற்கும் காலங்களில் சிகிச்சைகளுக்காக செலவழித்த பணத்தினை ஒன்ராரியோ மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்திலிருந்து (OHIP Coverage) மீளப் பெறலாமா?

அங்கு தங்கிநிற்கும் முதல் 212 நாட்களுக்கு இடையில், ஏதாவது அவசர சிகிச்சைகளுக்கு உட்பட்டால் கனடாவிற்கு திரும்பி வந்ததும் சிகிச்சையின் விபர அறிக்கைகள், செலவழித்த பண றிசீற்றுக்களை விண்ணப்ப படிவங்களுடன் சமர்ப்பித்து பணத்தினை மீள் பெறலாம்.

இதற்குரிய விண்ணப்பபடிவத்தினை ஒன்ராரியோ அரச அலுவலகத்தில் அல்லது இணையதளத்தில் பதிவு இறக்கம் செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். அனுப்பி வைக்க வேண்டிய முகவரி அவ் ஒரு பக்க விண்ணப்ப படிவத்தில் உள்ளது. ஆனால் இங்கும் சில நிபந்தனைகள் உண்டு.

• அவசரமான நிலையில் சிகிச்சை மேற்கொண்டேயாக வேண்டும் என்ற நிலைமையில் இருக்க வேண்டும்.

(தொடர்ச்சி 33 ஆம் பக்கம்...)

யாவரும் அறிந்திட இலகு தமிழில், அறிவியல்.

அந்த மூன்று நிமிடங்கள்

(பேரண்டத்தின் பரிணாம மாற்றத்தைக் கூறும் அழகியற் கதை)

- கனி -
416.261.1348
ptons@hotmail.ca

விளம்பரம் நிர்வாகத்தினருடன் இணைந்து கனியனின் இனிய புதுவருட வாழ்த்து! களிப்பான பொழுதுகள், நத்தார் கொண்டாட்டங்கள் என்பன முடித்துக் கொண்டு வந்திருக்கும் எங்களுக்கு புதுவருடம் நல்லவை பலதையும் கொண்டு வரட்டும்.

இப்போது நாங்கள் பேரண்டத்துள் துணிக்கைகள் காலத்துக்குள் வந்து விட்டோம். சிறப்பான அக்காலத்தின் பேரண்ட விபரங்களை பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

7. துணிக்கைக் காலம். (தொடர்ச்சி)

வலிந்தவிசையினால் ஒருசில எனக் கூறுமளவிலான புரோத்தோன்களும் நியூத்திரன்களும் பேரண்டத்துள் தேங்கிவிட்டன. குறைந்து கொண்டு வருகின்ற பேரண்ட வெப்பநிலை, மற்றக் கட்றோன்களை இல்லாமற் செய்தது போல புரோத்தோன்களையும், நியூத்திரன்களையும் இல்லாமற் செய்ய முடியவில்லை. ஆனால் புரோத்தோன்களிலும், நியூத்திரன்களிலும் சில மாற்றங்களை வெப்பநிலைக் குறைவு ஏற்படுத்தத்தான் செய்தது. இதற்குக் காரணமாக இருந்தது மெலிந்தவிசை. பேரண்டத்தின் குறைந்துவிட்ட வெப்பநிலையால் மெலிந்தவிசையும் செயற்படத் தொடங்கிவிட்டது. எப்படியெனப் பார்ப்போம்.

இப்போது பேரண்டத்துள் நியூத்திரன்கள், புரோத்தோன்கள், இலத்திரன்கள், முரண்-இலத்திரன்கள் என்கிற பொசித்திரன்கள், நியூற்றியோனாக்கள், முரண்-நியூற்றினோக்கள் என்பன பெருமளவில் வந்து விட்டன. அதேநேரம் மெலிந்த விசையின் செல்வாக்கினால் கட்றோன்களும் லெப்ரோன்களும் கதிர்வீச்சு வகையில் இணைவதும் பிரிவதும் நடக்கத் தொடங்கியது.

இப்பவும் பேரண்டம் அளவிற் சிறியதுதான். உள்ளே ஏராளமான துணிக்கைகள். குட்டி இடத்துள் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றன. இங்கு நடக்கும் மாற்றங்களைப் பாருங்கள். புரோத்தோன்களுடன் இலத்திரன்களும் முரண் - நியூற்றினோக்களும் தனித்தனி சேரத் தொடங்கின. புரோத்தோனுடன் இலத்திரன் சேர, நியூத்திரனும், நியூற்றினோவும் வந்தன. அதேவிதம் புரோத்தோனுடன் முரண் - நியூற்றினோ சேர, நியூத்திரனும் முரண் இலத்திரனான பொசித்திரனும் வந்தன. இதனைக் கணித வடிவிற் பார்த்தால் இலகுவில் விளங்கும்.

புரோத்தோன் + இலத்திரன் =
நியூத்திரன் + நியூற்றினோ
புரோத்தோன் + முரண் - நியூற்றினோ =
நியூத்திரன் + பொசித்திரன்

இதேவிதமாக, நியூத்திரன்களுடன் நியூற்றினோக்களும், பொசித்திரன்களும் இணையத் தொடங்கின. நியூத்திரனுடன் பொசித்திரன் சேரப் புரோத்தோனும் முரண் நியூற்றினோவும் பிறந்தன. நியூத்திரனும் நியூற்றினோவும் சேர்ந்து புரோத்தோனையும் இலத்திரனையும் பிறப்பித்தன.

நியூத்திரன் + பொசித்திரன் =
புரோத்தோன் + முரண்-நியூற்றினோ
நியூத்திரன் + நியூற்றினோ =
புரோத்தோன் + இலத்திரன்

இந்த நான்கு மாற்றங்களும் உண்மையில் முன் - பின் மாற்றங்களான இரண்டு மாற்றங்களையே காட்டுகின்றன. இம்மாற்றங்களுக்குப் பொருத்தமான வெப்பநிலையிலேயே பேரண்டம் இருந்தது. துணிக்கைகளும் இவ்வெப்பநிலையிலேயே இருந்தன.

இவையெல்லாம் பேரண்டத்துள் நடந்து கொண்டிருக்க, பேரண்டமோ தான் விரிவடைவதை நிறுத்தாது தொடர்ந்து விரிவடைந்து கொண்டே போனது. அதனால் வேறுவழியின்றிப் பேரண்டத்துள் வெப்ப நிலையும் குறைந்து கொண்டு வர, வேறு மாற்றங்களும் மெதுமெதுவாக நடக்கத் தொடங்கின. மெலிந்தவிசை, ஒரு கதிர் வீச்சுவிசை என்பது எங்களுத் தெரியும். இப்போதிருக்கும் பேரண்டத்தின் வெப்ப நிலை பொருத்தமானதாக இருக்க, மெலிந்த விசையும் செயற்படத் தொடங்கியது. மெலிந்தவிசையின் செல்வாக்கினால் சில நியூத்திரன்கள் கதிர்வீச்சுக்சுக்கு உள்ளாகித் தேயத் தொடங்கின. அதாவது நியூத்திரன் ஒன்று கதிர்வீச்சினால் தேய்ந்து ஒரு புரோத்தோனாக மாறியது. இவ்விதம் நியூத்திரன் புரோத்தோனாக மாற்றமடைகையில் (அதாவது தேய்கையில்) இலத்திரனும் ஒரு முரண்- நியூற்றினோவும் கூடவே தோன்றின. இவ்விளைவினால் பேரண்டத்துள் இந்நாட்களுக்குத் தேவையான முக்கியமான நிகழ்வு ஒன்று நடைபெறத் தொடங்கியது. புரோத்தோன்களின் எண்ணிக்கை நியூத்திரன்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமாகத் தொடங்கியது. கிட்டத்தட்ட 6 புரோத்தோன்களுக்கு ஒரு நியூத்திரன் என்ற கணக்கிலே பேரண்டத்துள் அவையிரண்டும் காணப்பட்டன. இந்த ஆறுக்கு ஒன்று என்ற விகிதம்தான் பேரண்டத்தை, இன்றுள்ள வண்ணமாய்ச் சமைத்தது என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். இந்த ஆறுக்கு ஒன்று என்ற விகிதம் இல்லாது இருந்திருந்தால், பேரண்டம் வேறு ஏதோவாக மாறியிருக்கும். கிட்டத்தட்ட பேரண்டம் எப்படி இன்றுள்ள நிலைக்கு வந்தது என்ற நிலையினை அறியக் கூடியதான நிலைக்கு நாங்கள் வந்துவிட்ட வேளையில் இன்னமும் விஞ்ஞானிகளின் மனதினை உறுத்துகின்ற ஒன்றிரண்டு விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம். இச் சந்தேகங்கள் உங்களுக்கும் கூட எழுந்திருக்கலாம்.

இன்று பேரண்டத்துள் காணப்படுகிற பொருட்கள் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையானவை குவாச்சுககள் என்பது தெரிகிறது. எல்லாக் குவாச்சுகளும், கட்றோன்களாக இணைந்து அவற்றுள்ளும் நியூத்திரன்களும் புரோத்தோன்களும்தான் மிஞ்சிவிட்டனவா? ஏதாவது மிச்ச சொச்சமாக குவாச்சுகள் இல்லையா? ஏனெனில் பேரண்ட விரிவு குவாச்சுகளிடையேயான இடைத் தூரத்தை அதிகரிக்கச் செய்திருக்கும். அதனால் வலிந்தவிசையின் வல்லமை எல்லைக்கு அப்பால் குவாச்சுகள் தள்ளப்பட்டு தனியன்களாக இருக்கக்கூடிய நிலை வந்திருக்கும். இன்னமும், ஒரு குவாச்சையும் அதன் முரண் குவாச்சையும் மிகவும் தொலைவிற்குத் தள்ளி அவை ஒன்றுடன் ஒன்று மோதிப் பொருளழிவுக்கு உள்ளாகி அழிந்து போகாமலும் இந்தப் பேரண்ட விரிவு ஆக்கியிருக்கும். அப்படியான நிலையில் பேரண்டத்துள் தனியனாகப் பல குவாச்சுகள் இருக்க வேண்டுமே? ஆனால் குவாச்சுகளில் ஒன்றுமே இன்று தனியனாக பேரண்டத்துள், இல்லை என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். எப்படி அவை தனியனாக இல்லாமற் போயின?

குவாச்சுகள் பற்றி கருதுகோளும் விளக்கமும் வந்த பின்னராக இக்கேள்வியும் எழுந்தது. இன்று எவ்வளவு தங்கம் பேரண்டம் முழுவதிலும் உள்ளதோ அவ்வளவு தொகையிலாவது குவாச்சுகள் தனியனாகப் பேரண்டத்துள் இருக்க வேண்டும் எனச் சில விஞ்ஞானிகள் கணித்தும் கூறினார்கள். எப்படி ஒன்றுமே இல்லாது போயின என்பதற்கான விளக்கம் வேறு விஞ்ஞானிகளாற் கொடுக்கப்பட்டது. அவ்விளக்கம் இழைக் கொள்கையின் வழியில் பிறந்தது.

குவாச்சுகள் காந்தங்கள் போன்று தனிமுனைவுத் தன்மை இல்லாதவை. காந்தச் சட்டங்கள் எப்பொழுதும் வடமுனைவும் தென்முனைவும் கொண்டவையாகவே இருக்கின்றன. தனியாக ஒரு காந்த முனைவினைக் காணமுடியாது. காந்தச் சட்டத்தின் ஒரு முனைவு காந்த வடமுனைவாகவும் மறுமுனைவு காந்தத் தென்முனைவாகவும் இருக்கும். ஒரே காந்தச் சட்டத்தில் இவ்விரு முனைவுகளும் இருக்கும். அந்தக் காந்தச் சட்டத்தை இரண்டு துண்டுகளாக உடைத்தால் அந்த இரண்டு துண்டுகளும் ஒன்று வடமுனைவுச் சட்டமாகவும் மற்றது தென்முனைவுச் சட்டமாகவும் ஆகிவிடாது. மாறாக இரண்டுமே வட முனைவும் தென்முனைவும் கொண்ட இரண்டு காந்தச் சட்டங்களாக மாறிவிடும்.

குவாச்சுகளும் உண்மையில் இந்த தனிமுனைவு இல்லாத் தன்மையிலேயே சடத்தினைத் தம்முள் கொள்ளுகின்ற இயல்புடையவை. அதனால் ஒரு குவாச்சு தனியனாக வருகின்ற ஒருநிலைக்கு வருகின்ற போது தன்னை ஒரு இழையிற்கு ஒப்பாக்கி, தனது சடத்தினை பரப்பிக் கொள்ளும். அவ்விதம் குவாச்சின் சடம் பரம்புகையில் ஒரு பகுதி குவாச்சாகவும் மறு பகுதி முரண்-குவாச்சாகவும் ஆகிவிடும். இப்போது தனித்திருக்கும் குவாக்சு இரண்டு குவாக்சுகளாக மாறி ஒரு கட்றோன் தொகுதியாகிவிடும். இந்த குவாச்சு முரண்-குவாக்சு கட்றோன் ஈற்றிலே ஒன்றிணைந்து பொருளழிவுக்கு உள்ளாகி, சக்தியாக மாறிவிடும். இதனால் தான் புரோத்தோன்களுக்குள்ளும் நியூத்திரோன்களுக் குள்ளும் ஒழிந்திராத குவாச்சுகள் பேரண்டத்துள் இல்லாமற் போயினவென விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள்.

இது வெறுமனே ஒப்புதலுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட விளக்கமல்ல. சிக்கலான கணித விளக்கங்களுடன் இதனைத் தருகின்றார்கள். இதைவிட இன்னொரு கருத்தும் உள்ளது. ஏற்றுக் கொள்வதற்கு சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். கட்றோன்களாக இணை யாத குவாச்சுகள் எங்களது பேரண்டத்துக்கு வெளியே கசிந்து எங்கேயோ தொலைந்து விட்டனவாம். இதிலே சிக்கல் என்னவென்றால், பேரண்டத்துக்கு வெளியிலே என்ன இருக்கின்றது, பேரண்டம் எதனுள் விரிவடைகின்றது என்பதெல்லாம் பெரும் புதிர். யாருக்குமே தெரியாத ஒன்று. ஆனா லும் குவாண்ரம் இயல்பினைக் காட்டிச் சில விஞ்ஞானிகள் இதனைச் சரியானது எனக் காட்டுகிறார்கள். ஏற்றுக்கொண்டால் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்பது போல இருக்கின்றதல்லவா.

அடுத்த தடவை சந்திக்கையில் சுவாரசியமான இன்னமும் சில விபரங்களுடன் சந்திக்கிறேன், சரிதானே?

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

கருத்துக்...

03 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

கட்சி, ரெலோ, புளொட் ஆகியவை இணைந்திருந்தாலும் ஆசன ஒதுக்கீடு தொடர்பில் தமிழரசுக்கட்சியுடன் ஏனைய இரு கட்சிகளும் இன்னமும் முரண்பாடுகளுடனேயே உள்ளன. அதனால் முன்னரைப் போன்று பலமான நிலையில் தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பு இல்லை. எனவே, கட்சிகள் தங்கள் தங்களுக்குள்ள மக்கள் செல்வாக்கை

காட்டும் கருத்துக் கணிப்பாகவே வடக்கு கிழக்கிலும் இந்த உள்ளூராட்சித் தேர்தல் நடைபெறவிருக்கின்றது.

தைப் பொங்கலை கொண்டாடும் ஜப்பான், தமிழ் மொழியைக் கொண்டாடும் ரஷியா

சுந்தரம் இந்திரராஜா

Japan celebrates Thai Pongal, Russia celebrates Tamil Language

2,200 ஆண்டுகளாக தைப்பொங்கல் இந்தியா, இலங்கை உட்பட இப்போது விரி-வடைந்து புலம்பெயர் தமிழர்களால் உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. பொங்கல் பண்டிகை நான்கு நாட்கள் வரை கொண்டாடப்படுகிறது. ஜப்பான் நாட்டிலும் பொங்கல் பண்டிகையையும் புத்தாண்டு விழாவையும் சேர்த்து ஜனவரி 15 நாள் (முதல் முழு நிலவு நாள்) அன்று பாரம் பரியமாக கொண்டாடப்படுகிறது. இதனை ஜப்பான் மொழியில் கொஷோகட்சு (koshgatsu), அல்லது லிட்டில் நியூ இயர் (Little New Year) என அழைக்கின்றனர்.

போகிப் பொங்கல்: தைப் பொங்கலுக்கு முன்னரே வீட்டை வெள்ளையடித்துச் சுத்தம் செய்வார்கள். தேவையற்ற பழைய பொருட் களை ஓரத்தில் ஒதுக்கி வைப்பார்கள். பழைய துணி, பழைய பாத்திரங்கள், குப்பை களை மட்டுமல்ல, மனதில் சேர்த்துள்ள தேவையற்ற வன்மம், மனஸ்தாபம், பகைமை உணர்ச்சி இவற்றையும் புதிய வாழ்க்கையை உற்சாகமாக ஆரம்பிற்பதற்கும், தை முதல் நாள் புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதற் கும் போகியன்று அந்தப் பழைய பொருட்க ளைத் தீயிலிட்டுக் கொளுத்துவது வழக்கம். இதில் நமது கலாச்சாரத்தில் சுகாதார நோக்கமும் கலந்துள்ளது. இப்போகிப் பொங்கல் விழா இன்று அருகி விட்டது.

ஜப்பானியர் ஆங்கிலப் புத்தாண்டுக் (ஜனவரி 01) கொண்டாட்டத்திற்கு இயற்கை பொருட்களான மூங்கில், பைன் செடி, பிளம் செடி, வைக்கோல், வெள்ளை தாள், மற்றும் கயிறுகளால் செய்யப்பட்ட அலங்காரங்கள் யாவற்றையும் இந்த ஜனவரி 15 திகதி கழற்றி எடுத்துக் கொண்டுபோய் ஒரு உள் ளூர் கோவில் முன்றலில் அல்லது ஒரு திறந்த பொது இடத்தில் தீ வைத்து எரிக்கும் வேளையில் ஒரு சின்த்தோ பூசாரியை (Shinto priest) அழைத்து ஒரு பிரார்த் தனை நடைபெறும். இந்த தீ சுவாலையில் பொங்கலை கட்டிகளாக்கி (Rice Cake) இலேசாக வாட்டி உண்டு கழிப்பார்கள். இதனை ஜப்பான் மொழியில் டொன்ரோ ஜஹி (Donto – yaki) என அழைக்கின் றனர். இது எமது போகிப் பொங்கலுக்கு ஒத்தது.

தைப் பொங்கல்: எங்கள் பொங்கல் விழா வானது வயல் உழுது, எரு இட்டு, நீர் பாய்ச்சி, நெல் விதைத்து, களை எடுத்து, விளைந்த நெல்மணிக் கதிர்களை அரிவி வெட்டி, சூடு மிதித்து, நெல்லை வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து கூடையில் போட்டு பின்னர் அதில் கொஞ்சம் எடுத்து உரலில் போட்டுக் குத்தி அரிசியாக்கி, புதுப்பானையில் பாலும் சர்க்கரையும், பாகும் பருப்பும் இட்டுப் பொங்கி, மஞ்சளும், இஞ்சியும், கரும்பும், கற்கண்டுடனும் இயற்கைத் தெய்வமான இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளன. ஜனவரி 15 நாள் (முதல் முழு நிலவு நாள்) அன்று புதிய அரிசியுடன் அஸுகீபீன்ஸ் (azukigayu) சிவப்புநிற பயறு போன்ற தானியம் ஒன்றைக் கலந்து செய்யப்பட்ட கஞ்சியுடன் பாரம்பரிய மாக பொங்கல் காலை உணவாக உண்ண ப்படுகிறது. ஏழு வகையான காய்கறிகள் சேர்த்து செய்யப்பட்ட அரிசிக் கஞ்சி, மதிய பொங்கல் உணவாக அன்று இருக்கும். இது எமது தைப்பொங்கலுக்கு ஒத்தது.

மாட்டுப் பொங்கல்: எங்கள் வாழ்வாதாரத் தைக் காக்க ஆதரவு நல்கிய இயற்கை மற்றும் விவசாய கால்நடை யாவற்றுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கும் தினங்கள் இவை. அந்த மாடுகளைக் கடவுளாகவே கருதி வழிபடுவது தான் மாட்டுப் பொங்கலின் தத்துவம். மாட்டுப் பொங்கலன்று பசுக்களுக்கு மஞ்சள்

கதிரவனுக்குப் படைத்து குடும்ப சகிதம் கொண்டாடி மகிழும் விழா ஆகும். தமிழர்கள் கொண்டாடும் விழாக்களில், சமயசார்பற்ற எல்லோருக்கும் பொதுவான விழா தைப் பொங்கல் திருநாளாகும். இதைத் 'தமிழர் திருநாள்' என்றும் விவசாயக் குடும்பங்களில் இந்நாளை அறுவடைத் திருநாள் என்று கொண்டாடப்படுவதால் 'உழவர் திருநாள்' என்றும் அழைக்கிறோம். பொங்கல் விழாவில் கற்பனைக்கோ, புனைவுகளுக்கோ, பகுத்தறி வுக்குப் பொருந்தாத கட்டுக் கதைக்கோ இடமில்லை.

ஜப்பானியர்களது பொங்கல் பண்டிகையை யும் புத்தாண்டு விழாவையும் சேர்த்து கொண்டாடும் கொஷோ கட்சு (Kosh gatsu) பண்டிகையின் முக்கிய நிகழ்வுகள் அமோக மான அறுவடை வேண்டிச் செய்யும் சடங்கு கள் மற்றும் சம்பிரதாயங்கள் ஆகும்.

பூசி, திருநீறிட்டு, குங்குமம் வைத்து, மாலை போட்டு வணங்குவர். அதன் பசிக்குத் தேவையான உணவையும் படைப்பர். காளை களுக்கு கொம்புகளில் வர்ணம் பூசி, காலில் சலங்கை, கழுத்தில் மணிகள் கட்டி, 'வீர நடை' நடக்க வைப்பர்.

காணும் பொங்கல்: பெண்கள் தங்கள் சகோதரர்களின் நலனுக்காகச் செய்வது 'காணு' பொங்கல். அன்று காலை நீராடி, வெறும் வயிற்றுடன், வெட்ட வெளியில் சூரி யக் கோலமிட்டு, அதில் பொங்கல், கரும்பு போன்றவற்றை வைத்து, ஆதவனுக்கு அர்ப் பணிப்பார்கள். கல்யாணம் ஆகாத பெண்க ளுக்கு உரியது ஆகையால் இது 'கன்னிப் பொங்கல்' எனவும் கல்யாணம் ஆகாத ஆண்களுக்கு உரியது ஆதலால் இது 'கன்றுப் பொங்கல்' எனவும் அழைக்கப்படுகி றது. இப்பண்டிகையின்நிகழ்வுகளில் உற் றார், உறவினர், நண்பர்களைக் காணுதல் மற்றும் பெரியோர் ஆசி பெறுதல் என்பன அடங்கும். அனைவரும் அன்று குடும்பத் தில் ஒன்றுகூடி காணப்படுவதால் இது காணும் பொங்கல் ஆகி இருக்கலாம். இப்பொங்கல் விழா இன்று அருகி விட்டது.

தமிழ்மொழியைக் கொண்டாடும் ரஷியா: உலகில் 6 மொழிகள் தான் மிகவும் தொன் மையானவை. அவை கிரேக்கம், லத்தீன், எபிரேயம், சீனம், தமிழ், சம்ஸ்கிருதம். இந்த 6 மொழிகளில் நான்கு மொழிகள் இன்று வழக்கில் இல்லை. இலக்கிய, வரலா

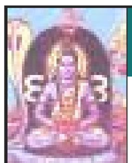
ற்று செழுமையான மொழி, எங்களுக்கு உலகில் உள்ள முக்கிய மொழிகளான 642 மொழிகளிலும் சரியான, தகுதியான மொழி யாக தமிழ்மொழி தென்பட்டது. அந்த மொழியைச் சிறப்பிக்கவே 'கிரெம்ளின் மாளிகை' (Grand Kremlin Palace - ஜனாதி பதி மாளிகை) எனத் தமிழில் கிரெம்ளின் மாளிகையின் பெயர் பலகையில் எழுதி-னோம் என்று ரஷியர்கள் கூறுகிறார்கள். மேலும், அங்கே வைக்கப்பட்டுள்ள அரிய நூல்களுள் நமது திருக்குறளும் ஒன்று.

ஐக்கியநாடுகள் சபையில் தமிழ்: உலக நாடுகளின் ஒருங்கிணைந்த அமைப்பு தான் ஐ.நா.சபை. அங்கு பொறிக்கப்பட்டுள்ள ஒற்றை வாசகம் 'யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்'. எந்த ஊரும் எமது ஊரே எல்லோ ரும் உறவினரே. இரண்டாயிரம் ஆண்டு களுக்கு முன்பே எழுதிய நம் தமிழ்க் கவிஞன் கணியன் பூங்குன்றனாரின் புற நானூற்றுப் பாடல் வரிதான் இந்த ஒற்றை வாசகம்.

உலகெங்கும் பல நாடுகளில் தமிழ் மக்கள் வாழ்ந்து வந்தாலும் தென்னாபிரிக்கா, மியன் மார், மொறிசியஸ், கயானா, சேசில்ஸ், ரியூனியன், போன்ற நாடுகளில் தமிழ்ப் பெயர்களோடு மட்டும்தான் நமது தமிழர்கள் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள்.அவர்களின் மூத்த வர்கள் சிறிது தமிழ் மொழியை கற்றிருந் தாலும் வயதில் இளையோருக்கும் அந்த சந்தர்ப்பம் கிட்டவில்லை. இதனால் அந்தந்த நாடுகளில் தமிழ் மொழியின் பயன்பாடு என்பது சிறிது சிறிதாக அற்றுப் போய் வரு கின்றது. இலங்கை, இந்தியா (தமிழ் நாடு, அந்தமான் - நிக்கோவார் தீவுகள்) தவிர சிங்கப்பூர், மலேசியா ஆகிய நாடுகளில் தமிழ் மொழி ஒரு பாடமாக உள்ளது. வியா பார நிலையங்களிலும் வீதிகளிலும் சில தமிழ் பெயர்ப்பலகைகளை காணலாம். இலங்கை, இந்தியா தவிர சிங்கப்பூர், மொறிசியஸ் போன்ற நாடுகளில் தமிழ் சொற்கள் நாணயத்திலும் பணத் தாள்களி லும் பதித்துள்ளார்கள்.

கனடாவில் தமிழர்களின் மரபு விழா: ஒவ்வொரு ஆண்டும் தை 13, 14, 15ஆம் நாட்களை (January 13, 14 and 15 as Tamil Heritage Days) கனடாவில் உள்ள மிகப் பெரிய மார்க்கம் நகரசபை தமிழர்களின்

(தொடர்ச்சி 18 ஆம் பக்கம்...)



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

ஒன்ராறியோவின் குறைந்தபட்ச சம்பளம் மணித்தியாலத்திற்கு $14

ஒன்ராறியோவின் குறைந்தபட்ச சம்பளம் தற்போது மணித்தியாலத்திற்கு $11.60 ஆக இருக்கிறது. இது 2018 ஜனவரி 01இல் இருந்து மணித்தியாலத்திற்கு $14 ஆக அதிகரிக்கிறது. இவ் அதிகரிப்பின் பின்னர் கனடாவில் அதிகூடிய குறைந்தபட்ச சம்பளம் உள்ள மாகாணமாக ஒன்ராரியோ இருக்கும்.

தற்போது அல்பேட்டா மாகாணத்தின் குறைந்தபட்ச சம்பளம் $13.60. இதுவே கனடாவின் அதிகூடிய குறைந்தபட்ச சம்பளமாக தற்போது இருக்கிறது. நியூபவுண்லாந்து மற்றும் லபிரடோர் மாகாணத்தின் குறைந்தபட்ச சம்பளம் $10.75. இதுவே கனடாவின் அதி குறைந்த குறைந்தபட்ச சம்பளமாக இருக்கிறது.

ஒன்ராரியோ மாகாண அரசின் தகவலின்படி இக்குறைந்தபட்ச சம்பள அதிகரிப்பால் சில்லறை வியாபார நிலையங்களில் பணியாற்றுவோரில் 55% ஆனோர் பயன்பெறுகிறனர்.

இவற்றைவிட பல மாற்றங்களை ஒன்ராரியோ அரசின் 'நியாயமான வேலைத்தள சிறந்த வேலைகள் சட்டம்' (Fair Workplaces Better Jobs Act) 2018 ஜனவரி 01இல் அமல்படுத்துகிறது என ஒன்ராரியோ மாகாண வேலைவாய்ப்புத்துறை அமைச்சர் Kevin Flynn ரொறன்ரோவில் உள்ள ஜோக்டேல் கடைத் தொகுதியில் 2017 டிசம்பர் 27இல் ஊடகவியலாளர்களுக்குத் தெரிவித்தார். அவற்றுள் சில:

- ஐந்து வருடங்களுக்கு மேல் ஒரே நிறுவனத்தில் தொழில்புரியும் ஒருவருக்கு அந்நிறுவனம் குறைந்தது மூன்று வாரகால சம்பளத்துடன் கூடிய விடுமுறை (**Vacation**) வழங்க வேண்டும்.
- ஒருவார காலத்திற்கு மேல் ஒரு நிறுவனத்தில் தொழில்புரியும் ஒருவருக்கு அவரது நிறுவனம் வருடம் ஒன்றிற்கு 10 நாட்கள் வரை தனிப்பட்ட அவசர தேவைகளுக்காக விடுமுறை (**Personal Emergency Leave)** வழங்க வேண்டும். இதில் குறைந்தது 2 நாட்கள் சம்பளத்துடன் கூடிய விடுமுறையாக இருக்க வேண்டும்.

- குடும்பத்தின் மருத்துவ தேவைகளுக்காக ஒரு தொழிலாளிக்கு வழங்கப்படும் விடுமுறை காலம் வருடம் ஒன்றிற்கு 8 வாரங்களில் இருந்து 28 வாரங்களாக அதிகரிக்கப் பட்டுள்ளது.

- குழந்தையின் மரணத்திற்காக வழங்கும் விடுமுறை 104 வாரங்களாக அதிகரிக்கப் பட்டுள்ளது.

- ஒன்ராரியோ மாகாணத்தின் புதிய 'குடும்ப வன்முறை அல்லது பாலியல் ரீதியான வன்

முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கும் விடுமுறை' உம் 2018 ஜனவரி 01இல் இருந்து அமலாகிறது. இச்சட்டமூலத்தின்படி 10 நாட்கள் விடுமுறை வழங்கப்படுகிறது. இதில் 5 நாட்கள் சம்பளத்துடன் கூடிய விடுமுறையாகும். இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 17 வாரம் வரை விடுமுறை எடுக்கக்கூடிய வசதியும் இச்சட்டமூலத்தால் ஒருவருக்கு கிடைக்கிறது.

- இவற்றைவிட தொழிலாளர்களுக்கு சங்கம் (**Union**) ஒன்று அமைக்கக்கூடிய விதி முறைகள் இலகுவாக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒன்ராரியோ அமைச்சின் ஆய்வுகளின்படி தொழிலாளர் ஒரு நிறுவனத்தில் இருந்து விலகும் வீதத்தை குறைந்தபட்ச சம்பள உயர்வு குறைக்கும். அதனால் அனுபவம் மிக்க தொழிலாளர்களைக் கொண்ட நிறுவனத்தின் உற்பத்தி வீதம் அதிகரித்து நிறுவனத்திற்கு வருமானத்தைக் கூட்டும் என அறியத்தருகிறது.

தைப்பொங்கல்...

17 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

மரபு நாட்களாகவும் தைப்பொங்கல் விழாவை மரபு விழாவாகவும் கொண்டாட ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. இதன்மூலம் கனடாவில் ஒரு தமிழர் கொண்டாட்டத்தையும் அதனோடு

சார்ந்த நாட்களையும் அரசமுறைப்படி ஒப்புதல் அளித்த முதல் நகரசபை என்ற பெருமையை மார்க்கம் நகரசபை பெற்றுள்ளது. டுறம் பிராந்தியம் உட்பட ரொறன்ரோ, மிசிசாகா, ஒட்டோவா, ஏஜக்ஸ், பிக்கரிங் ஆகிய நகர சபைகள் தைப்பொங்கல் விழாவை தமிழர்களின் மரபு விழாவாகவும் கொண்டாட ஒப்புதல் அளித்துள்ளன.

ஜனவரி தமிழர்களின் மரபு மாதம்: தமிழ் மொழியின் பழமை, இலக்கிய செழுமை ஆகியவற்றையும், கனடா சமுதாயத்திற்கு தமிழர்கள் ஆற்றிய பணிகளையும் அங்கீகரிக்கும் விதமாக, ஜனவரி மாதத்தை தமிழ் மரபு மாதமாக 2016 ஒக்ரோபர் 05ஆம் திகதி கனடா அரசு அறிவித்துள்ளது. கனடாவின் 150ஆவது பிறந்த தினத்தை முன்னிட்டு கனடாவின் தேசிய கீதம் தமிழில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

தமிழை வாழும் மொழியாகப் பார்த்துக் கொண்டால், நம்மை விட்டுப் போகாமல் காத்துக் கொண்டால், அதுவே போதுமானது. அப்போது தமிழ் வாழும். தமிழனும் வாழ்வான். தமிழை நேசிப்போம்! தமிழில் பேசுவோம்! தமிழின் பெருமையே தமிழருக்குப் பெருமை.

தமிழ் மக்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் இனிய பொங்கல் திருநாள் நல்வாழ்த்து! தமிழர்களின் மரபு விழா நல்வாழ்த்து!

Math tutorial 357

Answers to tutorial 356

1)Let A be the event Gaya goes to Toronto

Let B be the event Nithila goes to Toronto, we are given P(A) =3/5 , P(B) =3/4

P(B∩A) =P(A)XP(B/A)

=3/5X3/4 =9/20

2)The Probability of Marvallen getting 5 of the presents originally intended =(6 choose5)x (4 choose1) divided by 10 choose 6 =4/35

3)The plane 3x-2y+7z-31=0 has normal (3 ,-2 ,7), which is the direction of the line through the origin .Therefore the eqn. of the line is x=3t ,y= -2t , z =7t Solving with the plane gives

9t+4t+49t -31 =0, t=1/2 , and the point of intersection is (3/2 ,-1 ,7/2)

4)The equation of the family of planes passing through the line of intersection of the given plane is3x+4y-7z -2 +k(2x=3y -4) =0 Since the required plane contains the origin , then (0 ,0,0) must satisfy the equation .Therefore ,substituting (x,y ,z,) = (0 ,0 ,0,) we get -2-4k =0,k=-1/2. Required eqn is 3x+4y-7z-2 -1/2 (2x+3y-4) =0That is 4x+5y -14z =0

5)Normal to the plane is 4x-2y +5z - 9 =0, $\vec{n}$ =(4 ,-2 ,5) An equation of a line through the origin is x=4t ,y= -2t ,z= 5t , substituting into the plane gives ,t=1/5 .Therefore the int .point is (4/5 ,-2/5 ,1)

Tutorial 357 Questions

1)Find the distance from the point (1 ,-2, -2) to the plane having an x-intercept of -1,a y intercept of 2 and a z intercept of 3?

2)In the following system of equations, k is a real number,-2x +y +z=k+1 ,kx +z =0 ,y+kz =0 (a) for what values of k does the the system (1) Have no solution(2)Have one solution?

By Mr S.F.Xavier(Teacher)tel 6473409490/4167322228

இன்னல் நீக்கும் இயற்கை - 16

- அகணி -
authorakani@gmail.com

அன்பான விளம்பரம் வாசகர்களுக்கு எனது மனம் நிறைந்த ஆங்கிலப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். 2018ஆம் ஆண்டில் உங்கள் அனைவரின் நல்வாழ்விற்காக எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்தித்துக் கொள்கின்றேன்.

கோளொன்றின் சுழற்சியில் சடுதியாக ஏற்பட்ட குழப்பத்தால் விண்ணில் இருந்து விழுந்த துண்டு பூமியை அடைந்து லெமூரியாக் கண்டத்தை மறைத்து சிந்து கங்கைச் சமவெளி, இமயமலை, மத்திய ஆசியா போன்ற நிலப்பரப்புக்களை வெளியே கொண்டு வந்திருக்க வேண்டும் என்று வரலாற்றுச் சான்றுகள் கூறுகின்றன. இவ்வாறே அவுஸ்திரேலியாக் கண்டத்தின் தோற்றமும் நடைபெற்றதாகச் சொல்லப்படுகின்றது. விண்ணில் இருந்து துண்டுகள் விழுதலை "விண்மீன் விழுதல்" என்றும் அழைக்கப்படுவதுண்டு. இவ்விடயத்தில் வானவியலாளர்களும், நிலவியலாளர்களும் ஒரே விதமான கருத்துக்களைக் கொண்டிருந்ததைத் தான் அவதானித்ததாக அறிஞர் ந.சி.கந்தையாபிள்ளை கூறியிருப்பது பற்றிய தகவலும் எனது தேடலில் கிடைத்தது. உலகின் ஏனைய பகுதிகளிலும் விண்மீன் விழுவதால் ஏற்படும் பிரதேசங்கள் சற்று வித்தியாசமானவையாகவும், வேறுபட்ட விலங்குகள், தாவரங்களைக் கொண்டதாகவும் அமைவது இயல்பு என்றும் கருதப்படுகிறது. உலகெங்கும் இல்லாத கங்காரு என்ற விலங்கு அவுஸ்திரேலியாவில் மட்டும் இருப்பது இந்தக் கருத்துக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக உள்ளது. விண்மீன் விழுந்ததின் விளைவாகவே குமரிக்கண்டம் அழிவுற்றது. "ஆங்கில அறிஞர் சிலெட்டர் (Selator) என்பவர் கிழக்கே பர்மா தொடங்கி, சீனா வரையிலும், மேற்கே ஆபிரிக்காவின் கிழக்குக் கரையிலிருந்து வடக்கே விந்திய மலை வரையும் விரித்திருந்த கடல் கொண்ட பகுதிக்கு லெமூரியா என்ற பெயரிட்டுக் குறிக்கின்றார்" என்று கலாநிதி. பொன். இராமநாதன் அவர்கள் தனது "சித்த மருத்துவத்தின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்" என்ற நூலில் குறிப்பிடுகின்றார். குரங்கு இனத்தைச் சேர்ந்த லெமுர் என்ற விலங்கு வாழ்ந்ததால் இப்பெயர் பெற்றதாகவும், குரங்கு நிலையிலிருந்து தோன்றிய வளர்ச்சியே மனிதநிலையென்றும் பேராசிரியர் இரா. மாணிக்கவாசகம் அவர்களின் "அகத்தியர் வரலாறு" என்ற ஆய்வேட்டில் உள்ளதாகவும் இதே நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும் குமரிக்கண்ட வரலாற்றில் மாறுபட்ட கதைகளும், வரலாற்று விளக்கங்களும் உள்ளன என்பதையும் எனது தேடலில் காணமுடிந்தது. இவ்விடயத்தில் புதிய புதிய ஆய்வுக்கருத்துக்கள் இன்னும் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் நிறையவே உள்ளன.

மனித நாகரிகம் முதல் தோன்றிய குமரிக் கண்டத்தில் தழைத்து வளர்ந்த குமரிப் பூண்டா (Alloe Barbadensis), இருக்கு வேதத்தில் கூறப்படும் சோமப்பூண்டா என்பவற்றில் எது முதலாவது மூலிகை மருந்து என்பது வாதத்திற்குரியது என்று கலாநிதி பொன். இராமநாதன் அவர்கள் கருத்துக் கூறியுள்ளார். இந்தத் தகவல்கள் மூலம் சோமப்பூண்டும், குமரிப்பூண்டும் முற்காலத் தமிழர்கள் பயன்படுத்திய சிறந்த இயற்கை மருந்துகள் என்று நாங்கள் கருதிக் கொள்ளலாம்.

யோகநிலையில் இருந்த சித்தர்கள் தமது சிரசின் கீழ்ப்பாகத்தில் சொரிந்த சோமபானத்தை உண்டு நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்தார்கள் என்று ஐதீகங்கள் கூறுகின்றன வாம். கற்ப மருந்தில் குமரிச் சாறும் நன்று என்பதை "கொள்ளடா குமரி காமம் கொள்ளடா" என்ற சித்தர் பாடல் ஒன்று கூறுவ தாகவும் சொல்லப்படுகின்றது. குமரிக்கண்ட வரலாற்றிலும் இயற்கை மருத்துவக் கலை பற்றிய சான்றுகள் உள்ளன என்றும், இவை பற்றிய விரிவான ஆய்வுகள் மேலும் தேவையாக உள்ளன என்றும் நான் கருதுகிறேன்.

இப்பொழுது சிந்துவெளி நாகரிகம் பற்றி நான் வாசித்தறிந்ததை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என எண்ணுகின்றேன். சேர். ஜோன் மார்ஷல் என்பவரது கருத்துப்படி இந்தியாவின் வடமேற்கு எல்லையில் சிந்துநதிப் பள்ளத்தாக்கில் சிறந்த நாகரிகம் ஒன்று இருந்துள்ளதுஎன அறிய முடிகின்றது. இந்தப் பிரதேசம் தற்பொழுது பாகிஸ்தான் நாட்டுக்குள் உள்ளது. மேலும் அகழ்வாராய்ச்சியாளர் சேர். ஜோன் மார்சல் கருத்துப்படி ஹரப்பா என்ற தெற்குப் பஞ்சாப்பு பிரதேசத்திலும், மொஹஞ்சதாரோ என்ற சிந்து மாகாணப் பிரதேசத்திலும் சிந்து நாகரிகங்கள் இருந்தன. சிந்துவெளி அகழ்வாராய்ச்சிப் பொருட்கள் தமிழ் மருத்துவக் கலையின் தோற்றத்தை அறிய உதவியாக இருந்துள்ளன என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

சித்த ஆயுள்வேத மருத்துவர்களால் பயன்படுத்தப்படும் சிலாசத்து என்ற மருந்துப் பொருள் மொஹஞ்சதாரோவில் கிடைத்திருக்கின்றது. கணவாய் (Cuttle Fish) எனப்படும் மீனின் எலும்பினை கண், காது, தொண்டை சம்பந்தமான நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தியதாக தகவல் உள்ளது. மானின் கொம்பை பொடியாக்கி மருந்தாக உட்கொண்டிருந்தார்கள் என்றும் பவளம், வேப்பிலை போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தி இருக்கிறார்கள் என்று அறிய முடிகின்றது. சிந்துவெளி மக்கள் உணவு செரிமானம் அடையவும், பசியெடுக்கச் செய்யவும் ஒரு வேரினைப் பொடியாக்கி உண்டிருக்கிறார்கள். அறிஞர் தீட்சித் அவர்கள் இந்திய மருத்துவக் கலையின் கருமுதல்களாக சிந்துவெளி மக்களின் மருத்துவப் பயன்பாடுகள் இருந்ததாகக் கூறியிருந்தமை பற்றிய தகவலும் எனது தேடலில் கிடைத்தது. மாட்டுக் கொம்புகள் குடையப்பட்டு மருந்து வைக்கப்படும் பாத்திரங்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சிந்துவெளி அகழ்வாராய்ச்சித் தகவலில் சொல்லப்படும் வேப்பிலை தொல்காப்பியச் செய்யுளில் "வேம்பும் கருவும் போல" என்ற தொடர் மூலம் தொல்காப்பியத்திற்கு முந்திய காலத்திலேயே வேப்பிலை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிய முடிகின்றது. மான்கொம்பை சந்தனக் கல்லில் அரைத்து மார்பு வலிக்குப் போடுதலும் சிந்துவெளி நாகரிக மருந்து. சித்த வைத்தியத் திரட்டு என்ற நூலில் மான் கொம்பு பஸ்பம் மார்பு நோய்க்கு உகந்தது என்று கூறப்பட்டுள்ளதாம். அண்மைக்கால சித்த மருத்துவ ஆய்வுகள் மூலமும் மான் கொம்பு பஸ்பம் மார்பு நோய்க்கு உகந்ததாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான வரலாற்றுச் சான்றுகள் வேதகாலத்துக்கு முன்பாகவே குமரி முதல் இமயம் வரை ஒரே வகையான மருத்துவ முறை இருந்திருக்கின்றது. இத்தகைய பழந்திராவிட மருத்துவ முறையில் இருந்துதான் சித்த மருத்துவமும், ஆய்வு வேதமும் பிறந்திருக்கின்றது என்று டாக்டர் வெங்கடேசன், பேராசிரியர் அம்பை அருணாசலம் ஆகியோர் கூறியுள்ளதாக அறிந்து கொண்டேன். வடக்கில் ஆரியர் வருகை ஏற்பட பழந்திராவிட மருத்துவம் கலப்புற்று ஆயுள்வேதமாக மாறியது. தொல்காப்பியத்தில் சித்த மருத்துவத்தின் சான்றுகள் இருப்பதால் தொல்காப்பியத்தை முற்பட்டது என்றும் கூறலாம். அதாவது தமிழ் மருத்துவக் கலையின் தோற்றம் 2500 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என்று வரலாற்றுச் சான்றுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அன்பான விளம்பரம் வாசகர்களே!

இயற்கை வளங்களால் எவ்வாறு இன்னல் நீங்கி வாழலாம் என்று அறியும் பொருட்டு எழுந்த தேடலில் கிடைத்த தகவல் பதிவாக அசைந்து கொண்டிருக்கும் இந்தத் தொடர் கட்டுரை எமது பொது அறிவை விருத்தி செய்யும் நோக்குடன் எழுதப்படுகின்றது. இந்தக் கட்டுரையில் கூறப்படும் கருத்துக்கள் இயற்கை சார்ந்து இருந்தாலும் உங்கள் உடல்நிலைக் கேற்ப பொருத்தமான மருத்துவ கருத்துக்களாக அமைந்து விடாது என்பதை கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் பொருத்தமான வைத்திய ஆலோசனையை மேற்கொள்ளுங்கள் என்று வலியுறுத்திக் கூறிக் கொள்கின்றேன். ஆனாலும் நாம் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதற்கான தகவலையும், விழிப்புணர்வையும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய பொதுவறிவையும் இந்தக் கட்டுரை வழங்கும் என்று நம்புகின்றேன்.

அடுத்த இதழிலும் எனது தேடலில் கிடைக்கும் புதிய தகவல்களுடன் தொடர்ந்து உரையாடுவோம். உங்கள் எண்ணங்களையும் தெரியப்படுத்துங்கள். மீண்டும் சந்திப்போம் என்று கூறி விடைபெறுகின்றேன்.

நாமும் நன்றாக வாழ்வோம். நம்மைச் சூழவுள்ளவர்களும் நன்றாகவே வாழட்டும்.

(தொடரும்)

Personal Prayer To The Holy Spirit

Holy spirit thou make me see everything and show me the way to reach my ideal. You who give the divine gift to forgive and forget the wrong that is done to me and who are in all instances of my life with me. I, in this short dialogue, want to thank You for everything and confirm once more that I never want to be separated from You no matter how great the material desire may be. I want to be with You and my loved ones in Your perpetual glory. Amen. Person must pray this 3 consecutive days without stating one's wish. After the 3rd day your wish will be granted no matter how difficult it may be. Promise to publish this as soon as your favor has been granted - *S.R*

Our Mother of Perpetual Help

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

உங்கள் எதிர்கால சுபீட்சத்துகாக தனிமையில் அமர்ந்து ஐந்து நிமிடங்கள் இதனை மனதில் நிறுத்திப் படியுங்கள் - என் உண்மைக்கதை

2009ஆம் ஆண்டு ஒரு வயோதிப சீனர் என்னிடம் வந்து ஐயா இந்த இணைய நாணயம் (Bitcoin) இரண்டு சதம் ஒரு ஐம்பது டொலருக்கு 5000 நாணயத்தை வாங்கி வையுங்கள் என்றார். நானும் சரியென வாங்கத்தயாராக என்னுடன் இருந்த நண்பன், "உவர் உம்மை ஏமாற்றிப் பணம் பறிக்கப் பார்க்கிறார்" என்றார். அவரை நம்பி நானும் அந்த நாணயத்தை வாங்கவில்லை.

விளைவு??? இன்று ஒரு நாணயத்தின் விலை இருபதினாயிரம் டொலர். நூறு மில்லியன் டொலரை இழந்துவிட்டேன்.

ஒரு நாணயம் ஒரு மில்லியன் வரை உயர இருக்கிறது. ஆகமொத்தம் 5000 மில்லியன் டொலரை கைநளுவ விட்டுவிட்டேன்.

உங்கள் உறவினர் நண்பர்கள் சிலர் இந்த நாணயத்தை வைத்திருப்பினும் உங்களுடன் பகிர மாட்டார்கள்.

இதேவிதம் எங்களால் 20 ஆயிரம் டொலர் கொடுத்து வாங்க ஒரு நாணயம் கூட வாங்க வசதியில்லை அல்லவா. மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு இதேமாதிரியான ஏன் அதைவிட சிறந்த நாணயம் ஒன்று வாங்கும் சந்தர்ப்பம் எனக்கு கிட்டியது. 2009ஆம் ஆண்டு விட்ட அதே பிழையை விடவேண்டாமே என்று ஒரு நாணயம் இரு சதத்திற்கு 25000 ஐ வாங்கினேன். இன்று ஒரு நாணயத்தின் விலை ஒரு டொலராகி எனது முதலீடு 50 மடங்காகி விட்டது. 2018 முடிவில் ஒரு நாணயம் ஆயிரம் டொலராகும் எனக் கூறப்படுகின்றது.

காரணம் உலகில் உள்ள அனேக வங்கிகளும் 2018ஆம் ஆண்டு அதனை பயன்படுத்தப் போகின்றன என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஏற்கனவே கனேடிய, அமெரிக்க, ஜப்பான், அரேபிய வங்கிகள் அதனைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கி விட்டன. ஆக குறைந்த பட்சம் நூறு டொலருக்கு நூறு நாணயங்களையாவது உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

இதனை சாத்தியப்படுத்த ஓர் அருமையான ஸ்தாபனம் தனது கிளையை ரொறொன்ரோவில் ஸ்தாபித்து வாரம் தோறும் வியாழக்கிழமைகளில் மாலை 7:30 மணிக்கு Maccowan and Sheppard இல் அமைந்திருக்கும் மண்டபத்தில் எமக்கு இதனைக் காட்டித் தருகிறார்கள்.

என்னை தொலைபேசியில் அழைத்து அல்லது நேரடியாக வந்து பார்த்து திருப்தி அடைந்தால் இந்த ஸ்தாபனத்தில் ஐந்நூறு டொலரை முதலிடுங்கள். இந்த $500 முதலீட்டில் இருக்கும் வரை ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து டொலர்வரை உங்கள் வங்கிக்கணக்கில் வைப்பில் இடப்படும். ஒருமாத முடிவில் உங்கள் வைப்பில் சேர்ந்த பணத்தைக்கொண்டு உங்களுக்கு தேவையான சொந்த நாணயத்தை வாங்கிக்கொள்ளலாம். தொடர்ந்து உங்கள் வைப்பில் சேரும் பணத்தை உங்கள் செலவுக்கு மாதா மாதம் எடுத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது மீண்டும் உங்களுக்குத் தேவையான நாணயம் வாங்குவதற்குப் பாவிக்கலாம்.

இந்த நாணயம் விலை ஏறியதும் அதன் ஒரு பகுதியை விற்று இந்த ஸ்தாபனத்தில் பத்தாயிரத்தை முதலிட்டு மாதாமாதம் இரண்டாயிரம் டொலர்வரை பெற்று உங்கள் பணத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

கனேடிய அரசாங்கத்தின் சட்டதிட்டங்களைப் பரிசீலனை செய்யும் உத்தியோகத்தராக 13 வருடம் பணிபுரிந்தவர் இதனை தலைமை தாங்குகிறார்.

இறை அருளால் நான் விட்ட தவறை சரிசெய்ய எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததால் மற்றவர்களும் பலன் பெறட்டுமே என்ற ஒரே நோக்கில் உங்களுடன் இதனை பகிர்கிறேன்.

நான் முதலிட்ட இந்த நாணயத்தால் ஏற்கனவே என் முதலீடு நூறு மடங்காகி விரைவில் என் பணக்குறையெல்லாம் தீரவிருக்கிறது.

2009 இல் ஐம்பது டொலரை சேமித்து முட்டாள் ஆகிய நான் 2017ல் ஐந்நூறு டொலரை வைப்பில் இட்டு இறை அருளால் நன்மை பெறுகிறேன்.

அதிஸ்டம் இருந்தால் ஒருமுறை வந்து பார்த்து பலன் அடையுங்கள்.

இந்திரன்: 437.770.6059

healthwealthy200@gmail.com

இது ஒரு கட்டணம் செலுத்திய விளம்பரம்

@hakkakking
Call Us Now!
(905) 554 7537
HAKKA KING
INDIAN HAKKA CHINESE CUISINE
Serving Delicious
INDIAN HAKKA CHINESE CUISINE
In Heart of Markham
HALAL
DINE-IN
TAKE-OUT
CATERING
DELIVERY
Click me!
ORDER ONLINE!
Get 10% Off!
RECEIVE 10% OFF
BY SELECTING DISCOUNT OPTION
(For first time order and anything over $20 before Tax will also get
10% Discount on any type of payment)
HAPPY HOUR
DINE IN ONLY
MON to THUR
6PM TO 8PM
EVERY OTHER DISH
50% OFF
LUNCH SPECIAL
TWO LUNCHES FOR
Includes a Free Spring Roll & Choice of POP
$ 9.95 +Tax
WEEKDAYS ONLY
Coupon must be provided at the time of purchase. Cannot be combined with any other offer.
FAMILY PACK
MON-THURS - SAVE $10
RECEIVE $50 WORTH FOOD FOR
$ 40 +Tax
DINE -IN ONLY
Coupon must be provided at the time of purchase. Cannot be combined with any other offer.
STUDENT LUNCH SPECIAL
(Free Fried Rice upgrade with ID & Ice-Cream with Coupon)
Includes a Spring Roll & Choice of POP
$ 5.95 +Tax
WEEKDAYS ONLY
Coupon must be provided at the time of purchase. Cannot be combined with any other offer.
50% OFF
BUY ONE DISH (OVER $8) & RECEIVE
2ND DISH FOR 50% OFF.
Coupon must be provided at the time of purchase. Cannot be combined with any other offer.
FOOD VALUE
2nd Chilli Chicken for $5.00 with this Coupon.
Coupon must be provided at the time of purchase. Cannot be combined with any other offer.
7595 Markham Rd . UNIT 3
Markham, ON L3S 0B6
hakkaking.com
CONTACT:
hakka.k.king@gmail.com
LLBO
Licensed

Lyca TV
உலகின் மிகப் பிரமாண்டமான
தொலைக்காட்சி நிலையம்
ஒருவருட
இணைப்புச் சந்தா
$89
புதுப்பித்தல்
$59
14 மாதங்கள்
SET TOP BOX
INCLUDED
LycaTV App ஐ
Download செய்து
பார்வையிடலாம்
ஒரு மாதச் சந்தா
$6.99
மட்டுமே
App Store
tv
Roku
chromecast
SMART TV
LG Smart
androidtv
amazon fireTV
kindle fire
XBOX
50க்கும் அதிகமான தமிழ்த் தொலைக்காட்சிகள்
1000க்கும் அதிகமான TAMIL திரைப்படங்கள்
ரிச்சி
தீரன்
கொடிவீரன்
SALES
647 968 1087
CUSTOMER SRVICE
647 931 1745
FULL TERMS AND CONDITIONS ARE AVAILABLE AT WWW.LYCATV.TV. LYCATV IS A TRADEMARK AND SERVICE MARK BELONGING TO LYCAMEDIA LTD. ANY PRODUCT OR SERVICE OR TRADE NAME OTHER THAN THOSE OWNED BY LYCAMEDIA LTD, THAT IDENTIFY A THIRD PARTY AS THE SOURCE, THEREOF MAY (EVEN IF NOT SO INDICATED) BE THE SERVICE OR TRADEMARK OF THAT RESPECTIVE ENTITY OR INDIVIDUAL. ANY UNAUTHORIZED USE OF THE LYCATV MARK IS STRICTLY PROHIBITED.
www.lycatv.tv

happy new year
2018

Season's greetings and best wishes
for the new year that
fills your heart with joy.
Happy New Year!

HOMELIFE

HomeLife/GTA Realty Inc.
5215 Finch Ave. E., #203, Toronto ON M1S 0C2
416-321-6969
*Independently Owned and Operated

மெர்சல் - திரை விமர்சனம்

ஞா. ஆரணி

தீபாவளி தினத்தில் வெளியிடப்பட்ட இத்திரைப்படத்தில் விஜய் மூன்று வேடங்களில் நடிக்கிறார். இத்திரைப்படம் இந்தியாவின் மருத்துவத்துறையில் உள்ள பிரச்சினைகளையும், அவற்றை எவ்வாறு திருத்தலாம் என்று ஓர் உரையாடலையும் மக்கள் இடையே தொடக்க முயற்சிக்கிறது. இப்படத்தில் நித்தியா மேனன், காஜல் மற்றும் சமந்தா ஆகிய மூன்று கதாநாயகிகள் நடித்துள்ளனர்.

இதில் விஜய் மாறன் என்ற ஒரு மருத்துவராக நடிக்கின்றார். மாறன் தனது சிகிச்சை செலவிற்கு ஐந்து ரூபாய் மட்டுமே நோயாளிகளிடம் கேட்கிறார். இது எவ்வாறு போதும் என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்ட பொழுது, மாறனும் ஒரு சராசரி இந்தியனுக்கு 5 ரூபாய் அவர்களது ஒருநாள் சம்பளமான 50 ரூபாயில் ஒரு பெரும் பங்கு என்கிறார். அத்தோடு இந்தியாவில் தேர்தல் நேரத்தில் இலவசப் பொருட்களும், பணமும் மக்களுக்கு வழங்குகின்ற பொழுது, ஏன் இலவச மருந்தை வழங்க முடியாது எனவும் கேட்கிறார். எனவே இது ஒரு பிரபலமான பொழுதுபோக்குப்படமாக இருந்தாலும் மெர்சல் மக்களைச் சிந்திக்க வைக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு எல்லா அரசாங்கத் தொழிலாளிகளும் (அரசியல்வாதிகள் உட்பட) அரச மருத்துவமனையில் மட்டும்தான் சிகிச்சை பெற வேண்டும் எனச் சட்டம் உருவாக்கினால் தானாகவே அரச மருத்துமனைகளின் தரம் அதிகரிக்கும் என்கிறார். அத்தோடு, இந்தியா 'சிறந்த மருத்துவர்களை வெளிநாட்டிற்கு அனுப்புவதில் முதலிடமாகவும், சிறந்த சிகிச்சையை தனது மக்களுக்கு அளிப்பதில் 112 ஆவது இடத்திலும் இருப்பது முன்னேற்றம் அல்ல' எனச் சுட்டிக் காட்டுகின்றார்.

Harvard Report ஒன்றில் 5.2 மில்லியன் மருத்துவப் பிழைகள் இந்தியாவில் ஒரு வருடத்தில் நடக்கின்றன எனவும், இதற்கு போதிய பயிற்சிபெற்ற மருத்துவர்களும், தாதிகளும் இல்லாததுதான் காரணம் என்கிறது. இது படத்திலும் கூறப்படுகிறது. இப்படத்தில் சம்பவங்கள் காண்பிக்கப்படும் முறை ஒரு சாதாரண படம் போல இருப்பதால் பலர் இப்படம் எல்லா மருத்துவர்களையும் குறை கூறுகிறது எனக் கூறினர். இதற்குப் படத்திலேயே '100 நல்ல மருத்துவர்களில் 10 பேர் தான் மருத்துவத்தை சேவையாகப் பார்க்காமல் வியாபாரமாகப் பார்க்கிறார்கள் எனவும், அவர்கள் தான் நான் இவ்வாறு கூறுவதற்குக் கோபப் படுவார்கள்' என்று பதில் கூறப்படுகிறது.

அத்தோடு எல்லா தொழில்களிலும் பிழை நடக்கும். ஆனால் கடவுளுக்குச் சமமாக மதிக்கப்படும் மருத்துவத் துறையில் பிழை நடந்தால், அது பிழை என்பதை விட, நம்பிக்கைத்துரோகம் ஆகும் எனக் கூறிப் படம் முடிகிறது.

இது குடும்பத்துடன் சேர்ந்து பார்க்க வேண்டிய ஒரு நல்ல பொழுது போக்குப்படம்.

மரபுத்திங்கள்

புலம்பெயர் நாட்டிலே பூரணமாய் வாழ
சிலர்சேர்ந்து செய்பணிகள் சீராய் - நலந்தரவே
மங்கும் கலாச்சாரம் மாநிலம் எங்குமே
மங்கா துயிர்பெறத்தான் வாய்ப்பு.

நாடாள்வோர் ஒத்துழைக்க நம்மவர்கள் சேர்ந்தொன்றாய்
ஏடாய்ந்து தைத்திங்கள் ஏற்பென்றே - வாடாது
ஏற்றார் மரபுசார் திங்களொன்றை ஈண்டதனை
போற்றியே ஏற்ற பெருமை.

செய்நன்றிக் கேற்றமாதம் செப்பமுள்ள தைதெயன்றே
செந்தமிழர் தேர்ந்தெடுத்தார் சேர்ந்தொன்றாய் - நன்றிக்
கடன்செலுத்தும் நல்விழாவே தைப்பொங்கல் காண்பீர்
திடமாகக் கொள்வோமே தேர்ந்து.

பல்லின மக்கள்வாழ் நாட்டில் பலகலைகள்
நல்லன தேடியே நாம்கற்போம் - கல்லாரும்
கற்றவரும் கண்ணியமாய் வாழக் கலாச்சாரம்
நற்றுணையாய் நாடிவரும் நம்பு.

மறைந்துபோகும் நம்கலையை மக்கள்முன் வைத்தே
கறையகற்றிக் காட்டுவோம் காண்போர் - திறமைகண்டே
எம்கலையை ஏற்று எழுச்சிபெறத் தாம்கற்றே
தம்திறனைக் காட்டிநிற்பர் தான்.

செந்தமிழர் உள்ளே சிறந்த கலைபலவே
முந்தையோர் தந்த முதுசொத்தை - சிந்தையிலே
ஏற்றவற்றை மற்றோர்க்கும் ஏற்பாய் எடுத்தியம்பி
போற்றுதல் நற்பணியின் பேறு.

கலைகளோடு விளையாட்டு கச்சிதமாய்ச் சேர்ந்திடவே
இலைமறையாய்க் கலைஞர்கள் இனங்கண்டே கலைகளாம்
சிலையோடு சிற்பங்கள் சிந்தைகவர் கோபுரங்கள்
வலைப்பின்ன லாய்த்தந்தே வாழவைத்தார் எம்கலையை.

கிளித்தட்டு சொக்கட்டான் கீர்த்தி யுள்ள
காளையேற்றம் காண்பிக்கக் காற்றாய்ப் பறப்பர்
களிப்பூட்டும் பொம்மலாட்டம் பொய்க்கால் குதிரை
சேவற் சண்டை சேர்ந்த கெந்திகும்மி
வளிவளி வந்தநற் கிராமியக் கலைகள்
மங்கி மடிவதனை மக்கள் அறிவர்
களத்துக்காய்க் காத்திருக்கும் கலைஞர் வாழ்வுக்காய்
கலையார்வம் கொண்டவரே கைகொடுத்துக் காப்பீரே.

- முருகேசு மயில்வாகனன் -

இளையோர் ஆக்கம்

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

காய்கறி, பழங்களில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் 'ஸ்டிக்கர்' குறீயீடுகள் எதை குறிக்கின்றன?

துரித உணவுகளை தவிர்த்து இயற்கை உணவுகளான காய்கறி, பழங்களை உட்கொண்டால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் இந்தக் காய்கறி, பழங்களே பல வகைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன என்பது தான் வியப்பின் உச்சம். மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட காய்கறி, பழங்கள், நச்சுக் கொல்லி பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறி, பழங்கள், இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறி, பழங்கள் என பல வகைகள் சந்தையில் கிடைக்கின்றன. இவற்றை கண்டறியத்தான் பி.எல்.யு எனும் குறியீட்டு முறை கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

பி.எல்.யு என்றால் என்ன? பி.எல்.யு (PLU) என்பது "Price Look Up" நம்பர் எனப்படுகிறது. நாம் வாங்கும் காய்கறிகள், பழங்கள் பூச்சிக் கொல்லி பயன்படுத்தப்பட்டதா? மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டதா? அல்லது இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டதா என்பதை இந்த பி.எல்.யு குறியீட்டு எண்களை வைத்து எளிதாகக் கண்டறிந்து விடலாம்.

காய்கறி, பழங்களில் நான்கு இலக்க குறியீடு இருந்தால் அது வழக்கமான முறையில் பூச்சிக்கொல்லி பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்டது என்பதைக் குறிக்கிறது. நான்கு இலக்க பி.எல்.யு குறியீடு குறிப்பாக இவ்வகையான வாழைப்பழங்களில் "4011" என்ற குறியீட்டு இலக்க எண் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

காய்கறி பழங்களில் 8இல் ஆரம்பிக்கும் ஐந்து இலக்க குறியீட்டு எண் இருக்கிறது எனில், அது மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்டு விளைவிக்கப்பட்ட காய்கறி, பழங்கள் என குறிக்கிறது. ஐந்து இலக்க பி.எல்.யு குறியீடு குறிப்பாக இவ்வகையான வாழைப் பழத்தில் "84011" என்ற குறியீட்டு இலக்க எண் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

காய்கறி பழங்களில் 9இல் ஆரம்பிக்கும் ஐந்து இலக்க பி.எல்.யு குறியீடு எண் இருந்தால் அது இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஓகானிக் (organic) உணவுப்பொருள் ஆகும். 9இல் ஆரம்பிக்கும் ஐந்து இலக்க பி.எல்.யு குறியீடு குறிப்பாக இவ் வகையான வாழைப்பழத்தில் "94011" என்ற குறியீட்டு இலக்க எண் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

எச்சரிக்கை! இனிமேலாவது நீங்கள் பெரும் கடைகளில் காய்கறி, பழங்கள் போன்ற உணவுப் பொருட்களை வாங்கும்போது அது எவ்வகையானது என்பதை அறிந்துக் கொண்டு வாங்குங்கள். புற்றுநோய் அபாயம்: மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட காய்கறி உணவுகளை அன்றாடம் உட்கொள்வது நாள்பட புற்றுநோய் கட்டிகள் உடலில் உண்டாக பெரிய காரணியாக இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.

தமிழ்ப்புதிர்

கீழ்வரும் ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு அல்லது தொடர்களுக்கு நிகரான தமிழ்ச் சொற்களை அல்லது தொடர்களை இட்டு பின்வரும் வலையத்தை நிரப்பவும். உங்கள் விடையை இந்த மாதம் 25ம் திகதிக்கு முன்னர் கிடைக்கத் தக்கதாக எமக்கு அனுப்பி வைக்கவும். உச்சப் புள்ளி பெற்றவராக விளம்பரம் நடுவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் போட்டியாளருக்கு உரிய பரிசளிக்கப்படும்.

போட்டியாளர்

பெயர்:
முகவரி:
தொலைபேசி:
மின்னஞ்சல்:

தமிழ்ப்புதிர்: 03 — வினா

1		2	3	4		■	■	5	
■	■	6			■	7	■		■
■	8				9				
10		■		■		■	■		■
■		■	■	11			12		■
■	13					■		■	14
15		■	■		■	16			
	■	17	■		■	■		■	
■	18						■	19	
■	■		■		■	■	20		■

இடமிருந்து வலம்	மேலிருந்து கீழ்
1 Moderates	2 Argue
5 Garland	3 Rayfish
6 Steal	4 Mustard
8 Apartment	5 City
10 B. C.	7 Thunder
11 Preparation	8 Pressure
13 Stone Age	9 Grant
15 We	11 Aerial roots of the banyan tree
16 Dazzle	12 Generosity
18 Blot	14 Spy
19 Present	15 Tomorrow
20 Ocean	17 Tip
	19 Destroy

விடை அனுப்பும் விதம்:

மின்மடல்: punalkovai@gmail.com

தொலைநகல்: 416-282-4978

முகவரி: Tamil Puzzle, Vlambaram, 5215
Finch Ave. E. #201,
Toronto, ON., M1S 0C2

தமிழ்ப்புதிர்: 02 — விடை

1 வ	ர	ட்	2 சி	■	3 ஆ	ளு	4 ந	ர்	■
ல்	■	■	ற	■	மை	■	ன்	■	5 கு
லை	■	6 த	ப்	7 பு	■	8 கா	ன	க	ம்
9 மை	ய	■	10 பு	ள்	ளி	■	ம்	■	பி
■	■	11 உ	வு	■	■	12 தூ	பி	■	■
13 ஊ	தா	ரி	■	14 கு	15 த	ர்	க்	16 க	ம்
■	■	மை	■	17 தி	னி	■	18 கை	தி	■
19 ஊ	ட	க	ர்	■	வு	■	வா	■	20 சீ
மு	■	ள்	■	21 வி	■	22 ஆ	த	ர	வு
ல்	■	■	23 ஏ	னா	தி	■	ம்	■	ளி

தமிழ்ப்புதிர்: 02

வெற்றியாளர்

வள்ளியம்மை சினனத்துரை, ஸ்காபரோ

TBC Toronto Business College
கணக்கியலின் கல்வியில் ஓர் முதன்மை நிறுவனம்
Education Is A Lifelong Journey

Second Career Candidates Welcome

JOB READY PROGRAMS
New Classes starting Jan. 2nd , 2018
Register Early

EARLY CHILDCARE ASSISTANT (ECA)
40 Weeks Diploma
Work as Childcare Assistant , Childcare Worker Etc.
Immediate Job Opportunities

PERSONAL SUPPORT WORKER (PSW)
28 Weeks Certificate
Work as Support Worker , Care Giver , Personal Attendant , Etc.
Immediate Job Opportunities

ACCOUNTING & PAYROLL ADMIN.
35 Weeks Diploma
Work as Account Payable , Accounts Receivable , Book Keeper Etc.
Jobs available in plenty

COMPUTERIZED ACCOUNTING
26 Weeks Diploma

FOOD SERVICE WORKER (FSW)
12 Weeks Diploma

GOVERNMENT GRANT
யார் தகுதி உடையவர்கள் ?
★ EI பெற்றுக்கொண்டிருப்பவர்கள்
★ கடந்த ஆண்டுக்குள் EI பெற்றவர்கள்
★ 5 வருடங்களுக்குள் Maternity / Parental Benefit பெற்றவர்கள் அரசாங்க நன்கொடையாக $28000 or more வரலாம் திருப்பி செலுத்தத் தேவையில்லை
* Certain conditions may apply

Part Time Courses
Windows, Word, Excel, Power Point, Access, QuickBooks, Sage50 Accounting (Simply) & Sage 300 ERP 2012 (Accpac)

Workshops
Food Handler Certification
First Aid & CPR
Mask Fit Testing

- 100% Instructor Led Training
- Small Class Sizes
- Student Friendly Environment
- Ample Free Parking
- Placement Assistance
- TTC Accessible

416-291-5155 / 416-500-5300
4465 Sheppard Ave. East #208
(Sheppard & Brimley) Scarborough
www.tbcollege.com t.businesscollege@gmail.com
(Registered as a Private Career College under the Private Career Colleges Act 2005)

ஆரோக்கியம்

- ஞானா உருத்திரன் -

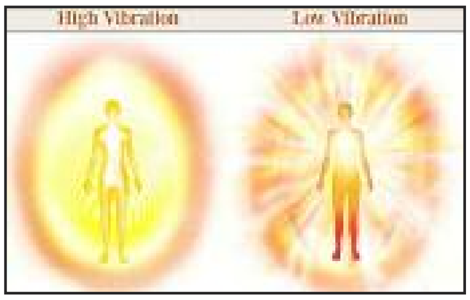
ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவசியமானதாகும். இது உடல், மனம் இரண்டையும் குறிப்பிடுகிறது. எமது உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது நாம் மிகவும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அடையலாம். ஆனால் மனதிலோ அல்லது உடல் நலனிலோ ஏதாவது பாதிப்புகள் இருக்கும்போது எமது வாழ்க்கையை எம்மால் முழுமையானதாக வாழமுடியாது. வாழ்க்கை என்றால் என்ன? அதன் நோக்கம் என்ன? நாம் ஏன் பிறக்கின்றோம்? என்பன போன்ற கேள்விகள் ஒவ்வொரு மனிதருக்குள்ளும் ஏற்படுகின்றன. ஆனாலும் வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தில் நாம் அதனை பொருட்படுத்துவதில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் மனநிறைவான வாழ்க்கையையே தேடுகின்றான்.

ஒவ்வொருவரும் மனநிறைவை தேடுகின்றோம். ஆனால் எல்லோராலும் அதை அடைய முடிவதில்லை. நிம்மதியான வாழ்க்கையை அடைவதற்கு தடையாக இருப்பது என்ன? குடும்ப வாழ்வில் நிம்மதி, நல்ல உறவுகள் எல்லாமே ஆரோக்கியத்தில் சேர்கின்றது. ஏனெனில் ஒருவருடைய ஆரோக்கியம் என்பது உடலிலும் மனதிலும் தங்கியிருக்கின்றது.

மனமும் உடலும் ஒன்று சேர்ந்தே இருக்கின்றது. ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்பது ஒரு அடிப்படை தேவையாகும். எப்பொழுது உடல் பாதிக்கப்படுகின்றதோ அப்பொழுது மனமும், மனம் பாதிக்கப்படும்போது உடல் நலனும் பாதிக்கப்படும். ஏனெனில் இவை இரண்டும் சேர்ந்து இயங்கும்போது அவை எமது ஆன்மாவோடு சேர்கின்றது. எமது ஆன்மாவின் சக்தியிலிருந்து (energy) நாம் விலகும்போது எமது உடல் அல்லது மன ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும். எமது உடல் ஒரு வாழும் உயிர். இது பல வாழும் கலங்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அந்தக் கலங்கள் ஒவ்வொன்றுக்குள்ளும் மரபணுக்கள் (DNA) இருப்பது போலவே அந்தக் கலங்கள் சேர்ந்து இயங்கக் கூடியதாகவும், தனித்து இயங்கக் கூடிய தாகவும் இருக்கின்றது. அப்படி சேர்ந்து இயங்கும்போது அவை தங்களுக்குள் ஒரு முழுமையான சமநிலையை பேணவேண்டும். அவை சமநிலை மீறாமல் இருக்கும்போது ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றது. எமது மனம் பல வகைகளில் உடலை பாதிக்கின்றது. எமது உடலின் சுய அறிவு ஆன்மாவின் அறிவோடு சேர்ந்து இயங்குகின்றது. எமது மனதின் போக்குக்கு ஏற்ப உடல் பலவிதமான இரசாயனங்களை உருவாக்குகின்றது. இதற்கேற்ப எமது உடலுக்கு நன்மைகளும் தீமைகளும் ஏற்படுகின்றன. மனதில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்களுக்கு காரணிகளாக எமது உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் விளங்குகின்றது. உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் சேர்ந்தே இயங்குகிறது. முதலில் எண்ணம் உருவாகும்போது எமது மூளையில் சில இரசாயன தாக்கங்கள் ஏற்பட்டு அதன் மூலம் எமது உணர்வு உருவாகி நாம் அதை உணர்கின்றோம். அதாவது எண்ணங்களின் சக்தியை பொறுத்து அவை உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றது, அந்த உணர்வுகள் எத்தகைய அதிர்வுகளை (vibration) கொண்டிருக்கின்றதோ அதற்கேற்ப அவ்வுணர்வுகள் எம் உடலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மிக தாழ்ந்த மட்டத்திலுள்ள (low vibration) உணர்வுகள் எமது உடலில் பலவகை யான எதிர்மறை (negative) தாக்கங்களை உருவாக்குகின்றன. எப்பொழுதும் உடல் சமநிலையை பேணுவதால் அதற்கு உயர்ந்த மட்டத்திலுள்ள உணர்வுகளே (high vibration) தேவை. அன்பு, மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகள் நமது உடலில் பலவகையான நல்ல தாக்கங்களை உருவாக்குகின்றன. இதனாலேயே நாம் நல்ல உணர்வுகளை உணரும் போது எமது உடலில் நல்ல நேர்மறையான தாக்கங்களையும், தீய, வேண்டத்தகாத உணர்வுகளை உணரும்போது தீய விளைவுகளையும் உடலில் உருவாக்குகின்றோம்.எமது உடல் எமது எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் ஏற்ப பாதிக்கப்படுகிறது என்பது தெளிவாகிறது.

எமது ஆன்மாவின் சக்தி அன்பு. அந்த அன்பின் சக்தியை உருவாக்கும் உணர்வுகளாக மகிழ்ச்சி, கருணை போன்றவற்றை நாம் உணரும் போது அவை நம் உடலில் நல்ல நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எமது உடல் நலமும், மன நலனும் நன்றாக இருக்கும்போது எமது ஆன்மாவின் உண்மையான சக்தியோடு நாம் இயங்கும் மனிதர்களாக விளங்குவோம். அப்பொழுதுதான் அந்த மனிதன் முழுமையான மனிதனாகிறான். ஆரோக்கியம் என்பது முழுமையானதாக இருக்க வேண்டுமென்றால் எமது ஆன்ம சக்தி உடலோடும், மனதோடும் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். அதை எப்படி பெறுவது, அதற்கு நாம் செய்யவேண்டியவை என்ன என்பது பற்றி உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்று பிரிவுகளின் கீழும் விபரிக்கப்படுகிறது.

ஆனாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் மனநிறைவை அடைவதற்கு வெவ்வேறு ஆசைகள், விருப்பங்கள், தேவைகள் போன்றன காணப்படும். உதாரணமாக சிலருக்கு நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை மூலமும் சிலருக்கு பணத்தின் மூலமும் இப்படியான மன நிம்மதியும், சந்தோசமும் ஏற்படுகின்றது. ஆரோக்கியமாக இருப்பதால் எமது உடல் நலனும், மன நலனும் மேம்படுகின்றன. இவை எமது கண்ணுக்கு தெரியாத போதிலும் அவை எமது உடலில் ஏற்படுத்தும் பிரதிபலிப்புக்கள் மூலம் அவற்றை நாம் உணரலாம். ஒவ்வொரு உணர்வும் ஒவ்வொரு அதிர்வையும், அதற்கென்று குறிப்பிட்ட சக்தி நிலையையும் (energy field) கொண்டிருக்கின்றது. இந்த சக்தி நிலைக்கேற்ப விளைவுகள் உருவாகுகின்றன. இந்த சக்தி நிலை எப்படியிருக்கின்றது என்பதை பொறுத்து அவை எமது உடலிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. எப்படியெனில் ஓர் உணர்வு உருவாகும்போது அது ஒரு ஹோர்மோனை உருவாக்குகின்றது. இது பல ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. எதிர்மறையான உணர்வுகளான பயம், கோபம், பொறாமை என்பன எதிர்மறை விளைவுகளையே ஏற்படுத்துகிறது.



உடலும், மனமும் சேர்ந்து இயங்குவதால் நாம் இரண்டையும் சேர்த்து பேணுவதால் மட்டுமே ஆரோக்கியத்தை அடையமுடியும். எண்ணங்களில் இருந்து உணர்வுகள் உருவாகின்றது என்பதை பார்த்தோம். அதே போல் நம்பிக்கைகளில் இருந்தும் உணர்வுகள் உருவாகும். உதாரணமாக நாம் ஒரு விடயம் தொடர்பாக வைத்திருக்கும் பழைய நம்பிக்கைகள் அதனை சுற்றி எண்ணங்களை உருவாக்கி அதன்மூலம் உணர்வுகளையும் உருவாக்கும். அதுபோலவே நாம் ஒன்றை விரும்புகின்றோம் அல்லது எதிர்காலத்தில் ஒன்றை அடையவேண்டும் என்று விரும்புகின்றோம் என்றால் அது தொடர்பான எண்ணங்களை நாங்களாகவே உருவாக்கி அதன்மூலம் உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றோம். இந்த எண்ணங்களையும் அது சார்ந்த உணர்வுகளையும் உருவாக்கும் தன்மை எமது உடல்நிலையை பாதிக்கின்றது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையானது எம்மை நாம் உணர்ந்து நாம் யாரென அறிந்து கொள்ளுவதாகும். எமது உடலும், மனமும் எமது ஆரோக்கியத்தில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றது. நாம் எப்படி உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றோம் என்பதை முதலில் அறியவேண்டும். அப்படி அறிந்தால் மட்டுமே அதை எப்படி கையாள வேண்டும் என்ற புரிதல் எமக்கு ஏற்படும். நாம் வாழும் இந்த உலகம் ஒரு சக்தி உலகம். எமது உடல் சக்திகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த சக்திகள் பல நிலைகளில் பல மட்டங்களில் இருக்கின்றது. இவற்றை அறிவதன் மூலம் ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஆண் மற்றும் பெண் தன்மைக்கான சக்திகள் (எனர்ஜி) உள்ளது. ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் அவர்களுடைய சிறுவயது முதலே ஒரு inner child எனும் சக்திவடிவம் உருவாகி வரும். இது இந்த உலகிற்கான பரிமாண வடிவமாகவோ அல்லது வேறு பரிமாணமாகவோ காணப்படலாம். இந்தக் குழந்தை வடிவம் அல்லது எமது ஆண் பெண் சக்திகள் சமமாக இருக்கும்போது நாம் இந்த உலகில் எமக்குத் தேவையான எதையும் உருவாக்கக் கூடியவர்களாக விளங்குவோம். பெண்ணுக்குரிய சக்தி பிரபஞ்சத்திலிருந்து படைப்பாற்றலை பெற்று ஆணின் சக்தி மூலம் அதை வெளிக்கொண்டு வருகின்றது. Inner child எமது ஆழ்மனதின் ஒரு பகுதியாக கருதலாம். எமது அநுபவங்கள் மூலமாகவோ அல்லது தன்முனைப்பு எனப்படும் ஈகோ மூலமாக இது பாதிக்கப்படுமானால் இது எமக்கு எதிராக இயங்கும் நிலை ஏற்படும். இந்த சக்திகள் பலவகைகளில் காணப்படுவதால் எமது உடலை பல வகையில் பிரிக்கலாம்.

அவற்றில் முதலாவதாக பௌதீக உடலைப் பற்றி பார்ப்போம். இந்த உடல் சாதாரணமாக எம்மால் பார்த்து உணரக்கூடிய உடலாகும். இது பலவிதமான சக்திகளை உருவாக்கி அவற்றை பயன்படுத்திக்கொள்கின்றது. இந்த உடல் எமது சூக்கும உடலுடன் சேர்ந்து இருக்கின்றது. எமது சூக்கும உடலானது சக்கரங்கள், மெரிடியன் வழித்தடம் போன்ற பலசக்திநிலைகளை கொண்டுள்ளது. எமது உடலின் சக்கரங்கள் பெரியதும் சிறியதுமான அலகுகளால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயிரக்கணக்கில் மிகச் சிறிய சக்திபுள்ளிகள் இந்த சக்கரங்களில் இருந்து அவற்றை இயக்குகின்றது. இந்த அமைப்பானது எமது வாழ்க்கைக்கான உந்து சக்தியை (life force energy) எடுத்து அதனை எமது உடலின் அன்றாட இயக்கங்களுக்காக வழங்கிக்கொண்டிருக்கின்றது. ஒவ்வொரு சக்கரங்களும் ஒவ்வொரு வகையான பிரக்ஞை நிலையில் இருப்பதுடன் தனிப்பட்ட பணியையும் கொண்டிருக்கும். அவற்றின் பணியானது எமது ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கும் இந்த உலகில் வாழும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும் அவசியமானது.

ஒலி, ஒளி எனக்கூறப்படும் ஓசையும் வெளிச்சமும் எமது ஆன்மாவிற்கு மிக முக்கியமானதாகும். அதுபோல் இவை எமது சக்கரங்களை பாதிக்கும். அது போலவே எமது உணர்வுகளும் சக்கரங்களை பாதிக்கின்றது. ஒவ்வொரு உணர்வும் அதற்கேற்ப ஒலி, அதிர்வு, மணம் போன்ற விடயங்களை கொண்டிருக்கும். எமக்கேற்படும் உணர்வுகளின் மூலம் உருவாகும் இரசாயன தாக்கங்களால் நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றோமா அல்லது கவலையடைகின்றோமா என்பதை பொறுத்து அந்த உணர்வுகள் நல்லவை அல்லது தீயவை என வகுக்கப்படுகின்றன. இந்த உணர்வுகள் பல மட்டங்களில் தமது அதிர்வுகளை கொண்டிருப்பதால் குறைந்த சக்தியதிர்வுள்ள உணர்வுகள் மூலம் எமது சக்கரங்கள் பாதிக்கப்படும். இதனால் எமது உடலும் பாதிக்கப்படும்.

ஆகவே எமது சக்கரங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் எமது உணர்வுகள், எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் என்பவற்றை நாம் அவதானிக்க வேண்டும். அதை எப்படிச்செய்வது என்பதை பின்னர் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

அதுபோலவே எமது உடலுக்கு தேவையானது உணவு. எமது உடலுக்கு சூரியனிலிருந்தும், நட்சத்திரங்களிலிருந்தும் தேவை

(தொடர்ச்சி 36 ஆம் பக்கம்...)

TUTORING
KEEN TUTORING CENTRE
By Qualified & Experienced Tutors
CHEMISTRY, PHYSICS, BIOLOGY
FUNCTIONS, ADV. FUNCTIONS
CALCULUS & VECTORS, DATA MGT
SCIENCE, MATH, ENGLISH
GR 9-12, UNIV. 1st & 2nd Yr; "Affordable Fees"
Call: 647 341 3975 / 647 869 3974 / 416 335 5956
www.keentutoringcentre.com
உங்கள் கல்விக்கான சிறந்த தெரிவு
✓ High School ACADEMIC/UNIVERSITY
✓ IB & AP PROGRAMME
✓ MCAT Classes
✓ EQAO GR 3 & 6

2018ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பைக்கு இத்தாலி தகுதிபெறாதது ஏன்?

விளையாட்டுத் தகவல்கள் 388

எஸ். கணேஷ்

2018ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பையிலிருந்து இத்தாலி வெளியேறியதைப் போல ...1930ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பைக்கு இத்தாலி தகுதிபெறவில்லை. 1958ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பையிலும் அதே நிலை. 2018ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பையிலும் அவர்கள் விளையாடப்போவதில்லை. ஆக, இத்தாலி உலகக் கோப்பையை தவறவிடுவது இது முதன்முறை அல்ல. ஆனால், 60 ஆண்டுகளுக்குப் பின் இது முதன்முறை. இத்தாலி கால்பந்து வரலாற்றில் இது முக்கியமான விடயம். 'THE END' என முடிவுரை எழுதிவிட்டன அந்நாட்டுப் பத்திரிகைகள்.

பெரிய அணிகள் உலகக் கோப்பையில் இடம்பெறாமல் போவது இயற்கை. 1966இல் இங்கிலாந்து உலகச் சம்பியன். ஆனால், அவர்களால் 1974, 1978, 1994-ல் நடந்த உலகக் கோப்பையில் பங்கேற்கமுடியவில்லை. இங்கிலாந்து ஒருமுறை சாம்பியன். இத்தாலி அப்படி அல்ல, நான்கு முறை உலகச் சாம்பியன். இரண்டு முறை உலகக் கோப்பை ரன்னர் அப். இத்தாலியின் டிஃபன்ஸ் இரும்புக்கோட்டை. பழைய பெருமையெல்லாம் கால்பந்தில் எடுபடாதே! உலகச் சாம்பியனே என்றாலும் தகுதிச் சுற்றில் வென்றால்தானே அடுத்த உலகக் கோப்பையை நினைத்துப் பார்க்க முடியும்.

எங்கே தவறு...?

ரஷ்யாவுக்குச் செல்லும் விமானத்தை இத்தாலி தவறவிட்டதை விட, அவர்களுக்கு முட்டுக்கட்டையாக இருந்தது ஸ்வீடன் என்பதுதான் சுவாரஸ்யம். 2006ஆம் ஆண்டுக்குப் பின் முதன்முறையாக ஸ்வீடன் உலகக் கோப்பையில் விளையாட உள்ளது. உலகக் கோப்பை தகுதிச் சுற்றுக்கான டிரா வெளியானதுமே இத்தாலிக்கு நடுக்கம். காரணம், ஸ்பெயின், இத்தாலி என ஒரே குரூப்பில் பலம் வாய்ந்த அணிகள். ஸ்வீடனுக்கு எதிரான இரண்டு போட்டியிலும் இத்தாலியால் ஒன்றும் செய்யமுடியவில்லை. 180 நிமிடங்கள், 27 இலக்கை நோக்கிய shots, 40 grasses கிராஸ்கள், 76 சதவீத possession. ஆனால், ஒரு கோல்கூட அடிக்கவில்லை. பின் எப்படி அவர்களால் உலகக் கோப்பையில் பங்கேற்க முடியும்? இத்தாலியின் இந்தப் பின்னடைவு ஆச்சரியம் தானே தவிர அதிர்ச்சி இல்லை.

ஒரு முறையான அமைப்பு இல்லையென இத்தாலி கால்பந்து கூட்டமைப்பின் மீது சிலர் குற்றம் சுமத்தலாம். ஆளுமை குறைந்த மேலாளரை நியமித்தது தவறு எனப் பழி போடலாம். இப்படி, தோல்விக்குப் பல காரணங்களை அடுக்கலாம். ஆனால், இத்தாலி கோட்டைத் தாண்ட முடியாததற்கு காரணம் வீரர்களே. 2016ஆம் ஆண்டு யூரோ கோப்பைத் தொடரில் பங்கேற்ற இத்தாலி அணி பலவீனமானது. பயிற்சியாளர் ஆன்டோனியோ கான்ட்டே மட்டும் மூளையைக் கசக்காமல் இருந்திருந்தால், அவர்கள் கதி அதோகதிதான். காலிறுதிக்குக் கூட வந்திருக்க மாட்டார்கள்.

அனுபவத்திலிருந்து பாடம் கற்காத அணிக்கு மேலாளருக்கு சரியான பாடம். உதாரணம், இத்தாலி பயிற்சியாளர் கியான் பியரோ வென்சுரா. ஸ்வீடனுக்கு எதிரான உலகக் கோப்பைத் தகுதிச் சுற்றின் ஃபர்ஸ்ட் லெக்கில், இத்தாலி அணியில் 11 பேரில் ஏழு வீரர்கள் 30 வயதைக் கடந்தவர்கள். மிலன் நகரில் நடந்த செகண்ட் லெக்கில் ஆறு மூத்த விளையாட்டு வீரர்கள். சீரி ஏ தொடரில் அதிக கோல்கள் அடித்த நேபோலி கிளப் வீரர் ஜோர்ஜினோ எப்போதோ, இத்தாலி ஜெர்ஸி அணிந்திருக்க வேண்டியவர். அவர் அம்முறைதான் முதன்முறையாகக் களமிறங்கினார். முக்கியமான கட்டத்தில் விளையாட்டு வீரர் லோ-ரென்ஸோ இன்சிக்னேவை பெஞ்சில் உட்கார வைத்து விட்டார் மனேஜர்.

ஸ்வீடனுக்கு எதிரான போட்டி மட்டுமே இத்தாலிக்குப் பிரச்சினை இல்லை. கடந்த யூரோ கோப்பை காலிறுதிக்கு முந்தைய சுற்றில் 2-0 என ஸ்பெயினை வென்றது இத்தாலி. இரண்டரை மாதங்கள் கழித்து டுரின் நகரில் நடந்த போட்டியில் ஆட்டம் 1-1 என சமநிலையில் முடிந்தது.

கடந்த செப்ரெம்பர் மாதம் மாட்ரிட் நகரில் நடந்த போட்டியில் 3-0 என இத்தாலியை வென்றது ஸ்பெயின். கான்ட்டே இத்தாலி பயிற்சியாளராக இருந்தபோது 3 பேர் கொண்ட டிஃபன்ஸ் ஃபார்மட்டை செயல்படுத்தினார். இது கோல் அடிக்கப் பெரும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கிறது என ஸ்பெயின் வீரர் ஜாவி தெரிவித்திருந்தார். ஆனால், வென்சுரா 4-2-2 ஃபார்மெட்டை விடாப்பிடியாகக் கடைப்பிடிக்க, மிட்ஃபீல்டில் ஸ்பெயின் புகுந்து விளையாடியது. கடந்து ஐந்து ஆண்டு கால இத்தாலியின் கால்பந்து வரலாற்றைத் திருப்பினால், லக்சம்பர்க், ஹைதி அணிகளுக்கு எதிராகவும் சமம் செய்துள்ளது. இந்த அணிகளுக்கு எதிராக வெற்றிபெற முடியாமல் போனது, இத்தாலி எந்தளவு பலவீனமானது என்பதை வெட்ட வெளிச்சமாக்கியுள்ளது.

இத்தாலி அணியின் 39 வயதான கப்டன் ஜியான்லுகி பஃபான் ரஷ்யா உலகக் கோப்பைத் தொடருடன் இத்தாலி அணியிலி

(தொடர்ச்சி 38 ஆம் பக்கம்...)

EDUCATION

Review Questions18- 1

ADVANCED FUNCTIONS 12

If $\tan x = 1$ and $\sin y = \frac{24}{25}$

with x and y interval $\left(0, \frac{\pi}{2}\right)$, evaluate

(a) Csc $(x + y)$ (b) sec $(x - y)$

CALCULUS & VECTORS 12

(A) Find $\lim_{n \to \infty} \frac{\sqrt{x^4+1} - 2x^2 - 1}{x^2}$

(B) Given that, $\vec{P} = \hat{i} - 2\hat{j} + 3\hat{k}$

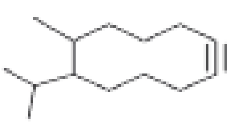
$\vec{Q} = 2\hat{i} - 3\hat{j} + \hat{k}$

(i) Find the unit vector in the direction of

$2\vec{P} - 3\vec{Q}$

Answer Key : 17- 24

CHEMISTRY 12



A 6-methyl-7-(propan-2-yl)cyclodecyne

B (6*E*)-oct-6-en-1-yne

C (2*E*)-oct-2-en-6-yne

ADVANCED FUNCTIONS

$$\log \quad x^2 \log_7 10 = \frac{\log_7(x^2-6)}{\log_8 2}$$

$$\log_8 2 = \log_2 8^{\frac{1}{3}} = \frac{1}{3}$$

$$\log \quad (x^3) \log_7 10 = \frac{\log_7(x^2-6)}{\frac{1}{3}}$$

$$\log x^3 = \frac{3\log_7(x^2-6)}{\log_7 10}$$

$$\log x^3 = \frac{3\log_{10}(x^2-6)}{\log_{10} 10}$$

$$\log_{10} x^3 = 3\log_{10}(x^2-6)$$

$$\log_{10} x^3 = \log_{10}(x^2-6)^3$$

$$x^3 = (x^2-6)^3$$

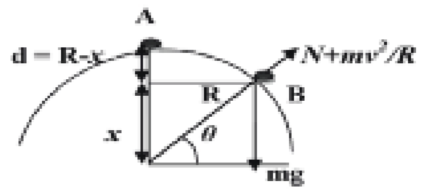
$$x = x^2 - 6, \quad x = 3$$

(ii) *If* $p = \log A$, $q = \log B$ and $r = \log C$

determine $\log \frac{A^2\sqrt{B}}{C^3}$

ANS: 2P + ½ Q -3r

PHYSICS 12



Mechanical energy at point A and B are equal.(conservation of energy).

$$0 + mgR = \frac{1}{2}mv^2 + mgx$$

$$v^2 = 2g(R - x) \quad ; \underline{v^2 = 2gd} \quad ......(1)$$

When the peanut slides down the normal forces decreases . At point B, the peanut leaves the head, and the normal force becomes zero.

Using Newton's 2nd law,

$$mg\sin\theta = N + \frac{mv^2}{R} = 0 + \frac{mv^2}{R}$$

$$mg\sin\theta = \frac{mv^2}{R}; \underline{v^2 = gr\sin\theta} \quad ......(2)$$

$$2gd = gR\sin\theta; \quad \sin\theta = \frac{x}{R} = \frac{R-d}{R}$$

$$2d = R - d; \quad 3d = R \quad ; d = \frac{R}{3} = \frac{12}{3} = 4\,cm$$

Answer key
18- 1 next issue
☎ 647 341 3975
Dr. K.A. Srikrishnaraj
KEEN TUTORING CENTRE

BASEMENT FOR RENT

KENNEDY & LAWRENCE
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, kitchen, washroom. Bachelors Non Smokers Preferred. Avail. Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.727.8681***

MARKHAM & STEELES
3 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Student preferred. Close to TTC, school. Avail. February 01, 2018
905.471.2582 / 647.505.2582

NEILSON & MCLEVIN
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, kitchen, laundry. Close to TTC, Malvern mall. No smoking. Avail. immediately.
416.724.8727 / 647.280.6163

MORNINGSIDE & MCNICOLL
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to TTC, school, Eraa super market. Avail. immediately.
647.204.0146 / 416.835.5292

MORNINGSIDE & SEWELLS
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, 2 parking, sep. laundry. Close to all facilities. Avail. March 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.707.2587***

MARKHAM & STEELES
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Couple/Family preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.473.6370***

MORNINGSIDE & STAINES
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, internet, utilities. Close to TTC. Avail. immediately.
416.283.6054 / 647.500.6054

WESTNEY & ROSSLAND
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, internet, utilities. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.709.3494 / 416.694.3494

NELSON & MCLIVEN
bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.347.0752***

MORNINGSIDE & STAINES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. January 15, 2018.
416.880.4350 / 647.979.4350

BRIMLEY & MCNICOLL
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.499.3273 / 647.762.6652

MORNINGSIDE & STAINES
1 Bedroom bsmt for rent. Couple or Seniors preferred. Close to all facilities. Avail. January 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.330.4327***

மேலும் பக்கங்கள் 29, 30, 31, 32, 33

BASEMENT FOR RENT

MARKHAM & 14TH AVENUE
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, internet. No smoking. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.500.4564 / 905.472.1370

KENNEDY & DENISON
1 bedroom bsmt for rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.972.3230 / 647.272.7242

MARKHAM & 14 TH AVE.
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, sep. washer & dryer, 1 parking, 30% utilities. Close to all facilities. No pets, No Smoking. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.631.5745***

MORNINGSIDE & STAINES
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Avail. immediately.
416.494.7149 / 416.473.6308

MARKHAM & STEELES
1 Bedroom bsmt for rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.735.5623***

MCNICOLL & MIDDLEFIELD
1 Bedroom Bsmt for rent. Sep. entrance. Rent $850 + 40% utilities. No smoking, no pets & no alcohol. Avail. January 15, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.855.2148***

HOUSE FOR RENT

TAPSCOTT & FINCH
3 Bedroom house for rent. Parking, laundry. Family Preferred. Close to all facilities. Avail. February 2018.
647.829.7974 / 416.299.3566

MCCOWAN & ELLESMERE
3 Bedroom house for rent. parking, laundry, utilities. family preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.587.1213 / 647.588.2535

MARKHAM & ELLESMERE
3 Bedrooms house for rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.998.0181 / 905.471.2444

BASEMENT FOR RENT

MORNINGSIDE & NIGHTSTAR
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, cable, utilities. Single or couple preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.335.1292 / 416.938.1292

கனேடியச் செய்திகளுக்கான
முதன்மைத் தளம்
தமிழ்வணக்கம்.கொம்
www.tamilvanakkam.com

உடனடி வாடகைக்கு

வீடுகள், கொண்டோக்கள் வாடகைக்கு விட, வாடகைக்கு பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்: ***416-816-9011***

ROOM FOR RENT

WESTERN & HWY401
1 Bedroom for rent in a main floor. Sep. entrance, washroom. Parking, No Smoking. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.346.1057/647.400.3591

BIRCHMOUNT & MCNICOLL
1 Bedroom for rent. Parking. Close to TTC & Mall. Avail. immediately. ***647.783.4876 / 647.862.6590 / 647.783.4910***

KENNEDY & LAWRENCE
1 Room for rent. Free internet. No food. Close to Lawrence subway. Avail. January 01, 2018
416.371.4252 / 416.316.7019

MCCOWAN & FINCH
1 Room for rent in Bsmt. Sep.entrance, parking, laundry, internet, utilities. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.972.7620***

WARDEN & FINCH
1 Room for rent. Cable, internet, utilities. Close to all facilities. Avail.Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.991.6279***

NEILSON & MORNINGSIDE
1 Bedroom for rent. Close to Eraa Super market, New spiceland, No Frills, Bus stop. Ladies Only. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.855.0339***

SCAR.GOLF CLUB & LAWRENCE
Room for rent in a bsmt. laundry, Close to TTC, mall, bank, school. Avail. immediately.
416.454.9986 / 416.219.4936

STEELES & ISLINGTON
1 Room for rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.269.8080***

BRIMLEY & EGLINTON
1 Bed room for rent in a bsmt. Sep. entrance. laundry. Sep. washroom. No smoking Avail. immediately.
416.294.0193 / 416.892.7762

ORTON PARK & LAWRENCE
1 Bedroom room for rent. Parking, laundry. Males Preferred. No smoking & No drinking Avail. immediately.
647.707.0457 / 647.857.9536

VICTORIA PARK & LAWRENCE
3 அறைகள் கொண்ட Bsmt இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. சகல வசதிகளும் அருகில் உள்ளன. சாப்பாடு தேவையானவர் களுக்கு ஒழுங்கு செய்து தரப்படும். பெயர், தொலைபேசி இலக்கம் பதிவு செய்யவும்.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.759.7016***

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

வீடு வாடகைக்குபெற்றிட/கொடுத்திட

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

BASEMENT FOR RENT

MORNINGSIDE AVE. & FINCH AVE. EAST
2 Bedroom basement for rent. Sep. entrance, laundry, utilities. Family & students preferred. Close to TTC (116, 133, 199, 53), University Of Toronto, Mall. Avail. immediately.
416.297.6108 / 647.633.9540

BASEMENT FOR RENT

MORNINGSIDE & SHEPPARD
1 Bedroom basement for rent. Sep. entrance. Couple / young family preferred. Minutes to 39 or 131 bus. Nearby school rating 9.5 (Fleming PS). Avail. February 1, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **416.618.5084**

ROOM FOR RENT

STAINS & MORNINGSIDE
3 Bedrooms available for rent in main floor. Ladies preferred. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு:
647.888.9437

APARTMENT FOR RENT

MARKHAM & EGLINTON
2 Bedroom apartment இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail.immediately. Room sharing $300.
647.272.3704 / 647.219.6553

HOUSE FOR RENT

STEELES & MARKHAM
5 Bedroom house for rent. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. February 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **647.632.1399**

BASEMENT FOR RENT

MARKHAM & DENISON
2 Bedroom bsmt for rent. Storage room included. Sep. entrance, parking, laundry. Close to school, TTC, YRT, Tamil stores. Avail. January 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: ***647.203.3341***

BASEMENT FOR RENT

FINCH & MIDDLEFIELD
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry, utilities. Couple preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.666.1374***

ROOM FOR RENT

MCCOWAN & 14TH AVENUE

1 Room for rent in a 5 bedroom house. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.

பெண்கள் விரும்பத்தக்கது.

416.887.2720 / 647.296.7932

ROOM FOR RENT

BRIMLEY & EGLINTON

Rooms for rent in main floor. Living room, Kitchen, washroom, Parking. Close to all amenities. Available. immediately.

தொடர்புகளுக்கு: **416.833.9567**

ROOM FOR RENT

SIMCOE STREET NORTH & BRITANNIA AVE.

OSHAWA நகரில் DURHAM COLLEGE மற்றும் UOITக்கு அருகாமையில் உள்ள வீட்டில் இரண்டு அறைகள் வாடகைக்குண்டு. அனைத்து வசதிகளும் உள்ளடக்கியதாக மாதம் $550 மட்டுமே. மாணவர்கள் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகளுக்கு: **647.459.2596**

HOUSE FOR RENT

MCCOWAN & LAWRENCE

3 Bedroom house for rent

Kannan Kankesu

416.834.4200

HOUSE FOR RENT

WARDEN & LAWRENCE

5 Bedroom house for rent. parking, laundry, kitchen, washroom. Close to school, hospital, shopping & TTC (24 hours). Avail. immediately.

தொடர்புகளுக்கு: **647.877.7570**

HOUSE FOR RENT

MORNINGSIDE & MCNICOLL

4 Bedroom house for rent with 1 bedroom fully finished basement. parking, laundry, utilities. family preferred. Close to school, bus, park. Avail. immediately.

647.764.6270 / 647.847.3755

HOUSE FOR RENT

MCCOWAN & ELLESMERE

3 Bedroom house for rent with 1 bedroom bsmt. Sep. entrance, parking. Close to all facilities. Avail. immediately.

மறுவிளம்பரதாரர்கள் இதை (ஆங்கிலத்தில்) மறுபிரசுரம் செய்ய வேண்டாம்.

தொடர்புகளுக்கு: ***416.557.7377***

ROOM FOR RENT

WARDEN & FINCH

இல் உள்ள Condo.வில் Room ஒன்று வாடகைக்கு உண்டு. விரும்பினால் சாப்பாடும் கொடுக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **647.449.6818**

HOUSE FOR SALE

SCARBOROUGH
MORNINGSIDE & MCLEVIN

Detached 2 storey 3 bedroom and 3 bathroom house with attached car garage for sale
$499, 900.00

SCARBOROUGH
KENNEDY & HWY 401

Newly renovated 2 bedroom condo. apartment with low maintenance fee for Sale.
$224, 900.00

416.917.0557
Rajah Masillamany
(HomeLife / Future Realty Inc.)

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

மேலும் பக்கங்கள் 28, 30, 31, 32, 33

HOME DAY CARE

OSHAWA நகரில் DURHAM COLLEGE மற்றும் UOITக்கு அருகாமையில் பிள்ளை பராமரிப்பு சேவை. மூன்று பிள்ளைகள் வரை பராமரிக்கப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **647.468.6446**

BUSINESS FOR SALE

BIN RENTAL BUSINESS FOR SALE.

2 Truck, 15-20 Bins, Bobcat, Welder and more.
PRICE $199,000.
Phone, website & business name transferable.

647.856.6902 / 416.671.5025
francisraje@hotmail.com

MOVING & DELIVERY

SABARI

Moving & Delivery
Relaxing is your job
Moving is ours

647.524.1320 / 647.546.1320
saranjah80@gmail.com

METAL THINGS WANTED

பழைய இரும்பு பொருட்கள், **Door, Computer, fridge, stove,** தொலைக்காட்சி பெட்டி, மற்றும் வேறு பல பொருட்கள் நீங்கள் வீசுவதற்காக வைத்திருந்தால் இலவசமாக எடுக்கப்படும்.

Junk Removal .

தொடர்புகளுக்கு: பிறேம் - **647.835.5244**

HOUSE FOR RENT

MORNINGSIDE & STAINES (FINCH)

4 bedrooms renovated house for rent. 2 Car parking, laundry. Close to TTC, school & HWY 401. Avail. immediately.

416.894.5904 / 647.537.8976

மணமகள் தேவை

கனடாவில் உள்ள இந்து வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த 40 வயதுடைய விவகாரத்தான மணமகனுக்கு கனடாவில் மணமகள் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **416.997.5791**

இலவச திருமணசேவை

இலவச திருமண சேவைக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்

905.607.3896

வாகன போக்குவரத்து

Western பல்கலைக்கழகம், விமானநிலையம், நயகரா நீர்வீழ்ச்சி சுற்றாடல், மற்றும் குறுகிய தூரம்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.880.5952**

பராமரிப்பாளர் தேவை

Sheppard & Port union, Scarborough

பிள்ளைபேறு பார்ப்பதற்கு ஒரு பெண் உதவியாளர் தேவை. அத்துடன் 4 வயது பிள்ளையையும் பார்க்க வேண்டும்.

416.439.6571 / 905.599.3702

மணமக்கள் இணைப்பு

உவகை மணமக்கள் இணைப்பு

தயவு செய்து இடைத் தரகர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம்.

தொடர்புகளுக்கு: வல்லை சகாறா

647.885.6104

uvakai100@gmail.com

ஸ்ரீசாயி திருமண சேவை

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமான வாழ்க்கை துணையை தேடிக்கொள்ள எங்கள் சேவையை நாடுங்கள். பல துறைகளில் தகுதி பெற்ற மணமகன், மணமகள் உள்ளனர்.

416.890.6497/
srisai2912@hotmail.com

BINS RENTAL

METRO EAST DISPOSAL

Commercial, Residential & Industrial waste removel
bins rental

Francis Uthayan:
416.671.5025 /647.856.6902

CAR FOR SALE / வாகன போக்குவரத்து

Toyota corolla 2001, Colour red, 164,000 KM, 4 Door car for sale in scarborough.

வாகன போக்குவரத்து

பல்கலைக்கழகம், விமான நிலையம், நயகரா நீர்வீழ்ச்சி சுற்றாடல், மற்றும் குறுகிய தூரம்

தொடர்புகளுக்கு: **647.274.4555**

வீட்டிலிருந்து வேலை வாய்ப்பு

ஸ்காபுரோவில் அமைந்துள்ள வெகுஜன தொடார்பு பிரசுரிப்பு நிலையம் ஒன்றின் தெற்காசிய சமூகத்திற்கான Business Directory க்கு விளம்பரங்களை சேகரிப்பதற்கு விற்பனை முகாமையாளர்கள் தேவை. விளம்பரம் ஒன்றிற்கு $30 வரை ஊதியமாக வழங்கப்படும்.

Guaranteed Cash Payment, No Hidden deductions.

தொடர்புகளுக்கு: **416.417.0763**

GENERAL LABOUR NEED

General worker needs immediate for a factory. Male and female are also preferred.

தொழிற்சாலை ஒன்றிற்கு பொதுத் தொழிலாளர்கள் உடனடியாகத் தேவை. ஆண், பெண் இருபாலரும் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகளுக்கு: **416.299.6742**

TUTORING

Gr. 1 - Gr.12, College & University students Math, Science, English, Advance Functions, Calculus I & II & Vectors, Linear, Algebra, physics, Chemistry. **Free EQAO preparation class.**

Ruban Master: 416.817.8226

CAR FOR SALE

2009 Honda Accord.
Red Colour, Only 147,000 km
Auto, 4 Door, Leather (AXL)
well Maintenance

Contact: 647.802.4576

JOB JOB JOB

PHARMACY & FINCH /MIDDLEFIELD & FINCH பகுதியில் உணவகம் ஒன்றிற்கு Cashier, Srilankan style cook & Helper வேலைகளுக்கு ஆட்கள் தேவை. நேரில் வந்து Apply செய்யவும்.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.318.9866***

AZ DRIVERS WANTED

Need immediately experience drivers (At least one year) for long & short run within Canada & USA. Benefit available.
தொடர்புகளுக்கு: ***416.835.6701***

Tamil VANAKKAM

மேலும் பக்கங்கள் 28, 29, 31, 32, 33

DELIVERY JOB

DRIVERS WANTED

G Drivers licence & own vehicle உள்ள ஆண்கள், பெண்கள் உங்களுக்கு விரும்பிய நேரத்தில் மணித்தியாலத்திற்கு $22 தொடக்கம் $30 வரை சம்பளமாகப் பெற்றுக்கொள்ள இன்றே அழையுங்கள்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.716.2718**

RENOVATION HELPER

RENOVATION HELPER
RSS kitchen bath and flooring நிறுவனத்திற்கு ஒரு வருட அனுபவமுள்ள முழுநேர RENOVATION HELPER உடனடியாகத் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **416.317.2490**

AZ DRIVERS WANTED

Kishanth Logistics is currently looking for AZ Drivers for Toronto Montreal run & city drivers for city work. Need 1 year experience & clean abstract. Pay weekly.

For more info call ***(647) 274-0300.***

JOB JOB JOB

CLEANERS/Sub-Contractors - *WITH CAR ONLY* **- Please Apply All Jobs in Vaughan/ Woodbridge / Concord Areas**
EXPERIENCED CLEANERS - Janitorial / Commercial / Residential / Construction / Post Construction Cleaning

***Please call:* 905-738-4468 X 3**
and leave a message

புகையிலை, சுருட்டு விற்பனைக்கு உண்டு

யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட மிகத் தரமான புகையிலை, சுருட்டு விற்பனைக்கு உண்டு. கிடைக்கும் இடம் Warden & Finch, Morningside & Sewells

● பெரியது $5 *வரி கட்டப்பட்டது*

தொடர்புகளுக்கு: ***647.629.9095***

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**

வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

கிளீனிங் வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை. வாகன சாரதி அனுமதி (driver licence) உள்ளவர்களும், வாகனம் வைத்திருப்பவர்களும் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்: **416.454.4274**

CLEANERS WANTED

Male and Female Cleaners wanted.
Full Time & Part Time
Please contact us @
416-412-3223

வேலைக்கு ஆள் தேவை

3066, 8th Line Brantford இல் முழு நேர வேலைக்கு ஆண் தேவை. 7:00 to 3:30 Monday - Friday. Plant இல் Pickup Garbage Two Time, Only Man Washroom - Cleanup 3 time, Lunch Room - only sweep and mop 2 time, Night time office cleaning 4:30 pm to 9:30 pm.

Contact: **416.951.9504**

HOUSE FOR RENT OR SALE

OSHAWA

OSHAWA 5 Bedrooms house (3340 sq.ft.) for rent. OR "for Sale". Brand New, Never Lived In, Close to all facilities. Avail. Immediately. Detached Home Located On Most Demanding Area Of Taunton, close to Oshawa University. Students preferred.

தொடர்புகளுக்கு: **647.202.2020**

பகுதி நேர வேலைவாய்ப்பு

ஸ்காபுறோ கென்னடி சப்வேக்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ள இடமொன்றில் வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் சமையல் மற்றும் கிளீனிங் வேலை செய்வதற்கு அனுபவம் உள்ள இளம் பெண் ஒருவர் தேவை. சம்பளம் பேசித் தீர்க்கலாம்.

தொடர்புகளுக்கு: ***416.752.0965 (Please Leave a Message)***

தயவு செய்து உங்கள் பெயரையும், தொலைபேசி இலக்கத்தையும் பதிவு செய்து விடவும்.

JOB OPPORTUNITY

PLUS YOU DRIVING SCHOOL is in need of IN-CAR DRIVING INSTRUCTORS. Car drive teach விரும்புவோர் மேலதிக விபரங்களுக்கு Call BALAN @ **416-999-7727**

TRAFFIC TICKET

மனைவியை அடித்து போலீசார் கிரிமினல் வழக்கு போட்டார்களா?
கணவனுடன் சண்டை போட்டு கிரிமினல் சட்ட சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்டீர்களா?
Legal Aid மறுக்கப்பட்டதா? Lawyer fees கட்ட முடியா சூழ்நிலையா?

அழையுங்கள் TK LEGALS : **647.667.6034**

குறைந்த விலை. நிறைந்த சேவை.

JOB OPPORTUNITY

Sales girls wanted with the knowledge stitching.
GARESA FASHION located at
MARKHAM & STEELES, MIDLAND & LAWRENCE
புடவைக்கடைக்கு தையல் அனுபவமுள்ள விற்பனையாளர்கள் (பெண்கள் மட்டும்) தேவை.

contact : 647.891.0742 / 647.239.0967

BASEMENT FINISHER

FINISH YOUR BASEMENT TOTALLY!
QUALITY WORK AT AFFORDABLE PRICES,
SERVICING THE GREATER TORONTO AREA.

Contact: **647.667.5193**

உபகரணங்கள் விற்பனைக்கு

றெஸ்ரோரன் - கேற்றறிங் போன்ற தேவைகளுக்கு பாவித்த - புதிய எல்லா விதமான உபகரணங்களும் விற்பனைக்குண்டு. நேரில் வந்து பார்வையிட்டு மிகவும் குறைந்த விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
String hopper Machine, Grinder, 3 Door Cooler, Display Cooler, Steamer, Table Stain Steel, Cooking Ware many more.......

416.288.0303 / 647.278.7511

வேலைக்கு ஆள் தேவை

ஸ்காபரோவில் அமைந்துள்ள தமிழ் உணவகம் ஒன்றிற்கு அனுபவம் வாய்ந்த Cook பகுதி நேரமாகவோ அல்லது முழு நேரமாகவோ தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **416.407.7534**

COMPUTER REPAIR

Laptop,Computer Repair, Virus Removal, Data Recovery, Upgrading, Networking, Printer Problems & Any Other Troubleshooting அனைத்து விதமான Computer திருத்த வேலைகளும் நியாயமான விலையில் உங்கள் வீட்டில் வந்து திருத்திக் கொடுக்கப்படும்.

Please Call Varun: **416.894.6244**

ஸ்ரீ அபிராமி திருமணமாலை

முன் கட்டணம் $25

சவூதியில் வேலை செய்த பின்பு யாழ்ப்பாணத்தில் வாழும் 35 வயது அண்ணனுக்கு பெண் பார்க்கும் தங்கை. பெண் இந்து அல்லது கிறிஸ்டியன். 38 - 44 வயதிற்குட்பட்ட விவாகரத்தான பெண்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். வெளிநாடுகளில் உள்ள திருமணமாகாதவர்கள், விவாகரத்தானவர்கள், படித்த, University போன ஆண், பெண்கள், சாதாரண படித்த பல வகுப்பினருடைய படத்துடன் கூடிய பல ஜாதகம் உள்ளது.

Contact : S.Ram Lingam 2, Dallyn Crescent, Scarborough, M1K 4V9

647.389.4130 / 647.638.5304

பேட் சில்வர் காடின் முதியோர் இல்லம்

24 மணி நேர முதியோர் பராமரிப்பு சேவை

பயிற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர்களால் 24 மணி நேரமும் ஆதரவாகவும் சௌகரியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் கழித்திட நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

416.613.1840 / 647.272.6993

birdsilvergardens@gmail.com

நம் கோபங்களின் அர்த்தம் புரியாதவர்களுக்கு
நம் பாசத்தின் ஆழம் புரியாது...
அவர்களிடம் கோபத்தை காட்டுவதும் வீண்...
பாசத்தை எதிர்பார்ப்பதும் வீண்...

CARS, VANS & TRUCKS WANTED

Any make, Any condition.

Pay top dollars.

Contact: **416.835.3475**

www.vlambaram.com / www.tamilvanakkam.com

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

மேலும் பக்கங்கள் 28, 29, 30, 32, 33

SR SPECIALITY FOOD

Catering & Frozen Food

SALE... SALE... SALE...

பயிற்றம் பணியாரம்
பருத்தித்துறை வடை

Samosa, Patty, Rolls, Fish Cutlet
Vege Cutlet, சுசியம்
cooked or uncooked

பிறந்த நாள், ஒன்றுகூடல் மற்றும் விசேட கொண்டாட்டங்களுக்கு ஓடர் செய்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வியாபாரிகளுக்கு விசேட விலைக்கழிவில் வழங்கப்படும்

1180A Kennedy Road, Scarborough
647-895-3350 / 647-874-2449

OFFICE CLEANING CONTRACTS

- Available through GTA Area
- Also looking for experienced
  - Night cleaners
  - Day Porters

We are looking for Inspectors with cleaning experience. Fluency with English and Tamil. Starting $16 per hour. After probation period will provide company vehicle and phone

We are looking for cleaners for a restaurant in Down Town, Toronto effective immediately.

7 Days Nightly cleaning.

Contact
Phone: 416-276-3136
Email: jobs@focuscleaning.ca

FBM Focus Building Maintenance

FOR RENT - CONDO/HOUSE / BASEMENT
WATSON PROPERTY MANAGEMENT - 416-284-9999

***Scarborough* –Ellesmere / Morrish – Main Floor**
(3Brm+2Bath) Bright & Spacious. Highland Creek area. Driveway parking for many cars. Walk To Schools, Library, Shopping-Plaza, Drugstore, Doctor Office, Ttc And Close To 401, Pan-Am Centre, Scar -U Of T, Centennial College, Park, Hospital & Shopping **[Asking$1650/m]**

***Scarborough* – McCowan / Ellesmere – Main floor**
(3Brm,2Bath) Fully renovated. Newer (Kitchen Granite Counter, Backplash, Island, Flooring, Painting) Close To Good Schools, College, Uni, Ttc, Rt, Go, Hospital, Scarb. Town Centre, Hwy 401, Community Centre, Banks, Shopping And Parks. **[Asking $1800/m]**

***Scarborough* – Steeles /Stains– Main Floor**
(3Brm, 3Bath) Appox 2200 Sqft. Hdwd Flr, Access To Garage. Backing Onto Ravine, Interlocked Drive Way. Main Flr. Laundry. close To: Shopping, Banks, Good Schools(Brookside Ps And Blessed Pier Catholic), Golf Course And 24Hrs Ttc, Hwy 401, U Of T, Centennial College, Library And Parks. **[Asking $2000/m]**

***Scarborough* – York St / Bremner – Condo Apt.**
(1Br + 1Bath). Stunning Layout With Designer Kitchen,Modern Cabinetry With High Grade Appliances, Granite Counter Tops, Huge Balcony, Steps To Harbourfront, Union Stn, Path, Rogers Centre, Acc, Cn Tower, Ripley's Aquarium, Financial & Entertainment Districts, Easy Access To Highway. **[Asking $2100/m]**

*** *Scarborough* – Meadowvale / Ellesmere – Basement**
(3Brm, 1 Bath) Brandnew, over 1600sqft. Bright & spacious, Close to Uof T Scar. Centennial College, schools, Pan Am centre. Hy 401 and TTC **[Asking $1500]**

***Scarborough* – 16 th / Buroak – Town house - full**
(3Brm, 1Bath) Brand new, Spacious rooms, Close to school, Park, hospital, community centre, Public transit. **[Asking $1950/m]**

***Scarborough* – Warden / Finch – Condo**
(3Brm, 2Bath) All utilities included in the rent. Spacious rooms. Close to all amenities (School, Shopping Center, Ttc, Restaurant, Library, Community Center, Etc.) **[Asking $1950/m]**

***Scarborough* – Midland / sheppard – Full house**
(3+3Brm + 4Bath) Well maintained owner occupied house. Walk out to sun deck ,Close to shopping, banks, restaurants and park **[Asking $2100]**

***Brampton* – Bovaird/ 410/ Williams Pkwy – Full house**
(4+1 Brm, 3Bath)2200 sq ft .Spacious rooms, Finished Bmnt, Hwd floors, Surrounded by lake, Parks and trail. Quick access to Hwy 410, Golf Course & TTC **[Asking $2300/m]**

***Whitby*– Twin streams / Country lane – Full House**
(3Brm, 4Bath) Within French Immersion School Boundary. Steps To Park. Close To All Amenities Including 5 Schools , Shopping, Transit, . Easy Access To 401 & Go Train & 407, Main Floor Laundry With Access To Garage. **[Asking $2100/m]**

***Oshawa* – Maine / Ritson Rd– Full House**
(3Brm, 1Bath) Spacious Bungalow with large garage, Log Burning Fireplace In Living Room. Rec Room With Bar. Kitchen With An Abundance Of Cabinets & Storage Space. Close to all amenities, Schools, Park, Shopping, TTc etc. **[Asking $1750/m]**

watsonpm1989@gmail.com

MANAGING RESIDENTIAL PROPERTIES

Karu: 416-616-7278 Vithy: 416-509-9557 Watson: 416-417-8432

We make it easy for you to be a Landlord!

OUR SERVICES INCLUDE:

- Marketing, listing and showing properties
- Answering lease enquiries
- Tenant screening, pre-qualifying, negotiating lease and finding the right tenant
- Property inspections before and after renting
- Handle tenant enquiries
- rent collection and deposit to Landlord
- Eviction of bad tenants
- Scheduling Maintenance and repairs of property
- Year end accounting
- Renewal of lease
- Market value update

You can relax while we take care of your investment property!

WATSON PROPERTY MANAGEMENT LTD

Direct: 416-284-9999
WatsonPM1989@gmail.com
111 Grangeway Ave. Suit #301
(RBC Building) Toronto, ON M1H 3E9

வாழ்வில் நிம்மதி

- ஆர். எல். சேவியர் -

அனேகமான மனிதர்கள் பேராசையினால் தங்கள் நல்ல குணங்களை இழந்து நிம்மதியையும் இழந்து காணப்படுகிறார்கள். அவர்கள் பணத்தையும் புகழையும் தேடி அலைவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. அவர் இந்த இரண்டையும் தேடுவதவற்காக மனிதர்களுக்குரிய நல்ல குணங்களாகிய இறையன்பு, பிறர் அன்பு, இரக்கம், பரிவு, நடு-நிலைமை, நேர்மை, நன்றியுணர்வு என்பவற்றைத் தூக்கி எறிந்து விட்டு குறுகிய மனத்துடன் தான், தன் குடும்பம் என்ற சிறு வட்டத்துக்குள் நின்று கொண்டு செயற்படுகிறார்கள்.

பிறருக்கு எது நடந்தாலும் அவர்களுக்கு அது பற்றிக் கவலையில்லை. பொதுநலப் பணி செய்வதாகக் கூறிக்கொண்டு தன்னலப் பணியையே செய்கிறார்கள். இவ்வுலகில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு கவலை அல்லது பிரச்சினை. வாடிக்கையாளர்களுக்கு பொருட்களைக் குறைந்தவிலையில் வாங்க வேண்டும் என்ற அங்கலாய்ப்பு, ஏழைகளுக்கு சாப்பாட்டுப் பிரச்சினை, பணக்காரர்களுக்கு அதிக இலாபம் வேண்டுமென்ற கவலை, படித்தவர்களுக்கு வேலையில்லாப் பிரச்சினை, படிக்க விரும்புவர்களுக்கு கல்லூரியில் இடமில்லையே என்ற பிரச்சினை, ஒரு சில தம்பதிகளுக்கு ஆயிரம் செல்வமிருந்தும் பிள்ளைச் செல்வம் இல்லாக் கவலை, சிலருக்கு எல்லாம் இருந் தும் நிம்மதியில்லை என்ற பிரச்சினை. இப்படிப் பற்பல பிரச்சினைகளோடும், கவலையோடும் நிம்மதியில்லாது மனிதர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறதைக் காணமுடிகிறது.

ஆகவே பிரச்சினையில்லாத குடும்பமே உலகில் இல்லை. ஆனால் நிம்மதியைத் தேடி நாம் எங்கும் அலைய வேண்டியதில்லை. உங்கள் நிம்மதியைக் கெடுப்பது நீங்கள் தான். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய சுதந்திரத்தையோ அளவுக்கு மிஞ்சிய கட்டுப்பாட்டையோ கொடுத்து அதனால் அவதிப்படுவதும் நீங்களே. எமக்குரியதைப் பெறுவதில் நாம் ஆர்வமாக இருப்பது போல பிறருக்குரியது அவர்களைச் சென்றடைய நாம் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும். எமது கடமையை சமூக நலன், நாட்டு நலன் கெடாது செய்ய வேண்டும். நாம் இயன்றளவு எமது தேவைகளை மட்டுப்படுத்தி எமது வரவிற்கு ஏற்ப செலவு செய்வது முக்கியம்.

குடியிருக்க ஒரு அளவான வீடு போதும். தகுதிக்கு மீறி கடன்பட்டு பெரிய மாளிகை தேவையில்லை. வீட்டு நிகழ்வுகளை தங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு கொண்டாடலாம். அணிவதற்கு நல்ல உடை வேண்டும். ஆனால் விலையுயர்ந்த பகட்டான உடை வரவுக்கு மீறிய செலவில் தேவையில்லை. வாழ்வில் முன்னேறும் குறிக்கோள் வேண்டும். ஆனால் அது பிறர் வாழ்வில் குறுக்கிடாதவாறு இருக்க வேண்டும்.

முதலில் நாம் வீட்டில் நிம்மதியைக் தேடுவோம். இதற்கு ஒரே வழி குறைகளைக் கண்டு கொள்ளாது விடுதலும் நிறைகளைப் புகழ்தலுமாகும். குறைகளை எடுத்துச் சொல்வதனால் பிரச்சினைகள் வளரும். அதனால் நிம்மதி கெடும். நிறைகளை கண்டு புகழ்வதனால் மகிழ்ச்சியும் நிம்ம தியும் பெருகும். முக்கியமாக வேலைக்குப் போகும் கணவனிடமோ அல்லது வீட்டில் அதிகம் வேலை-யோடு போராடும் மனைவியுடனோ அன்புடன் பேசவேண்டும். ஏதா வது தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் அவர்கள் ஓய்வாக இருக்கும் வேளைகளில் அன்பாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாகச் சில குடும்பங்களில் மன முறிவே மணமுறிவுக்குக் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. கணவன் மனைவிக்கிடையில் புரிந்துணர்வு இல்லாமை இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் எனலாம். நம் நாடுகளில் பெண்களை குடும்ப விளக்காகக் கருதுகின்றோம். நமது பெண்களிடம் சகிப்புதன்மையும், அன்பும், கருணையும், பொறுமை யும் இயல்பாக ஒட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. அதன் காரணமாக குடும்ப ஒற்றுமையும் அவர்கள் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. பொறுமை நிறைந்தவர்கள் அருமையாகக் குடும்பத்தைக் கொண்டு செல்லும் திறமையுடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். ஒருவருக்கு ஒருவர் ஏட்டிக்குப் போட்டியாகப் பேசுவதால் வாழும் குடும்பங்கள் சிதறிப் போவதை புலம் பெயர் மண்ணில் காண்கின்றோம். எனவே தான் நாம் ஒவ்வொரு வரும் குடும்ப ஒற்றுமையின் சின்னமாக இருக்க வேண்டும். பூமியை வர்ணித்த வள்ளுவரும் 'அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம் போல - தம்மை இகழ்வார் பொறுத்தல் தலை' என்று கூறியுள்ளார். குடும்பத்தில் ஒருவரை ஒருவர் மதித்து நடந்ததால் எல்லோருக்கும் மன அமைதி கிடைக்கும். முற்காலத்தில் மூத்தவர்கள் சொல்வதை இளையவர்கள் கேட்டு நடந்தார்கள். ஆனால் இப்போது வயது வந்தவர்களை மதிப்பதும் மரியாதை செய்வதும் மிகவும் அருகி வருகிறது. சிறுவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்க குடும்பத்தில் யாரும் இல்லை. வீட்டிற்கு வெளியேயும் அவர்களை அணுகி அறிவுரை சொல்வோரும் யாருமில்லை. மனக்குறை உள்ளவர்கள் தங்கள் கவலைகளை யாராவது ஒரு நல்ல நண்பருக்கோ அல்லது தனது நலனில் அக்கறை கொண்ட ஒருவருக்கோ சொல்ல நினைத்தால் யாருமில்லை. இதனால் அவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுவதோடு நிம்மதியை இழந்து வாழ்கின்றார்கள். மனிதரின் கவலைக்கு வடிகால் அவர்கள் மீது அன்பு காட்டும் நல்ல நண்பர்களே. இன்று அப்பணியைச் செய்ய வேண்டியவர்கள் குடும்ப ஆலோசகர்கள், அல்லது ஆசிரியர்களோ மதகுருமார்களோ தான்.

இன்றைய இயந்திர உலகில் மக்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்து தங்கள் மனக்குறைகளைப் பேசிக் கொள்ள நேரமின்மையும் வசதியின்மையும் காரணிகளாகின்றன. மக்கள் நீண்டநேரம் வேலை செய்வதாலும் வெகு தொலைவில் வாழ்வதாலும் சொந்த போக்குவரத்து வசதிகள் எல்லோரிடமும் இல்லாமையாலும் அவர்கள் விரும்பினாலும் தங்கள் குறைகளைத் தக்க ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

'காலத்தே பயிர் செய்' என்பது பெரியோர் வாக்கு. எமது வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் விடயங்களுக்கு பரிகாரம் உடனே தேட

வேண்டும். ஆனால் கடந்து செல்லும். ஆண்டுகள் உருப்படியானவைக ளாக இருக்க வேண்டும். எதைச் செய்தாலும் நேரகாலத்துடன் செய்ய வேண்டும். இன்று நாம் ஒவ்வொரு அடி எடுத்து வைக்கும் போதும் மிக அவதானமாயிருக்க வேண்டியுள்ளது. ஒரு காலத்தில் கிடைத்தது. இன்னொரு காலத்தில் கிடைக்காது போய் விடுகிறது. 'ஞாலம் கருதினும் கை கூடும், காலம் கருதி இடத்தால் செயின்' என்ற கூற்றிக்கு இணங்க காலம் பார்த்துக் காரியம் செய்தால் உலகையே விலைக்கு வாங்கலாம். மழை காலத்தில் உப்புப் காற்றுக் காலத்தில் மாவும் விற்கக்கூடாது என்று சொல்வார்கள் எனவே காலம் அறிந்து பயிர் செய்ய வேண்டும். நல்ல சந்தர்ப்பங்கள் வரும்போது அவற்றை நழுவ விடாது பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சந்தர் பங்கள் அனைவருக்கும் ஒரு முறையாவது கிடைக்கும் ஆனால் அவற்றை அவர்கள் சரியாக உபயோகிக்கத் தவறியிருப்பார்கள்.

நிம்மதி தேடி பெரிய செல்வந்தர்கள் உட்படப் பலர் இலங்கையிலும் இந்தியாவிலும் பல ஆச்சிரமங்களுக்குச் சென்று தியானம் செய்வதுண்டு என அறிந்திருக்கலாம். இப்படியான தியான இல்லங்களை மதத்தலைவர்கள் மற்றும் மதப் பற்றுள்ளவர்கள் இதை ஒரு இறைவன் சேவையாகக் கருதி இன் முகத்துடன் செய்ய முன்வந்தால் அதனால் அளப்பரிய நன்மை பயக்கும் என்பதில் ஐயம் இல்லை என உறுதியாக நம்பலாம்.

காப்புறுதி...

15 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

• அந்த நாட்டின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவர்கள், மற்றும் மருத்துவ மனையில் சிகிச்சை பெற்று இருக்க வேண்டும். (கிராமங்களில் உள்ள நாட்டு வைத்தியரிடம் பெற்ற சிகிச்சை செலவுகளை மீளப்பெற முடியாது)

• செய்யப்படும் சிகிச்சைகள் மாகாண மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்தில் (Covered by OHIP) அங்கீகரிக்கப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.

• அம்புலன்ஸ் செலவுகள், மருந்து செலவுகள், போக்குவரத்து செலவுகள் எவையும் இங்கு கருத்தில் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

• ஒரு நாள் செலவாக ஆகக் கூடுதலாக $400 கனேடிய டொலர் வரையே வழங்கப் படும்.

• மருத்துவ அறிக்கைகள், ரிசீற்றுகள் வேறு மொழியில் இருந்தால் $1000 டொலருக்கு மேற்பட்ட தொகையாக இருந்தால் அதனை மொழி பெயர்ப்பு செய்து சட்டரீதியாக உறுதி செய்து வழங்க வேண்டும்.

தபாலில் விண்ணப்ப படிவத்தினை அனுப்பி வைத்து தபால் மூலமே காப்புறுதியினை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பாரதியாரின் நிரந்தர ஆளுமை

பாரதியாரின் வசனகவிதைத் தொடர்ச்சி

முதற்கிளை : இன்பம் 4

இவ்வுலகம் ஒன்று.
ஆண், பெண், மனிதர், தேவர்,
பாம்பு, பறவை, காற்று, கடல்,
உயிர், இறப்பு - இவை அனைத்தும் ஒன்றே.
இன்பம், துன்பம், பாட்டு,
வண்ணான், குருவி,
மின்னல், பருத்தி,
இஃதெல்லாம் ஒன்று.
மூடன், புலவன்,
இரும்பு, வெட்டுக்கிளி –
இவை ஒரு பொருள்.
வேதம், கடல்மீன், புயற்காற்று,
மல்லிகை மலர் –
இவை ஒரு பொருளின் பல தோற்றம்.
உள்ளதெல்லாம் ஒரே பொருள், ஒன்று.
இந்த ஒன்றின் பெயர் 'தான்'.
'தானே' தெய்வம்.
'தான்' அமுதம், இறவாதது.

முதற்கிளை : இன்பம் 5

எல்லா உயிரும் இன்ப மெய்துக.
எல்லா உடலும் நோய் தீர்க்க.
எல்லா உணர்வும் ஒன்றாத லுணர்க.
' தான்' வாழ்க.
அமுதம் எப்போதும் இன்ப மாகுக.

- முத்துராஜா -

எம்மை நாம் பாதுகாப்பது எப்படி?

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’

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

நமது உடம்பில் உறுப்புகள் பலவுண்டு. இதில் பல வியாதிகள் தென்படுவதை நாம் நன்கு அறிவோம். நமது இரைப்பையில் ஏற்படுகின்ற வியாதிகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதினால் விரைவில் எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இரைப்பையில் ஏற்படும் வியாதிகளைக் குறிப்பிடும்போது இரைப்பையில் புண் (Stomach ulcer), இரைப்பையில் அழற்சி (Gastric inflammation), இரைப்பையினுள் இரத்தக்கசிவு (Stomach Bleeding), இரைப்பைப் புற்றுநோய் (Cancer of the Stomach), அமிபா காரணமான சீதபேதி (Amoebic Dyse), பக்ரீறியா காரணமான சீதபேதி (Bacillary), குருட்டுக்குடலில் (குடல்வலரி) தொற்று (Appendicitis), குடல் இறக்கம் (Hernia), வயிற்றோட்டம் (Diarrhea), பெருங்குடலில் அழற்சி (Colitis), பெருங்குடல் புற்றுநோய் (Cancer of the large intestine), நெஞ்செரிவுடன் கூடிய ஏவறை (Heart burn), அரையைச் சார்ந்த குடலிறக்கம் (Inguinal Hernia), நெரிவுற்ற குடலிறக்கம் (strangulated Hernia), குதவாசலின் உட்பகுதியில் குடலையொட்டி வளரும் சவ்வு (Hemorrhoids) என்பவற்றை பொதுவாக எடுத்துக் கொள்வோம்.

இவற்றைக் கூறிய போதும் இன்னும் சிலவற்றை நாம் அறிந்து கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. பெருங்குடலானது கழிவில் உள்ள நீரை நன்கு உறிஞ்சி எடுக்காது விட்டால் வயிற்றோட்டம் என்ற வியாதி நிலை ஏற்ப ஏதுவாகும். டியோடினத்தில் (duodenal ulcers) ஏற்படும் புண் பெப்டிக் அல்சர் எனப்படும். இந்நிலை இரைப்பையிலும் ஏற்படலாம். இரைப்பைக்குள் செல்லும் பொருட்களை அமிலங்கள் தாக்கும் தன்மையும் சுட்டெரிக்கும் தன்மையும் வாய்ந்தது. இதன் ஆற்றல் அதிகரித்தால் இரைப்பைச் சுவர் தாக்கப்பட்டு புண் ஏற்படும். மேலும் இரைப்பை தாக்கப்பட்டு புண் வருவதற்கு மேலும் சில காரணங்களை எடுத்துக் கூறலாம். அதாவது இரைப்பை டியோடினத்தில் இருந்துவரும் பித்த நீர் (Bile) மற்றும் கணையநீர் (Pancreas Enzyme) தாக்கத்தால் இரைப்பைச்சுவர் தாக்கப்பட்டு புண் ஏற்படலாம்.

நுண் கிருமிகளினாலும் இரைப்பை சுவர் தாக்கப்பட்டு புண் ஏற்பட இடம் உண்டு. இந்நிலை பெரும்பாலும் 40, 45 வயதின் பின் அதிகமாகக் காணப்படும்.

புகைத்தல், வேளைக்கு உணவு உண்ணாமல் இருத்தல், அளவுக்கு மிஞ்சிய மது பானம் பாவித்தல், மன அழுத்தம், காரமான பொருட்களை அளவிற்கு மிஞ்சிப் பாவித்தல் என்பவற்றாலும் புண் ஏற்பட இடம் உண்டு.

பொதுவாக நாம் உண்ணும் போது காற்று உள்செல்லும். உண்ணும் உணவை அமிலங்களும், ஆல்கலங்களும் தாக்கும்போது பல இராசாயன மாற்றம் ஏற்படும். இதனால் ஹைட்ரஜன், கரியமிலவாயு மென்தோல் சல்பைட் எனப்பலவகைப்பட்ட வாயுகள் உண்டாகி வெளியேறும். ஆனால் முழுமையாக வெளியேற்றாது சிலருக்கு வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. நமக்கு தேவையற்ற, விரும்பாத உணவு, கிருமிவகை உட்சென்றால் உடனே மூளைக்கு இரைப்பை உணர்வு நிலையை நரம்புகள் அறிவிக்கும். இவ்வேளை மூளை சிறுகுடலுக்கு உத்தரவு இடும். இந்நிலையில் சிறுகுடலைச் சுற்றியுள்ள தசைகளும் சுருங்கத் தொடங்கி இரைப்பைக்குள் இருக்கும் வேண்டாத பொருட்களை வாயின் வழியாக வெளியேற்றும். இதுவே ‘சத்தி’ என அழைக்கப்படும். எனவே இதற்கு தகுந்த காரணம் கண்டு சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ள தங்கள் வைத்தியர்களிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது மிக நன்று.

மேலும் சிலருக்கு வயிற்றோட்டம் வருவதுண்டு. பெருங்குடலில் மிஞ்சியுள்ள பொருட்களின் கழிவு வரும்போது அதில் உள்ள நீர் உறிஞ்சி எடுக்கப்படாது விட்டால் இது ஏற்படும். அல்லது சிறுகுடல் காலரா போன்ற கிருமிகளாலும் தாக்கப்பட்டால் வயிற்றோட்டம் என்ற பேதி ஏற்படும். இதனால் வயிறு சுத்தமாகாது. தண்ணீர் தேவை. அளவுகுறையும். இரத்த அழுத்தம் குறைந்து காணப்படும். எனவே அவ்வேளையில் எலுமிச்சம் பழரசம், உப்புக் கலந்து கொடுப்பதுடன் வைத்தியர்களை நாடிச்சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது மிக நன்றாகும்.

மேலும் ஒருவருக்கு வயிற்று வலியிருந்தால் முதல் நோயை நிதானிக்க வேண்டும். இந்த வலியானது அப்பென்டிக்ஸ் (Appendix) சலாசயம் (Kidney), கருப்பை (Womb Uterus), உணவு செரியாமை போன்றவற்றால் பெரும்பாலும் ஏற்படுவதுண்டு. எதற்கும் தங்கள் வைத்தியர்களிடமோ அன்றி வைத்தியசாலைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வது நன்றாகும்.

பெருங்குடலில் வால் போல் இருக்கும் பகுதி குடல்வளரி (Appendix) ஆகும். இதில் குடல் அழற்சி (Appendix Inflammation) என்னும் வியாதி ஏற்படும். இவ்வேளையில் அவ்விடத்தில் வீக்கம், அடைப்புவலி, சுரம் காணப்படும். சிலவேளையில் வாந்தியும் இருக்கும். இதில் காணப்படும் வலியானது தும்மல், இருமல், பெரும் மூச்சு ஏற்படும் போது கூடிக் காணப்படும். இவ்வேளையில் தாமதியாமல் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வது நன்று. இதற்குப் பெரும்பாலும் சத்திரசிகிச்சை செய்து கொள்வதை அறியமுடிகின்றது.

மேலும் இவ்வுறுப்பில் சீழ்பிடித்து அதிகரித்தால் வெடித்து விடும் எனவும் அறிய முடிகின்றது. வெடித்தால் இதில் உண்டாகும் நஞ்சு அருகில் உள்ள உறுப்புகளுக்குப் பரவி உயிரிழக்கும் நிலையும் ஏற்படும். வயிற்றின் வலது புறத்தை அழுத்திப் பார்த்தால் தாங்கமுடியாத வலி இருக்கும். இரத்தத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும்போது வெண்சீவ (W.b.c) அணுக்கள் நிறைந்து காணப்படும் என கூறப்படுகின்றன. இதனால் நோய் தொற்று பல உறுப்புகளுக்கும் பரவிச் செல்லும் நிலை ஏற்படும். இவ்வியாதி தொற்றுக் கிருமி, கல்லடைப்பு என்பவற்றால் ஏற்படும். நமது பெருங்குடலில் கட்டிகள் இருந்து தகுந்த சிகிச்சைகள் செய்யாமல் விட்டால்

அவை முற்றித் தாக்கப்பட்டு மலத்துடன், இரத்தம், சளித்தன்மையான திரவம் கலந்து வருவதைக் காணலாம். இவ்வியாதி பெரும்பாலும் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு வருவதுண்டு. சிலவேளை புற்றுநோய் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

அதாவது இரைப்பையில் அமிலம் உண்டு. இது நமது உணவு சமிபாட்டிற்குப் பயன்படுகின்றன. ஆனால் இது அதிகரித்தால் இரைப்பையில் உள் சுவர்களின் சவ்வு சேதமாகிப் புண் ஏற்படுகின்றது. உரிய நேரத்தில் சிகிச்சை செய்யாது விட்டால் இரைப்பையில் புற்றுநோயாகவும் மாறிவிடும் எனவும் அறிய முடிகின்றது. எனவே முன்கூட்டி வைத்தியரைக் கண்டு சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வது நன்றாகும்.

இந்த வியாதியானது அதிகமான காரப் பொருட்கள், மிதமிஞ்சிய மதுபானம், உரிய வேளையில் சாப்பிடாமல் இருத்தல், உண்ணாவிரதம், நோன்பு போன்ற நிலையில் இரைப்பை பகுதியில் உள்ள அமிலங்களோடு சேர்ந்து அதிகமாகி மெல்லிய சவ்வுப் பகுதியைத் தாக்கிப் புண் நிலையை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் இருந்து வேதனையடையாமல் நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றின் இடது பக்கத்திற்கு ஏற்படும் வலி செரிமானம் இல்லாதது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது அமிபா நோயாகவும் இருக்கலாம். இதேபோன்று சிறுநீரகத்தில் கற்கள் தோன்றினாலும் வலி ஏற்படும். இந்த வலி வயிற்றின் பின்பக்கமும் ஏற்படும். ஆனால் சிறுநீரகக் கற்கள் சிறுநீர்க்குழாய்வரை தொடர்ச்சியாகக் காணப்படும். மற்றும் கற்கள் அசையும் போது தான் அதிகவலி இருக்கும். ஆனால் கடுமையான வலி விட்டுவிட்டு வந்தால் அது சிறுநீரகத்தினால் ஏற்படும் வலிதான் என்பதை அறியமுடியும். ஆனால் அமீபா மூலம் ஏற்பட்டிருந்தால் இப்படி நிலை இருக்காது. இந்நிலையில் நீர் போன்று மலம் அடிக்கடி போய்க் கொண்டு இருக்கும். மலம் சளியுடன் செல்லும். பசித்தன்மை இருக்காது. சுரம் ஏற்படலாம். இருதயத்தின் துடிப்பு வேகமாக இருக்கும். எனவே ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் எப்படியானது என்பதை அறிந்து கொள்ள தங்கள் வைத்தியரை நாடிச் செல்வது மிக நன்மை பயக்கும்.

பித்தம் அதிகரித்தால் கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கும். இதன் நிறம் மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Bile Pigment என அழைக்கப்படும். சிறு குடலில் கொழுப்பை கரைத்து விட்டுப் பித்தம் கல்லீரலுக்கு வரும். கல்லீரலில் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால் பித்தநீர் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாகி விடும். இதனால் ‘மஞ்சள் காமாளை’ (Jaundice) நோய் ஏற்படுகின்றது. சில தொற்றுக் கிருமிகள் கல்லீரலை தாக்கினாலும் இந்நோய் வரலாம். இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களில் ஏற்படும் முடிச்சுத்தான் மூல நோய் ஆகும். இந்த முடிச்சுத் ஆசன வாயில் அருகே காணப்படும். இதனை ஆங்கிலத்தில் Piles என அழைக்கப்படும். மலம் வெளியேறும்போது அல்லது மலம் வெளியேறியபின் இரத்தம் வெளியேறுவதே மூலரோகத்தின் முதல் அறிகுறியாகும்.

இதில் இருவகை உண்டு. உள்மூலம், வெளி மூலம் ஆகும். உள்மூலம் வெளியில் தெரியாது. ஆனால் மலம் கழிந்தபின் சொட்டு சொட்டாக இரத்தம் விழுந்த வண்ணம் இருக்கும். வீக்கமோ கட்டி உருவமோ தெரியாது. ஆனால் வெளி மூலம் நன்கு வெளியில் தெரியும். கசிவு காணப்படும். கட்டி சில வேளை தென்படும். மலம் கழிக்கும்போது வெளியில் தள்ளப்படும் நிலையுண்டு. மூல வியாதியின் போது வெளியேறும் இரத்தம் சிவப்பாக கபில நிறம் அற்றுக் காணப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் எரிச்சலும் அரிப்பும் ஏற்படும்.

மலவாசலில் அரிப்புத்தன்மை கீரைப் பூச்சி (Threod worm) காரணமாகவும் இருக்கலாம். இது மூலநோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாகவும் அமையலாம். எதற்கும் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது இருத்தல் வேண்டும்.

உணவு முறையில் நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை கையாள வேண்டும். காய்கறி கீரைவகை பாவித்தல் வேண்டும். வேண்டிய பழவர்க்கம் எடுப்பது நன்று. உஸ்ண இடங்களில் நீண்ட நேரம் நிற்கக் கூடாது. தண்ணீர் வேண்டியளவு குடிக்க வேண்டும். இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் போது, காலை எழுந்தவுடன் தண்ணீர் பாவிப்பது சாலச்சிறந்தது. மலசலம் இலகுவாக கழியவளியமைக்கும்.

இரத்தச் சோகை ஏற்படாது பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரத்தம் தொடர்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தால் சோகைநிலை ஏற்படும். தங்கள் வைத்தியரிடம் எடுத்துக் கூறி தகுந்த மருந்துகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

கிராமிய இசைகளில் காதல் உணர்வு விஞ்சிக்கிடக்கின்றது!

- த. சிவபாலு -

"என் இசை கேட்க எழுந்தோடி வருவார் அன்றோ" என்று பாடினான் ஒரு கவிஞன். 'இசை பட வாழ்தல் நன்று' என்பார்கள். இசை என்றால் இசைந்து போ என்னும் பொருளும் கொள்ளப்படுகிறது. அதாவது இணங்கியிரு என்பதாகும். மனதை இணங்க, பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, மனதிற்கு ஓய்வுகொடுப்பதற்கு இசை மேலானது. நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் இசை பயன்படுகின்றது. நோய்களுக்கு அடிப்படைக் காரணம் துன்பம். துன்பத்தைக் களைய வல்லது இசை தரும் இன்பம். இசையின் மூலம் தனது உள்ளக்கிடக்கைகளை இலகுவாக எடுத்துக்கூறவும் முடியும். இன்று இசை பல வடிவங்களில் மக்களால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பண்டைய இசை, நவீன இசை என்றும், சாத்திரீய இசை, நவீன இசை என்றும், மெல்லிசை, வல்லிசை என்றும், பக்தி இசை, பாமரர் இசை, வாய்ப்பாட்டு இசை, வாத்திய இசை என்றும் பல பிரிவுகளாக இசை காணப்படுகின்றது.

'இசைக்கு இறைவனே அடிமை' என்பது முதுமொழி. இசைக்குக் கட்டுப்படாதோர் உலகில் யாருமே இல்லை. விலங்கினங்கள், தாவரங்கள் கூட இசையால் கவரப்படுகின்றன என்பது மரபு. மலையைப் பெயர்த்த சர்வ வல்லமை பொருந்திய இலங்கேசுவரனாம் இராவணனை அழுத்தி வைத்திருந்த இறைவனே அவனது இசையில் மெய்மறந்து அவனை அமுக்கியதையே மறந்து அவனை அப்பிடியில் இருந்து விடுபட வைத்தார் என்பது இசையின் மேன்மையை உலகுக்குக் காட்டி நிற்கின்றது. ஒரு நாட்டின் பண்பாட்டைக் காட்டி நிற்பது அந்த நாட்டின் நுண்கலைகளில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது. இவற்றுள் இசைக் கலை மிகவும் மேன்மையானது. இசையினால் அன்பு, அமைதி, சமாதானம், சாந்தி, இன்பம், இயல்பு நிலை என்பனவற்றை தோற்றுவிக்கவும் வளர்க்கவும் முடியும்.

எமது அன்னை மொழியாம் தமிழை முத்தமிழ் என்று அழைப்பர். இசையில் தென்னகம் மிகவும் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. தமிழ் மொழி, இசைத்தமிழ், நாடகத் தமிழ், இயற்றமிழ் என முப்பெரும் பிரிவுகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. வாய்ப்பாடலோடு வாத்திய இசைகள் இணைவதால் இசை மேன்மையடைகின்றது. தேவகானமாக மாறுகின்றது என்பது முதுமொழி. காதல், சோகம், துன்பம், இன்பம், வீரம் என்பனவற்றை வெளிப்படுத்தவும், இறைவனை வணங்கவும் இசை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இசையில் கிராமிய இசை, நாட்டார் இசை, நவீன இசை, பிரபலமான, பொப்பிசை இசை என்பனவும் கர்நாடக இசையை விட வேறுபட்ட இசைகள். கருநாடக இசை இலக்கண வரம்புகட்கு உட்பட்டதாக அமைய கிராமிய இசை அல்லது நாட்டார் இசை போன்றன வரம்புகளற்றனவாக சாதாரண மக்களால் பாடப்படுவனவாக அமைந்துள்ளன. பொப், றொக் இசை எனப்படும் பிரபலமான இசைவடிவங்கள் இன்று அதிகரித்து மக்களிடையே பிரபலம் அடைந்துள்ளமையை அவதானிக்கமுடியும்.

மேலை நாட்டு இசைகளும் இவ்விதமே பாரம்பரிய இலக்கணத்தோடு அமைந்த இசை வடிவங்களில் நின்று விடுபட்டு பொப், றொக், கிராமிய, நாட்டார் பாடல்கள் என்னும் அம்சங்களோடு இசை வடிவங்கள் வேறுபட்டுச் செல்வதனை அவதானிக்கலாம். வாத்திய இசைகளில் தென்னகத்திலும் ஈழத்திலும் காணப்படும் இசை வடிவங்களில் யாழ், வயலின், வீணை, மிருதங்கம், தபேலா, தவில், நாதஸ்வரம், புல்லாங்குழல், பேரிகை, கடம், உடுக்கு, மத்தளம், தாளம் போன்ற வாத்தியங்கள் பாவிக்கப்பட்டு வந்துள்ளன. இன்று உலகம் ஒன்றாக நெருங்கி வருவதனால் இத்தகைய இசை வாத்தியங்களின் சேர்க்கையும் அதிகரித்துள்ளது. ஆனால் தென்னகத்தில் இன்றும் பழமை மாறாத் தனி இசையாக தவில் நாதஸ்வரம் என்பன காணப்படுகின்றன. பண்டைக்காலத்தில் போருக்கு, வெற்றிக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட முரசு (முரசம்), அல்லது பேரிகை என்பது இன்று மிகத் தாழ்ந்த நிலைக்குச் சென்றுள்ளமை துர்பலமே. பாரதியார் "கொட்டு முரசே நன்கு கொட்டு முரசே இங்கு மக்கள் அத்தனை பேரும் நிகராம்" எனப் பாடியிருப்பதனை நாம் அவதானிக்க மறந்துவிட்டோம்.

காலப்போக்கில் இவ்வித இசைக்கருவிகள் சாதியத்தின் அடிப்படையில் ஒதுக்கப்பட்டதனால் அந்தப் பாரம்பரிய இசைக்கருவிகள் மறைந்து போகும் துர்பாக்கிய நிலை தோன்றியுள்ளது. மேலை நாட்டுப் பாண்ட் வாத்தியத்திற்கு நிகராக ஒலிக்கக்கூடிய போர் முரசு பறைசாற்றவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அதுவே ஒரு சாதியினரின் உரிமையாக அவர்களாலேயே பயன்படுத்தப்பட்டமைக்குப் பொருளாதார அமைப்புத்தான் காரணமாக இருந்துள்ளது. நட்டுவமேளம், பேரிகை என்பன இன்றும் சாதியடிப்படையிலேயே பின்பற்றப்படுவதே இதற்குக் காரணமாகும். நட்டுவமேளம் கோயிலுக்குள் வலம்வர, பேரிகை கோயி லுக்கு வெளியே நின்றுவிட்டமை காலத்தின் கொடுமையே. தென்னாசிய நாடுகளில் தொழிற்பகுப்புக் காரணமாக சாதியம் தோன்றி வந்துள்ளமைக்கு நிலவுடமை, மானியச் சமுதாயத் தோற்றமே காரண மாகின்றது. இதனால் தமிழர்களின் பாரம் பரிய இசைக்கருவிகள் பலவும் அழிந்து ஒழிந்து போயுள்ளன.

கனடாவில் பல இசைக்குழுக்கள் தோன்றி புதுமை சேர்த்து இசையை நல்கி வருவது யாவரும் அறிந்ததே. பல்லாயிரக்கணக்கான பாடல்கள் இசையாக்கம் பெற்றுள்ளன. இவ்விதமே நாட்டார் பாடல்களும், கிராமிய இசை களும் நாடக அரங்குகளில் இடம் பெறுவதனையும் நாம் அவதானிக்க முடியும். தென்னகத்தில் பண்டைய இசைக்கு மெருகூட்டி வளர்த்தவர்கள் பலர். அவர்களில் ஸ்ரீ கிரிஜா பாகவதர், ஸ்ரீ தியாகராஜ சுவாமிகள், ஸ்ரீ முத்துஸ்வாமி தீட்ஷிதர், ஸ்ரீ சியாமா சாஸ்திரிகள், ஸ்ரீ புரந்தரவிடல தாஸர், கோபாலகிருஸ்ண பாரதியார், முத்துத்தாண்டவர், மகா வைத்தியநாத ஐயர், அருணாசலக்கவிராயர், சுவாதித்திருநாள் மகாராஜா ஆகியோர் மிகவும் முக்கிய

மானவர்களாவர். இவர்கள் பல கீர்த்தனங்களை கர்நாடக, தெலுங்கு உருப்படிகளாகவே தந்துள்ளனர். தமிழில் பாடும் பாடகர்களை ஒருகாலத்தில் புறம் தள்ளியும் வைத்திருந்துள்ளனர். ஆனால் தமிழ் நாட்டில் அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் தமிழ் இசைக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட்டு வருவதனால் அது இன்று வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றது. பட்டம்மாள், எம்.எஸ். சுப்புலக்சுமி போன்றவர்களின் பங்களிப்பு தமிழின் பாரம்பரிய இசைப் பிரியர்களுக்கு தேன்மழை பொழிவதாக அமைந்துள்ளது.

தமிழகத்தில் திரைப்படத்துறையும் இசைக்குத் தன்னாலான பணியினை நல்கி வருகின்றது. பாரதியார் கவிதைகளுக்கு இசை அமைத்துப் புதுமெருகூட்டியுள்ளது. எல்லோராலும் இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய சொல்வளத்தைக் கையாண்டு காதல், சோகம், வீரம் நிறைந்த பாடல்களை திரைப்பட உலகம் தந்துகொண்டிருப்பது கண்கூடு. மேலை நாட்டுப் பாணியிலான பாடல்கள் இடம்பெற்றாலும் நல்ல தமிழ் இசை வளர்ச்சியையும் காணமுடிகின்றது. எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமணியம், யேசுதாஸ் போன்ற வேற்று மொழியாளர்களும் தமிழ்ப் பாடல்களைப் பாடி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. கே.வி. மாதவன், சீர்காழி கோவிந்தராஜன், டாக்டர். சிவசிதம்பரம் கோவிந்தராஜன், திருச்சி லோகநாதன், ரி. எம். சௌந்தரராசன் போன்றோர் தமிழ் பாடல்களில் முத்திரை பதித்துள்ளார்கள். இன்று இளையராஜா, தேவா, ஏ.ஆர். ரஃமான் போன்றோரும் பல தமிழ் பாடல்களை தமது இசையில் கொண்டுவந்து இசையமைப்பாளர்களாகப் பிரபலத்துடன் விளங்குகின்றனர்.

மலரும் புத்தாண்டு

காலையிளம் பனியினிலே கண்சிமிட்டி வந்தவளை
மாலை அணிந்தே மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றேனே
காலந்தான் செல்கையிலே கற்பனைதான் வாழ்வாச்சே
காதல் கிளத்தியவள் கைவிட எண்ணிவிட்டாள்
ஓலந்தான் மிஞ்சியதே ஒத்துழைக்க மறுத்துவிட்டாள்
ஒய்யார வாழ்வை ஒதுக்கியே தள்ளிவிட்டாள்
நீலக் கடல்போல நிலமெங்கும் நீராச்சே
நீந்தியே தத்தளிக்க நிர்ப்பந்த மாக்கிவிட்டாள்.
மாற்றீடாய் வந்தெம்மை மனங்குளிர வைத்தாளே
பொன்னான காலமெனப் போற்றி வரவேற்றோம்
பொய்யல்ல உண்மையிது பொழில்புர்க்க மலர்தந்தாள்
கன்னல் மொழிபேசும் காரிகையாள் அவள்தானே
காட்டுகின்றாள் வசந்தத்தை காலந் தவறாதே
குத்துவிளக் கேற்றிக் கோல மிட்டே
முற்றம் மெழுகி முறையாக நிறைகுடம்
மூத்தோர் முன்னிலையில் மாசற வைத்தே
பற்றுடனே பாலகர்க்கு பகட்டான புத்தாடை
பக்குவமாய் உடுப்பித்துப் பாசமுடன் கைவிசேடம்
நற்றலைவன் தான்வழங்க நாயகியாள் உணவூட்ட
நல்வரவு காட்டிநிற்போம் நல்லதிந்தப் புத்தாண்டில்.
ஆலய மணிகேட்க ஆவலுடன் கோவில்சென்றே
ஆனந்த மாகவே அருளாட்சி வேண்டி
சீலமுடன் கைதொழுதே சிரசினில் குட்டியே
சிந்தனை ஒன்றிட சிவன்தாள்கள் தொழுது
காலமெலாம் நன்றாகக் கனிந்தருள வேண்டி
கற்பூர தீபமுடன் கண்கள்நீர் சொரிய
வாலறிவன் நற்றாளில் மலர்தூவி நாளுமே
வந்தனை செய்துமே மன்றாடி நிற்போமே.

- முருகேசு மயில்வாகனன் -

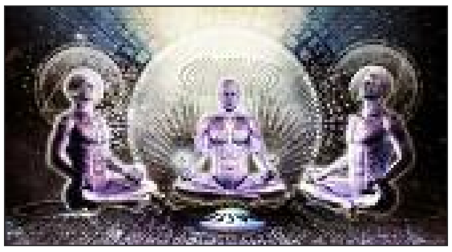
ஆரோக்கியம்...

26 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

யான சக்தி கிடைக்கின்றது. சூரியனே எமது சக்கரங்களுக்கான பிரதான சக்தி மூலமாக இருந்தாலும் நட்சத்திரங்களும் ஏனைய கிரகங்களும் பல்வேறுபட்ட தாக்கங்களையும் சக்தி மாற்றங்களையும் எமது உடலுக்கு வழங்கும் வகையில்அமைந்துள்ளன. அந்த தாக்கங்கள் சக்தி வடிவத்திலும் இருக்கும். இதையே முன்னோர்கள் சோதிடம் என கூறினார்கள். நாம் உண்ணும் உணவு எவ்வளவு அதிகமான சூரிய ஒளியை கொண்டுள்ளதோ அவ்வளவுக்கு எமது உடலுக்கு தேவையான சக்தியை அளிக்கும். உடலானது நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகிய பஞ்ச பூதங்களின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அப்படிப்பட்ட எமது உடல் பூமியுடன் ஒருவித காந்த சக்தியுடன் தொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உடலில் உள்ள கலங்கள் கூட தனித்தனியாகவும், ஒன்றாக இணைந்தும் இயங்குகின்றன. அதனால் உடலின் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் தாக்கம் உடல் முழுவதிலும் பிரதிபலிக்கும். ஆகவே ஒருபகுதியில் ஏற்படும் நோய்க்கு நாம் அதை மட்டுமல்லாமல் முழு உடலையும் கவனித்து குணப்படுத்த வேண்டி இருக்கின்றது. ஒரு நோய் உருவாகின்றது என்றால் எமது உடலில் தொடர்ச்சியாக ஏதோ தவறு நடந்திருக்கின்றது என்பதே காரணம். அந்த தவறுகளை சரிசெய்ய வேண்டுமென்றால் நாம் முழுமையான மனித உடலுக்கு மருத்துவம் செய்யவேண்டும். இலட்சக்கணக்கான அளவில் உள்ள எமது உடல் கலங்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு சக்தி நிலையின் அடிப்படையில் ஒன்றாக இணைந்துள்ளது. அப்படி இணைந்திருக்கும் கலங்களுக்குள் ஒரு வழிகாட்டும் சக்தி அவற்றை சரியாக இயங்கச் செய்கின்றது. அப்படிப்பட்ட அந்த வழிகாட்டும் சக்தியோடு இணைந்து உடலின் முழுமையை பாதுகாப்பதே பிரதான நோக்கம். அந்த முழுமைத்தன்மையிலிருந்து விலகுவதே புற்றுநோய் கலங்கள் போன்றவை உருவாக காரணம் ஆகின்றது.

இந்த முழுமைத்தன்மையை உடலில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் எமது உடலை நாம் உணர வேண்டும். உடலில் பல்வேறு இரசாயன தாக்கங்கள் பல்வேறு காரணிகளால் உருவாகும். உதாரணமாக எமது ஐம்புலன்களின் மூலம் நாம் அடையும் அநுபவங்களுக்கு எமது மூளை பதிலளிக்கும் வகையில் உருவாக்கும் இரசாயனங்கள் மூலம் உடலில் பல தாக்கங்கள் ஏற்படும். ஒருவர் எமக்கொரு செய்தியை சொல்லும் பொழுது அது நல்ல விடயமாக இருக்கும் பட்சத்தில் நல்லுணர்வு ஏற்பட்டு மூளை அதற்கான நேர்மறையான இரசாயனங்களை உருவாக்கும். அதுவே தீய செய்தியாக இருந்தால் கவலை, பயம் போன்ற தீய உணர்வுகள் உருவாகி மூளை எதிர்மறையான இரசாயனங்களை உருவாக்கும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் எமது மூளை உருவாக்கும் இந்த இரசாயன மாற்றங்களை பற்றிய தகவல்களை கொண்டு எமது உடலும் அதற்கேற்ப சுரப்பிகளை சுரக்கும். அந்த சுரப்புகள் எமது உடலை பாதிக்கும். எம்மை நல்ல விதத்தில் நாம் உணர்வோமானால் நல்ல சுரப்புகள் உற்பத்தியாகின்றன. எதிர்மறையாக உணரும்போது கோர்டிசோல் போன்ற தீமைதரும் சுரப்புகள் உற்பத்தியாகின்றன.

இந்தச்செயற்பாடு எமது உடலில் எப்பொழுதும் நடந்து கொண்டே இருக்கும். எமது எண்ணங்களின் அலைச்சுழலையும் (thought form) உணர்வுகளையும் சரியான முறையில் பேணும் பொழுது இந்த தீய சுரப்புக்களை நாம் உருவாக்காமல் தவிர்க்கலாம். சுரப்புக்கள் (hormones) எமது உடலின் தேவைக்காகவே உருவாக்கப்படுகின்றன. ஒருசில சுரப்பிகள் ஆண் மற்றும் பெண்ணின் உடல் அமைப்பிற்காக மாறுபட்டிருந்தாலும் மற்ற அனைத்து சுரப்பிகளும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவானவையாகும். எமது உடல் முழுமையாகவே எந்த உணர்வும் அற்றது. ஆனால் நாம் உருவாக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளுக்கேற்ப எமது உடல் அமைகின்றது. எமது உடலைப்பற்றி நாம் மதிப்பீடு செய்யும் பொழுது அல்லது எமது உடலை மற்றொருவருடன் ஒப்பிடும் போது எமது உடல் பாதிக்கப்படுகின்றது. எம்மை அறியாமலே அப்பொழுது பல உணர்வுகளை நாம் உருவாக்குவோம். அப்படி நாம் உருவாக்கும் இந்த உணர்வுகள் எம்மை மட்டுமன்றி நாம் வாழும் சமூகத்தையும் பாதிக்கின்றது.



நாம் உணரும் ஓர் உணர்வானது குறிப்பிட்ட அளவு அதிர்வுடன் வெளியே செல்லும். வெளியே சென்ற அந்த உணர்வு அதே அதிர்வுகளை கொண்ட உணர்வுகள், நபர்கள், சந்தர்ப்பங்கள் என்பவற்றுடன் தானாகவே இணைந்து அவற்றை நோக்கி எம்மை ஈர்க்கும். அல்லது அவற்றை எம்மை நோக்கி கொண்டுவரும். ஆகவே நாம் குறைவான தீய உணர்வுகளை கொண்டிருந்தால் அதன்மூலம் நாம் குறைந்தளவான சக்தியதிர்வுகளையே வெளிவிடுவோம். அவை வெளியில் சென்று அதேபோன்ற அலைசுழலுடன் சேர்ந்து மற்றவர்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும். ஏனென்றால் எமக்கு இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஒரு சக்தியுடல் தனியாக இருக்கின்றது. அதைவிடவும் பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்து உயிர்களையும் இணைத்தவாறு ஒரு கூட்டு சக்தி உடல் (collective consciousness) இருக்கின்றது. ஆகவே எமது நல்லதோ அல்லது தீயதோ எப்படிப்பட்ட உணர்வுகளும் அதிர்வுகளாக வெளியே சென்று அந்த பிரபஞ்ச கூட்டு உடலில் அந்த உணர்வுகளுக்கேற்ப நல்ல அல்லது தீய விதமாக பாதிக்கும்.

இப்பொழுது ஐம்பூதங்களில் ஒன்றான காற்றை பற்றி பார்த்தோமானால், காற்றை நாம் சுவாசிக்கும்போது அதை ஒட்சிசனை உள்ளே எடுக்கின்றோம். காபனீரொட்சைட்டை வெளிவிடுகின்றோம். இது இயல்பானதானாகவே நடைபெறும் ஒரு செயற்பாடாகும். சுவாசத்தின் போது நாம் ஒட்சிசனை மட்டும் பெறுவதில்லை. பிராண சக்தியையும் எடுக்கின்றோம். அதனால்தான் ஆழ்ந்த, அமைதியான சுவாசம் அவசியமாகின்றது. ஏனென்றால் எமது உடலில் இருவகையான நரம்பு மண்டலங்கள் உள்ளன. ஒன்று தானாக இயங்கக்கூடியதாகவும் மற்றையது எமது விருப்பத்துடன் இயக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. அப்படி தானாக எமது விருப்பமின்றி இயங்கும் நரம்புமண்டலம் மூளையின் நடுப்பகுதியில் உள்ள பீனியல் (pineal gland) சுரப்பியின் மூலம் இயக்கப்படுகின்றது. இந்தச் சுரப்பி எமது நெற்றிக்கண் மூலம் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. எமது விருப்பத்தால் இயங்கும் நரம்பு மண்டலம் அது எமது தேவைக்கேற்ப இயங்குகின்றன. ஆகவே ஆழ்ந்த மூச்சின் மூலம் இத்தகைய நரம்பு மண்டலங்களுக்கு தேவையான பிராண சக்தி கிடைக்கின்றது. அதனுடன் சேர்ந்து எமது மூளையிலும் நல்ல அதிர்வுகள் உருவாகும். ஆழ்ந்த மூச்சின்போது எமது மூளை ஆல்பாநிலைக்கு வந்துவிடும். அது எமது மூளையின் முன் பகுதியிலேயே இயங்கும். அது போல் பீட்டா நிலை என்பது நாம் சாதாரணமாக எப்பொழுதும் இருக்கும் நிலையாகும். இந்த நிலையில் அவை மூளையின் பின் பகுதியில் இயங்கும். நாம் மிக ஆழமான அமைதியடைந்து எமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் எதுவும் அற்று இருப்பது டெல்டா ஆகும். இவை எமது விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு எமது எண்ணங்களை, நம்பிக்கைகளை மாற்றும்போது ஏற்படுத்தக்கூடியது. எம்மை எப்படி நாம் உணர்கின்றோமோ அதற்கேற்பவே இந்த ஆல்பா, பீட்டா, டெல்டா போன்ற மூளைக்கதிர்கள் உருவாகும். கற்பனையில் நாம் ஒருவகையான அச்ச உணர்வை கொண்டிருந்தோமானால் கூட உடல் அதை உண்மை என்றே நம்பும். உங்கள் மனதில் நீங்கள் கற்பனையாக நினைத்தாலோ அல்லது எதிர்காலத்தை பற்றி நினைத்து பயந்தாலோ உடல் அதை உண்மை என்றே எடுத்துக்கொள்ளும். அதற்கு ஒவ்வொன்றுமே அந்தக்கணத்தில் நடப்பதுதான். எதிர்காலம், இறந்தகாலம் என்பன உடலிற்கு இல்லை. கற்பனையில் நாம் ஒன்றை பார்க்கும்போது அதை எமது வாழ்வில் உண்மையாக அடையலாம். ஏனெனில் நாம் கற்பனை பண்ணும்பொழுது அந்த விடயத்திற்கு ஒரு சக்தியை கொடுக்கின்றோம். அப்படி சக்தி கொடுக்கும்போது எமது ஆன்மாவும் அதை உண்மையாக விரும்பினால் அது எமது வாழ்க்கையில் வந்துவிடும். உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு கார் வாங்க வேண்டும் என்று நினைக்கின்றீர்கள். காரணம் உங்கள் அயலவர் ஒருவர் விலையுயர்ந்த கார் வைத்திருக்கின்றார். அதனால் நீங்களும் அவருக்கு போட்டியாக அதை வாங்க நினைக்கின்றீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். இது ஒரு தன்னகங்காரத்தின் அடிப்படையிலான விருப்பம். சில வேளைகளில் அந்த விருப்பம் நிறைவேறலாம். ஆனாலும் நீங்கள் அந்தக்காரை உளப்பூர்வமாக விரும்பி கேட்டீர்களென்றால் உங்கள் உடலும் அந்த உணர்வை உணரும். அதனால் அந்த விருப்பம் ஒரு அதிர்வுடனும், சக்தியுடனும் வெளியே செல்லும். அப்படிப்பட்ட இதயபூர்வமான விருப்பம் நிறைவேறுவதற்கு நிறைய வழிவகைகள் பிறக்கும். நாம் எதை விரும்புகிறோமோ, எதை எண்ணுகின்றோமோ அதை எமது உடல் பிரதிபலிக்கும். எதற்காகவோ பயப்படுதல் அல்லது இல்லாத ஒன்றிற்கு கவலைப்படுதல் போன்றவற்றை எமது உடல் அவ்வாறே உணரும். அவை எமது வாழ்வில் உண்மையாக உருவாகியும் விடும். நல்ல உணர்வுகள் உயர்ந்த சக்தியதிர்வுகளை கொண்டுள்ளன. ஒவ்வொரு உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் ஒவ்வொரு வகையான சக்தியை கொண்டுள்ளன. அதற்கேற்ப அதிர்வுகளையும் அவை உருவாக்கும். உயர்ந்த அதிர்வுகளை நாம் கொண்டிருந்தால் எமது படைப்பாற்றல் சக்தி அதிகரிக்கும். எமக்கு தேவையான வாழ்க்கையை நாம் உருவாக்கலாம்.

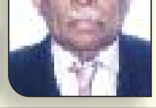
ஆண்டு இரண்டாயிரத்துப் பதினெட்டே

இறை மகன் ஜேசுவின் பிறப்பினை அடுத்து
இவ் உலகில் பிறக்கும் இனிய புத்தாண்டே நீ
அனைத்து எம் மக்களும் இனமத பேதமேதுமின்றி
அமைதியுடனும் சமாதானத்துடனும் வாழவழிகாட்ட
வருக வருக என இரண்டாயித்துப் பதினெட்டை
வரவேற்போம்.

பாசத்தின் துடிப்போடும் தம் உறவுகளை மீட்டெடுக்க
படாதபாடுபடும் எம் சொந்தங்களின் அவலத்தையும்
வாழ்ந்த வீடிழந்து, வளமான நிலமிழந்து உறவிழந்து
வாழ வசதி அற்ற நிலையில் வாழும் எம் உறவுகளுக்கு
ஏற்றதொரு தீர்வைப் பெற்றுத் தந்துதவ வருகவருகஎன
வரவேற்போம்

தன் ஆதிக்கம் கொண்ட ஆட்சியாளர்களின் பிடியில் இருந்து
தமிழ் தேசியம் காக்கும் ஒரு தன்னாட்சித் தீர்வுக்காய்
ஆண்டாண்டு காலமாய் போராடும் எம் இனத்தின் விடிவுக்கு
ஆன நல்லதொரு தீர்வு காண வந்துஉதவி எம்
இனத்தின் அடிமை விலங்குடைத்தெறிய வருகவருக என
வரவேற்போம்

தாயகத்தின் உறவுகள் இராணுவ பிடியில் இருந்து நீங்கி
தனித்துவமாகவும் சுயநிர்ணய உரிமையோடும் வாழவைக்க
வருக வருக என வரவேற்போம்



கவிநாதம் பரந்தாமன்

எனது நட்பிற்கு நான் தகுதி வாய்ந்தவன்/ள்

ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பிரார்த்தனைகள் 242

மேலதிக தகவல்களுக்கு அழையுங்கள் 905-270-1214 416.907.6897

லலிதா புரூடி

எனது அந்தரங்க நட்பிற்கு நான் தகுதி வாய்ந்தவன்/ள் என்பதை அங்கீகரித்ததும் எனது சுயபெறுமதி என்ன என்பது எனக்குப் புரிந்துவிடும்.

தனித்து வாழ்வதைத் தவிர்த்திடுவதற்காக மட்டுமே ஒருவித பேச்சுவார்த்தையுமில்லாது தனிமைப்படுத்தப்படும் ஒரு உறவிலோ, அனுபவத்திலோ உன்னால் தொடர்ந்தும் இருப்பது மிகவும் கஷ்டமான காரியம். இப்படி நீ வாழ்வது உன்னையே நீ காட்டிக் கொடுப்பது போலாகி விடும். உன்னை மதிக்காத, அங்கீகரிக்காத, ஆதரிக்காத ஒரு உறவுடன் நீ வாழ்ந்தால் கடைசியில் இது இவ்வளவு மட்டும்தான். இதைத் தொடர்வதில் பிரயோசனமுமில்லை என்பது உனக்குத் தெளிவாகி விடும். இன்பமோ, மகிழ்ச்சியோ, அமைதியோ கிஞ்சித்தேனும் இல்லாத கானல்நீர் போன்ற வாழ்வில் தொடர்ந்தும் நீ ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதற்காக எத்தனையோ காரணங்களை உனக்கு நீயே சொல்லிக் கொண்டிருப்பதை அவதானித்தா யானால், உனது தகுதியை முற்றுமுழுதாய் அறிந்திருக்கிறாய் என்பதைப் புரிந்துகொள்.

எம்மை எவ்வாறு நாம் நடத்துகிறோமோ அதே போலத்தான் பிறரும் எம்மை மதித்து நடத்த நாம் வழிவகுத்து விடுகிறோம் எனும் உண்மையை அடையாளங்கண்டு ஏற்றுக் கொள்வது அநேகமாக எமக்கு மிகவும் கஷ்டமான காரியமாகத்தான் இருக்கும்.

எம்மை வேதனைப்படுத்தாமல் நல்ல மாதிரி யாக வேறுவிதத்தில் பிறர் நடத்தலாம் என்பது எமக்குத் தெரியாதபடியால் தான் தகாத முறையில் எப்போதும் எம்மை அவர்கள் நடத்த நாம் இடம் கொடுக்கிறோம். தனித்திருப்பதை விட தகாதமுறையில் நடத்தப்படுவது சிலருக்குப் பரவாயில்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் சுயதுரோகத்தின் உச்சக்கட்டம் இதுதான். எவ்வித துரோகமானாலும் சரி அதன் அனுபவம் உனது சுயதகுதியைக் குறைத்து விடுகின்றது. பிரச்சினையைத் தீர்த்து உறவைப் பலப்படுத்த வேண்டுமென்ற நோக்கத்துடன் சேர்ந்திருந்து கொண்டு வாழ முயற்சிப்பதில் தவறு ஒன்று மில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில் விட்டுப் பிரிவதை விட சேர்ந்து வாழ்வதற்கு கூடிய தைரியம் தேவைப் படலாம். ஆனால் தனியே வாழ்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக மட்டுமே நீ ஒரு உறவில் தொடர்ந்தும் இருந்தாயானால் உண்மையில் பிறரால் உனக்கு ஏற்படும் துன்பம், துரோகம், அவமானம் இல்லை. உனக்காக, நீயே இவற்றை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறாய்.

தனிமைப்படுத்தப்படும் ஒரு உறவில் தொடர்ந்தும் வாழ்வதை விட தனித்திருப்பது கொடுமையானது என இன்றுவரை நீ நம்பியிருக்கலாம். இன்று தனிமையில் உட்கார்ந்து 'தனித்திருப்பது ஏன் இவ்வளவு என்னைப் பயப்படுத்துகிறது' என்று உன்னையே நீ கேட்டுக்கொள். உனது பதில்களை ஒரு காகித்தில் எழுதிக்கொள். எழுதியதை வாசித்தபின் 'நான் இதை ஏன் நம்புவதற்குத் தெரிவு செய்கிறேன்' என உன்னையே கேட்டுக் கொள். இந்தக் கேள்விக்கு உனக்குப் பதில் கிடைத்ததும் இன்னுமொரு தெரிவைச் செய்துகொள்.

இன்று முதல் என்னுடனேயே நான் தனித்திருந்து நேரம் செலவழிப்பதற்கு வேறு நல்ல காரணங்களையும் அலசி ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் தீவிரமாக இறங்கப் போகிறேன்.

கனடாத் தமிழ் எழுத்தாளர் இணையமும் ரிஇரி தொலைக்காட்சி நிறுவனமும் இணைந்து நடத்தும் பல்கலாசார விழா

இவ்விழாவில் பின்வரும் நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் :

1. பரத நாட்டியம் 2.பங்கரா நடனம் 3. சீன விசிறி நடனம்
4. மோகினி ஆட்டம் 5. நாடகம் : "தூதும் துணிவும்"

அண்ணாமலை கனடா வளாக மாணவர்கள் பங்குகொள்கின்றனர்.

காலம் : ஜனவரி 6ஆம் நாள் 2018 , பி.ப. 5 மணி.

இடம் : TET கலையகம் எண் 1160, அலகு 2 & 3, ரப்ஸ்கொட் வீதி, ஸ்காபறோ

அனுமதி இலவசம் (மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆசனங்களே இருப்பதால் முன்பதிவு அவசியம்).

இந்நிகழ்ச்சி ஒளிப்பதிவு செய்யப்படுவதால் 5 மணிக்கு முன்னரே சமூகம் கொடுப்பது நல்லது. நிகழ்ச்சி ஆரம்பமான பின் எவரும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

முன்பதிவுக்குத் தொடர்புகொள்ள அழைக்கவேண்டிய தொலைபேசி எண்கள்:

தலைவர் : ***416.267.5255*** செயலாளர் : ***416. 888 .8950***

TET கலையகம் : ***416. 707. 6262***

JOBS! JOBS! JOBS!

Reach
Personal Recruitment Services

JOB OPENINGS IN SCARBOROUGH, TORONTO ,CONCORD, MISSISSAUGA & BRAMPTON

வேலை இல்லை என்ற கவலை இனி வேண்டாம். அனைத்து விதமான வேலைகளும் எம்மிடமுண்டு. கனடாவுக்கு புதிதாக வந்தவர்கள், மொழி பிரச்சனை உள்ளவர்கள், தமிழில் உரையாடி உங்களின் வேலைத் தேவைகளை நிறைவேற்றலாம்

The following are positions
for which we offer temporary, part-time, contractual and full-time

- General Labour
- Electricians
- Mechanics
- Millwrights
- Office Assistants
- Information technology
- Accounting
- Transportation
- Industrial Construction
- Forklift Operators
- Manufacturing
- Skilled Tradesmen
- Construction
- Truck Drivers
- Machine Operators
- CNC Operators
- Receptionists

Reach Personal Recruitment Services
1585 Markham Road Suite 406
Office: 416.901.6253 Cell: 647.533.0492
email: reachprservice@gmail.com Website: www.reachprs.com

2018ஆம்!...

27 ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

ருந்து ஓய்வு பெறுவதாக அறிவித்திருந்தார். துரதிருஷ்டவசமாக அவரின் ஆசை தகர்ந்ததையடுத்து, சர்வதேசப் போட்டியிலிருந்து விடைபெற்றார். இத்தாலி அணிக்காக 175 போட்டிகளில் அவர் விளையாடியுள்ளார். இதுவரை 5உலகக் கோப்பைத் தொடர்களில் விளையாடியுள்ள பஃபான், ரஷ்ய உலகக் கோப்பையில் பங்கேற்றால், 6ஆவது உலகக் கோப்பையில் விளையாடிய ஒரே வீரர் என்ற வரலாற்றுச் சாதனையை நிகழ்த்தியிருப்பார். கடைசியாக, 2006ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பையை வென்றிருந்தது.

ஆடம் கில்கிறிஸ்ட்... கீப்பிங்கின் ஸ்பைடர்மேன்...!!!

DRS முறையெல்லாம் அறிமுகமாகாத காலம். அந்த இந்தியச் சுழற்பந்துவீச்சாளரின் பந்து, பற்றுக்கு (Bat) மிக அருகில் சென்று விக்கெற் காப்பாளரிடம் செல்கிறது. களத்தடுப்பில் ஈடுபட்ட அணி மொத்தமும் முறையீடு செய்ய, விக்கெற் காப்பாளரும் பந்து வீச்சாளரும் துள்ளிக் குதிக்க, அசைவின்றி நிற்கிறார் நடுவர். துடுப்பாட்டவீரரின் முகத்தில் துளியும் சலனமில்லை. அந்த ஓவர் முடிந்ததும் ரீப்ளே போடப்படுகிறது. பந்து பற்றின் விளிம்பில் பட்டது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இரண்டு ஆசிய அணிகள் விளையாடிக் கொண்டிருந்த அந்தப் போட்டியில், அதற்கு கொஞ்சமும் சம்பந்தம் இல்லாத அவுஸ்திரேலிய வீரர் கில்கிறிஸ்ட் ஹீரோவாகிப் போனார். காரணம், அவரின் அதிரடி ஆட்டம், அசத்தல் கீப்பிங்கையெல்லாம் தாண்டி, அந்த மைதானத்தில் மனிதனாக வென்றவர் அவர். 140 - 150 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் வரும் பந்தை வெறும் கையில் பிடிப்பதற்கு ஸ்டம்புக்கு மிக அருகில் நிற்கையில் முகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு விக்கெற் காப்பாளர் க்ளவுஸ், Pad, ஹெல்மெட் எல்லாம் போட்டு நிற்கிறார். அது மிகவும் ஆபத்தான நிலை.

சாதாரண விக்கெற் காப்பாளருக்கே இத்தனை சவால்கள். கில்கிறிஸ்ட் முன் இருந்தவையெல்லாம் அதுக்கும்மேல். 160 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் வரும் பிரெட் லீயின் பந்துகளை எதிர்கொள்ளவேண்டும். லெக்சைட் கொஞ்சம் விலகிச் சென்றாலும் நொடிப்பொழுதில் அவை பௌண்டரியைத் தொட்டுவிடும். பௌன்ஸர்கள் என்றால், நிலைமை இன்னும் மோசம். மெக்ராத்தின் இரண்டாவது, மூன்றாவது ஸ்பெல்களில், ஸ்டம்புக்கு மிக அருகில் நிற்பார். பந்து இன் ஸ்விங் ஆகுமா, அவுட் ஸ்விங் ஆகுமா...? தெரியாது. அதைச் சரியாகக் கணித்திட வேண்டும். இவையெல்லாவற்றையும்விட மிகப்பெரிய சவால்... ஷேன் வார்னே. இவருக்கு அவை சவால்களாகவே தெரிவதில்லை.

கில்கிறிஸ்ட் தந்த அசத்தல் தொடக்கங்கள், அசைக்க முடியாத அணியாக அவுஸ்திரேலியா உருவானதில் பெரும்பங்கு வகித்தது. 2003ஆம் ஆண்டு இறுதிச்சுற்றில் அதிரடியாக அரை சதம் அடித்து, இந்தியாவை வென்றார். நான்கு ஆண்டுகள் கழித்து 149 ஓட்டங்கள் குவித்து இலங்கையை வென்றார். பான்டிங்குக்கு நம்பிக்கை கொடுத்தது கில்கிறிஸ்டின் ஆட்டம்தான். ஸ்குவாஷ் பந்தைப் பயன்படுத்தினார் கில்லி. இப்படிச் சின்னச் சின்ன விஷயத்திலும்கூட புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்படுபவர்.

மூன்று உலகக்கோப்பைகளில் விளையாடியுள்ள கில்லி, 31 போட்டிகளில் 1,085 ரன்கள் குவித்துள்ளார். இதில் 1 சதமும், 8 அரை சதமும் அடங்கும். அதுமட்டுமின்றி 45 கேட்சுகளும், 7 ஸ்டம்பிங்குகளும் செய்து மூன்று உலகக்கோப்பை வெற்றி களிலும் மிகப்பெரிய பங்காற்றியுள்ளார். அவற்றையெல்லாம் தாண்டி, அவுஸ்திரேலியா மட்டுமின்றி கிரிக்கெட் ரசிகர்கள் அனைவராலும் மதிக்கப்பட காரணம் அவரது குணம்தான். அவுட் எனத் தெரிந்தால், நடுவரின் முடிவுக்காக காத்திருக்க மாட்டார். சட்டென நேர்மை கிரீஸிலிருந்து கிளம்பிவிடுவார்.

அவர் ஓய்வுபெறும் போது,அப்போதைய பயிற்சியாளர் ஜோன் புக்கனன், "சில மாதங்கள் முன்பு வார்னே, மெக்ராத், மார்டின் போன்றோரெல்லாம் ஓய்வுபெற்றார்கள். அந்த ஓய்வைவிட கில்கிறிஸ்டின் ஓய்வு அணிக்குப் பெரும் இழப்பு. இது ஈடு செய்ய முடியாத ஒன்று" என்றார். கில்கிறிஸ்டின் ஓய்வு முடிவை, மறுபரிசீலனை செய்யச் சொன்னார் அன்றைய பிரதமர் கெவின் ரூட். ஒரு பிரதமரே சொல்லும் அளவுக்கு அணிக்கு முக்கியமான வீரராகத் திகழ்ந்தார். ஏனெனில், அப்படியொரு விக்கெற் காப்பாளர், துடுப்பாட்டவீரர் அவுஸ்திரேலிய அணிக்குக் கிடைப்பது சாதாரண விஷயம் அல்ல என்பது அவருக்குத் தெரியும். அவுஸ்திரேலியாவுக்கு மட்டுமல்ல... உலகுக்கே இனி அப்படி ஒருவர் கிடைக்கப்போவதில்லை!

இணுவில் திருவூர் ஒன்றியம் - கனடா பெருமையுடன் வழங்கும்
பொங்கல் விழா - 2018

கனடா வாழ் இணுவில் பிள்ளைகளின் கலைச்சங்கமாம் பொங்கல் விழா 17ஆவது ஆண்டாகத் தொடர்ந்து வழமைபோல் சிறப்பாக இடம்பெறவிருக்கிறது.

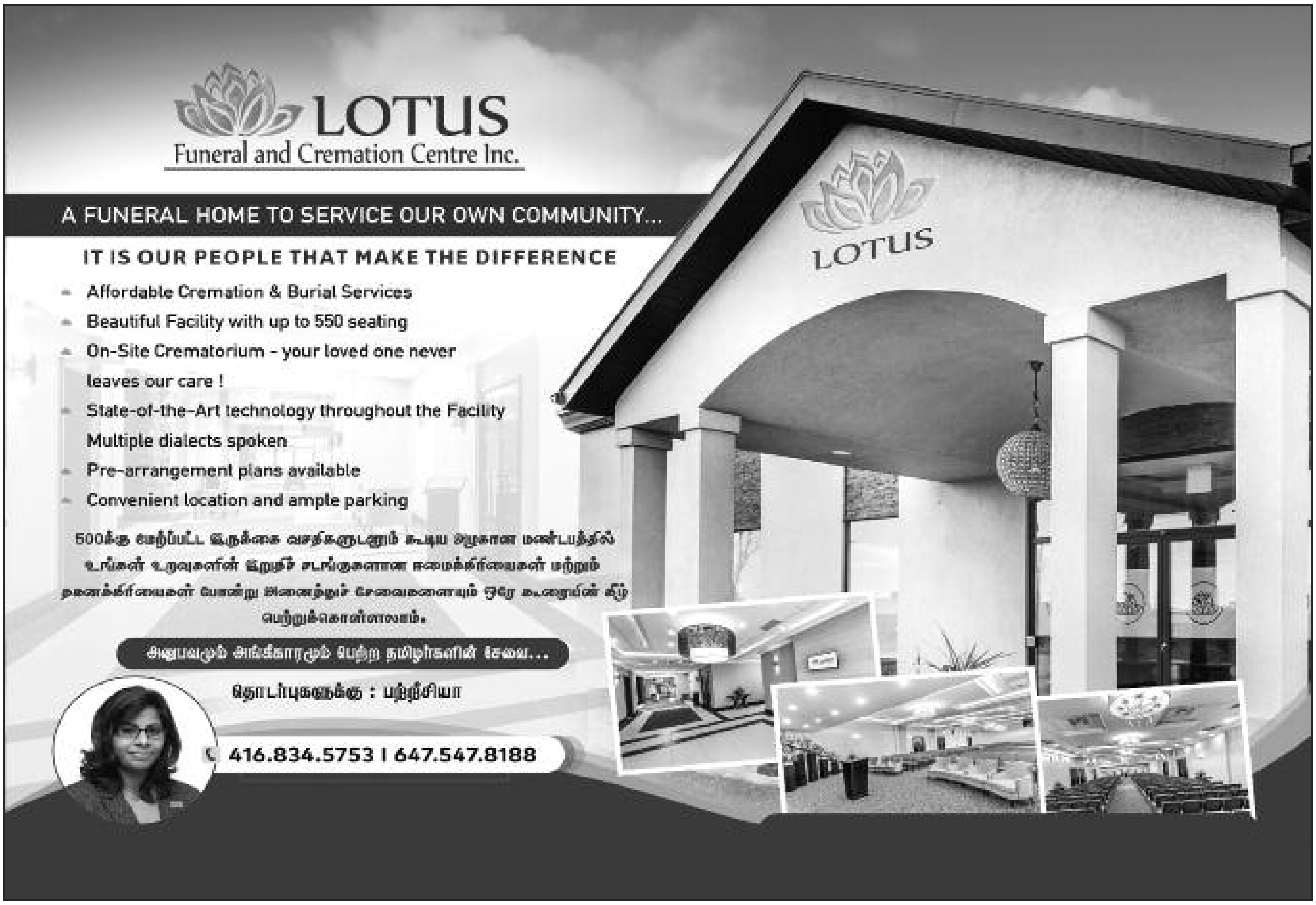
காலம் - 27 - 01- 2018 (சனிக்கிழமை) நேரம் - மாலை 5:30 மணி.

இடம் - கனடா கந்தசாமி கோவில் - விழா மண்டபம்

1380 Birchmount Road, ஸ்காபுரோ மேற்படி விழாவில் பங்குபற்றித் தேவாரம், பாட்டு, சங்கீதக்கச்சேரி, தாளவாத்தியக்கச்சேரி, பரத நாட்டியம், திரையிசை நடனம், கரியோக்கிப்பாடல் போன்ற பல கலை நிகழ்ச்சிகளை வழங்க விரும்பும் கனடா வாழ் இணுவில் பிள்ளைகளை உடனடியாக எமது நிர்வாகத்துடன் தொடர்புகொள்ளுமாறு அன்போடு அழைக்கிறோம்.

தொடர்புகளுக்கு : சோ. ரவிமோகன் (தலைவர்) 416.286.4780

மு. கிருபாகரன் (செயலாளர்) 416.430.0422 சோ. சிவநாயகம் (பொருளாளர்) 647.885.7407



காலை உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்

- பேராசிரியர் கே. ராஜு -

ஒரு நாளில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் காலை உணவு மிக முக்கியமானது என்பதை ஏராளமான ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டிவிட்டன. ஆனாலும் நம்மில் பலர் சரியான காலை உணவை எடுத்துக் கொள்ளத் தவறுகிறோம். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என்பது உண்மைதான். சிலருக்குக் காலையில் பசி எடுப்பதில்லை.

பள்ளிக்கோ அலுவலகத்திற்கோ செல்ல வேண்டிய அவசரத்தில் காலை உணவைத் தவிர்ப்போர் பலர். பெண்களில் பலருக்கு காலையில் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்குச் செல்லத் தயார்ப்படுத்துவது, சமையலை முடித்து கணவருக்குக் கொடுத்து அனுப்புவது போன்ற வேலைகளில் மூழ்கிவிடுவதால் காலை உணவுக்கு நேரம் ஒதுக்க முடிவதில்லை. காரணங்களை அடுக்குவதை விடுத்து எப்படியாவது காலை உணவை எடுத்துக் கொண்டே ஆக வேண்டும் என்ற தீர்மானத்திற்கு ஒருவர் வந்துவிட்டால் அவருக்கு அது சாத்தியமே.

காலை உணவைத் தவற விடுபவர்கள் மதிய நேரத்தில் ஒரு பிடி பிடித்துவிடுவது வழக்கம். அல்லது இடையில் பசியைச் சமாளிக்க கேக், பிஸ்கெட் என ஏதாவதொரு நொறுக்குத் தீனி அல்லது கோப்பி, தேநீர், குளிர்பானங்களை உட்கொண்டு பசியைச் சமாளிப்பதும் உண்டு. உடல்நலத்திற்கு உதவாத நொறுக்குத் தீனிகளோ பானங்களோ நீடித்த ஆற்றலைத் தரப் பயன்பட மாட்டா.

நமது மூளை செயல்பட குளூகோஸ் அவசியம். நமது உடலுக்குத் தேவையான குளூகோசைத் தரவல்லது மாச்சத்து. இரவு உணவுக்கும் அடுத்த நாள் மதிய உணவுக்கும் உள்ள இடைவேளை நேரம் மிக அதிகம். உணவுக்குப் பிறகு அதிலிருந்து கிடைக்கும் குளூகோஸ் கல்லீரலிலும் தசைகளிலும் கிளைகோஜனாக சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. காலையில் இந்த சேமிப்பு அநேகமாகக் கரைந்துவிடும். இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற காலையில் மாவுச் சத்தும் பிற ஊட்டச்சத்துக்களும் அடங்கிய உணவை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

அன்று நாம் ஈடுபட உள்ள நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான ஆற்றல் இந்த உணவிலிருந்தே கிடைக்கும். அது மட்டுமல்ல, ஊட்டச்சத்துள்ள காலை உணவு உடலுக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் கிடைக்கவும் உதவிடும். காலை உணவு எடுத்துக் கொள்வதை வழக்கமாக மாற்றிக் கொண்டவர்கள் நாள் முழுதும் ஆற்றலுடன் இருப்பதோடு மனஅழுத்தம் ஏதுமின்றி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்பதை ஆய்வுகள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன.

மதிய உணவை அதிக அளவில் உள்கொள்ளும்போது உபரியாகக் கிடைக்கும் கலோரிகள் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு உடலில் நடக்க வேண்டிய வேதியியல் மாற்றங்களை தாமதப்படுத்திவிடும். எனவே, அதிக அளவில் மூன்று வேளை கள் உண்பதைவிட, முறையான இடைவேளைகளில் சிறிதளவு சத்தான உணவு வகைகளை அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்வது நல்லது என்கிறனர் உணவியல் நிபுணர்கள்.

நல்ல காலை உணவு என்பது அதிக அளவில் இட்லி, தோசை, பூரி வகையறாக்களை உட்கொள்வது என்பதல்ல. அவற்றை சிறிதளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவை எடுத்துக் கொண்டால் அது உடனே செரிமானம் ஆகிவிடாமல் நீண்ட நேரத்திற்கு சக்தியைத் தரக்கூடியதாக இருக்கும். சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்துப் பொருட்களை விட நார்ச்சத்து மிகுந்த மாச்சத்துப் பொருட்கள் நல்லது. பதப்படுத்தப்பட்ட ரவை, மைதா, வைட் பிரெட், தீட்டப்பட்ட வெள்ளை அரிசி போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட உணவைத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். தானியங்களால் ஆன சிற்றுண்டிகள், கோதுமைக் கஞ்சி அல்லது கூழ், ஓட்ஸ் தவிடு, பிரெட் சான்ட்விச் போன்றவை காலை உணவுக்கு ஏற்றவை. உப்புமா எனில் அதோடு வெங்காயம், பட்டாணி, காரட், கருவேப்பிலை போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். ரொட்டியோடு வெண்ணையை மட்டும் சேர்க்காமல், வெள்ளரி, தக்காளி ஆகியவற்றையும் சேர்த்து சான்ட்விச் தயாரிக்கலாம்.

மா சத்துப் பொருட்களோடு கொழுப்புச் சத்து குறைந்த பால், முட்டை, பதநீர், தயிர், மோர், பழங்கள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்த காலை உணவாக அமையும்.

மூலம் - ரிச்சா சாக்சேனா

நகைச்சுவைத் தொடர் 365

ராசம்மா ராச்சியம்

கலகலப்பு நேசன்

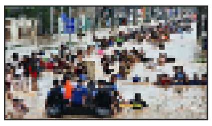
கலகலப்பாக ஆங்கில வருடம் பிறக்கிறது.
தை பிறந்தால் வழிபிறக்கும்...என சொல்லிக்கொண்டு பிறிம்லி மீனா உள்ளே வரவும்... வா மீனா 3, 4 மாதம் உலகமெல்லாம் சுத்திப்போட்டு இப்பதான் வாறாய் என்று சொல்லி முடிக்கமுதல்...பிறிம்லி மீனா சனி மாற்றப் பலன் உனக்கு எப்பிடி எனக்கேட்க...உலகர் வீட்டு தூசியெல்லாம் மேலெழும்ப

ம்... நீண்ட பெருமூச்சு விட்டபடி...அடுத்த ஏழரை வருசத்துக்கு சரியில்லை. பிறகு நல்ல பலனாம் என பிறிம்லி மீனா ஜெயிலிலுள்ள சசிகலாபோல அனுங்கினா. இதுக்கு முதல் ஏழரை வருசமும் பலன் சரியில்லை யெண்டுதானே சொன்னனி என பதிலுக்கு சொன்னா செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மா.

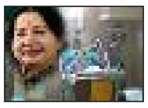
உலகர் ஒன்றுக்கும் பதில் சொல்லவில்லை. சனி மாறுகிறதோ இவர்கள் மாறமாட்டார்கள். சனிமாற்றம் தொடங்கியதிலிருந்து உள்ளூர் வெளியூர் பத்திரிகையில் வெளிவந்த வேறு வேறு சனிமாற்றப் பலனுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தனர். அது போதாதென்று ரெலிவிசனில் ஐபொட் அகிலாண்டேல்வரி வட்ஸ்அப் வரதனின் ராப்பிலும் மாறி மாறி சனிமாற்றம் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தனர்.

உலகண்ணை இந்த வருசமெண்டாலும் உலகமெல்லாம் பிரச்சினையில்லாமல் சண்டை சச்சரவில்லாமல் இயற்கை அழிவில்லாமல் இருக்கவேணும் என ஞானிபோல் பேசினார் வட்ஸ்அப் வரதன்.

உலகர் சிந்தித்துப்பார்த்தார்.
சர்வதேச ரீதியில் எங்கும் ஏதாவது தாக்கம். பிலிப்பைன்ஸ், யாவா தீவுகளில் மழை புயல் சூறாவழி... வாகன விபத்துக்கள், விமான, கெலிகொப்டர் விபத்துக்கள். நில அதிர்ச்சி.



அது ஒருபுறம். இன்னொருபுறம் அரசியல் சதிகள், கொலைகள் நடந்தன.
இயற்கை மரணமா திட்டமிட்ட சதியா? தோசை சாப்பிட்டாரா...இட்டலி... சாப்பிட்டாரா. சிரித்தாரா...அழுதாரா...எல்லாவற்றிற்கும் விசாரணை கமிசன்.



ஜெயலலிதாவின் மரணம், சசிகலா சிறை, தமிழ்நாட்டில் பலருக்கு வேலைவாய்ப்பை வழங்கியுள்ளது. சொத்து சேர்ப்பு விசாரணை, அப்போலோவில் நடந்தது என்ன? இரட்டையிலை ஆருக்கு?
இன்னும் கணக்கில் வராத சொத்துக்கள் எங்கெங்கே உண்டு. இப்படியாக பல விசாரணை. பலருக்கு வேலைவாய்ப்பு.

அலாம் வைத்துவிட்டு தூக்கத்திற்கு சென்றாலும் காலையில் பாடசாலை, யூனிவேர்சிற்றி, வேலை, பயணம், விமானநிலையத்திற்கு லேற்..லேற்..லேற். ஆனால் நாங்கள் மணிக்கூடு இல்லாத காலத்திலும் மத்தளம் தாளம் பஜனைப்பாடல் சத்தத்திற்கு எழும்பி குளிர்தண்ணீரில் துலாவினால் அள்ளி குளித்து நடுநடுங்கி கோவிலுக்கு போனது இப்பவும் ஞாபகம் இருக்கு என செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மா 1940. 1950ஆம் ஆண்டுகளை எல்லோர் கண்முன்னாலும் கொண்டுவந்தா.

திருமாலை நினைத்து சூடிக்கொடுத்த நாச்சியார் ஆண்டாள் அருளியது திருப்பாவை.

மார்கழி மாதம் மதிநிறைந்த நன்னாளாம்
நீராடப் போதுவீர் போதுவீரோ.

வட்ஸ்அப் வரதர் சிரித்துவிட்டு சொன்னார்...
உலகண்ணை பழைய நினைவுகளை நினைத்துப் பார்க்கத்தான் முடியும். வீதியெங்கும் ஒலிக்கும். தூக்கமும் இருளும் ஒன்றாகக் கலையும். பாடசாலைகளில் சைவமணம் கமழும்.

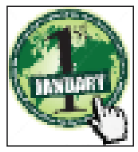
இங்கு மார்கழி மாதம் பனி விழுந்த நன்னாளில் என்றுதான் பாடவேணும் என வட்ஸ்அப் வரதர் சொல்லி சிரிக்க ரூபன் வீட்டு வாசலில் பனி வழித்துவிட்டு குளிரிலும் சூடாக வந்தான்.

இலங்கையில் மழைவெள்ளம். நாட்டின் நாலாபக்கமும் ஓடுகிறது. ஆனால் வேலை நிறுத்தத்தால் நீண்டகாலம் ஓடாத ரெயின் இப்பொழுது ஓடுகிறது. ரெயின் பஸ்களில் கரம் சிரம் புறம் நீட்டாதீர்கள் என விளம்பரம் செய்கின்றனர். இலங்கை இந்தியா பாகிஸ்தான் மற்றும் வளர்சியடையாத பின்தங்கிய நாடுகளில் புட்போட் பிரயாணிகள் எத்தனை மணிநேரம் தொங்கிக்கொண்ட பிரயாணம் செய்கின்றனர்.

கனிமொழி தீவிர அரசியலில் ஈடுபடப்போறாவாம் என பிந்திக்கிடைத்த செய்திகளை அலசத் தொடங்கினா செக்கண்ட் புளோர் செல்லம்மா. சும்மா அரசியல்லை ஈடுபட்டே கோடி அடிச்சு அமளிப்பட்டவ... தீவிரமாக ஈடுபட்டால் எத்தனை கோடியோ?.

அண்மையில் அமெரிக்காவில் வோசிங்ரனில் பெரிய விபத்து. 3 பேர் இறந்துள்ளனர். பலர் காயப்பட்டனர்.மணிக்கு 80 கி.மீ. வேகத்தில் செல்லவேண்டிய வளைவில் 176 கி.மீ. வேகத்தில் ஓட்டிச்சென்றதால் விபத்து நடைபெற்றது. சாதாரண கிராமம் அங்கிங்கெண்ணாதபடி ஓவர் ஸ்பீட் பிடிக்கும் அமெரிக்க பொலீசார் இந்த ரெயின் ஸ்பீட்டை ஏன் கண்டு கொள்வதில்லை? ரொரன்ரோவில் குறிக்கப்பட்ட வேகத்தை விட 50 கி.மீ. வேகம் கூடுதலாக ஓடினால் (ஓவர்ஸ்பீட்) வாகனத்தை ஒரு வாரம் தடுத்து வைத்து சாரதி அதிகூடிய புள்ளிகளை இழந்து அதிக தண்ட பணம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. ஆனால் அமெரிக்காவில் விபத்துக்குள்ளான அம்ஸ்ராக் ரெயின் 3 மடங்கு வேகத்தில் சென்றிருக்கிறது!

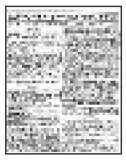
ஞாபகம் இருக்கிறதா? ஜனவரி 1..15



31.12.2017ஆம் ஆண்டு நிறைவு.

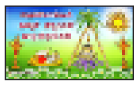
01-01-2018 ஆங்கில புது வருடம்.

1. ஐரோப்பாவில் ஈரோ நாணயம் 1999இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.



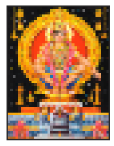
1. இலங்கையில் தமிழர் தாயகம் 1883ஆம் ஆண்டு வடக்கு கிழக்கு என இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டது.

1. திருவெம்பாவை கடைசி.



7. யாழ்ப்பாணத்தில் உதயதாரகை பத்திரிகை தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் வெளியானது.

11. சிலோன் சின்னையா இலங்கை திரைப்பட நடிகர்.(2011)



11. ஏரம்பு சுப்பையா யாழ். நடன ஆசிரியர் நினைவு நாள். (1976)

12. குமாரசாமிப்புலவர் பிறந்த தினம்.

14. தைப்பொங்கல்.

14. சபரிமலை ஐயப்பன் மகர ஜோதி

15.பட்டிப்பொங்கல் (மாட்டுப்பொங்கல்)

புத்தாண்டில் புத்துணர்வு

காலம் ஓடுகிறது வேகமாக மிக வேகமாக
ஓடுகிறது ஓடுகிறது
காலம் ஓடுகிறது மிக வேகமாக
ஓடுகிறது ஓடுகிறது
ஓடும் காலத்தோடு நாமும் ஓடுவோம்
ஆனால்
நின்று நிதானித்து ஓடுவோம்
காலம் மாறும் போது
ஒருகணம் மீட்டிப் பார்ப்போம்
வேண்டும் மாற்றம்தான் என்ன?
காலத்தைப்புரிந்து கொள்ள மாற்றம் வேண்டும்
மாறும் உலகத்தைப்புரிந்து கொள்ள
பழைய சிந்தனைகள் சிலவற்றிலிருந்து கடந்து வருவோம்
புதிய சிந்தனைகளில் கால்வைக்கக்
காத்திருக்கின்றோம்
புத்தாண்டே விரைந்து வா

கடந்து போன சுகமான
நினைவுகள்தான் எத்தனை எத்தனை
மனதுக்கு துன்பம் தந்த
நிகழ்வுகள் தான் எத்தனை எத்தனை
இன்ப துன்ப நிகழ்வுகள் தரும்
அனுபவங்கள்தான் எத்தனை எத்தனை
புத்தாண்டில் வரப்போகும்
புதிய அனுபவங்கள்தான் எத்தனை எத்தனையோ
ஆர்வத்தோடு காத்திருக்கின்றோம்
புத்தாண்டே விரைந்து வா

சுட்டால்தான் பொன் ஒளிரும்
பட்டால்தான் உண்மை விளங்கும்
அறியாமைக் கட்டிலிருந்து விடுபட்டு
பரந்து செல்வோம்
கரந்து கிடந்த ஆற்றாமைகளைக் கடந்து
வெல்வோம்
புத்தாண்டே விரைந்து வா

தாமரைப்பூப்போல் மனதை விரித்து
மாபெரும் அறிவுகளை மெல்லக்கற்றுப் பெற்றிடுவோம்
பார் போற்றும் விழுமியங்களை
மனச்சோர்வின்றிக் கடைப்பிடித்து
சண்டை சச்சரவுகளைக் கடந்து
போரின்றி சமாதான வாழ்வை
என்றும் நாடி நிற்போம்
புத்தாண்டே விரைந்து வா

- ரஞ்சி கதிர் -

அதிகரித்துவரும் தமிழர்களின் குடும்ப வன்முறைக்கு தீர்வு என்ன?

கனேடிய தமிழ் ஊடகங்களுடன் ரொறன்ரோ பொலிசாரின் கலந்துரையாடல்.

கனேடிய மத்திய அரசின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் திரு. ஹரி ஆனந்தசங்கரி அவர்களின் ஏற்பாட்டில் கடந்த டிசம்பர் 21, 2017 இரவு 6 மணிக்கு Taibu Community Health Centre, 27 Tapscott Road, Unit 01, Scarborough என்ற முகவரியில் உள்ள மண்டபத்தில் இந்நிகழ்வு நடைபெற்றது. விழா ஒழுங்கமைப்பாளர்களின் அழைப்பினை ஏற்று 'விளம்பரம்' பத்திரிகையின் சார்பாக திரு. சிவபஞ்சலிங்கம் கலந்து கொண்டிருந்தார்.

இதேபோல் ரொறன்ரோவின் ஏனைய தமிழ் ஊடகங்களின் பிரதிநிதிகளும் சமூக ஆர்வலர்கள் பலரும் பங்குபற்றியிருந்தனர். ரொறன்ரோ பொலீஸ் பிரிவில் குடும்ப வன்முறைகளின் புலனாய்வாளர் Detective Ms. Sharon Myers, Youth & Family Violence Co-ordinator, 42 Division ஒன்ராரியோ சட்டமா அதிபதி அமைச்சகத்தின் குடும்ப வன்முறைகள் தொடர்பான நீதிமன்ற வழக்கு தொடுநர் M.Betty Vavougios, Domestic Violence Lead Crown, Scarborough Courts, ரொறன்ரோ நகரில் குடும்ப வன்முறைகளில் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு பணி செய்யும் பணியாளர் Ms. Ambreen Akbar, Case Coordinator Victim Services Toronto இவர்களுடன் தமிழர்களின் பிரநிதிகளாக பேராசிரியர் வணபிதா திரு. ஜோசப் சந்திரகாந்தன், மற்றும் தமிழ் குடும்ப வன்முறைகளின் மனோதத்துவ ஆலோசகர் சத்தியநாயகி விவேகானந்தன் ஆகியோர் கனடாவில் உள்ள தமிழர்கள் மத்தியில் குறிப்பாக பெண்கள் மத்தியில் வளர்ந்து வரும் குடும்ப வன்முறைகளுக்கு அவர்களும், அவர்கள் சார்ந்த அமைப்புகளின் உதவிகள் எப்படி கைகொடுக்கின் றன என்பதனை பல அனுபவ நிகழ்வினூடாகக் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

கனடாவில் குடும்ப வன்முறைகளினால் பாதிக்கப்படுவர்களுக்கு தீர்வுகளும் வழிமுறைகளும் யாவை?

இங்கு பல வழி முறைகள் முன்வைக்கப்பட்டது அவையாவன:

1. பொலிசாரின் அவசர தொலைபேசி இலக்கத்திற்கு (911) அழைக்கும்போது மொழி ஒரு தடையில்லை, 'ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாது. எனது மொழி தமிழ்' என்பதனை மட்டும் ஏதோ ஒரு வழியில் அவர்களுக்கு புரியப்படுத்தி விடுங்கள். உடனே தமிழ் மொழியில் தொடர்புகள் கிடைக்கும்.

2. குடும்ப வன்முறைகளில் பாதிக்கப்பட்ட, மொழி தெரியாத அப்பாவி தமிழ் பெண்களுக்கு, உடனடியாக வீடு தேடி வந்து அழைத்து சென்று பாதுகாப்புகள், புகலிடங்கள் வழங்கி உதவி செய்ய பின்வரும் நிறுவனம் 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் உள்ளது.

Victim services program of Toronto
40, College ST., Toronto On M5G 2J3
Phont - 416-808-7066

இந்நிறுவனமும் தமிழ்மொழி பெயர்ப்புக்களை ஒழுங்கு செய்து வழங்கிக் கொள்ளும்.

3, வன்முறைகள், தாக்குதல்களுக்கு உள்ளாகும் பெண்களுக்கு உதவும் அவசர தொலைபேசி சேவையும் முகவரியும் பின்வருமாறு:
'Assaulted women's helpline,

297, Spadina Ave., Toronto ON M5T 2E6,
Tel: 416-364-4144

இந்நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கும் மொழி என்பது ஒரு தடையில்லை. தமிழ் மொழியில் தொடர்புகள் கிடைக்கும்.

4. பாலியல் வன்முறைகளுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ரொறன்ரோ மருத்துவமனைகள் பின்வரும் காப்பகங்களை வழங்குகிறது.

A. The Scarborough Hospital Grace Division, 416-495-2555
B. Women's College Hospital, 416-323-6040

5. தனிப்பட்ட ரீதியில் தொண்டு சேவையாக குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தங்கள் நிறுவனத்தினால் பணிபுரியும் தமிழ் பெண்கள் தங்களை அறிமுகப்படுத்தி கொண்டனர். அவர்களின் பெயரும் தொலைபேசி இலக்கமும் பின்வருமாறு:

திருமதி. ஜோதி பிரபா - 647-721,2558,
திருமதி. யோகா பத்மநாதன் - 647-763-2323.

கலாநிதி பார்வதி கந்தசாமி அவர்களின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பில் உருவான 'பெண்கள் காப்பகம்', 'மன உளைச்சல்' என்ற சிறு நூல் கையேடுகள் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டன.

அதில் அவசர புகலிட காப்பகம் தேடும் பெண்களுக்குரிய தொலைபேசி இலக்கங்களும், அவர்களினால் வழங்கப்படும் சேவைகளும் தெளிவு பண்ணப்பட்டிருந்தது. பல விடயங்கள் அங்கு தெளிவாகக் கூறப்பட்டன. அவையாவன:

• குடும்ப வன்முறைகளுக்குக் காரணமானவர்கள் தொடர்பான புலன் விசாரணைகளின் பின்பு உண்மையாக இருந்தால் எப்படி கைது செய்யப்பட்டு சட்டத்தின் முன்பு நிறுத்தப்படுவார்கள் என்பது பொலீஸ் பிரிவின் புலனாய்வு பொறுப்பாளர் தெரிவித்தார்.

• நீதிமன்றத்தில் எப்படி அவர்களுக்கு தண்டனை வாங்கி கொடுக்கப்படும் என்பதனை நீதிமன்ற வழக்கு தொடுநர் தெரிவித்தார்.

• குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு புகலிட வசதி, நிதி உதவி, மருந்துவ வசதிகள், உடுப்புகள், உளவியல் சிகிச்சைகள், போக்குவரத்து வசதிகள், மொழிபெயர்ப்பு வசதிகள், கல்வி வசதிகள், தொழில் வாய்ப்புகள் எப்படியெல்லாம் வழங்கப்படுகின்றன என்ற விபரங்கள் அந்த நிகழ்வில் மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்துமாறு ஊடகங்களுக்கு வலியுறுத்தப்பட்டது.

"முதியோர்களாகிய உங்களுக்கு உதவ நாம் காத்திருக்கின்றோம்" - மார்க்கம் மேயர்

- வீரகேசரி மூர்த்தி -

பொக்ஸ்குறுாவ் முதியோர் சங்க ஆண்டு விழா கடந்த சனிக்கிழமை மாலை டேவிட் சுசிக்கி கல்லூரி மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. அவ்வைபவத்தில் பிரதம விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட மார்க்கம் மேயர் வண. பிராங்க் ஸ்காபிற்றி அவர்கள் முதலில் "வணக்கம்"! என தமிழில் கூறி, தொடர்ந்து ஆங்கிலத்தில் உரையாற்றினார். "பொக்ஸ் குறாவ் தமிழ் முதியோர் சங்க ஆண்டு விழா வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதையிட்டு நான் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்

றேன். 2015ஆம் ஆண்டு பத்து அங்கத்தவர்களுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இச்சங்கத்தில் இன்று 170 பேர் அங்கத்தவர்களாக இணைந்துள்ளதாக தலைவி திருமதி சுந்தரேஸ்வரி யோகராஜா குறிப்பிட்டார். நீங்கள் மார்க்கம் மாநகரை உங்களது வாழ்விடமாகக் கொண்டு கலை, கலாசார விழாக்களை கொண்டாடி வருவதையிட்டு நான் மிக்க

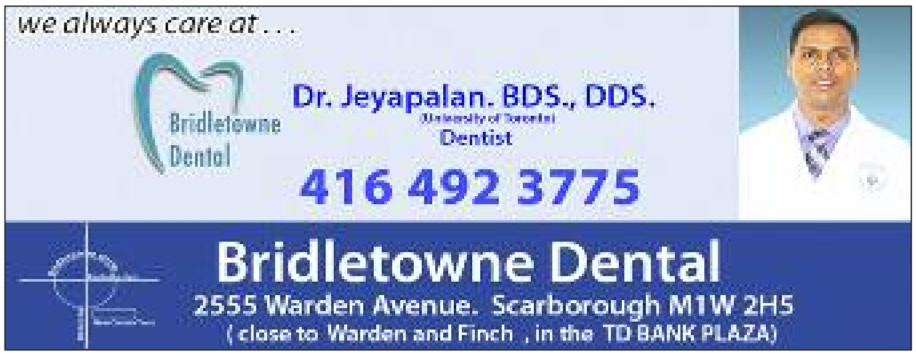
மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். நாங்கள் முதியோர்களை மிகவும் மதிக்கின்றோம். உங்களுக்கு எந்தவித உதவி தேவைப்பட்டாலும் தயக்கமின்றி எம்மை அணுகலாம். உங்களுக்கு உதவி செய்ய நாம் காத்திருக்கின்றோம். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் தற்போது 14ஆவது அவெனியூவில் நிர்மாணிக்கப்பட்டு வரும் சனசமூக நிலையம் அடுத்தாண்டில் திறந்து வைக்கப்பட இருக்கின்றது. அங்கே முதியோர்களாகிய நீங்கள் சென்று சந்தோஷமாகப் பொழுதினைக் கழிக்கலாம். தொலைக்காட்சி பார்க்கலாம், நூல் நிலையத்தில் புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள் படிக்கலாம், உடற்பயிற்சி செய்யலாம். நானும், அங்கத்தவர் திரு.லோகன் கணபதியும் உங்களுக்கு வேண்டிய அத்தனை வசதிகளையும் செய்து தரக் காத்திருக்கின்றோம்" என்றார். அவரது பேச்சினைக் கேட்டு சபையிலிருந்தோர் கரகோஷம் செய்தனர். மேயரை தொடர்ந்து திரு.லோகன் கணபதி, மார்க்கம் பிரதேசசபை உறுப்பினர் திருமதி நிர்மலா ஆம்ஸ்றோங் ஆகியோர் உரையாற்றினர். விழா ஆரம்பத்தில் முன்னாள் வீரகேசரி ஆசிரியர் திரு. சிவநேசச்செல்வன் வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார். அதனையடுத்து முதியோர் சங்கத்தலைவி திருமதி. சுந்தரேஸ்வரி யோகராஜா உரையாற்றியபோது: "எமது முதியோர் சங்கம் 2015ஆம் ஆண்டு ஒக்ரோபர் மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அன்று முதல் இன்று வரை திரு.பொன்னையா பாலசுந்தரமும், திரு.லோகன் கணபதியும் எமக்கு வேண்டிய உதவிகளையும் தமது ஆதரவினை வழங்கி வருகின்றனர். மற்றும்

எமது சங்கத்தின் ஆரம்பகால உறுப்பினர்களானதிரு. மகேந்திரராசா, திரு.மார்க்கண்டு சின்னத்தம்பி ஆகியோரும் எமக்கு உதவி செய்தனர். இன்றைய ஆண்டு விழாவினை சிறப்புற நடத்த நிதியுதவி வழங்கிய டாக்டர் டிலீப் குமார், திரு.விநோதன் சிவதர்மன், திரு.பகீரதன் யோகராஜா, திரு.றாஜ் கதிரேசன், திரு.வாகீசன், திருமதி.லக்ஷணா துஷான் ஆகியோருக்கும் முதியோர்களுக்கு உடற் பயிற்சியினை மாத்திரமன்றி நடன, நாடகப் பயிற்சிகளையும் வழங்கிவரும் பரத நாட்டிய, யோகா ஆசிரியையான திருமதி. மாலினி பரராஜசிங்கத்துக்கும் எனது நன்றியையும், பாராட்டினையும் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். வாராவாரம் நடைபெறும் சங்கக் கூட்டத்தில் சுமார் அறுபது முதியோர் கலந்து சிறப்பித்து வருவது மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகும்" என்றார் முதியோர் சங்க உறுப்பினரான திரு. திருச்செல்வமும், மற்றும் செல்வி லீலா ஆகியோர் நிகழ்ச்சிகளை தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் தொகுத்து வழங்கினார்கள். திருமதி. றஞ்சிதமலர் வெற்றிவேல் தமிழ்த்தாய் வாழ்த்தினைப் பாடினார். திருமதிகள்: சகுந்தலா தேவி சச்சிதானந்தன் (சங்க செயலாளர்), பத்மா, பால ராணி, புஸ்பாதேவி ஆகியோருட்பட மற்றும் பலர் முதியோர் சங்கத்தின் கீதத்தை பாடினார்கள். கலை நாட்டியாலய மாணவிகள் வழங்கிய "அறவாழி அந்தணன் தாழ் சேர்ந்தாற் கல்லால் பிறவாழி நீத்தல் அரிது;" மற்றும் திரு. திருமதி. திருச்செல்வம் அவர்களின் "அடுத்தாத்து அம்புஜம்" என்ற பாடல்களுக்கான நடனங்கள் சிறப்பாக இருந்தன. ஈற்றில் விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் இராப் போசன விருந்தும் வழங்கப்பட்டது.

FOR ALL YOUR MORTGAGE NEEDS
Access over 30 lenders with one application
Best Rates & Advice You Can Trust!
Purchase
Refinance
Renewal
PRE-QUALIFIED
PRE-APPROVED
Dedicated and knowledgable team...
Provide you with the best solutions for 1st and 2nd Mortgage...
Our commitment to you is to provide with the very best...
Pradeepraj Mani
Mortgage Agent
LIC# M14001956
416.997.3862
np_57@hotmail.com
Gaya Kathir
Mortgage Agent
LIC# M13001852 FSCO #10530
416.806.2274
gayamortgage@hotmail.com
www.mortgageagencytoronto.ca
MORTGAGE ALLIANCE

இனிய தைப்பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்
Happy Thai Pongal
Prime Minister Justin Trudeau and the Liberal Caucus are pleased to join Canadians from coast to coast to coast as we celebrate Tamil Heritage Month and the immense contributions of Tamil-Canadians.
Iniya Thai Pongal Vazhthukkal
Rt. Hon. Justin Trudeau
Papineau
Omar Alghabra
Mississauga Centre
905.848.8595
Gary Anandasangaree
Scarborough - Rouge Park
416.283.1414
Hon. Navdeep Bains
Mississauga - Malton
905.564.0228
Bill Blair
Scarborough Southwest
416.261.8613
Shaun Chen
Scarborough North
416.321.2436
Hon. Kirsty Duncan
Etobicoke North
416.747.6003
Raj Grewal
Brampton East
905.458.1474
Kamal Khera
Brampton West
905.454.4758
Hon. John McKay
Scarborough - Guildwood
416.283.1226
Hon. Bill Morneau
Toronto Centre
416.972.9749
Mary Ng
Markham -Thornhill
905.479.8100
Jennifer O'Connell
Pickering - Uxbridge
905.839.2878
Hon. Jane Philpott
Markham - Stouffville
905.640.1125
Yasmin Ratansi
Don Valley East
416.443.0343
Ruby Sahota
Brampton North
905.840.0505
Deb Schulte
King - Vaughan
905.303.5000
Hon. Judy Sgro
Humber River - Black Creek
416.744.1882
Sonia Sidhu
Brampton South
905.846.0076
Geng Tan
Don Valley North
416.443.0623
Salma Zahid
Scarborough Centre
416.752.2358
கனடாவின் நாற்திசைகளிலுமிருந்து தமிழ் மரபுத் திங்களையும்,
தமிழ் கனேடியர்களின் அளப்பரிய பங்களிப்பையும்,
கொண்டாடும் கனேடியர்களுடன் இணைவதில் பிரதமர்
ஜஸ்டின் ரூடோவும் கனேடிய லிபரல் பாராளுமன்றக்
குழுவினரும் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றனர்.

Wish You a Happy New Year
Vany Jeganmohan
Realtor/Financial Advisor
Cell: 416.670.7436
✓ Life Insurance
✓ Super Visa
✓ Non Medical
✓ RESP
Buy / Sell / Lease
HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*
5215 Finch Ave East, Unit 203 Toronto ON M1S 0C2


we always care at . . .
Bridletowne Dental
Dr. Jeyapalan. BDS., DDS.
Dentist
416 492 3775
Bridletowne Dental
2555 Warden Avenue. Scarborough M1W 2H5
(close to Warden and Finch , in the TD BANK PLAZA)

Homesby Natheesh
www.HomesbyNatheesh.ca
info@HomesbyNatheesh.ca
BUY SELL RENT INVEST with Homes by Natheesh
FREE Home Evaluation
FREE Home Staging
FREE Virtual Tour
For all your Real Estate needs...
Natheesh Parameshvaran
SALES REPRESENTATIVE
647.545.8462

வீடு என்பது நமது கனவு
The Realtor for your Dream House
BUY...
SELL...
LEASE...
INVEST...
Amalraj Joseph
Sales Representative
416.300.8294
amalraj.joseph@gmail.com
HomeLife/GTA Realty Inc.
5215 Finch Ave East, #203 Toronto ON M1S 0C2 Tel: 416.321.6969

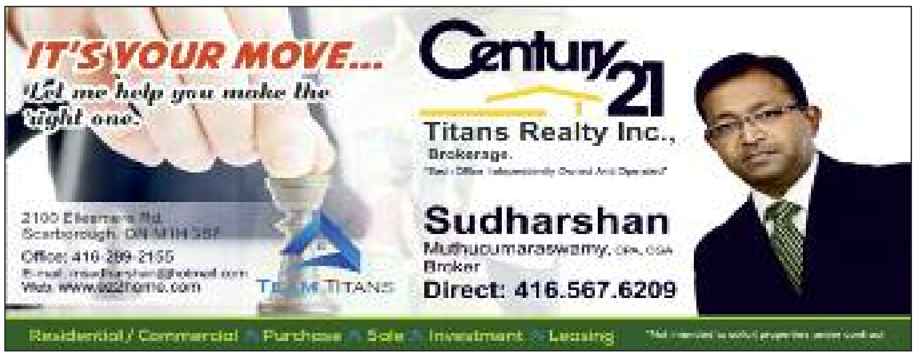
KOENIG
PROPERTY MANAGMENT LTD
We take the stress out of managing your investment property.
416.895.5000 • 1.800.909.7209

TOP 100 REALTORS IN CANADA (#68 of 21,000)
"கனவு உங்களுடையது
பொறுப்பு என்னுடையது"
Buy / Sell
RE/MAX
All-Stars Realty Inc.
Raj Paramasamy
Sales Representative
416-587-1619
raj.paramasamy@hotmail.com
வீடு வாங்குவதற்கு வருமானம் போதாதென்று எண்ணுகிறீர்களா?
NO DOWN PAYMENT? கவலை வேண்டாம்

வீடு, நிலம், வர்த்தகநிலையங்கள்
வாங்க, விற்க, வாடகைக்கு விட அழையுங்கள்...
Ponnambalam Mahalingam
Sales Representative
Dir: 416.729.0995
Bus: 905.201.9977
arunponmahal@gmail.com
HomeLife/ Future Realty Inc.Brokerage*
7 Eastvale Dr., Suite 205 Markham ON L3S 4N8
*Independently Owned & Operated

அகத்தின் அழகு முகப்பில் தெரியும்....
உங்கள் அகத்தின் முகவரியை தேட
விசுவாசமான முகவர்....
VK Kanthasamy
Sales Representative
Cell: 416-726-1698
Let Me find the key to your HoMe!
HomeLife/GTA Realty Inc., Brokerage
Buss: 416-321-6969 Email: vkpromise@gmail.com

BUYING OR SELLING
வீடு வாங்க விற்க...
Indra Michael Xavier
Sales Representative
Direct: 647-995-6829
Indra.m.xavier@gmail.com
HomeLife/Future Realty Inc. Brokerage*
7 Eastvale Dr. Unit 205 Markham ON. L3S 4N8
Tel: 905.201.9977 Fax: 905.201.9229


IT'S YOUR MOVE...
Let me help you make the right one.
Century 21
Titans Realty Inc.,
Brokerage.
2100 Ellesmere Rd.
Office: 416-289-2155
TEAM TITANS
Sudharshan
Muthucumaraswamy
Broker
Direct: 416.567.6209
Residential / Commercial / Purchase / Sale / Investment / Leasing

Life Insurance
Non Medical
Super Visa
RESP
வீடு வாடகைக்கு...
வாங்க...
விற்க...
Vasanta Raviendren
Realtor/Financial Advisor
Cell: 416.716.1540
Mega Financial Group
HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*
5215 Finch Ave East, Unit 203 Toronto ON M1S 0C2

BUY/ SELL PROPERTIES
6 Third St Kawartha Lakes
222 Verdun Rd - Oshawa
99 Haviland Circ - Brampton
1054 Cannon St E Hamilton
252 Tragina Ave N - Hamilton
3558 Regional Rd 57 Rd - Scugog ON

BALACHANDRAN LAW
LITIGATION
எங்களுடன் தமிழிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்
AGHI BALACHANDRAN
Web: www.balalaw.ca
E-mail: aghi@balalaw.ca
Tel: 647-466-2444
Fax: 647-494-5474
East Office: 3852 Finch Avenue East, Suite#302, Scarborough ON, M1T 3T9
West Office: 151 City Centre Drive, Suite 201, Mississauga, ON, L5B 1M7

A.ANTON JEEVA,FRI
Broker
Dir: 416.575.5055
anton.jeeva@gmail.com
www.antonjeeva.com
www.newcondoproject.ca/com
RE/MAX
Dynasty Realty Inc.
Tel: 905.471.0002