30 ஆவது ஆண்டில்

விளம்பரம்

கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ்

Tel: 416-282-8059 www.vlambaram.com
email: vlambaram@sympatico.ca www.tamilvanakkam.com

நிதி: 30 பாலம்: 05 சமூக முன்னேற்றப்பத்திரிகை மாதமிருமுறை இலவசம் MARCH 01, 2020

தொடருந்துப் பாதைத் தடை நீக்கப்பட வேண்டும்!

கடந்த இரண்டு வார காலத்திற்கு மேலாக கனடாவின் பல பகுதிகளில் தொடருந்துப் பாதைகளை மறித்துப் போராட்டம் நடத்துவோர் உடனடியாக விலக வேண்டும் என்று கனேடியப் பிரதமர் 2020 பெப்பிரவரி 21இல் உறுதியாகவும் திடமாகவும் ஊடகவியலாளர்களுக்குத் தெரிவித்தார்.

அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில் கனேடிய அரசு ஒருபோதும் உரையாடலுக்கான கதவை மூடாது. கடந்த இரண்டு வார காலத்திற்கு மேலாக நடைபெறும் தொடருந்துப் பாதை முற்றுகைகளைச் சுமுகமான முறையில் தீர்த்துவைப்பதற்காக மேற்கொண்ட பேச்சுவார்த்தைகள் பலன் அளிக்கவில்லை. இதனால் இந்தப் பாதைத்தடைகள் உடனடியாக நீக்கப்பட வேண்டும் என்றார்.

பிரிட்டிஸ் கொலம்பியா மாகாணத்தின் வட பகுதியில் உள்ள Dawson Creek பிரதேசத்தில் இருந்து இயற்கை எரிவாயுவை (natural gas) குழாய் மூலம் 670 கிலோ மீற்றர் தூரத்துக்கு அப்பால் பிரிட்டிஸ் கொலம்பியா மாகாணத்தின் மேற்குப் பகுதியில் உள்ள Vanderhoof பிரதேசத்தில் இருக்கும் Kitimat எரிவாயுவைத் திரவமாக்கும் தொழிற்சாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் திட்டத்துக்கு எதிரானதே இந்தத் தொடருந்துப் பாதைகளை மறிக்கும் போராட்டமாகும்.

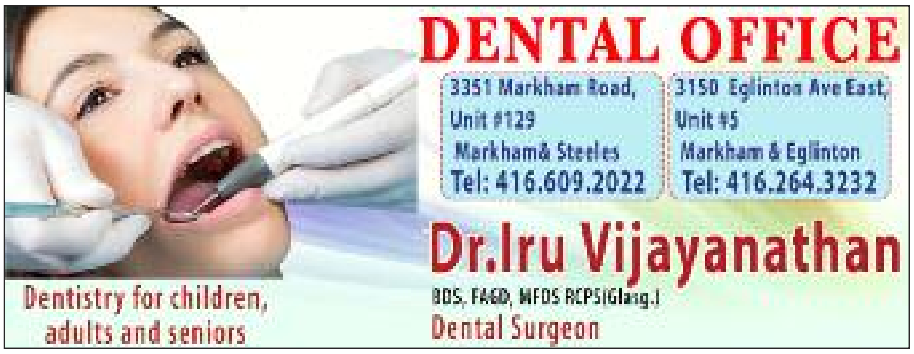
இந்தக் குழாய்கள் அமைக்கும் $6 பில்லியன் பெறுமதியான திட்டம் இயற்கை எரிவாயுவை ஏற்றுமதிக்காக திரவ நிலையில் சேமித்து வைக்கும் கனடாவின் $40 பில்லியன் பெறுமதியான மிகப்பெரிய ‘திரவ இயற்கை எரிவாயுத் திட்டத்தின்’ (LNG Canada Project) ஒரு பகுதியாகும்.

ஏழு வருடங்களாக முதற்குடிமக்கள், உள்ளூர் சமூகங்கள், அரசாங்கத்தின் அனைத்துத் தரப்புகள், பல தொழில் முனைவோர், வர்த்தகர்கள், தொழில் சங்கங்கள் மற்றும் பல சட்ட ஒழுங்கு விதிகளை அமல்படுத்தும் நிறுவனங்களுடன் கலந்து ஆலோசனை செய்த பின்னர் 2018 ஒகஸ்ற் இல் இத்திட்டம் அறிவிக்கப்பட்டது.

இத்திட்டத்தை அமல்படுத்தும் பொறுப்பு மிகவும் பெரிய ஐந்து பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் சேர்ந்து அமைத்த ஒரு கூட்டு நிறுவனத்திற்கு வழங்கப்பட்டது. இந்த ஐந்து நிறுவனங்களும் கனடா, இங்கிலாந்து, ஒல்லாந்து, மலேசியா, சீனா, ஜப்பான் மற்றும் கொரியாவைச் சேர்ந்தவையாகும்.

இந்த LNG திட்டத்தின் முதலாவது பகுதி வேலையான $6 பில்லியன் பெறுமதியான இயற்கை எரிவாயுவை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள் அமைக்கும் திட்டம், இக்குழாய்கள் செல்லும் பாதையில் இருக்கும் 20 முதற்குடிமக்கள் சமூகங்களைச் சேர்ந்தவர்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட அதிகாரிகளைக் கொண்ட 20 சபைகளுடன் (First nations band councils) ஒப்பந்தம் ஒன்று கையெழுத்திட்டப்பட்ட பின்னரே 2018

(தொடர்ச்சி 10ஆம் பக்கம்...)



RE/MAX ACE
EXPERIENCE THE DIFFERENCE
REALTY INC., BROKERAGE
1286 Kennedy Rd Scarborough Ont M1P 2L5
Thas Thirunavukkarasu Dip-in-Eng(Hons)
Sales Representative
416.388.4333
thasremax@gmail.com www.soldbythas.com
Kennedy / Hwy 401
$499,000
Condo Apt. - 2BR + 2WR
Neilson Rd / Sheppard
$320,000
Condo Apt. - 2BR + 2WR
9th Line / Hwy 7 - Markham
$524,999
Townhouse - 2BR + 2WR
Hwy 7/ Pine Valley Dr -Vaughan
$528,800
Condo Apt. - 2BR + 1WR
Eglinton & Danforth - Toronto
$539,000
Condo Apt. - 2BR + 1WR
Warden / Finch
$435,000
Condo Apt 3-BR/2WR
108 Corporate Dr.- Toronto
$230,000
Commercial
582 Danforth Rd -Toronto
$34,000
Retail/ Office/ Food

New condo VIP PRIORITY ACCESS
BUY & SELL HOMES,BUSINESS,CONDO, LANDS..
Commitment Reliability Professionalism
PAT WILL BEAT any DEAL
VAUGHAN METROPOLITAN CENTRE
MASTER PLANNED TOWERS
NEXT TO SUBWAY
CALL FOR FIRST ACCESS TO GET THE DEAL!!
NEW CONDO OPENING
VVIP PlatinumACCESS
DON'T MISS
AJAX
$789K
4 BEDROOM, 3 WASHROOM
MARKHAM N 16 TH AVE
$479K
GOSTATION LUXURY
1+1 BEDROOM NEAR GO STATION
Hall of fame
CENTURION AWARDS
Pat Pushpakanthan
BROKER
416 894 1187
Century 21
BROKERAGE
Off 416-290 1200
VISIT...WWW.PATPUSH.COM
Scarborough Elsemere
$878,999
3 bm 3 warm bsmnt sep. entrance
Warden/ellesmere
$699K
3 bedroom
Hwy12 and hwy 169
$120k
Vacant land
7 acre
Near Orillia
BIRCHMOUNT/ELLESMERE
$568K
2 BM 2 WSRM SWIM POOL
RENTAL CORNER
1, 2, BEDROOM CONDO RENTAL FROM $1700.00
HOUSES RENTAL FROM $1900/-
NEW CONDO ASSIGNEMENT SALE AND RESALE CONDO FOR SALE
NEEDED PL CALL ME
416-894-1187
Kings Cres./Harwood Ave.
$819K AJAX
3 BEDROOM, 3 WASHROOM 2 garage
scarborough
$329,999
2 BEDROOM 2 washroom
Kennedy/401
$398,999
1parking
1 locker
BRAND NEW
LUXURY
1 BEDROOM 1 Wm, 1 parking
Oshawa
$699,999
4 bed, 4 washroom

அம்மா
Amma Pawn Broker
தங்க நகை அடைவு மாடம்
கனேடிய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்று முழுக் காப்புறுதி
செய்யப்பட்ட முதன்மையான அடைவுச்சேவை
உங்கள் பழைய நகைகளை
அதியுயர் பெறுமானத்திற்கு
எம்மிடம் விற்றுக்கொள்ளலாம்
உங்கள் நகைகளுக்கு அதிகூடிய பெறுமதியையும்
மிகக்க குறைந்த வட்டி வீதத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள
நகரின் மத்தியில் ஒரே நிறுவனம்
105A - 2425 Eglinton Ave. E, Scarborough
ammapawnbroker@gmail.com
கடைக்குப் பின்புறத்தில் போதிய வாகனத் தரிப்பிடங்கள்
Shankar& Co. வுக்கு அருகாமையில் உண்டு
1.5% முதல்
2.0%
வட்டி மட்டுமே
(per month)
416-757-0034
416-994-3861
எவ்வளவு தொகையானாலும்
மிகக் குறைந்த வட்டியுடன்
எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
நம்பிக்கை
நாணயம்
உத்தரவாதம்

அரிய சந்தர்ப்பத்தைத் தவற விடாதீர்கள்!
முற்றிலும் இலவசமான சேவை!
12வருடத்திற்கு மேற்பட்ட
உங்கள் Gas Furnace இற்கான CO அளவீடு
வீட்டிற்கு வந்து பரிசோதிக்கப்படும்.
AATEK
HEATING & COOLING
$2100 Rebate Available Now
call us 416-414-2280
FREE Inspection in GTA
Over 10 yrs in Business Experience
Flat Rate Pricing
Parts and Labour guarantee
Guaranteed Repairs
Professional Service
Fully Insured
Gas Furnaces, Air Conditioners,
Thankless Water Heater, Gas line install
10 வருடங்களுக்கு மேலாக ரொரண்டோவின்
முன்னணி நிறுவனங்களில் பணியாற்றிய
அனுபவத்துடன்
Licensed Technician | ELENGO THIYAGARAJAH
ALL MAJOR APPLIANCES E : aatekcanada@gmail.com
We Are Specialists in
customs homes Ductwork System
We Are Professional trouble shooters for all major gas appliances
416.414.2280

நாமும் நமது இல்லமும் 553

இத்தாலியில் வீட்டின் விலை 1 யூரோ!

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

பிறக்கும் பிள்ளைகள் எண்ணிக்கை குறைவதுடன் புதியவர் குடியேற விரும்பாத நகரங்கள், ஊர்களில் இருக்கும் இடத்திற்கு மதிப்புக் குறைந்து வருவது என்பது இயல்பே. இதற்கு மேற்கு ஐரோப்பிய நாடுகள் நல்ல உதாரணம். கனடாவும் அமெரிக்காவும் விதிவிலக்கல்ல. எனினும் கனடாவுக்கு புதிய குடிவரவாளர்களின் எண்ணிக்கை தொடர்ந்து அதிகரிப்பதை காணக்கூடியதாக உள்ளது. 80களில் நாம் கனடாவுக்கு அகதிகளாக வந்தபோது இங்கிருந்த சனத்தொகை ஏறக்குறைய 25 மில்லியனாக இருந்தது. இன்று 2020களில் 38 மில்லியனாக அதிகரித்துள்ளது. பிள்ளைகள் பிறக்கும் வீதம் 1.5 ஆக காணப்படுகிறது. பிறப்போரின் எண்ணிக்கை குறைகின்ற போதிலும் குறிப்பாக ரொறொன்ரோ பகுதியில் புதிய வரவாளர்களினால் மக்கள் தொகை அதிகரிக்கின்றது. ஆதன விலை அதிகரிக்கின்ற போதிலும் புதியவரவாளர்களால் ஆதனத் தேவை என்பது முக்கியமானதாகவே காணப்படுகிறது.

உலகில் பழமையான நாடுகளில் ஒன்றான இத்தாலியின் சனத்தொகை 60.5 மில்லியனாகக் காணப்படுகிறது. (சனத்தொகையில் உலகளாவிய ரீதியில் 23ஆவது இடம்). இத்தாலியின் கிழக்கு மத்திய பகுதியில் சனத்தொகை மிகப்பெரிய அளவில் குறைந்து வருகின்றது. இங்கு இறப்பவர்களை விட பிறப்போர் மிகவும்

குறைவு. உதாரணமாக நாலு பேர் பிறக்கும்போது 40 பேர் இறக்கின்றனர். ஒரு கட்டத்தில் Cantiano என்று இந்த நகரத்தில் மக்கள் இல்லாமலேயே போகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. ஆனால் முழு அளவிலான இத்தாலியில் 100 பேருக்கு 67 என்ற பிறப்பே உள்ளது.

சனத்தொகையை இந்த நகரத்தில் அதிகப்படுத்துவதற்காக அந்நகர நகரபிதா வீட்டை ஒரு யூரோவுக்கு (US $1.43) விற்பதற்குத் தீர்மானித்துள்ளார். நகர பிதாவின் முக்கிய நோக்கம் மக்கள் வீட்டை புனருத்தாரணம் செய்ய வேண்டும், அங்கேயே வாழ வேண்டும். இதனால் மக்களை தொடர்ந்து வாழவும் அங்கே வைத்திருப்பதற்கு உதவும். இதனால் அந்நகரப் பொருளாதாரமும் இயங்கு நிலையில் இருக்கும். ஒரு யூரோ வீட்டின் விலை என்ற திட்டம் 2019இல் நடைமுறைக்கு வந்தபோதிலும் இதுவரை இருவரே வாங்கியுள்ளனர். (www.casea1euro.it). ஒரு குடும்பம் அமெரிக்காவிலிருந்தும் மற்றையது ஸ்பெயினில் இருந்தும் வாங்கியுள்ளனர். வாங்கிய வீடுகளுக்குக் குறிப்பிட்டளவு திருத்த வேலைகள் இருக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்நிலைமை இத்தாலியில் பல பகுதிகளில் இருப்பதாகத் தெரிய வருகிறது. இத்தாலியின் மற்றொரு நகரமான ரறன்ரோவில் (Taranto) 1800களின் இறுதிக் காலப்பகுதியில் 40,000ஆக இருந்த சனத்தொகை இன்று 3,000ஆகக் குறைந்துள்ளது. இங்குள்ள மக்கள் வேறு இடங்களுக்கு இடம்பெயர்ந்ததும், பிறப்பு வீதத்தின் இறக்கமும் காரணங்களாகும். இந்த நிலைமை பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் இயல்பாக நடைபெறுவதைக் காணலாம்.

கனடாவில் குறிப்பாக ரொறொன்ரோவில் சனத்தொகை அதிகரிப்பு கனடியப் பொருளாதாரத்துக்கு முக்கியமானதாகும். ஏறக்குறைய 350,000 மக்கள் கடந்த சில வருடங்களாகத் தமது புதிய நாடாகக் கனடாவைத் தெரிவு செய்தது சிறப்பானது. சீனாவில் ஏற்பட்ட கொரோனா வைரஸின் தாக்கம் கனடாவுக்கு மேலும் பல ஆயிரம் மக்களை குடிபெயரச்செய்யும் என்பது தெளிவான கருத்தாகும். நிச்சயம் ஆதன வியாபாரத்தை சிறப்பாகவே வைத்திருக்கும் எனக் குறிப்பிடலாம். குறிப்பிட்ட காலத்தில் கனடியப் பொருளாதாரத்தில் சில பகுதிகளில் இறக்கம் ஏற்பட்டாலும் ஆதன வியாபாரம் சீராகவே காணப்படும்.

மார்ச் 01, 2020
கனடிய சனத்தொகை: 37 மில்லியன்
வருடாந்த சனத்தொகை அதிகரிப்பு: 0.89%
பிறப்பு வீதம்: 1.5
ஆண்களின் ஆயுட் காலம்: 81.2 வருடம்
பெண்களின் ஆயுட் காலம்: 84.7 வருடம்
சராசரி ஆயுட் காலம்: 83 வருடம்
சனத்தொகையில் உலகில் கனடாவின் நிலை: 39ஆவது இடம்
சனத்தொகையில் முதலிடம் சீனா: 1400 மில்லியன்.

Mahindan Mailvaganam, B.Sc., M.Sc.
Senior Insurance Specialist
Elite Field Sales Advisor
RBC Insurance
WOODSIDE SQUARE MALL (McCowan & Finch)
1571 Sandhurst Circle
Scarborough, ON M1V 1V2
mahindan.mailvaganam@rbc.com
Cell: 416-262-4973

- Universal Life Insurance
- Term (10 to 40 years) Insurance
- Term 100
- Non Medical Insurance
- Critical Illness Insurance
- Disability Insurance
- Travel Insurance
- RRSP
- TFSA

உங்கள் வாகனத்தின் மாதாந்த காப்புறுதி கட்டணம் அதிகரிக்கப்பட்டிருந்தால் எமது காப்புறுதி ஆலோசகர்களால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்!

RBC Insurance
Life | Health | Auto | Home | Travel | Wealth

என்னடி இது உலகம்?

போலி வேஷங்கள் பெருகும் வாழ்க்கையின் உலகமடி
கூலிப் பாசங்கள் கூடும் குலவும் குடிகளின் காலமடி
மூச்சில் கூட முட்டி முட்டிக்கொல்லும் பொல்லாத உலகமடி
பேச்சும் செயலும் பொருந்தாமலே போகிற காலமடி.

பணத்தினை எண்ணி பழக்கம் கொள்ளும் பாசாங்கு உலகமடி
பிணத்தினில் கூட கணக்கினை கொள்ளும் கஞ்சர் காலமடி
கடன்பட்டாரோ கலகலப்பாக வசதியாய் வாழுற உலகமடி
உடன்பட்டாரோ அவ் வுறவை இழந்து வாடுற காலமடி.

மாறும் உலகினில் மலரும் மதங்களும் நிறைந்த உலகமடி
கூறும் நூல்களும் கூட வழி காட்ட முடியாத காலமடி
ஓயா வாழ்க்கையாய் ஓட்டிஓழித்திட ஓடும் உலகமடி
நோயால் மனிதன் நொந்தே வெந்திடும் காலமடி.

பணமும்பெருகையில் குணமும்மறையும் கலியுக உலகமடி
மனமும் கறைபட மனிதம் மறையும் பாவிகள் காலமடி
கற்றோர் கண்முன் கனமொன்றும் கிட்டா கடின உலகமடி
நற்றோர் கூட நலங்கெட வாழும் புதிரான காலமடி.

பெற்றோர் இருப்பை பாரமா எண்ணும் தரங்கெட்ட உலகமடி
உற்றார் உறவை உதாசீனம் செய்யும் உருக்கெட்ட காலமடி
மாயை உலகில் மயங்கி மூழ்கும் மதிகெட்ட உலகமடி
பேயைக் கூடப் பிடித்து ஆட்டும் மாந்தர் காலமடி.

பொறுமையிலா பொங்கி எழும் பொல்லாதோர் உலகமடி
மறுத்தேபேசி மகிழ்ச்சி கொள்ளும் மனசிலாதோர் காலமடி
மந்தைகள் போல மாறும் மனிதர் கூட்டம் ஏனடியோ!
விந்தை வாழ்வில் வினைகள் சூழும் விளக்கம் என்னடியோ?

செ.மனுவேந்தன்

MORTGAGE

MORTGAGE IN ANY SITUATION

- ⇒ நல்ல ரேட்ல மோட்கேஜ் (OAC*)
- ⇒ லைன் ஒப் கிரெடிட் (HELOC)
- ⇒ ரீபைனான்ஸ்,Title Transfer,ரினிவல்
- ⇒ Private 1st Mortgage (No Income Verification)
- ⇒ 2வது, 3வது மோட்கேஜ் (Funded within 48hrs)
- ⇒ பாங்க்ரப்சி, புரபோசல் செய்தோருக்கான மோர்ட்கேஜ்
- ⇒ எல்லா கடனையும் ஒரே பேமென்டாக்க
- ⇒ பவர் ஒப் சேல் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட

கடைசி நேரத்தில் மோட்கேஜ் கிடைக்காமல் வாங்கிய வீட்டை கைவிடும் நிலையில் உள்ளீர்களா?

MORTGAGE CLINIC

Cell : 416-624- 4843

www.mortgageclinicanada.com

உங்களுக்கு கைகொடுக்க காத்திருக்கிறது

416-613-2788 / 416-816-9011

ஜெ (Jey) இராசதுரை

MBA. BBA (Hon) AMP

Team Leader/Mortgage & Real Estate Broker

RIGHT AT HOME REALTY INC.

எமது முகவரி

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

MORTGAGE ALLIANCE

RIGHTBROKER = RIGHTMORTGAGE

Lic # 10530

Brokerage: 112-895 Don Mills Rd, Toronto ON M3C 1W3 Corp office : 2005 Sheppard Ave E, Suit 200 Toronto ON M2J 5B4

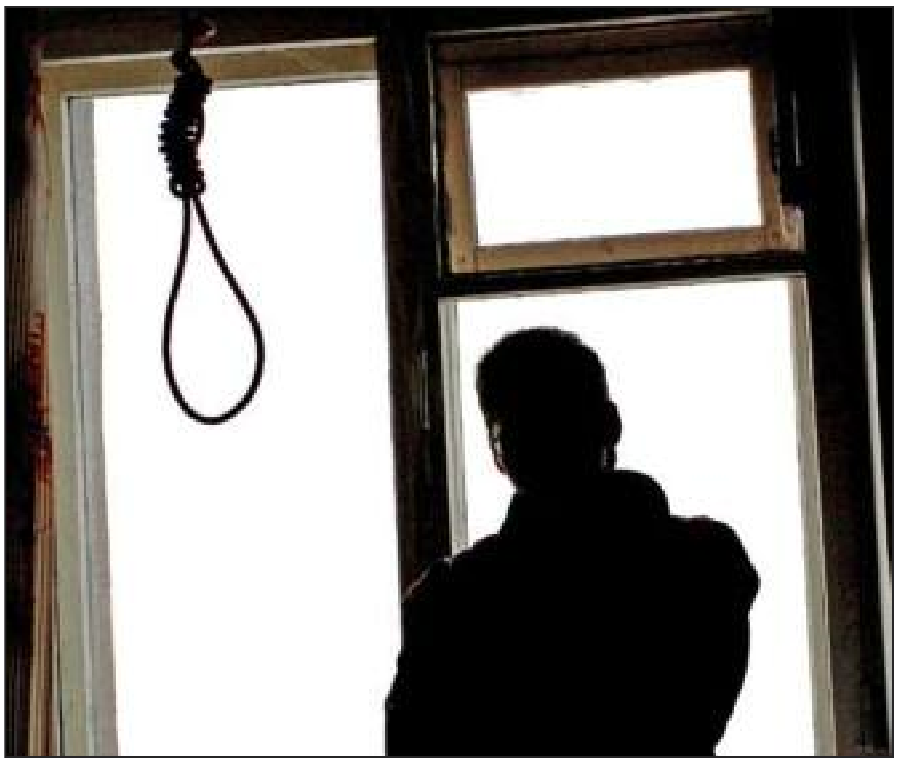
வட மாகாணத்தில் அதிகரித்துவரும் தற்கொலை சம்பவங்கள்!

அண்மைய காலமாக, வட மகாணத்தில் தற்கொலை சம்பவங்கள் அதிகரித்து வருகின்றமையை நாளாந்த செய்திகள் மூலம் அறிய முடிகின்றது. பொதுவாகவே வடக்கில் இன்று விபத்து மரணங்கள் அதிகரித்து வருகின்ற நிலையில் தற்கொலைகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. இதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து அதனைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகள் எவையும் மேற்கொள்ளப்படுவதாகத் தெரியவில்லை.

கடந்த சில மாதங்களாக இடம்பெற்ற தற்கொலை சம்பவங்களில் இளைய வயதினரே அதிகம் பலியாகியுள்ளனர். அதுவும், மாணவர்கள் பலர் இவ்வாறு தற்கொலை மரணங்களை தழுவியுள்ளனர். காதல் விவகாரம் மற்றும் கடன் தொல்லை என்பன இன்று தற்கொலை முயற்சிகளுக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. அத்துடன், போரினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளும் மக்கள் மனங்களில் குணப்படுத்தப்படாத காயங்களாக இன்னும் இருக்கின்றன. அதன் தீராத வலியை இன்னமும் அவர்கள் அனுபவிக்கின்றனர்.

இளைய வயதினர்-மாணவ பருவத்தினருக்கு ஏற்படுகின்ற காதல் முறிவடைகின்ற போது அல்லது பெற்றோரால் அந்தக் காதல் மறுதலிக்கப்படுகின்ற போது, அவர்கள் தற்கொலைக்கு முயல்கின்றனர். அண்மையில் யாழ்ப்பாணத்தில் காதல் விவகாரத்தால் பதினெட்டு வயது மாணவி ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொண்டார். தனது ஒரே மகள் தற்கொலை செய்து கொண்டதை பொறுக்க முடியாத தாய் தனக்குத்தானே தீயிட்டு மரணத்தை தழுவிக்கொண்டார். போரில் கணவனை இழந்த பெண்ணான அந்தத் தாய் மிகுந்த வறுமை நிலையில் தனது ஒரே மகளை வளர்த்து வந்தார். உயர்தர வகுப்பில் கல்வி பயின்ற அந்த மாணவி எடுத்த தற்கொலை முடிவு அந்தத் தாயையும் பலிகொள்ளச் செய்து விட்டது.

கடன் தொல்லை காரணமாகவும் தற்கொலைகள் அதிகரிக்கின்றன. வட மாகாணத்தில் இறுதிப் போர் நடைபெற்ற வன்னிப் பிரதேசங்களில் முற்றுமுழுதாகப் பொருளாதாரத்தை தொலைத்தவர்களுக்கு முறையானதொரு திட்டத்தின்கீழ் வாழ்வாதார உதவிகள் வழங்கப்படவில்லை. அதனால், கடன்பட்டே வாழ்வாதாரத்தைக் கொண்டுசெல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு அவர்கள் ஆளாகினர். நூற்றுக்கணக்கான நுண்கடன் வழங்கும் நிறுவனங்கள் வன்னியில் கடை விரிக்க ஆரம்பித்த நிலையில் அவற்றின் வலைகளில் வீழ்ந்த பலர் தற்கொலை செய்து



கொண்டனர். அல்லது தற்கொலை முயற்சியை மேற்கொண்டனர். பலர் இன்னும் இந்தக் கடன் பிரச்சினையால் தற்கொலை எண்ணத்துடனேயே வாழ்ந்து வருகின்றமையினையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

போரினால் உறவுகளை இழந்தோர் பலர் போர் முடிவுற்று பத்து வருடங்கள் கழிந்து விட்டபோதிலும் மன அழுத்தங்களிலிருந்து மீள முடியாத வாழ்க்கையில் பயணிக்கின்றனர். எரிமலை வெடிப்பதைப் போன்று என்றோ ஒரு நாள் அவர்களின் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கின்ற வேளையில் தற்கொலை முடிவிற்கு வருகின்றனர்.

போர் முடிவுக்கு வந்த பின்னர் மேற்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய பணியாக உளவளப் பணி அமைந்திருக்க வேண்டும். அது சரியான முறையில் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. உளவியல் குறித்து அதிகம் பேசப்பட்டதே தவிர நடைமுறையில் அது சரியான திசையில் செயற்படவில்லை. அதனால் பாதிப்புகள் நாளாந்தம் அதிகரித்துக் கொண்டே சென்றது. பெரியவர்களின் மன அழுத்தங்கள்- அதனால் குடும்பங்களில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் என்பன சிறுவர்களையும் பாதித்தது. ஒரு தொற்று நோய் போன்று அது சிறுவயதினரையும் தொற்றிக் கொள்ள ஆரம்பித்தது. அதன் விளைவுகளாகவே இன்று சமூகத்தில் நடைபெறுகின்ற அனைத்து மோசமான நிகழ்வுகளை பார்க்க முடிகின்றது.

வறுமையும் சமாளிக்க அல்லது குறுக்கு வழியில் அதைக் கடக்க இளைஞர்கள் பல தீய செயற்பாடுகளில் இறங்குகின்றனர். போதைப்பொருள் பாவனை, போதைப்பொருள் வியாபாரம் என்பன இவ்வகையிலேயே தமிழ் பிரதேசங்களில் உருவெடுத்து வருகின்றது. வாள்வெட்டு போன்ற வன்முறை எண்ணங்களும் கூட ஏதோவொரு மனப்பிறழ்வு காரணமாகவே இளைஞர்களிடம் குடிகொள்கின்றது. இது பற்றி சமூகப் பற்றோடு, சமூக உணர்வோடு சிந்திப்பவர்கள் தமிழர் மத்தியில் இன்று குறைவாகவே காணப்படுகின்றனர். தமது பிரச்சினைகளில் மாத்திரமே கவனத்தைக் குவிக்கின்ற சுயநலனே இன்று மேலோங்கி வருகின்றது.

தமிழ் சமூகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மனப்பிறழ்வுகளுக்கு தீர்வு காண்பதெனில் தமிழர் நலனில் அக்கறை செலுத்தும் தமிழர்களால் மட்டுமே முடியும். இதற்கெல்லாம் அரசாங்கத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பது தவறு.

இன்று தமிழ் பிரதேசங்களிலுள்ள மருத்துவமனைகளில் மனநல மருத்தவர்கள் இருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்களை நாடிச் செல்கின்றவர்களுக்கு மட்டும் சிகிச்சையளித்து வருகின்றனர். மன அழுத்தம் அதிகரித்து ஒருவர் நோயாளியாக மாறுகின்ற நிலைமையிலேயே அவர் மனநல மருத்துவரை நாடிச் செல்கின்றார். உளவளத்துணை வழங்குகின்ற நிலையங்களை நாடிச் செல்கின்றவர்களுக்கே உளவளத்துணை சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. வெளிப்படையாக தங்களை அடையாளம் காட்டாத- மன அழுத்தங்களால் உள்ளுக்குள்ளேயே குமுறிக் கொண்டிருக்கின்ற பலர் சமூகத்தில் உள்ளனர். அவர்களை அடையாளம் காண்பதற்கான பொறிமுறைகள் எதுவும் இல்லை.

பாடசாலைகள் தோறும் இன்று உளவளத்துணைக்கென்று ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். பாடசாலைகளில் மாணவர்களை கண்காணித்து அவர்களின் மன நிலையைப் புரிந்துகொண்டு அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் பணியை மேற்கொள்வதற்காகவே இவ்வாறான ஆசிரியர்கள் உளவளத்துணையாளர்களாக பயிற்றப்பட்டு பாடசாலைகளில் அமர்த்தப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் தங்களுக்கான அந்தப் பணிகளை சரியாக மேற்கொள்வதில்லை என்பதை தமிழ் பிரதேசங்களிலுள்ள அதிகமான பாடசாலைகளில் அவதானிக்க முடிகின்றது.

இது தொடர்பாக வன்னியிலுள்ள சில ஆசிரியர்களிடம் உரையாடிய போது அவர்களாலும் இது உறுதிப்படுத்தப்பட்டது. அதாவது, பாடசாலைகளில் உளவளத்துணையாளர்களாக நியமிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்கள் தங்களுக்குரிய பணியை மேற்கொள்வதில்லை என்றும், அதேவேளையில் பாடசாலை நிர்வாகமும் அதற்கு காரணம் என்றும் அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். பாடசாலையின் அதிபர்களே இதனை கண்காணித்து வழி நடத்த வேண்டும். ஆனால், அவர்களே குறிப்பிட்ட உணவளத்துணை ஆசிரியர்களுக்கு வேறு வேலைகளைக் கொடுக்கின்றனர் என்றும் அந்த ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர். அதேவேளை, போரினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் உள்ள மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது ஆசிரியர்

(தொடர்ச்சி 09ஆம் பக்கம்...)

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 - 68

குரு அரவிந்தன்

பஞ்சாஸ்வரங்களில் ஒன்றான இலங்கையின் மேற்குத் திசையில் இருக்கும் புனித தலமான திருக்கேதீஸ்வரம் பற்றிச் சென்ற வாரம் குறிப்பிட்டிருந்தேன். இலங்கைத்தீவின் நாலாபக்கமும் அமைந்திருக்கும் இந்தப் பஞ்சாஸ்வரங்கள் காலத்தால் முந்திய, மிகப் பழமை வாய்ந்த கோயில்களாகும். திருக்கேதீஸ்வரம் போலவே திருக்கோணேஸ்வரமும் தேவாரப்பாடல் பெற்ற கோயிலாகும். எமது வரலாற்றை நிரூபிப்பதற்கு இந்தத் தேவாரப் பாடல்களும் முக்கிய ஆவணங்களாக இருக்கின்றன. அதற்காக 7ஆம், 8ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த நாயன்மார்களை நாம் போற்ற வேண்டும்.

இப்பகுதிகளில் எல்லாம் ஆதித்தமிழன் வாழ்ந்தான் என்பதை அடையாளப்படுத்தி நிற்கும் கோயில்கள் மட்டுமல்ல, தமிழரின் இருப்பை உறுதி செய்து நிற்கும் கோயில்களாகவும் இவை இன்றும் அழியாது இருக்கின்றன. எனவே மாற்றான் கைகளில் அகப்பட்டு அழிந்து போகமல் காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு இந்தத் தலைமுறைக்கு இருக்கின்றது. நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போல, கதிர்காமக் கந்தன் ஆலயமும், தொண்டீஸ்வரமும் பறித்தெடுக்கப்பட்டு விட்டன. நாம் கவனம் செலுத்தாவிட்டால், எமது கடந்தகால வரலாறு திரிக்கப்பட்டு விடும் என்பது, நிகழ்கால அனுபவமூலம் நீங்கள் அறிந்ததே! தாயகத்திற்குச் செல்லும்போது அயலில் உள்ள வரலாற்றுத் தலங்களுக்குச் சென்று உங்களால் முடிந்தளவு உதவினாலே போதுமானது. நிதி உதவி செய்ய முடியாவிட்டாலும், உங்கள் இருப்பை உறுதி செய்தாலே போதுமானது. இந்தக் கோயில்கள் புனித தலங்கள் மட்டுமல்ல, எமது வரலாற்றைச் சொல்லி நிற்பவை. இவற்றைப் பராமரிக்க வேண்டிய பொறுப்பு எமக்கும் இருப்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

சைவமும், தமிழும் காலாகாலமாய் ஒன்றாகவே வளர்ந்தது என்பதை மறுக்க முடியாது. நாயன்மார்கள் இல்லாவிட்டால் அன்றே இரண்டும் அழிக்கப்பட்டிருக்கும். நாயன்மார்கள் ஒருபோதும் வன்முறையைப் பாவிக்கவில்லை. தங்களுடைய உரிமைக்காக அமைதியாகப் போராடினர். சைவராக இருந்து சமண மதத்திற்கு மாறிய மன்னனையே தம்வசப்படுத்தி மீண்டும் சைவராக்கினார் அப்பர் சுவாமிகள். தங்களை வதைத்து, கால்நடையாகவே பல்லாயிரக் கணக்கான மைல்கள் சென்று, அமைதியாகப் போராடித்தான் சைவத்தையும், தமிழையும் நிலை நிறுத்தினர்.

உதாரணத்திற்கு மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமி கோயிலை எடுத்துப்பாருங்கள். 8ஆம் நூற்றாண்டில் மாருதப்புரவீகவல்லி என்ற சோழநாட்டு இளவரசியால் அமைக்கப்பட்ட இந்தக் கோயிலின் அனேக பகுதிகள் போத்துக்கேயரால் அழிக்கப்பட்டன. இந்தக் கற்களை எடுத்துத்தான் காங்கேசந்துறையில் கோட்டை கட்ட முற்பட்டனர். மக்களைத் துப்பாக்கி முனையில் மிரட்டி, வதைத்துக் கோட்டைக்கான

அத்திவாரம் போட்டனர். ஆனால் அப்போதிருந்த யாழ்ப்பாண மன்னனும், குடி மக்களும் ஒத்துழைப்புத் தர மறுத்ததால் அத்திவாரத்திற்கு மேல் அவர்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. அதனால் கோட்டையைக் கட்ட முடியாமல் கைவிட வேண்டி வந்தது. கரையோரத்தில் வாழ்ந்த மக்களை மதம் மாற்ற முற்பட்டனர். ஆனால் கடைசிவரை அவர்கள் மதம் மாறாமல் சைவர்களாகவே இருந்தனர், இன்றும் சைவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

மீண்டும் மாவிட்டபுரம் கோயில் கடந்த கால யுத்தத்தால் அழிக்கப்பட்டது. இன்றும் அதைப் புனருத்தாரணம் செய்வதற்கு நிதிபற்றாக் குறையால் அப்படியே இருக்கின்றது. என்ன செய்வது, கலைச் செல்வங்களை வேண்டும் என்றே அழித்தவனிடமே கையேந்தி நிற்கத் தன்மானப் பிரச்சனை இடம் தரவில்லை. கோடிக் கணக்கான பெறுமதியான அழகிய சித்திர வேலைப்பாடுகள் அமைந்த தேர்கள் எரியூட்டப்பட்டன. அதில் இருந்த ஒவ்வொரு உருவத்தையும் செதுக்கி எடுக்க எவ்வளவு காலம் எடுத்திருக்கும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். திரும்பவும் வரலாற்றைச் சொல்லும் அப்படியொரு தேரைச் செய்வதென்பது எவ்வளவு கடினமானது. அத்தகைய கலைஞர்கள் இன்று மிகக் குறைவாகவே எம்மத்தியில் இருக்கின்றனர். கலைச் செல்வங்களைப் போற்றத் தெரியாத மதவெறி பிடித்த மூடர்கள் ஐந்து நிமிடத்தில் அதைச் சாம்பலாக்கி விட்டுப் போய்விட்டனர். இக்கால கட்டத்தில் எம்மால் செய்யக்கூடியது என்ன? இதுபோன்ற வரலாற்றுச் சின்னங்களைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் எமது வரலாற்றை நாமே தக்க வைப்போம். யாரையும் நம்பி இருக்காமல், எமது மொழியை, எமது இனத்தை, எமது மதத்தை நாங்கள்தான் பாதுகாக்க வேண்டும். தள்ளிவிட்டாலும் எழுந்து நிற்போம் என்பதை வார்த்தைகளில் காட்டாமல், எமது ஆக்க பூர்வமான செய்கைகளினால் காட்டுவோம்!

ஈழம் என்று யாத்திரிகர்களால் குறிக்கப்பட்ட, இலங்கையின் கிழக்குத் திசையில் இருக்கும் திருக்கோணேஸ்வரர் பற்றி இவ்வாரம் கொஞ்சம் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். சிவாலயமான திருக்கோணேஸ்வரம் சுமார் 3000 வருடங்களுக்கு முற்பட்டது என்று வரலாற்றுச் சான்றுகள் குறிப்பிடுகின்றன. தட்சணகைலாயம் என்றும் இவ்வாலயத்தை அழைப்பர். தட்சணம் என்றால் தென்திசை என்றும் பொருள்படும். இவ்வாலயத்தை இலங்கையை ஆண்ட மனு மாணிக்கராஜா என்ற மன்னன் கி.மு. 1300ஆம் ஆண்டிற்கு முன்னர் கட்டினான் என்று சான்றுகள் கூறுகின்றன. கோட்டை சுவரில் 'முன்னே குளக்கோட்டன்' எனும் கல்வெட்டு காணப்படுவதும், பாண்டிய மன்னனுடைய கயல் சின்னம் பொறிக்க பெற்றிருப்பதும் இக்கோவிலின் தொன்மையைத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகின்றது. புராதன சின்னங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் அழிக்கப்பட்டாலும், எஞ்சியிருக்கும் ஆவணங்களை வைத்துத்தான் ஆய்வாளர்களால் காலம் கணிக்கப்படுகின்றது. அந்த வகையில் கோணேஸ்வரரின் காலத்தையும் கணித்திருக்கின்றனர். புதிதாக ஏதாவது ஆய்வுக்குரிய ஆவணங்கள் கிடைக்குமாயின் கோணேஸ்வரரின் காலம் இன்னும் நீடிக்கப்படலாம்.

தேவார மூவரின் பங்களிப்பு சைவநெறி தழைத்தோங்க முக்கிய காரணமாக இருந்ததை ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. பக்தி நெறியை மட்டுமல்ல முக்தி நெறியையும் எமக்குக் காட்டியோர் இவர்கள். இவர்களால் பாடப்பட்ட தலங்கள் எல்லாம் திருமுறைத் தலங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. கோணேஸ்வரத் தலத்தின் மீது தேவார மூவரில் ஒருவரான திருஞானசம்பந்தரால் தேவாரப்பதிகம் பாடப் பெற்றுள்ளதை இங்கே குறிப்பிடுவது அவசியமானது. இவர் சோழநாட்டில் பிரமபுரம் என்ற ஊரில் கி.பி. 637ஆம் ஆண்டு பிறந்தவராவார். அதாவது 7ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்தவர். அவ்வாறே, அருணகிரிநாதரும் இத்தலத்தின் மீது திருப்புகழ் பாடியுள்ளார். 'உற்றசெந்தமிழார் மாலையீ ரைந்தும் உரைப்பவர் கேட்பவர் உயர்ந்தோர் சுற்றமும் ஆகித் தொல்வினை யடையார் தோன்றுவர் வானிடைப் பொலிந்தே' என்றும், 'கோயிலுஞ் சுனையும் கடலுடன் சூழ்ந்த கோணமாமலை அமர்ந்தாரே' என்றும் திருஞான சம்பந்தர் பாடியிருக்கின்றார்.

வரலாற்றுக்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே சிவபூமியாக இருக்கிறது இலங்கை என்று இன்று அழைக்கப்படும் ஈழத்தீவாகும். ஈழத்தின் பழம்பெருமை வாய்ந்த சிவத்தலங்களுள் திருக்கோணேஸ்வரமும் ஒன்றாகும். மனுநீதிகொண்ட சோழ மன்னனின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, அவரது மகனான குளக்கோட்டு மகாராஜா கவனிப்பாரற்று அழியும் நிலையில் இருந்த இக்கோயிலை மீண்டும் புனருத்தாரணம்

செய்து திருத்திக் கட்டினாரென 'கைலாசபுராணம்' என்னும் நூலில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. இதற்கு ஆதாரமாக 'முன்னே குளக்கோட்டன் மூட்டுந் திருப்பணியைப் பின்னே பறங்கி பிரிக்கவே' என்ற கல்வெட்டு வரிகளில் இருந்து வரலாற்றுச் சான்றை அறிய முடிகின்றது. ஒவ்வொரு முறையும் ஆழிப்பேரலைகளால் கடல் கொண்டபோது ஆலயத்தின் பல பகுதிகள் தண்ணீரில் மூழ்கிப் போயிருந்தன. காலாகாலமாய் எதிரிகளால் மட்டுமல்ல, இயற்கையின் சீற்றத்தாலும் இந்தக் கோயில் அவ்வப்போது பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. சமீபத்தில் நவீன கருவிகளின் துணை கொண்டு கடல் பகுதியில் தேடியபோது கோணேஸ்வரத்துப் பல விக்கிரகங்கள் தண்ணீரில் மூழ்கி இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. அவற்றில் முக்கியமாக விநாயகர் விக்கிரகத்தைக் குறிப்பிடலாம்.

1st & 2nd MORTGAGES... CREDIT-LINE $25,000 TO $99,000
MORTGAGE ALLIANCE
Mortgage Alliance
1585 Markham Road, Unit 110,
Scarborough, ON. M1B 2W1
Tel 647-350-7050
• Commercial Mortgages.
• Construction Mortgages
• Secured Credit line
• Consolidate 1st, 2nd, 3rd mortgages
SAM SURENDRAN
Mortgage Broker Lic# 16002312
Direct: 647-922-5704
www. OKmortgages.ca

Corporate Office: Mortgage Alliance, 2005 Sheppard Ave. E. Suite 200, Toronto ON. M2J 5B4 Tel: 1-877-366-3487

சர்வதேச உறவிலிருந்து இலங்கை தனித்து விடப்படும் நிலை!

–விகிர்தன்–

ஐக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைகள் பேரவையில் இலங்கையின் இணை அனுசரணையில் முன்வைக்கப்பட்ட தீர்மானங்களிலிருந்து விலகுவதாக தற்போதைய இலங்கை அரசாங்கம் முடிவெடுத்துள்ளமையானது உள்நாட்டிலும், சர்வதேசத்திலும் இன்று முக்கியமான கவனயீர்ப்புப் பெற்றுள்ள விடயமாகி உள்ளது.

கடந்த 24ஆம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைப் பேவையின் 43ஆவது கூட்டத் தொடர் ஆரம்பமாகியுள்ளது. மார்ச் மாதம் 20ஆம் திகதிவரை இக் கூட்டத் தொடர் இடம்பெறும். இந்நிலையில், கோத்தபாய ராஜபக்ஸவின் தலைமையிலான இலங்கையின் புதிய அரசாங்கம் இந்த முடிவை மேற்கொண்டு அதற்கான விளக்கத்தையும் இக்கூட்டத் தொடரில் முன்வைக்கவுள்ளது. இதற்கு ஆயத்தமாக இலங்கையின் வெளிவிவகார அமைச்சர் ஜெனீவா சென்றுள்ளார்.

இலங்கை அரசாங்கத்திற்கு எதிராக சுமத்தப்படும் எந்தவொரு குற்றச்சாட்டுக்கும் பதிலளிக்கத் தயாராக இருப்பதாக அவர் சூளுரைத்துச் சென்றுள்ளார்.

ஜெனீவா கூட்டத்தொடரில் கலந்துகொள்ளச் செல்வதற்கு முன்னர் கொழும்பு-பௌத்தாலோக மாவத்தையில் அமைந்துள்ள பௌத்த காங்கிரஸ் மண்டபத்தில் தேரர்களிடம் ஆசீர்வாதங்களைப் பெற்றுக் கொண்ட அவர் ஊடகங்களிடம் கருத்து வெளியிடுகையில், “ஜெனீவா தீர்மானத்திற்கு இணை அனுசரணை வழங்கப் பட்டமை இலங்கையின் அரசியலமைப்பை முற்றிலும் மீறிய செயற்பாடாகும். மக்களின் அனுமதியின்றியே இவ்வாறு இணை அனுசரணை வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த தீர்மானத்திற்கு வழங்கப்பட்ட இணை அனுசரணையை மீளப் பெறுவதற்கு ஜனாதிபதி கோத்தபாய ராஜபக்ஸ தலைமையிலான அரசாங்கம் தீர்மானம் எடுத்துள்ளது. எமது நாட்டுக்கு எதிராக சர்வதேசம் பூட்டியுள்ள விலங்கை நாம் அகற்ற வேண்டும். இதற்காகவே ஜனாதிபதி கோத்தபாய ராஜபக்ஸவிற்கு மக்களின் ஆணை கிடைத்துள்ளது” என்று கூறினார்.

ஐக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைகள் பேரவையில் 2015ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவால் கொண்டுவரப்பட்ட 30/1 தீர்மானத்திற்கே இலங்கை அரசாங்கம் இணை அனுசரணையை வழங்கியது.

பிரித்தானியா, அமெரிக்கா உள்ளிட்ட நாடுகளுடன் இலங்கையின் இணை அனுசரணையில் ஐ.நா மனித உரிமை பேரவையில் முன்வைக்கப்பட்ட பிரேரணையே 30/1 தீர்மானமாகும். 2015ஆம் ஆண்டு ஒக்ரோபர் மாதம் இந்தத் தீர்மானம் ஐ.நா மனித உரிமை பேரவையில் நிறைவேற்றப் பட்டது. இந்தத் தீர்மானத்தில் பல முக்கிய விடயங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

இலங்கையில் யுத்த காலத்தில் இடம் பெற்றதாகக் கூறப்படும் மனித உரிமை மீறல்கள் மற்றும் படுகொலைகள் தொடர்பில் சர்வதேச நீதிபதிகளின் பங்குப் பற்றுதலுடன் விசாரணைகளை நடத்த வேண்டும் என அதில் குறிப்பிடப்பட்டு உள்ளது.

காணாமல் போனோர் தொடர்பான அலுவலகம் ஒன்றை உருவாக்குதல், நட்டஈடு வழங்கும் அலுவலகத்தை உருவாக்குதல், விசேட நீதிமன்ற கட்டமைப்பொன்றை உருவாக்குதல், தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளினால் முன்னெடுக்கப்பட்டதாகக் கூறப்படும் வன்முறைகள் மற்றும் முறைகேடுகள் தொடர்பிலும் விசாரணைகளை நடத்துதல் முதலான விடயங்கள் அதில் உள்ளக்கப்பட்டிருந்தன.

விசேட நீதிமன்ற கட்டமைப்பொன்றை உருவாக்கும்போது, நீதிமன்றம் மற்றும் சட்ட நிறுவனங்களை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கான நபர்களை நியமித்தல்.

கலப்பு நீதிமன்ற கட்டமைப்பை உருவாக்குவதற்கு சர்வதேச தரப்பின் நிதியுதவிகள், பொருட்கள் மற்றும் தொழில்நுட்ப ஒத்துழைப்புக்களை பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்ற விடயங்களும் அதில் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தன.

அத்தோடு ஐ.நா மனித உரிமைகள் சபையில் இலங்கையின் பொறுப்புக்கூறல் மற்றும் மனித உரிமைகளைப் பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கும் வகையில் 30/1 பிரேரணையின் கீழான விடயங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு மேலும் இரண்டு வருட கால அவகாசம் வழங்கி 2019இல் 40/1 தீர்மானமும் வாக்கெடுப்பின்றி நிறைவேற்றப் பட்டது. இத்தீர்மானங்கள் இரண்டையுமே புறக்கணிப்பதாகக் கோத்தபாய அரசாங்கம் கூறியுள்ளது.

இது இலங்கையின் இறைமையை மீறும் செயல் எனவும், அன்றைய ‘நல்லாட்சி’ அரசாங்கத்தில் வெளியுறவு அமைச்சராக இருந்த மங்கள சமரவீர நாட்டின் ஜனாதிபதி, பிரதமர் ஆகியோரின் சம்மதத்தைப் பெறாமல் தான்தோன்றித் தனமாக இந்தத் தீர்மானத்தில் கையெழுத்திட்டுள்ளதாகவும் கோத்தபாய அரசாங்கம் குற்றம் சுமத்தியுள்ளது. இது பெரும் தேசத்துரோகச் செயல் எனவும், இதற்காக மங்கள சமரவீர தண்டனைக்குள்ளாக்கப்பட வேண்டியவர் என்றும் கோத்தபாய தரப்பினர் கூறுகின்றனர்.

ஜெனிவா பிரேரணை குறித்து தற்போதைய அரசாங்கம் எடுத்துள்ள தீர்மானம் சர்வதேச மட்டத்தில் இலங்கையை தனிமைப் படுத்தும் என மங்கள சமரவீர தெரிவிக்கின்றார்.

2009ஆம் ஆண்டு யுத்தம் முடிவடைந்த பிறகு அப்போதைய அரசாங்கம் ஐக்கிய நாடுகள் மனித உரிமைப் பேரவையின் செயலாளர் நாயகம் பன் கீ மூனிடம் இலங்கையில் இறுதிக்கட்ட யுத்தத்தின் போது யுத்தக் குற்றம், மனித உரிமை மீறல்கள் இடம்பெற்றிருந்தால் அவை தொடர்பாக ஆராய்ந்து நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதாகக் குறிப்பிட்டு ஆவணங்களில் கைச்சாத்திட்டுள்ளது என்றும், இதற்கு முன்னாள் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஷ பொறுப்பாளி என்றும் அவர் கூறுகின்றார்.

2015ஆம் ஆண்டு ‘நல்லாட்சி’ அரசாங்கம் தோற்றம் பெற்றவுடன் சர்வதேச உறவினைப் பலப்படுத்த வேண்டிய தேவை காணப்பட்டது. அது மட்டுமன்றி ‘நல்லாட்சி’ அரசாங்கம் ஜெனிவாவில் மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள் மூலமாக அப்போதைய ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஸ காப்பாற்றப்பட்டுள்ளார் என்றும், அவர்களுக்கு மின்சாரக் கதிரை தொடர்பில் இருந்த அச்சமும் நீக்கப்பட்டது என்றும் மங்கள சமரவீர தெரிவித்து உள்ளார்.

கோத்தபாய அரசாங்கம் இப்போது மேற்கொண்டுள்ள இந்தத் தீர்மானம் தொடர்பில் தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பும் அதன் கருத்துக்களை வெளியிட்டு வருகின்றது.

“அரசாங்கத்தின் இந்த விலகல் அறிவிப்பால் தமிழ் மக்களுக்கு நன்மையும் உண்டு. ஏனெனில் ஐ.நா.வின் 30/1 பிரேரணைக்கு இணை அனுசரணை வழங்கிய இலங்கை அரசாங்கம் தற்போது அதிலிருந்து தாம் விலகுவதாக அறிவித்துள்ளதால் இலங்கை மீதான சர்வதேச அழுத்தங்கள் அதிகரிக்கப் போகின்றன. அரசாங்கம் சர்வதேசத்தை வலிந்து அழைத்துக் கொள்ளப்போகின்றது.

எதிர்காலத்தில் சர்வதேச நாடுகள் இலங்கை தொடர்பாகக் கூடுதல் கவனம் செலுத்தும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது. சர்வதேச நாடுகளின் இலங்கை மீதான தலையீடுகள் மூலம் தமிழ் மக்களின் இனப் பிரச்சினைக்கான தீர்விற்கு வழி பிறக்கக் கூடும்” என்று கூட்டமைப்பின் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் மாவை சேனாதிராஜா நாடாளுமன்றில் உரையாற்றும் போது குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இலங்கை இராணுவத் தளபதிக்கு அமெரிக்கா விதித்துள்ள தடையானது இலங்கை மீதான சர்வதேச அழுத்தத்தின் முதற் கட்டமே என்றும் கூட்டமைப்பு தெரிவிக்கின்றது. தொடர்ந்தும் சர்வதேச தடைகள், அழுத்தங்களை தற்போதைய அரசாங்கம் எதிர்கொள்ள நேரும் என்றும் கூட்டமைப்பு குறிப்பிடுகின்றது.

மனித உரிமைகள் பேரவையில் இலங்கை தொடர்பில் கொண்டுவரப்பட்டிருக்கும் அனைத்து பிரேரணைகளில் இருந்தும் விடுபடுவதானால், பெரும்பான்மை நாடுகளின் ஆதரவுகளைப் பெற்றே அதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு சரியான வழிமுறைகளை அரசாங்கம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பது சில சிங்கள புத்திஜீவிகள் முன்வைக்கும் கருத்தாக உள்ளது.

இந்தத் தீர்மானத்திற்கு இணை அனுசரணை வழங்கிய பிரதான நாடான அமெரிக்கா, மனித உரிமை பேரவையில் தற்போது அங்கம் வகிக்காமையினால் உரிய நடைமுறைகளை பின்பற்றி வெளியேற முடியும் என்றும், அவ்வாறு உரிய நடைமுறைகளை பின்பற்றி வெளியேறாத பட்சத்தில், பாரிய பின்விளைவுகளை இலங்கை சந்திக்க நேரிடும் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதேவேளை, கோத்தபாய அரசாங்கம் எதிர்வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில்

(தொடர்ச்சி 09ஆம் பக்கம்...)

விளம்பரம்
VLAMBARAM
30 ஆவது ஆண்டில்
பதிப்பாளர்: ராஜா மகேந்திரன்
ஆசிரியர்: சத்தியா மகேந்திரன்
முகாமையாளர்: கமல் செல்லையா
ஊடகப் பொறுப்பாளர்: விஜய் செல்லையா
அலுவலக பொறுப்பாளர்: பிரசாந்தி அருள்தாசன்
பதிப்பு: Canyon Press Inc.

“விளம்பரம் பப்ளிகேஷன்ஸ் இங்” நிறுவனத்தால் வெளியிடப்படும் ‘விளம்பரம்’ பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் ஆக்கங்களுக்கு எழுத்தாளர்களும், விளம்பரங்களுக்கு விளம்பரதாரர்களுமே பொறுப்பாளர்கள். விளம்பரம் பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் ஆக்கங்களை முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ ஆசிரியரின் அனுமதியின்றி மறுபிரசுரம் செய்தலாகாது.

Vlambaram Publications Inc.
GTA SQUARE, 5215 FINCH AVE. E.,
#201, TORONTO, ON M1S 0C2, CANADA
TEL: 416-282-8059/ FAX: 416-286-0344
email:vlambaram@sympatico.ca
web: www.vlambaram.com
Vlambaram Publications Inc. 2020 All Rights Reserved

சிறிதளவும் English தெரியாமல் கனடா வந்த சிறுவன் எப்படி Top Student - ஆனார்?

இது எல்லோரும் வாசிக்க வேண்டிய வெற்றிக்கதை. வெற்றி பெற்ற மாணவனின் தாயார் தான் பெற்ற வெற்றி போல் ஏனைய தமிழ்ப் பெற்றோரும் பெற வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணத்தில் தன் கதையை இவ்வாறு கூறினார்:

நாங்கள் இலங்கையிலிருந்து கனடா வந்தபோது எங்களுடைய மகனுக்கு 3 வயது முடிந்து சில மாதங்கள் ஆகியிருந்தது. புதிய இடம், வித்தியாசமான சூழ்நிலை ஆகிய காரணங்களால் மகன் மற்றவர்களிடமிருந்து சிறிது ஒதுங்கியே இருந்தார். விளையாடுவதில் மட்டும் ஆர்வமாகவும் படிப்பதில் நாட்டம் இல்லாமலும் இருந்தார்.

தமிழ் மட்டுமே தெரிந்திருந்த காரணத்தாலும் ஆங்கிலம் சிறிதளவும் தெரியாதபடியாலும் பாடசாலை செல்லத் தயங்கினார். ஏனென்றால், அவரை Play School க்கோ Pre -School க்கோ அனுப்பக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அமையவில்லை. அவரை வீட்டில் வைத்துப் படிப்பிப்பதற்கு எவ்வளவோ முயற்சி செய்தோம். ஆனால், மகன் ஆங்கிலம் எழுதுவதற்கும் படிப்பதற்கும் விரும்பவேயில்லை. பாடசாலை செல்ல 5 மாதங்கள் மட்டுமே இருந்ததால் மகனை எப்படித் தயார்படுத்துவது என்றுதெரியாமல் திணறினோம். அவரைப்பற்றி எங்களுக்கு மிகவும் கவலையாக இருந்தது.

நல்லவேளை, முன்பு எப்போதோ சில மாணவ, மாணவிகளின் வெற்றிக்கதைகள் பற்றிப் பேப்பரில் வந்த கட்டுரையை வாசித்த எனது சகோதரி அதைக் கவனமாக வெட்டி வைத்திருந்ததால், அவர் எனக்கு Haran Masterஐப் பற்றிக் கூறினார். அவர் பல வருடங்களாகக் கல்வி கற்பித்துவரும் திறமையான Bright Start Early Reading Centre -இல் மகனை சேர்க்கும்படி கூறினார். அவ்வாறே நான் மே மாதம் Haran Master-ஐத் தொடர்புகொண்டு மகனின் உண்மையான நிலைமையையும் எங்களது கவலையையும் எடுத்துச் சொல்லி மகனை அவரிடம் படிக்கச் சேர்த்து விட்டோம்.

என்ன ஆச்சரியம்! Haran Master - இடம் போகத் தொடங்கி ஒரு சில வாரங்களிலேயே மகனின் படிப்பில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தைப் பார்த்ததும் நாங்கள் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை. பெரி.............ய மாற்றம்! எங்களுக்குப் பெரும் நிம்மதியாக இருந்தது.

Haran Master - இன் ஒரு பாரிய talent, சிறப்பு என்னவென்றால், அவர் பிள்ளைகளைக் கையாளும் விதம், அவர் படிப்பிக்கும் விதம். அவர் பெற்றோரையும் வகுப்பில் பின்னுக்கு இருக்க அனுமதிப்பதால் நாங்கள் இதை நேரில் காணக்கூடியதாக இருந்தது. அவர் வலு இலகுவாகப் பிள்ளைகளின் மனதைக் கவரும்படி படிப்பித்து அவர்களின் மனதில் ஒரு ஊக்கத்தையும், நல்ல ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறார். இதுதான் மகனுக்கும் நடந்தது.

முன்பு ஆங்கிலத்தை வெறுத்த மகன் Haran Master இடம் ஆங்கிலம் படிப்பதற்கு மிகவும் ஆசையுடனும் ஆர்வத்துடனும் போனார். மூன்று மாதங்கள் முடிவதற்குள் அவர் ஆங்கில எழுத்துக்களை எல்லாம் சரியான முறையில் அழகாக

எழுதப் படித்துவிட்டார். அதோடு, எழுத்துக்களின் ஒலியைச் சரியான முறையில் உச்சரிக்கவும் கற்று விட்டார். இந்த Phonics-ஐ Haran Master படிப்பிக்கும் முறையே தனி. இந்த letter Sounds - ஐப் படிப்பிக்க நாங்கள் முன்பு YouTube மூலம் எவ்வளவோ முயற்சி செய்து பார்த்தோம். அதெல்லாம் மகனுக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் Haran Master - இன் கற்பிக்கும் முறையில் அவர் மிகவும் எளிதாகவும் ஆசையுடனும் கற்றுவிட்டார்.

செப்டம்பர்-இல் பாடசாலை தொடங்கியதும் மகன் எந்த ஒரு பயமும் இல்லாமல் ஆசையுடன் Kindergarten சென்றார். அதைப்பார்த்து நாங்கள் மிகவும் சந்தோஷப்பட்டோம். மற்றது, இப்பவும் மகன் Haran Master இடம் தொடர்ந்து படிக்கிறார். கிழமையில் ஒருநாள் மட்டும். Haran Master - இடம் போகும் நாள் எப்ப வரும் என்று காத்திருப்பார்.

அது மட்டுமல்ல, இன்னுமொரு வேடிக்கையான விஷயம் சொல்ல வேண்டும். Haran Master -இடம் தான் படித்ததை மகன் வீட்டில் வந்து எங்களுக்கு class நடத்துவார். சரியாக Haran Master படிப்பிக்கின்ற அதே பாணியிலேயே வீட்டிலிருக்கும் தாத்தா, பாட்டி, எங்களுக்கும் படிப்பிப்பார். Vowel Sounds எல்லாம் Haran Master மாதிரியே உதாரணங்களுடன் விளங்கப்படுத்துவார். இப்ப, தானாகப் புத்தகங்களை விரும்பி வாசிக்கத் தொடங்கி விட்டார். அவரது பாடசாலை ஆசிரியரும் அவரது ஆங்கிலத் தரத்தைப் பாராட்டி என்னிடம் புகழ்ந்து கூறினார்". அவர்தான் class -இல் Top student அவருடைய உச்சரிப்பு perfect and clear என்று மகிழ்ச்சி பொங்கக் கூறிய அந்தத் தாய், Haran Master ஐப் பற்றிப் பெரிதும் பாராட்டி தன் நன்றியை இவ்வாறு தெரிவித்தார்:

'எங்கள் அன்பான Haran Master இடம் எங்களை அனுப்பி வைத்த இறைவனுக்கு முதல் நன்றி. படிப்பில் ஆர்வமே இல்லாமல் இருந்த எங்களது மகனைச் சரியான நேரத்தில் நல்லபடி மாற்றிய Haran Master-க்கு பல கோடி நன்றி. அவருக்கு நாங்களும், தாத்தா, பாட்டி உட்பட எங்கள் குடும்பத்தினர் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியுடன் கூடிய நன்றியை மனதாரத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அதோடு Haran Master -க்கு இறைவன் நல்லாசிகளை வழங்கி, அவரது சேவையில் மேன்மேலும் வளர இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்' என்று உள்ளம் நிறைந்து கூறினார்.

Haran Master -இடம் நீங்களும் உங்கள் பிள்ளைகளை English, Math படிப்பதற்குச் சேர்க்க விரும்பினால், அல்லது அவரைப் பாராட்ட விரும்பினால், அவரை Finch and Midland இல் அமைந்துள்ள Bright Start Early Reading Centre (647)-290-5207 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம். உங்களுக்கும் எம்மைப்போலவே வெற்றி நிச்சயம்!

◆◆◆

வடமாகாண...

06ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

களுக்கும் உளவளத்துணை தேவைப்படு கின்றதென்றும் என்னிடம் கருத்து வெளி யிட்ட ஆசரியர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

முன்னைய காலங்களில் பாடசாலைகளில் இவ்வாறு உளவளத்துணைக்கென்று ஆசிரியர்கள் இருப்பதில்லை. ஆனால், இயல்பாகவே மாணவர்களின் மன நிலையை அவதானித்து அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்பவர்களாக அதிகமான ஆசிரியர்கள் இருந்தனர். ஒரு மாணவனின் அல்லது மாணவியின் முகத்தைப் பார்த்துவிட்டு பிரச்சினையை ஆராய்ந்து அறிந்துகொள்ளும் பக்குவம் நிறைந்த ஆசிரியர்கள் அப்போதிருந்தனர்.

ஒரு மாணவன் காலையில் உணவருந்தா மல் பாடசாலைக்கு வந்தால் கூட அம் மாணவனை அவதானித்து அவனை தனி யாக அழைத்து விசாரித்து அவனுக்கு தனது சொந்தப் பணத்தில் உணவளிக்கும் அசிரியர்களை நாம் அக்காலத்தில் பார்த்திருக்கின்றோம். ஒரு மாணவி தனது பெற்றோரிடம் பகிர்ந்துகொள்ள பயப்படும் விடயத்தைக்கூட தனது ஆசிரியையிடம் பகிர்ந்துகொள்வாள். அதன்மூலமாக அம் மாணவியின் மன இறுக்கங்கள் தளர்வடை யும். அவ்வாறு இயல்பான உளவியல் அறிவுடையவர்களாக அக்காலத்தில் ஆசிரியர்கள் இருந்தனர். பெற்றோரைப் போன்று அவர்கள் செயற்பட்டனர். இன்று கல்வி நடவடிக்கைகள் உள்ளிட்ட அனைத்துமே ஓர் இயந்திரத் தனத்து டனேயே இயங்குகின்றன.

இதனால், இன்று இளையோருக்கு முறை யான வழிகாட்டல் கிடைப்பதில்லை. ஊக்க மளிப்பு செயற்பாடுகள் கிட்டுவதில்லை. தமிழ் சமூகம் நல்ல நிலையில் உருவாவதற்கு இளையோரை சரியான திசையில் வளர்த்தெடுக்க வேண்டியது மிக முக்கியமான பணியாக உள்ளது. தமது சமூகம்மீது அக்கறை கொண்டோர் இது குறித்து சிந்தித்து, இதற்கான ஒரு பொறிமுறையை உருவாக்கி செயற்பட முன்வர வேண்டும். பாடசாலைகள், பெண்கள் அமைப்புகள் உள்ளிட்ட சமூகம் சார்ந்த நிறுவனங்கள் தோறும் விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குளை ஏற்பாடு செய்து நடத்துவது இன்று முக்கியமான பணியாக உள்ளது. பாடசாலைகளிலுள்ள உளவளத்துணை யாளர்கள் தங்கள் பணியை மேற்கொள்ள பாடசாலை நிர்வாகம் வழிசமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உளரீதியாக பலப்படும் போதே சிறந்த சமூகம் உருவாகும்.

சர்வதேச...

08ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

சிங்கள மக்கள் மத்தியில் தனது வாக்கு வங்கியை அதிகரித்துக் கொள்ள இந்த தீர்மானங்கள் உதவலாம் என்கின்ற கருத்தும் வெளிப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இராணுவத் தளபதி சவேந்திர சில்வாவிற்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கு அமெரிக்கா தனது நாட்டில் விதித்துள்ள தடையும் சிங்கள மக்கள் மத்தியில் ஓர் உணர்வெழுச்சியை கிளர்த்தி விட்டுள்ளதாகவும் கருதப்படுகின்றது.

எதிர்வரும் நாடாளுமன்றத் தேர்தலில் மூன்றிலிரண்டு பெரும்பான்மை பலத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் விதத்தில் காய் நகர்த்தும் கோத்தபாய அரசாங்கத்திற்கு, தமிழ் மக்களுக்கு அதிகாரப் பகிர்வு இல்லை என்று வெளியிட்ட தீர்மானமும், தற்போது ஐ.நா தீர்மானங்களிலிருந்து விலகுவதாக எடுத்துள்ள தீர்மானமும் சற்று பலம் சேர்க்கலாம். ஆனால், சர்வதேச உறவுகளிலிருந்து விடுபடும்

நிலை, இலங்கை மீதான தடைகள், அழுத்தங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு இலங்கை தனித்து விடப்படும் நிலை என்பன ஏற்பட்டால் அது அரசாங்கத்தை மட்டுமல்ல, முழு இலங்கை மக்களையுமே பாதிக்கும்.

தொடருந்துப்...

01ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

செப்ரெம்பரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இவ் ஒப்பந்தத்தின் மூலம் இந்த 20 முதற் குடிமக்களின் சமூகங்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட சபைகளுக்குப் பெருமளவு நன்மைகளும் பண உதவியும் கிடைப்பதால் இவ் ஒப்பந்தம் 'நன்மை ஒப்பந்தங்கள்' (Benefit agreements) எனப்படுகிறது.

இந்தக் குழாய்கள் செல்லும் பாதையில் உள்ள முதற்குடிமக்களைக் கொண்ட 20 சபைகளில் ஒன்றான வெற்சுவேற்றன் (Wet'suwet'en) முதற்குடிமக்கள் சிலரே இந்தப் பாதைக்கு எதிரான போராட்டத்தைத் தொடக்கி வைத்தனர். வெற்சுவேற்றன் முதற்குடிமக்களால் தெரிவு செய்யப்பட்ட அதிகாரிகளைக் கொண்ட சபை (Band councils) இந்தக் குழாய்கள் அமைக்கும் திட்டத்திற்குத் தனது முழு ஆதரவைத் தெரிவித்து ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டுள்ளது.

முதற்குடிமக்களுடன் கனேடிய அரசு கலந்து ஆலோசனை நடத்துவது மற்றும் உதவிகளை வழங்க வசதியளிக்கும் முகமாகவே கனேடிய அரசு 1876இல் Indian Act என்ற சட்ட மூலத்தை அமலாக்கி முதற்குடிமக்களால் தெரிவு செய்யப்படும் Band councils முறையை உருவாக்கியது. ஆனால் முதற்குடிமக்கள் சமூகத்தில் காலம் காலமாக அவர்களது பரம்பரைத் தலைவர்கள் (Hereditary chiefs) தொடர்ந்தும் இருந்து வருகின்றனர். முதற்குடிமக்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கூட்டுக் குடும்பத்துக்கும் ஒரு பரம்பரைத்தலைவர் இருப்பார்.

வெற்சுவேற்றன் முதற்குடிமக்களின் தெரிவு செய்யப்பட்ட அதிகாரிகளைக் கொண்ட சபையும் அதன் தலைவரும் இந்தக் குழாய்கள் அமைக்கும் திட்டத்திற்கு ஆதரவு அளித்தாலும் வெற்சுவேற்றன்

முதற்குடிமக்களின் பரம்பரைத் தலைவர் சிலர் இந்தக் குழாய்கள் அமைக்கும் திட்டத்திற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்து வருகின்றனர். இந்த வெற்சுவேற்றன் முதற்குடிமக்களின் பரம்பரைத் தலைவர்களுக்கு ஆதரவாகக் கனடாவில் பல இடங்களிலும் முதற்குடிமக்கள் தொடருந்துப் பாதைகளை மறித்துப் போராட்டம் நடத்துகின்றனர்.

சில இடங்களில் கடந்த 19 நாட்களாக இந்தத் தொடருந்துப் பாதை மறிப்புப் போராட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது. இதனால் Via Rail மற்றும் CN Rail நிறுவனங்கள் தமது தொழிலாளர்களில் ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்டோரை வேலையால் நிறுத்தியுள்ளது. நாட்டினுடைய பல தொடருந்துச் சேவைகள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன. இதனால் சில நகரங்களுக்குக் குடிநீர் சுத்திகரிக்க அனுப்பப்படும் குளோரீன் அனுப்பப்படாமல் தடைப்பட்டுள்ளன. இப்போராட்டத்தால் கனேடியப் பொருளாதார வளர்ச்சியில் தடை ஏற்பட்டுள்ளதாகச் சில பொருளாதார நிபுணர் தெரிவிப்பதாக ஊடகவியலாளர் தெரிவித்து உள்ளனர்.

எட்மென்ரன் நகரில் ஒரு சிலர் ஏற்படுத்திய தொடருந்துப் பாதைத் தடைகளை வேறு ஒரு குழுவினர் அகற்றியுள்ளனர். பாதைத் தடைகளை அகற்றிய குழுவிற்கு ஆதரவு தெரிவித்துப் பேசிய கனேடியப் பழமைவாதக் கட்சித் தலைமைப் பதவிக்குப் போட்டியிடும் Pete McKay கனேடியப் பிரதமரின் மெத்தனப் போக்கைக் கண்டித்துள்ளார்.

நாடாளுமன்றத்தில் தொடருந்துப் பாதைத் தடை செய்வோருக்கு எதிராகக் கருத்துத் தெரிவித்த எதிர்க்கட்சித் தலைவர் அன்றூ சியர் 'எங்கள் நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும் அதன் செழிப்பிற்கும் ஒரு சிறிய தீவிரவாத ஆர்வலர்கள் (Radical activists) அதுவும் அவர்களில் பலருக்கு முதற்குடிமக்கள் சமூகத்துடன் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை, எமது தொடருந்துப் பாதையைத் தடை செய்கின்றனர். அவர்கள் எமது எண்ணெய் மற்றும் எரிவாயுத் தொழில் முற்றிலுமாக முடப்படும் வரை ஓய்வெடுக்க மாட்டார்கள். முதற்குடிமக்களுக்கான அரசின் நல்லெண்ண முயற்சிகளைத் தவறாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர். மத்திய அரசு உடனடியாகப் பாதுகாப்பு அதிகாரிகளை அனுப்பி தொடருந்து பாதைத் தடைகளை அகற்ற வேண்டும்" என்றார்.

எதிர்க்கட்சித் தலைவரது பேச்சை வன்மையாகக் கண்டித்த புதிய ஜனநாயகக் கட்சித் தலைவர் ஜக்மீத் சிங் அன்றூ சியருடைய பேச்சு மக்களைப் பிரிக்கிறது, மேலும் அது இனவெறி நிலைக்குச் செல்கின்றது. அவருக்கு எல்லோருடனும் சேர்ந்து ஒரு நிரந்தரத் தீர்வை எட்டுவது நோக்கமல்ல எனத் தெரிகிறது என்றார்.

கனேடியப் பிரதமர் நாடாளுமன்றத்தில் 2020 பெப்பிரவரி 18இல் உரையாற்றும்போது பொறுமையை வலியுறுத்தி வெற்சுவேற்றன் உட்பட ஏனைய முதற்குடிமக்களுக்கு அமைதியான, நேர்மையான உரையாடலுக்கு அழைப்புவிடுத்தார். அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில், முதற்குடிமக்களின் தேவைகளை நாங்கள் கேட்கத்தயாராக இருக்கிறோம். அவர்கள் தங்களது சமூகத்திற்காகவோ அல்லது உரிமைகளுக்காகவோ எழுந்து நிற்பதைத் தவறு என்றோ அல்லது நிறுத்துமாறோ நாங்கள் கேட்கவில்லை. அவர்களை எங்களுடன் பேசித் தீர்வுகளை ஒன்றாக ஆலோசித்துப் பெற உதவுமாறே கேட்கிறோம் என்றார்.

இவ்வாறு அரசாங்கம் எடுத்த எல்லாப் பேச்சுவார்த்தைக்குரிய முயற்சிகளும் பலனளிக்காமல் போனதால் 2020 பெப்பிரவரி 21இல் ஒட்டாவா நகரில் உள்ள தேசிய ஊடக அரங்கில் நடைபெற்ற ஊடகவியலாளர் கருத்தரங்கில் கனேடியப் பிரதமர் உரையாற்றும்போது "நாம் உரையாடல்களுக்குப் பலவிதமான முயற்சிகள் மேற்கொண்டோம். ஆனால் அவை எதுவும் பலனளிக்கவில்லை. ஒரேயொரு தரப்பு மட்டும் மேசைக்கு வரும்போது நாங்கள் உரையாடல்களை நடத்த முடியாது." எனத் தெரிவித்து விட்டே தொடருந்துப் பாதைத் தடுப்புகள் உடனடியாக அகற்றப்பட வேண்டும் என்றார்.

அதைத் தொடர்ந்து ஒன்ராரியோ மாகாண நகர்காவலர் (OPP) ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள புதையிரதப் பாதைத் தடுப்புகள் பெப்பிரவரி 23 நள்ளிரவுக்கு முன்னர் அகற்றப்பட வேண்டும். அவ்வாறு அகற்றப்பட்டால் பாதைத் தடை மேற்கொண்டோர் மீது

எவ்வித நடவடிக்கையும் எடுக்கப்பட மாட்டாது. அல்லாவிட்டால் பாதைத் தடை மேற்கொள்வோர் கைது செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கு எதிராகக் குற்றம் சுமத்தப்படும் என்று தெரிவித்தனர். இவ் அறிவிப்பிற்குப் பின்னரும் Tyendinagaயைச் சேர்ந்த மோஹாக் முதற்குடிமக்கள் வெற்சுவேற்றன் முதற்குடிமக்களின் பரம்பரைத் தலைவருக்கு ஆதரவாகப் பெல்வில் நகரில் தொடருந்துப் பாதையை தொடர்ந்தும் மறித்துப் போராட்டம் நடத்தினர். பெப்பிரவரி 24 காலை எட்டு மணியளவில் ஒன்ராரியோ மாகாண நகர்காவலர் இவ்வாறு தொடருந்துப் பாதையை தடை செய்து கொண்டு நின்ற பத்துப்பேரைக் கைது செய்து அவர்கள் மீது குற்றப் பத்திரிகை தாக்கல் செய்த பின்னர் நிபந்தனையுடன் விடுதலை செய்துள்ளனர். அத்துடன் அவர்கள் தொடருந்துப் பாதையை மறித்து வைத்திருந்த கனரக வாகனங்கள் மற்றும் பொருட்களையும் நகர்காவலர் ஏற்றிச் சென்றுள்ளனர்.

பெப்ரவரி 24இல் பெல்வில் நகரில் தொடர்ந்து பாதையை மறித்தவர்களைக் கைதுசெய்ததைத் தொடர்ந்து பெப்ரவரி 25இல் கனடாவின் நான்கு மாகாணங்களில் ஏழு இடங்களில் தொடருந்துப் பாதை மறிப்பும் வீதி மறிப்புப் போராட்டங்களும்

(தொடர்ச்சி 20ஆம் பக்கம்...)

வேறொரு நாட்டிலிருந்து பிள்ளையை தத்தெடுப்பது எப்படி?

கனடியத் தகவல் தொடர் - 324

Inter country adoption in Canada

'பாகப் பிரிவினை' என்ற சினிமாப்படத்தில் ஒரு பாடல் நினைவுக்கு வருகின்றது.

"ஏன் பிறந்தாய் மகனே ஏன் பிறந்தாயோ!
இல்லை ஒரு பிள்ளை என்று ஏங்குவோர் பலர் இருக்க
இங்கு வந்து ஏன் பிறந்தாயோ! என் செல்ல மகனே"

குழந்தை ஒன்றினைத் தாலாட்டி கொண்டு சிவாஜி கணேஷன் பாடும் பாட்டு உள்ளத்தினை தொடுகிறது. அப்படிப்பட்டவர்களின் வாழ்வில் ஒரு சமநிலையினைப் பேண வேண்டும் என்னும் நோக்கில் எழுதியதே மேற்குறிப்பிட்ட தலைப்பின் கனடியத் தகவல் தொடராகும்.

வளர்ப்புப் பெற்றோராகத் தாயக மண்ணிலிருந்தோ அல்லது ஏனைய நாடு ஒன்றிலிருந்தோ குழந்தை ஒன்றினை தத்துப் பிள்ளையாக எடுக்க விரும்புவோர் கனடாவிலிருந்து அணுக வேண்டிய வழிகள் எவை? இதுவே அடுத்த கேள்வி. Inter country adoption act (சர்வதேச ரீதியில் குழந்தைகளை தத்து எடுக்கும் சட்டம்) ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் 'ஒன்ராரியோ பிள்ளைகள் சமூகம் மற்றும் சமூக சேவைகள் அமைச்சு' (Ontario – Ministry of children community and social services) நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது. இம்மாகாண அரசின் அதிகாரங்களின் கீழ் இப்பணிகள் அமலாக்கப்படுகின்றன. இவ் அமைச்சின் கண்காணிப்பின்கீழ் இப் பணிகள் தொடர பின்வரும் நிறுவனம் இயங்கி வருகின்றது.

Adoption council of Canada
36 Eglinton Ave. west, suit # 503
Toronto, ON
Phone: **416-482-0021**
Email: **Info@adoption.ca,**
இணையதளம்: **www.adoption.on.ca**

1987ஆம் ஆண்டிலிருந்து ரொறொன்ரோவில் இயங்கிவரும் இத்தர்ம சேவை ஸ்தாபனம்

- பிள்ளைகளை தத்து எடுப்பது தொடர்பான போதனைகளை வழிகாட்டுதல்களை கனடாவின் சட்ட விடயங்களை தெளிவுபடுத்தி வழிகாட்டுகின்றது.
- தத்து எடுக்கும் பெற்றோரின் உரிமைகள், பொறுப்புகள் எவை என்பன பற்றித் தெளிவு பண்ணுகின்றது.
- தத்துப் பிள்ளையாக வழங்கப்போகும் பெற்றோரின் உரிமைகள், பொறுப்புகள், சட்டங்களையும் வரைவிலக்கணப்படுத்தி உள்ளது.

மாகாண அமைச்சினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கப்பட்ட இத் தொழில் செய்வோரின் விபரங்கள் அரச இணையதளத்தில் விவரமாக உள்ளது. பின்வரும் பிரிவுக்கு அழைக்கும்போது அவர்களின் விபரங்களைப் பெறலாம்.
Private and International
Adoption unit intake line
Phone: **416-327-4742**

இதேபோல் 'அனுமதிப்பத்திரம் பெற்ற சர்வதேசக் குழந்தைகளை தத்து எடுக்கும் முகவர் நிலையங்கள்' (Licensed Inter national adoption agencies) எவை என்பதும் அமைச்சினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு அவர்களின் கம்பனி பெயர்களில் பல நிறுவனங்கள் அமைச்சின் இணையதள பிரிவில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு ஏஜென்சியும் குழந்தைகளை சட்டரீதியான கனடாவுக்கு தத்து எடுத்துக் கொடுக்கும் பணிகளை குறிப்பிட்ட நாடுகளுடன் தொடர்பிலிருந்து பணி புரிகின்றனர். உதாரணமாக பின்வரும் ஒரு ஏஜென்சியுடன் தொடர்பு கொண்டு தகவல்லை விளம்பரம் பத்திரிகை சார்பில் பெற முடிந்தது.

World view adoption association
130 Westmore drive, suite #05
Toronto, ON M9V 5E2
Phone: **416-743-9324**
Email: **adoption@wcic.ca**
website: **www.worldviewadoption.com**

தாயக மண்ணிலிருந்து ஒரு பிள்ளையினை தத்து எடுத்துக் கனடாவுக்கு கொண்டுவந்து வளர்க்க விரும்புவோர் பல சட்ட ஒழுங்கு விதிகள் அங்கீகாரங்கள், என்பனவற்றினை கடந்து வரவேண்டியுள்ளது. (International adoption legal procedures) அவையாவன:

- கனடாவில் எந்த மாகாணத்தில் வாழ்கின்றோமோ, அந்த மாகாணத்தின் சட்ட ஒழுங்கு விதிகள். (Provincial adoption laws)
- தத்து எடுக்கப்படும் நாட்டில் உள்ள சட்ட ஒழுங்கு விதிகள். (The laws of the child's country of origin)
- அந்நிய நாடு ஒன்றில் தத்து எடுப்பதில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிள்ளையினை கனடாவுக்குக் கொண்டுவருவதில் அங்கீகாரம் வழங்கும் கனடிய மத்திய குடிவரவு சட்டங்கள். (Federal immigration laws)

ஏனைய நாடுகளிலிருந்து எடுப்பது தவிர கனடாவினுள் தத்துப் பிள்ளைகளை சட்டரீதியான பொறுப்பு எடுப்பதனை மாகாண அரசின் நிர்வாகம் (The child, youth and family service act) பின்வரும் பிரிவுகளுக்குள் வகைப்படுத்துகின்றது.

- பொதுவான உள்ளூர் ஆதரவற்ற இடங்களில் பிள்ளைகளை சட்டரீதியாக தத்து எடுப்பது. (Public domestic adoption from local child aid societies and foster cares)
- அரச அனுமதிப்பத்திரம் பெற்று இயங்கும் தத்துப் பிள்ளைகளைப் பரிமாறும் முகவர் நிலையங்களினூடாக சட்டரீதியாக வளர்ப்புப் பெற்றோராக பொறுப்பு எடுப்பது. (Private domestic adoption through the licensed agencies)
- தெரிந்த சொந்த உறவுகளுக்குள் தத்து எடுப்பது. (Demotic relative adoption or openness adoption)

மேற்குறிப்பிட்ட வகைகளாக இவை வகுக்கப்பட்டிருந்தாலும் குடும்ப நீதிமன்ற ஆணைகளுடன் பல சட்ட ஒழுங்குகளை அனுசரித்தே சகலதும் முன் எடுக்கப்படல் வேண்டும்.

இவை தொடர்பாகக் கனடாவின் ஆங்கில ஊடகங்களில் வெளிவந்த கட்டுரைகளைப் படித்தபோது பின்வரும் தலைப்பில் வெளிவந்த கட்டுரை முக்கியமானதாகத் தெரிந்தது.

சர்வதேச நாடுகளிலிருந்து குழந்தைகளை தத்து எடுப்பது திடீரென வீழ்ச்சி அடைந்துள்ளது. (International adoptions decline dramatically in Canada)
CBC news – August 20, 2017

2012	1379	2013	1102
2014	964	2015	903

(தொடர்ச்சி 20ஆம் பக்கம்...)

இன்னல் நீக்கும் இயற்கை - 68

- அகணி -
authorakani@gmail.com

மூட்டுவலி

மூட்டுவலியால் பலர் அவதிப்படுவதைக் கண்டிருக்கிறோம். மூட்டுவலியில் இருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கான இயற்கையான வழிமுறைகள் பற்றிக் கவனிப்போம். உடலில் உள்ள பல மூட்டுக்களில் பெரிதானதாக முழங்கால் மூட்டு உள்ளது. இந்த மூட்டுத்தான் கால்களை வளைக்க உதவுகிறது. முழங்கால் மூட்டில் உள்ள குருத்தெலும்புத் தசை கிழிதல், முழங் கால் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பிரச்சினை களில் ஒன்றாகும். முழங்கால் மூட்டில் உள்ள குருத்தெலும்பு தேய்வதாலும் வலி ஏற்படுகிறது. முழங்கால் மூட்டில் ஏற்படும் வலி பரம்பரையாகவும், மனவழுத்தம் காரணமாகவும், விபத்துக்கள் காரணமாக வும் ஏற்படுகிறது. அதிக பாரத்தை சுமக்கும் பொழுதும், மூட்டுப்பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் மூட்டு வலி ஏற்படுகிறது.

உடலில் சுரக்கும் ஹோர்மோன்களால் ஏற்படும் மாற்றங்களாலும் முழங்கால் மூட்டு வலி ஏற்படுகிறது. நீரிழிவு, நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவு உள்ளவர்களுக்கு மூட்டுவலியும் இருக்கும். உணவில் அதிகமானளவு புளியை சாப்பிடுவோருக்கு மூட்டு வலி முதுமையில் ஏற்படுகிறது. உடலின் எடை அதிகமாகும் பொழுதும் மூட்டு வலி வந்து விடுகிறது.

அதிகம் குளிர்மையான உணவுகளை சாப்பிடுவதாலும் மூட்டு வலி ஏற்படும். மூட்டில் உள்ள எண்ணெய்த்தன்மை குறைவதாலும் மூட்டு வலி ஏற்படுகிறது. எலும்பினை வலுவாக்குவதற்குப் பொட்டா சியம், கல்சியம், மக்னீசியம் போன்ற விற்றமின்கள் உதவும். எலும்பின் ஆரோக் கியத்திற்கு புரதச்சத்தும் முக்கியமானது.

சோயாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள், பால், கீரை, எள்ளு, மீன், புரோபயற்றிக் உணவுகள் (Probiotic foods), பழங்கள், உலர்பழங்கள் பசளிக் கீரை குடைமிளகாய், தக்காளி, புரோக் கோலி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு ஓமேகா-3, கனோலா எண்ணெய், ஒலிவ் எண்ணெய், போன்றவற்றை சாப்பிடு வதால் மூட்டுவலியைக் குறைக்கலாம்.

ஒரு மேசைக்கரண்டி மஞ்சள் தூள், அரை மேசைக் கரண்டி மிளகுத்தூளுடன் கலந்து இரண்டு கப் நீர் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து இறக்கி ஆறவிட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தேன் கலந்து குடித்து வந்தால் மூட்டுவலி குறையும். ஆதரிட்டீஸ் நோயுள்ளவர் களுக்கும் பயன்தரும் இயற்கை மருந்தாக உள்ளது. தேன் கலக்கும் பொழுது மென்சூடாக இருக்க வேண்டும்.

வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருவதால் மூட்டு வலி குறையும். இஞ்சியை உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருவதும் மூட்டுவலிக்கு நிவாரணம் கொடுக்கும்.

சாதம் வடித்த கஞ்சி மூட்டு வலியைக் குறைக்கும் இயற்கை மருத்துவம் ஆகும். சாதம் வடித்த கஞ்சியை மென்சூட்டில் முழங்காலில் ஊற்றி வர முழங்கால் மூட்டுவலி குறையும்.

வெந்தயம் நீரில் ஊறவைத்து அரைத்து கடுகு எண்ணெய் கலந்து முழுங்காலில் பற்று போட்டு வந்தால் முழங்கால் மூட்டு வலி குறையும். உருளைக்கிழங்கை சிறிய துண்டுகளாகத் தோலுடன் வெட்டி நீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் மூட்டு வலி குறையும்.

வெந்நீரில் எப்சம் உப்பு கலந்து முழங் காலில் பூசிவர மூட்டுவலி சுகமாகும். வீக்கம் இருந்தால் எப்சம் கலந்த வெந்நீரால் பூசிய பின்பு ஒலிவ் எண்ணெய் பூசிவர வீக்கம் இருந்தால் குறையும். கறுப்பு எள்ளை நீரில் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவலி குறையும்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறு, ஒரு தேக்கரண்டி தேன் ஆகிய வற்றைக் கலந்து மென்சூடான நீரில் விட்டுக் குடித்து வர மூட்டுவலி குறையும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது கடுகு எண்ணெய்யில் சிறிதளவு கற்பூரம் போட்டு மென்சூடாக்கி முழங்காலில் பூசிவர மூட்டுவலி குறையும்.

இரண்டு மேசைக்கரண்டி பாசிப்பயறு, இரண்டு பல்லு வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து வேகவைத்து நாள்தோறும் இரண்டு முறை சாப்பிட்டு வர முழங்கால் மூட்டுவலி குறையும்.

இரண்டு மேசைக்கரண்டி விளக்கெண் ணெய்யை மென்சூடாக்கி ஒரேஞ் சாற்றில் விட்டு குடித்துவர மூட்டுவலி குறையும். மூட்டு வலி உள்ளோர். அடிக்கடி காய்கறி சூப் செய்து குடிக்க வேண்டும்.

கோதுமை உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடு வதால் மூட்டுவலி ஏற்படுகிறது. வெந்தயம், சீரகம், மிளகு ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்து மூட்டுவலிக்கு நிவாரணம் கொடுக்கும். வெந்தயம் ஒரு பங்கு, சீரகம் அரைப் பங்கு, மிளகு கால் பங்கு கலந்து உட்கொண்டால் மூட்டுவலி குறையும்.

முருங்கைச் சாறு சாப்பிடுவதால் பல நன்மைகள் ஏற்படும். இதனால் மூட்டு வலியும் நீங்கும். உடலில் உள்ள வாயுத்தன்மையை குறைக்கும் பொருட் களை உட்கொள்வதாலும் மூட்டு வலி குணமாகும். சோளத்தை அவித்து அதனுள் உப்பு சேர்த்து சாப்பிடுவதால் மூட்டுவலி குறையும்.

வாழைப்பழத்தில் நிறைந்தளவு பொற்றாசி யம் உள்ளது. நாட்டுப் பழத்தில் அதிகமானளவு மருத்துவக் குணங்கள் உள்ளன. வாழைப்பழத்தை தயிருடன் அல்லது மோருடன் கலந்தும் சாப்பிடு வதால் மூட்டு வலிகள் குறையும்.

முருங்கை இலைத்தூள் ஒன்றரை மேசைக்கரண்டி எடுத்து ஒரு கப் நீர் சேர்த்து முக்கால் கப் ஆக வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்துக் குடித்துவர எல்லா மூட்டுவலிகளும் நீங்கும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது நல்லது. முருங்கை இலையில் ஏராளமான விற்றமின்கள் உள்ளன. முருங்கை இலையை அவித்துக் குடித்தும் பயன்பெறலாம்.

எலுமிச்சம் பழத்தின் தோற்பகுதியை மட்டும் ஒரு போத்தலில் எடுத்துக் கொள்ளவும். 50 மில்லிலீற்றர் நல்லெண் ணெய் எடுத்து மஞ்சள் கலந்து இருட்டான இடத்தில் துணியால் மூடி ஏழுநாட்கள் வைத்த பின்பு வலி உள்ள இடத்தில் தடவும்பொழுது வலி நீங்கும்.

மூட்டு வலியைக் குறைக்கவும், அதை முழுமையாக நீக்கவும் உள்ள சில இயற்கை வழிமுறைகளைப் பார்த்தோம். இங்கே குறிப்பிட்டதற்கு மேலாகவும் பல இயற்கை வழிமுறைகள் உள்ளன. எலும்புகள் உண்மையில் தேய்மானம் அடைவதில்லை. யூரிக் அமிலம் வெளியே சிறுநீரகத்தால் வெளியேற்றப்படாத காரணத்தாலும் மூட்டு வலி ஏற்படுகிறது. அடுத்த இதழிலும் எனது தேடலில் கிடைக்கும் புதிய தகவல்களுடன் தொடர்ந்து உரையாடுவோம். உங்கள் எண்ணங்களையும் தெரியப்படுத்துங்கள். மீண்டும் சந்திப்போம் என்று கூறி விடைபெறுகின்றேன்.

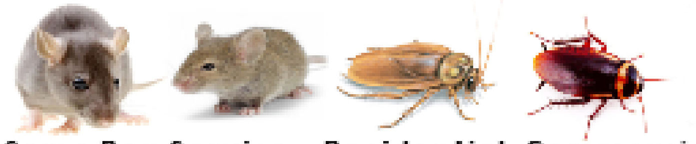
நாமும் நன்றாக வாழ்வோம். நம்மைச் சூழவுள்ளவர்களும் நன்றாகவே வாழட்டும்.

(தொடரும்)

அன்பான விளம்பரம் வாசகர்களே!

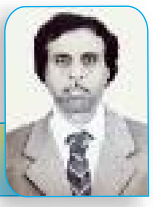
இயற்கை வளங்களால் எவ்வாறு இன்னல் நீங்கி வாழலாம் என்று அறியும் பொருட்டு எழுந்த தேடலில் கிடைத்த தகவல் பதிவாக அசைந்து கொண்டிருக்கும் இந்தத் தொடர் கட்டுரை எமது பொது அறிவை விருத்தி செய்யும் நோக்குடன் எழுதப்படுகின்றது. இந்தக் கட்டுரையில் கூறப்படும் கருத்துக் கள் இயற்கை சார்ந்து இருந்தாலும் உங்கள் உடல் நிலைக்கேற்ப பொருத்தமான மருத்துவ கருத்துக்களாக அமைந்துவிடாது என்பதை கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் பொருத்தமான வைத்திய ஆலோசனையை மேற் கொள்ளுங்கள் என்று வலியுறுத்திக் கூறிக்கொள் கின்றேன். ஆனாலும் நாம் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வதற்கான தகவலையும், விழிப்புணர்வை யும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய பொதுவறிவையும் இந்தக் கட்டுரை வழங்கும் என்று நம்புகின்றேன்.

வெறும் பெருமைக்காக எதையுமே செய்யாது உன் மன நிறைவுக்காக உனக்கு பிடித்ததை பெருமையோடு செய்.

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

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
Government Licensed Exterminator
(We Speak English, Gujarati & Hindi)
info@aristopestcontrol.ca / www.aristopestcontrol.ca

பாடசாலையில் அதிபரின் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்

நாடும் நடப்பும் - 24



சி. நற்குணலிங்கம்
நெல்லியடி - இலங்கை

இலங்கை நாட்டின் அடையாளத்தின் பங்காளர்களாக திறமை மிக்க குடிமக்கள் மூலம் சர்வதேச சமூகத்தின் வெற்றியை நோக்கிய இலக்கை எட்டுதல் என்பதே கல்வி அமைப்பின் நோக்கமாகும். கல்வி அமைச்சின் பணிக்கூற்றாக நவீனமயப்பட்ட கல்வி முறையினூடாக அதிசிறந்த இலக்கை எட்டுதல், சமஉரிமை, சமசந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கி சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக்கூடிய மானிடப்பண்பு கொண்ட நல்குடிமக்களை உருவாக்குவதாக உள்ளது. பாடசாலைகளில் இவற்றை எட்டுவதில் அதிபரின் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. ஒரு பாடசாலைக்கு அதிபர் இதயம் போன்றவரே. அதிபரின் தவறான தீர்மானம் எடுத்தலால் சில பாடசாலைகளின் இதயம் பட்டபாடோ பெரும்பாடு.

ஒரு பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் அதிபரின் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் முனைப்பான ஒரு விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. பாடசாலைகளில் பிரச்சனைகள் எழுவது சகசம். பிரச்சனைகள் தோன்றும்போது ஆரோக்கியமான முறையில் அவை அணுகப்பட வேண்டும். அவசரகாரனுக்கு புத்தி மத்திமம் என்பர். எனவே அவசரப்படாமல் அணுக வேண்டும். அவசரப்பட்டதால் பாடசாலையின் நிர்வாகத்தில் தளம்பல்நிலை தோற்றம் பெற்றதும் உண்டு. பெரும்பாலான விடயங்களில் தீர்மானம் எடுத்தல் அதிபரை மட்டும் சார்ந்ததாக இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு இருப்பின் தீர்மானம் எடுத்தலில் ஏற்பட்ட பாதக விளைவுகளுக்கு அதிபரே பொறுப்புக் கூறவேண்டும். பொறுப்புக்கூற முடியாமல் தத்தளித்தோரும் உளர். பிரச்சனைகளை அணுகும்போது ஆசிரியர்சார் குழுக்களையும் இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பாடசாலையிலுள்ள வரவுக்குழு, ஒழுக்காற்றுக்குழு, முகாமைத்துவக்குழு, சுகாதார மேம்பாட்டுக்குழு, பாடசாலை அபிவிருத்திக்குழு தேவை ஏற்பட்டால் பழைய மாணவர் சங்கம் என்பவற்றை இணைத்து, அணைத்துச் செல்ல வேண்டும். கூட்டுத் தீர்மானம் மேற்கொள்ளலே சிறந்ததாகும். ஜனநாயக ரீதியாக தீர்மானம் எடுத்தல் மூலம் பாடசாலை ஆரோக்கியமாக, உயிரோட்டமாக இயங்க முடியும்.

பாடசாலையில் பிரச்சனைகள் என்பது அதிபர்-ஆசிரியர்களுக்கு இடையில், அதிபர்-மாணவர்களுக்கிடையில், ஆசிரியர்-மாணவர்களுக்கிடையில், மாணவர்களுக்கிடையில் ஏற்படலாம். இவை சரியான முறையில் அணுகப்படாதவிடத்து பல பாரதூரமான விளைவுகளை பாடசாலை எதிர்நோக்க நேரிடும். எதிர்நோக்கிய பாடசாலைகளும் இல்லாமல் இல்லை. இது பாடசாலையின் கவின்நிலையைப் பாதிக்கும். பயன்தரு பாடசாலையின் நிலையை மாற்றியமைக்கும். இத்தகைய நிலை பாடசாலைகளில் கல்விச் செயன்முறையை பின்னோக்கி நகர்த்தும். நகர்த்தியும் உள்ளது.

அதிபர் தன் கடமைகளை மேற்கொள்ளும்போது தன்னிச்சையாக ஆசிரியர்களுக்குப் பொருத்தமற்ற முறையில் பொறுப்புக்களை வழங்குதல், பாகுபாடு காட்டுதல், அதிபரிடத்தில் புரிந்துணர்வின்மை, மனித விழுமியங்களைப் பேணாமை, தொடர்பாடல் குறைபாடு, திறந்த மனத்துடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறாமை, தனது கருத்துக்களை ஒழுங்காக வெளியிடாமை, சுயநலம் பேணல், கவலையீனம், மனஎழுச்சி சமநிலையின்மை, ஏனோ தானோ என நடந்துகொள்ளல், பிரச்சனைகளை தட்டிக் கேட்கப் பயப்படல், தனது பதவியை தக்க வைப்பதில் குறியாக இருத்தல் போன்ற காரணிகளை ஓர் அதிபர் தன்னிடம் கொண்டிருப்பின் பாடசாலைகளில் சிக்கல்கள் தோன்றுவதுடன் அதிகரிக்கவும் கூடும். இவை பாடசாலைகளில் பல்வேறு பிரதிகூலமான விளைவுகளை தோற்றுவிக்கும். இத்தன்மை கொண்ட அதிபர்களும் இல்லையென்று கூறலாமா?

பிரதிகூலமான விளைவுகளாக ஆசிரியர் குழாம் பிரிவினைப்படும், வன்முறைப் பிரயோகம் அதிபர் மீது ஆசிரியர்கள் வன்முறையை உபயோகிப்பர், அதிபர், ஆசிரியர்கள்மீது மாணவர்கள் வன்முறையைப் பயன்படுத்துவர் அல்லது வேறு ஆட்களைவைத்து வன்முறையில் ஈடுபடச் செய்வர். கற்பித்தல் ஈடுபாடு குறையும், கற்பித்தல் நேரம் குறையும் அல்லது விரயமாகும், சீர்குலையும், இடைத் தொடர்புகள் பாதிக்கப்படும், மகிழ்ச்சியற்ற சூழ்நிலை தோன்றும், மனம் திறந்த தன்மை அற்றுப்போகும், சந்தேகம், நம்பிக்கையின்மை தோன்றும், பாடசாலை கடமைகளில் ஊக்கமின்மை ஏற்படும், தேவையற்ற சிந்தனை, ஆசிரியர்களின் விடுப்பு அதிகரிக்கும், மேலதிக பொறுப்புக்களை ஏற்பதில் ஆசிரியர்கள் பின்னிப்பர், பாடசாலையில் சேரும் மாணவர் தொகை வீழ்ச்சியடையும், பாடசாலையை விட்டு வேறு பாடசாலைக்கு மாறுவர், விரக்தி ஏற்படும், கற்றலிலிருந்து மாணவர்கள் ஒதுங்கும் நிலை ஏற்படும், அதிபர், ஆசிரியர்கள் மீது வெறுப்பு ஏற்படல், ஆசிரியர்கள் வேறு பாடசாலைக்கு மாற்றம் பெற்றுச் செல்ல விரும்புவர், பாடசாலையின் நன்மதிப்பு குறைவடையும், மாணவர் மத்தியில் வரவு ஒழுங்கீனம் ஏற்படும், மாணவர்களின் பயப்படு தன்மை குறைவடையும், சில ஆசிரியர்கள் தம் பிரச்சனைகளுக்கு சில மாணவர்களைப் பயன்படுத்தல், அதிபர், ஆசிரியர்களது கௌரவம் பாதிக்கப்படும். இவை சில பாடசாலைகளில் காணப்படுகிறதென்றால் அதன் கருத்து அதிபரின் தீர்மானம் எடுக்கும் திறனில் உள்ள குறைபாடே ஆகும்.

பாடசாலையின் முதற்தர முகாமையாளர் எனும்வகையில் அதிபரானவர் தன்முன் கொண்டுவரப்படும் பிரச்சனைகளை ஒழுங்காக செவிமடுத்தல் வேண்டும். விடயத்தை உற்று நோக்குதல் வேண்டும். கருத்து உணர்தல் வேண்டும். எல்லோரையும் சமமாக மதிக்க வேண்டும். அநாவசியமாக யாரையும் பாதுகாக்க முனையக் கூடாது. அநாவசியமான சலுகைகள் கொடுக்கக் கூடாது. முகாமைத்துவ நுட்பங்களை தேவையான இடங்களில் பயன்படுத்த வேண்டும். பொறுப்புணர்ச்சியுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். சொற்பிரயோகத்தில் அவதானம் வேண்டும். உரியவர்களின் பங்குபற்றலுடன் பிரச்சனைகள் அணுகப்பட வேண்டும். கடமைகளின் எல்லைகளை அதிபர் எப்போதும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதற்காக நியமிக்கப்பட்ட இடத்திலேதான் பிரச்சனை அணுகப்பட வேண்டும். பொருத்தமில்லாத இடத்தில் பிரச்சனை பற்றித் தனியாக உரையாடக்கூடாது. விரைவாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வருவது நல்லது. தேவையான விடயத்தில் இரகசியத் தன்மை பேணப்பட வேண்டும். தேவையானவிடத்து அறிவுரைகள் வழங்கப்பட வேண்டும். விசேசமான குழுக்கள் உருவாகும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தீர்வு வற்புறுத்தி வழங்கப்படக் கூடாது. ஒவ்வொருவரது உரிமைகள் மதிக்கப்பட வேண்டும். உணர்ச்சிவசப்படக் கூடாது. பிரச்சனையின் அடிநாதம் சரியாக இனங்காணப்பட வேண்டும். ஒரே தன்மையான மனோநிலையிலிருந்து பிரச்சனையை அணுகுதல், பொறுமை அவசியம். நம்பிக்கையாளராக நடந்து கொள்ள வேண்டும். தேவையானவிடத்து சிந்தனைக் கிளர்ச்சி ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். மீண்டும் அதே பிரச்சனை தொடராத வண்ணம் தீர்வு எட்டப்பட

(தொடர்ச்சி 20ஆம் பக்கம்...)

நிலாவிலும் உலாவி வருவோம்

இதுவோர் அறிவியற் தொடர்

- கனி -
pions@hotmail.ca
416.261.1348

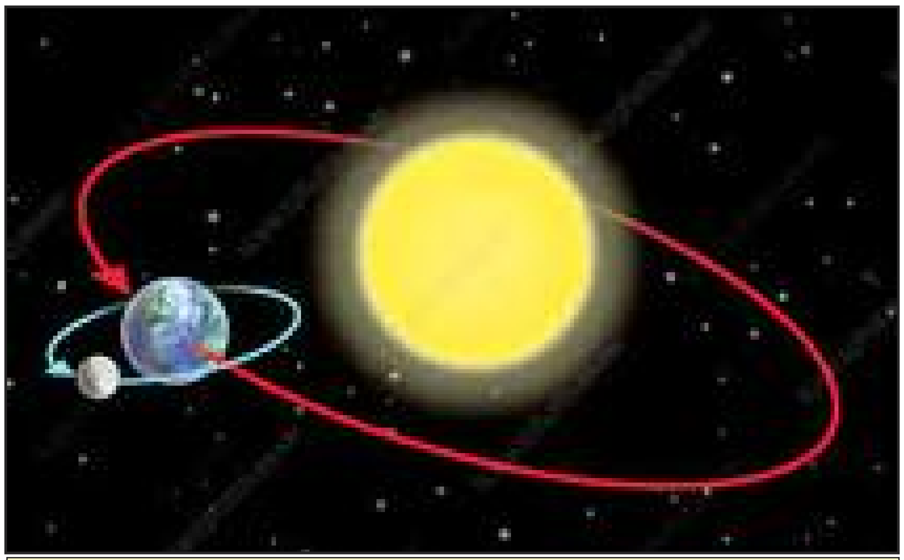
2020இன் பெப்ரவரி மாதம் முடிந்து விட்டது. மூசிப் பெய்யும் பனிக்கான மாசியும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. காதலர் தினம், குடும்பத் தினம் இரண்டும் கடந்து மார்ச் வந்து விட்டது. இன்னமும் நாங்கள் குளிரொளி தருகின்ற நிலாவில் எங்களின் அறிவியல் சிந்தனையைத் தட்டிக் கொண்டே நடக்கின்றோம் அல்லவா. இன்றும் அவ்வண்ணமே எங்களின் அறிவியல் பார்வையை விரித்துக் கொண்டாலும் சற்று வித்தியாசமான கோணத்தில் பார்க்கப் போகின்றோம். எப்படியென்று கேட்கிறீர்களா? இது சந்திரன் பற்றிய ஒரு முரண்மைக் கருத்து. சில அறிவியலாளர்களிடையே வலிமையாகக் காணப்படும் அக்கருத்து,

‘சந்திரன் ஏலியன்களின் செயற்கைக் கோள்’

என்ன! எங்களின் அம்புலி இயற்கையில் அமையாத, யாராலேயோ அல்லது எதுவாலேயோ ஆக்கப்பட்ட ஒரு செயற்கைக் கோளா! என நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவதை என்னால் உணர முடிகிறது. பொதுவாகவே பெரும்பாலானோர் ஏற்றுக் கொண்ட சில விடயங்களை முரணாகப் பார்க்கும், கூறும் மனிதர்கள் இருப்பது எங்களுக்குத் தெரியும். தங்களது முரணான பார்வைகளுக்கு அவர்கள் ஏதேதோ காரணங்களை முன்வைத்தாலும் சிலர் தங்களைப் பிரபலப்படுத்திக் காட்டுவதற்காக இப்படியாகக் கூறுகின்றனரோ என்ற கருத்தே பெரிதும் நிலவுகின்றது. ஆனாலும் அப்படியான சில விடயங்கள் அறிவியல் உலகில் பெரிய திருப்பங்களையே ஏற்படுத்தியிருந்தன என்பதையும் சுட்டிக் காட்டலாம். அறிவியல் உலகின் பெரும் வளர்ச்சிக்குக் கூட, இப்படியான முரண் கருத்துகள் உதவியிருந்தன என்பதையும் நாம் நினைவிற் கொள்ளத்தான் வேண்டும். குறிப்பிட்டுச் சொல்வதாயின் கொப்பநிக்சனின் கதிரவ மையக் கொள்கைகூட, 15ஆம் நூற்றாண்டில் புவி மையக் கொள்கைக்கான முரண் மறுப்புக் கொள்கையாகவேதான் பார்க்கப்பட்டதை நாங்கள் இப்போது அறிவோம். எனவே, இந்த முரண் அல்லது மறுப்புக் கொள்கைகளை வெறுமனே ஒதுக்கிவிட முடியாது. அவற்றினையும் அறிந்து கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

எங்களின் நிலவின் விடயத்தில் முரண்மையர்கள் கூறும் சுவாரசியமான விடயங்களையும் பார்ப்போம். உங்களிற் சிலர் அவர்களின் கூற்றுக்களை ஏற்றுக் கொள்ளவும் கூடும். சரி, அவர்கள் சந்திரன் பற்றி அப்படி என்னதான் கூறுகின்றனர் எனப் பார்ப்போம்.

எங்களின் நிலவு புவியில் இருந்து சராசரியாக 384,400 கிலோ மீற்றர் தூரத்தில் இருந்து புவியினைச் சுற்றி வருகின்றது. வான்பொருட்கள் எல்லாமுமே பாரமான பெரிய பொருட்களை ஒரு நீள்வட்டப் பாதையிலேயே சுற்றி வருகின்றன என்பது அறிவியல் கூறும் உண்மை. எடுத்துக் காட்டாக, எங்களின் புவி கதிரவனை நீள்வட்டப் பாதையிலே சுற்றி வருவதைக் காட்டலாம். கதிரவனின் துணைக் கோள்களாக வியாழன், சனி போன்ற கிரகங்களின் சந்திரன்களும் தத்தமது தாய்க் கோள்களை நீள்வட்டப் பாதைகளில்தான் சுற்றி வருகின்றன. அதுபோலவேதான் சந்திரனும் புவியினை ஒரு நீள்வட்டப் பாதையில்தான் சுற்றி வருகிறது.



படத்தில் கதிரவனைச் சுற்றும் புவியின் பாதையும் புவியினைச் சுற்றும் நிலவின் பாதையும் காட்டப்பட்டுள்ளன

ஆனால் நிலாவின் இந்த நீள்வட்டச் சுற்றுப் பாதை மற்றையவற்றைவிடச் சற்றுக் குறுகலாக, கிட்டத்தட்ட ஒரு வட்டப்பாதை போல இருக்கின்றது. இதனைப் பார்க்கையில் மனிதர் தங்களது செயற்கைக் கோள்களைப் புவியினைச் சுற்றி ஒரு வட்டப்பாதையில் சுழல விட்டிருப்பதுபோல இருக்கின்றது.

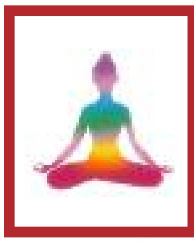
மனிதரினால் வானுக்கு அனுப்பப்பட்ட விண்வெளி ஆய்வுகூடம் உட்பட, அத்தனை செயற்கைக்கோள்களும் புவியினை வட்டப் பாதைகளிலேயே சுற்றி வருகின்றன. நிலாவின் தூரத்துடன் ஒப்பிடுகையில் அப்பாதைகள் எல்லாமுமே புவியிற்கு அண்மையில் உள்ளன. ஒருவேளை சந்திரன் இருக்கும் தூரத்தில் எங்களால் ஒரு செயற்கைக்கோளினைச் சுற்றவிடக் கூடுமாயின் அதுவும் கிட்டத்தட்ட வட்டப்பாதை போன்ற நீள்வட்டப் பாதையில் தான் சுற்றும். எனவே, புவியின் சந்திரன் இயற்கையில் அமையாது, யாரோ அல்லது எதுவோ, எப்பவோ ஒரு காலத்தில், ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காகச் சுற்றவிட்ட செயற்கையான ஒன்றாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்கிறனர், நிலவினை ஒரு செயற்கைக்கோள் எனக் கூறும் ஆய்வாளர்கள்.

இதுமட்டுமல்ல, தங்களின் கூற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் வண்ணமாக இன்னமும் சில காரணங்களைக் காட்டுகின்றனர். அவற்றில் முக்கியமானது, நிலவின் பருமனும் பாரமும். நிலவின் பருமனைப் பற்றி முன்னரே குறிப்பிட்டு இருந்தேன். ஏறக்குறைய புவியினைப் போல கால் பங்கு பருமனானது. அதன் திணிவு (பாரம்) 7.35×10^{22} கிலோகிராம். இது கிட்டத்தட்ட புவியின் பாரத்தின் 1.2 வீதம். அதாவது எங்களின் புவி, சந்திரனைவிட 81 மடங்கு பாரமானது. நிலவின் பருமனதும் பாரத்தினதும் ஒப்பீடுதான் நிலவு பற்றிய முரண்மைக் கருத்தினைக் கூறுவோரின் அடுத்த வாதத்திற்கு அடிப்படையாக இருந்தது.

புவியும் நிலவும் கதிரவனைப் பொறுத்த வரையில் ஒரே அளவு தூரத்தில்தான் உள்ளன. எனவே அவை உருவாகுகையில், அது மோதுகைக் கொள்கையாக இருக்கலாம் அல்லது புவியினால் சந்திரன் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கலாம், எப்படியாக இருப்பினும் ஏறக்குறைய ஒரே அளவு பாரமான கனிமங்களினாலேயே ஆகியிருக்க வேண்டும். அப்படியாக அவை உருவாகியிருப்பின், இந்தப் பார வித்தியாசம் இவ்வளவாக இருப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. அதாவது உண்மையில் எங்களின் நிலவு இன்னமும் பாரமானதாக இருக்க வேண்டும் என்கின்றனர். எப்படி அப்படி இல்லாமற் போனது என்ற கேள்விக்குப் பதிலாகத்தான் சந்திரனை ஒரு செயற்கைக் கோளாக அவர்களாற் பார்க்க முடிகிறது. யாரோ என்னவோ காரணத்தால் நிலவினை இப்படியாகச் செய்து, வான வீதியில் புவியினைச் சுற்றி உலாவ விட்டிருக்கின்றனர் என அவர்கள் சந்தேகிக்கின்றனர் என்பதற்கும் மேலாக உறுதியாக நம்புகின்றனர் என்றே கூற வேண்டும்.

சரி, சந்திரனை செயற்கைக்கோள் என்றே கூறுவோம். இந்த செயற்கைக் கோளான

(தொடர்ச்சி 20ஆம் பக்கம்...)



இதய ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும் பயிற்சிகள்

நீண்டநாள் வாழ நினைத்ததை அடைய நோய் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

ஆரோக்கிய வாழ்வு
N. செல்வசோதி
(Diploma in Yoga Therapy, India)
416.617.5721/416.289.2033
(After 7 pm)

உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானவை உடற்பயிற்சிகள். பல நோய்களில் இருந்து நம்மைக் காக்கும் பாதுகாப்பு அரண்களாக உடற் பயிற்சிகள் அமைக்கின்றன. தினமும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வோரின் ஆயுட் காலம், உடற்பயிற்சி செய்யாதோரின் ஆயுட் காலத்தைவிட அதிகமாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதயத்துக்கு இதமான பயிற்சிகள் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

இதயம் வலுவான தசைகளாலான விசை அமைப்பு. அது நன்கு செயல்பட வேண்டும் என்றால் தமனிகளின் மூலமாக ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் தேவையான ரத்தம் கிடைக்க வேண்டும். அப்போது தான் தசைகள் வலுவாக இருந்து இதயத்தை நன்றாக இயங்க வைக்க முடியும். இதயத்தில் உள்ள தசைகளை வலுவாக்க ஒருவரின் வயது உடல் அமைப்பு ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ப உடற் பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து வருவதன் மூலம் மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பைப் பெருமளவு குறைத்து விடலாம்.

மாரடைப்புக்கு அடிப்படைக் காரணம் இதயத் தமனிகள் முழுமையாக அடைபட்டு இதயத்தசைகள் சுருங்கி, இதயம் இயங்கத் தேவையான உயிர்வளி சத்துக்கள் போன்றவை கிடைக்காததுதான். அன்றாட உடற்பயிற்சிகள், இதயத் தசைகளின் சுருங்கும் ஆற்றலை அதிகமாக்குகின்றன. அத்தோடு உடற்பயிற்சி செய்யும் போது அதிக அழுத்தத்துடன் ரத்தம் ரத்தக் குழாய்கள் வழியே செல்கிறது.

இதயத் தமனிகளில் ஏற்படும் அடைப்புக்களை அதிக அழுத்தத்துடன் வரும் ரத்தமானது ஓரளவுக்கு அகற்றுகிறது. இதன மூலமாக மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பு குறைக்கப்படுகிறது. அன்றாடம் குறிப்பிட்ட காலஅளவில் மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சிகள் இதயத்தின் செயல்திறனை அதிகமாக்குவதோடு உடலில் உள்ள பல்வேறு ரத்தக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்கின்றன. மேலும் ரத்தக் குழாய்களில் ரத்தம் தங்கு தடையில்லாமல் ஓடவும் துணை புரிகின்றன.

இதயத்தை வலுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகளை நடைப்பயிற்சி, மெல்லோட்டம், சைக்கிள் பயிற்சி, நீச்சல் பயிற்சி என நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றில் உங்களது வயது, உடல் அமைப்பு, ஓய்வு நேரம், உடல் ஆற்றல் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சியை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

இருப்பத்திலேயே சிறந்ததும் எளிமையானதும் நடைப்பயிற்சிதான். இந்தப் பயிற்சியை எந்த இடத்திலும் மேற்கொள்ள முடியும். இதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்பல. அன்றாடம் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது உடலின் எடையைக் குறைக்கத் துணை புரிவதோடு தெளிவாகச் சிந்திக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் இதயச் தசைகளை வலுவாக்கவும், ரத்த ஓட்டதை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

நடைப்பயிற்சியில் ஏற்படும் முழுப்பயனைப் பெற வேண்டும் என்றால், தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். அன்றாடம் நடக்கும் தூரத்தைப் படிப்படியாக உடலின் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு அதிகரிக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமென்றால் அன்றாடம் 10,000 காலடிகள் நடக்க வேண்டுமென இதய மருத்துவர்கள் சொல்கின்றனர்.

அடுத்தது மெல்லோட்டம் (jogging). இது விரைவான நடைக்கும் வேகமான ஓட்டத்துக்கும் இடைப்பட்ட சீரான தன்மை கொண்ட ஓட்டமாகும். உடலுக்கு ஏற்ற சீரிய உடற்பயிற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்தப் பயிற்சியும் மாரடைப்பைத் தடுக்க உதவியாக இருக்கிறது. இதயமானது சுருங்கும்போது உடலின் பல பகுதிகளுக்கு செல்லும் ரத்தத்தின் அளவானது சாதாரண நிலையை விட மெல்லோட்டத்தின்போது அதிகமாகிறது.

இதய ரத்தக் குழாய்களையும் ரத்தக் குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள அமைப்புக்களையும் வலுவாக்குகிறது. ரத்தமிகு அழுத்த நிலையைக் குறைக்கத் துணை

(தொடர்ச்சி 17ஆம் பக்கம்...)

பெண்களின் உரிமை

விதுசிகா அருள்தாசன்
அகவை -15

18ஆம் நூற்றாண்டில் பெரும்பாலான கலாசாரத்தில் பெண்கள் மிகவும் ஒடுக்கப் பட்ட சமூகமாகக் காணப்பட்டனர், அவர்கள் ஆண்களால் அடிமைகளாகப் நடத்தப்பட்டனர். பெண்கள் மற்றும் யுவதிகள் ஆண்களைப் போல் ஒருபோதும் தங்களின் உரிமைகளைப் பெறவில்லை. அவர்கள் ஆண்களைவிட குறைவாகவே நடத்தப்பட்டனர். அப்போதைய காலப் பகுதியில், பெண்கள் மற்றும் யுவதிகளின் வாழ்க்கை ஒரு பொருட்டல்ல மற்றும் ஆண்கள் மற்றும் இளைஞர்கள் மட்டுமே முக்கியமாகக் கருதப்பட்டனர். பெண்கள் வேலை செய்யவோ, பாடசாலைக்குச் செல்லவோ அல்லது ஆண்களுடன் வேலை செய்யவோ அனுமதிக்கப்படவில்லை.

இன்னும் தீவிரமாக இந்தத் தலைப்புப் பற்றிப் பேசினால், பெண்களுக்கு வாக் களிக்க அனுமதிக்கப்படவில்லை, அவர் களுக்கு சம ஊதியம் கிடைக்கவில்லை, கல்வி உரிமைகள் இல்லை, சொத்துக் களை வைத்திருக்க உரிமை இல்லை,

தமது விருப்பத்துக்கேற்ப இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கான உரிமைகள்கூட அவர் களுக்கு இல்லை. பெண்கள் அடிப்படை யில் அடிமைகளைப் போலவே நடத்தப் பட்டனர். அவர்கள் குழந்தைகள் பெற் றெடுப்பதற்கும், குழந்தைகளை வளர்ப் பதற்கும், வீட்டில் வேலை செய்வதற்கும், அதே சுழற்சியை தினமும் செய்யும் நடவடிக்கையே அவர்கள் மேற்கொண் டனர். பின்னர் பெண்கள் தங்கள் உரிமை களுக்காகப் போராடத் தொடங்கினர். அதனைத் தொடர்ந்து சில குழுக்கள் மற்றும் சங்கங்கள் பெண்களின் உரிமை களுக்காகப் போராட உதவியது. இந்த எதிர்ப்புப் போராட்டங்கள் 1840ஆம் ஆண்டில் தொடங்கியது. அன்றிலிருந்து பெண்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உரிமைகளைப் பெறப் போராடி வந்தனர்.

1869ஆம் ஆண்டில், Elizabeth Cady Stanton மற்றும் Susan B. Anthony Anthony என்ற 2 பேர் தேசிய பெண்கள் வாக்குரிமை சங்கம் (NWSA) என்ற பெயரில் ஒரு சங்கத்தை உருவாக்கினர். பெண்கள் வாக்களிக்கும் உரிமைகளுக் காகப் போராட உதவும் ஒரு குழுவாக இது காணப்பட்டது. ஆண்கள் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பதிலாக ஒரு பெண் தலைவரைத் தெரிவு செய்ய லாம். பெண்கள் கறுப்பு அடிமைகளைப் போலவே நடத்தப்படுகின்றனர் எனக் கூறப் பட்ட நிலையில், 1920ஆம் ஆண்டுகளில், பெண்களுக்கு வாக்களிக்கும் உரிமை கிடைத்தது.

பல ஆண்டு போராட்டத்துக்குப் பிறகு, பெண்கள் ஒரு நல்ல இடத்தில் நின்று ஆண்களைப் போலவே உரிமைகளையும் பெற முடிந்தது. அவர்களால் வாக்களிக்க முடிந்தது. சொந்த சொத்து, சரியான கல்வி பெற, வேலை செய்ய முடிந்தது. வீட்டில் தங்கி சமைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல்போனது. இப்போ தெல்லாம் மிகவும் பிரபலமானவர்களாகப் பெண்கள் காணப்படுகின்றனர். அவர் களின் சாதனைகள், வீரதீரச் செயல்கள், கருணை மற்றும் இரக்கம் அனைத்தும் தனித்து மளிர்கின்றன. ஆனால் எதிர்மறை பக்கம் இன்றும் மாறாமல் உள்ளது. பெண்கள் இன்னும் பாலியல் வன் கொடுமை, உடல் மற்றும் வாய்மொழி தாக்குதல்களுக்கு ஆளாக வேண்டிய நிலை காணப்படுகின்றது.

ஆண்களின் சில தொடர் செயற்பாடுகள் பெண்களை அதிகம் பாதித்துள்ளது. சில பெண்கள் இன்னும் பயத்தில் வாழும் சூழலிலேயே இருக்கின்றனர். இன்னமும் சில பெண்கள் சமையலறையில் மட்டுமே உள்ளனர். இதனால் பலர் கேலி செய்யும் நிலைக்கு ஆளாகின்றனர். தற்போது உலகம் பெண்களுக்கு சிறந்த இடமாக மாறி வருகின்றது.

கனடா தமிழ் எழுத்தாளர் இணையம்

சர்வதேச சிறுகதைத் தொகுப்பு நூல் வெளியீடு - 11-04-2020

கனடா தமிழ் எழுத்தாளர் இணையத்தின் முத்தமிழ் விழாவும், நூல் வெளியீடும் வருகின்ற ஏப்ரல் மாதம் 11ஆம் திகதி (11-04-2020) சனிக்கிழமை மாலை கனடா ஐயப்பன் கோயில் கலாசார மண்டபத்தில் நடைபெறும் என்பதை அங்கத்தவர்களுக்கும், இலக்கிய ஆர்வலர்களுக்கும் அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

எழுத்தாளர் இணையத்தால் சர்வதேசரீதியாக நடத்தப்பட்ட சிறுகதைப் போட்டியில் பரிசு பெற்ற பதினாறு சிறுகதைகள் இந்தத் தொகுப்பில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன என்பதையும், இந்த நிகழ்வின்போது எழுத்தாளர் இணைய அங்கத்தவர்களின் நூல்களும் காட்சிக்கும், விற்பனைக்கும் வைக்கப்படும் என்பதையும் அறியத் தருகின்றோம்.

குரு அரவிந்தன் (தலைவர்) ஆர். என். லோகேந்திரலிங்கம் (செயலாளர்)

மாதரைப் போற்றுவோம்

யதுசனா சவுந்தரராசா
அகவை 18

"இனிய பெண்கள் எல்லாம் – அன்னை
இயற்கை அளித்த செல்வம்
கனிந்த அன்பின் உருவம் ஆணைக்
காக்க வந்த தெய்வம்"

எனப் பெண்களைப் போற்றுகின்றனர் பாவலர்கள். பெண்கள் இனிமையா னவர்கள், இயற்கை அன்னை அளித்த செல்வம், கனிந்த அன்பின் உருவம் எனப் பலவாறாகவும் போற்றப்படுகின்றனர். இந்த இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் விஞ்ஞானத் தின் அபரிமித வளர்ச்சியுடன் சேர்ந்து பயணிக்கும் மானிட வர்த்தகத்தில் ஆண் களைவிட நாம் எதிலும் சளைத்தவர்கள் அல்லர் என வீறுநடை போட்டு விஞ் ஞானத்தையும் அறிவியலையும் கட்டி யாளர்கின்றனர் எம் புதுமைப் பெண்கள். மருத்துவம், விஞ்ஞானம், சமூகவியல், இலக்கியங்கள், விண்வெளி, அரசியல்

என்று பெண்கள் கால் பதிக்காத துறையே இன்று இல்லை எனுமளவுக்கு பெண் களின் செல்வாக்கு எல்லாத் துறைகளிலும் வியாபித்துள்ளது. இவ்வாறாகப் பெண்கள் வளர்ச்சி பெற்றுவிட்டனர் எனக் குறிப் பிடுவது ஆரம்ப காலங்களில் பெண்கள் தாழ்ந்த நிலையில் அடிமைப்படுத்தப்பட்டு இருந்த காலத்திலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவதற்கேயாகும்.

சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முற்பட்ட காலத் தில் பாரதம் போன்ற நாடுகளில் பெண் ணடிமைத்துவ சமுதாய முறையானது இருக்கவே செய்தது. இராஜகுலத்துப் பெண்கள் தவிர்ந்த சாதாரண சமூகக் குழுக்களிடையே ஆண்களை விடத் தாழ்ந்தவர்களாகவும் அடிமை எனப் பெயர் குறிக்கப்படாத அடிமைகளாகவும் தனக்கென விருப்பு வெறுப்பு ஏதுமற்ற சிற கிழந்த பறவைகளாகவே பெண்கள் நடத் தப்பட்டனர். பெண்கள் கல்வி கற்பது பாவம் எனக் கருதப்பட்டது. அடிப்படை உரிமைகளைக் கூடப் பெற முடியா தோராக ஆண்களுக்கு அடிமையாகப் பெண்கள் இருந்த காலம் பெண்களின் வரலாற்றில் ஓர் இருண்ட காலமாகும். பாமரராய் வாழ்ந்தோர் மத்தியில்தான் இந்த நிலை என்றாலும் படித்துப் பதவி பெற்று உயர்நிலையில் இருந்தோர் கூட அக்காலத்தில் தம் வீட்டு மகளிர் கல்வி கற்கக் கூடாது எனத் தடையிட்டிருந்தமை வேதனைக்குரியது.

இவ்வாறு பெண்ணடிமைத்தனமானது கொடிகட்டிப் பறந்த காலமதில் ஆதிக்க நோக்கங் கொண்ட ஆண்களிடமிருந்து பெண்களை மீட்க எழுதுகோலை ஆயுத மாக்கி அகிம்சைப் போர் புரிந்தோரும் ஆண்களேயாவர். பாரத தேசத்தில் அடிமைப்பட்டு முடங்கிக் கிடந்த மகளிரை விழித்தெழச் செய்து பெண் விடுதலையின் முதற்கட்ட மைல்கல்லை எய்தச் செய்தவராக மகாகவி பாரதியார் சிறப்பிடம் பெறுகிறார்.

"நிமிர்ந்த நன்னடை நேர்கொண்ட பார்வையும்
நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும்
திமிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் இருப்பதால்
செம்மை மாதர் திறம்புவதில்லையாம்"

எனச் சுதந்திரம் பெற்ற மகளிரைக் கவி வடிவில் கண்டார் பாரதியார். ஒரு பெண் ணானவள் பூரண அறிவினைப் பெறுவாளா யின் அவளால் அவள் வாழும் சமூகத்தின் எவ்விடர்களுக்கும் தைரியமாக முகங் கொடுக்க முடியும். ஆகவே பெண்களின் கீர்த்தி நாமத்தை சிதைக்கும் முகமாக அவர்களின் கல்வி கற்கும் சுதந்திரத்தைப் பறிக்கும் ஆதிக்கம் மிக்க ஆண் வர்க் கத்தையும் பாரதியார் சாடத் தவறவில்லை.

"ஏட்டையும் பெண்கள் தொடுவது தீதென்று
எண்ணியிருந்தவர் மாய்ந்து விட்டார்
வீட்டுக்குள்ளே பெண்ணைப் பூட்டி வைப்போம்
என்ற விந்தை மனிதர் தலை கவிழ்ந்தார்"

என்கிறார் மகாகவி.

ஆண், பெண் சமத்துவமானது பாரதி யாரின் பார்வையில்,

"ஆணும் பெண்ணும் நிகர் எனக் கொள்வதால்
அறிவிலோங்கி இவ் வையகம் கொள்வதால்
பூணு நல்லறத்தோடு இங்கு பெண்ணுருப்
போந்து நிற்பது தாய் சிவசக்தியாம்"

எனப் பெண்களை சக்தியாக வணங்கி நிற்கின்றார் பாரதியார். சக்தியைப் பெண் ணாக உருவகித்து வணங்கிய பண்பாடு மிகு பாரதத் தேசத்திலேயே பெண்கள் அடிமைத் தளையில் சிக்கிச் சிதைந்தது இருண்ட காலமாகும். பிற்காலத்தில் பெண் களின் மகத்துவத்தைப் பல்வேறு புரட்சிக் கவிஞர்களும் தம் பேனா முனையில் வெளிப்படுத்தினர். இங்கு கண்ணதாசனின் பாடலொன்று நோக்கத்தக்கது.

மாதரைப்...

16ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

"கொஞ்சும் மொழிப் பெண்களுக்கு
அஞ்சாநெஞ்சம் வேணுமடி
வஞ்சகரை எதிர்த்திடவே
வாளும் ஏந்த வேணுமடி"

எனப் பெண்களை தைரியத்துடன் போரிட ஊக்குவிக்கின்றார் கண்ணதாசன். இவையனைத்தும் புராதன வரலாறுகளாயிருக்க நவீன பெண்கள் அடிமைத்தளையிலிருந்து ஏறக்குறைய மீண்டுவிட்டனர் என்றே கூறலாம். பாரதத்தின் நிலை இவ்வாறிருக்க சர்வதேச மகளிர் தினத்தின் தோற்றுவாயாக அமைகின்ற மேற்கத்தேய பிராந்தியங்களின் பெண் சமத்துவப் போராட்டம் நோக்கத்தக்கது. பாரதத்தில் பெண்ணுரிமைப் போராட்டமானது புரட்சிமிகு ஆண்களால் முன்னெடுக்கப்பட மேற்குப் பகுதி நாடுகளில் பெண்கள் தாமே தம் சுதந்திரத்தையும் உரிமைகளையும் கேட்டுப் போராட்டம் செய்தமையானது பெண்ணுரிமை சரித்திரத்தின் ஒரு மைல்கல்லாகும். 1857ஆம் ஆண்டு கைத்தொழில் புரட்சியின் விளைவாக பெண்களுக்கு நிலக்கரிச் சுரங்களில் வேலை கிடைத்தது. ஆயினும் ஊதியம் வழங்கலில் ஆண்களைவிட குறைவாகவே பெண்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இதனால் வருத்தமடைந்த பெண்கள் ஆண்களுக்கு இணையான ஊதியம், உரிமைகள் வழங்கக்கோரி குரலெழுப்பினர். அப்போதைய அமெரிக்க அரசாங்கம் இதற்கு செவி சாய்க்காமையையடுத்து அமெரிக்கா முழுவதும் பெண் தொழிலாளர்கள் 1857 மார்ச் மாதம் 8ஆம் திகதி கிளர்ச்சியில் ஈடுபட்டனர். இப்போராட்டம் அரசின் ஆதரவுடன் தொழிற்சாலை ஊழியர்களால் அடக்கப்பட்டது. இவ்வாறாகப் பல்வேறு தடைக்கற்களையும் தகர்த்தெறிந்து படிக்கற்களாக மாற்றி காலங்காலமாக பல்வேறு தடங்கல்களையும் எதிர்கொண்டு பெறப்பட்டதே பெண் விடுதலையின் அடையாளமான மகளிர் தினமாகும். இதையடுத்து 1921 ஆம் ஆண்டு முதல் உலகம் முழுவதும் சர்வதேச மகளிர் தினமானது கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

மாதரின் விடுதலை என்பது ஆண்களிடமிருந்து விடுதலை பெறுவதோ ஆண்களை எதிரியாக நோக்குவதோ அன்று. மாறாக ஆண், பெண் என அனைவரும் கலந்து மொத்த சமுதாயத்திலிருந்தும் பெண்களுக்கு உரிய உரிமைகள் வழங்கப்படுவதே பெண் விடுதலையாகும். சோதனைகளைத் தகர்த்தெறிந்து சாதனைப் பெண்களாக சரித்திரத்தின் பக்கங்களில் இடம்பிடித்த பெண் ஆளுமைகள் ஏராளம். பெண்கள் சமூகத்தில் அவர்களின் உயரிய அந்தஸ்தை தக்க வைத்து ஆணுக்கு நிகராக செயற்படும் போதே அச்சமுதாயமும் வளர்ச்சியடையும்.

"பெண்ணுக்குக் கல்வி பெருந்தீது உரிமை
பேசிடினோ அது பெருந்தவறு என்ற
எண்ணம் படைத்தவர் மண்ணில் புதைந்திட
எண்ணற்கரிய கலை படைப்போம்"

எனப் பாடுகிறார் ஈழத்து மலையக எழுத்தாளர் குறிஞ்சித் தென்னவன்.

ஆகவே மகளிர் தினம், பெண் விடுதலை என்னும் போது வீண் கோஷங்களைக் கைவிட்டுவிட்டு நாளாந்தம் எம் வாழ்வில் கடந்து செல்லும் பெண்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பெண்ணானவள் சமூகத்தில் தாயாக, சகோதரியாக, மனைவியாக, தோழியாக, ஆசிரியையாக எனப் பல அங்கங்களை வகிக்கின்றாள். ஆண்களின் சக்தி எனக் கருதப்படும் பெண்களை, நாட்டின் கண்களை உயர் நிலையில் பேணி நாட்டின் முதுகெலும்பான பெண்களை முதுகிற்குப் பின்னாலேயே மறைத்து வைக்காது.

"பெண்ணை உயர்த்தும் நாடே–பாரில்
பெருமை மிகுந்த நாடாம்
கண்ணை நிகர்க்கும் பெண்ணை–புண்ணாய்க்
கருதும் மடமை கேடாம்"

எனும் வரிகளுக்கமைவாக பெண்களைப் போற்றி எதிர்வரும் மகளிர் தினத்தை அர்த்தமுள்ளதாக்குவோமாக.

"பெண்ணுக்கு இங்கோர் தனிநீதி-என
பேசிடும் நூல்கள் எவையெனினும்-அவை
மண்ணில் புதைத்து மகிழ்ந்திவோம்-நவ
மாதர் அறங்கள் படைத்திடுவோம்.

**"அனைத்து மாதர்க்கும்
மகளிர் தின நல் வாழ்த்து"**

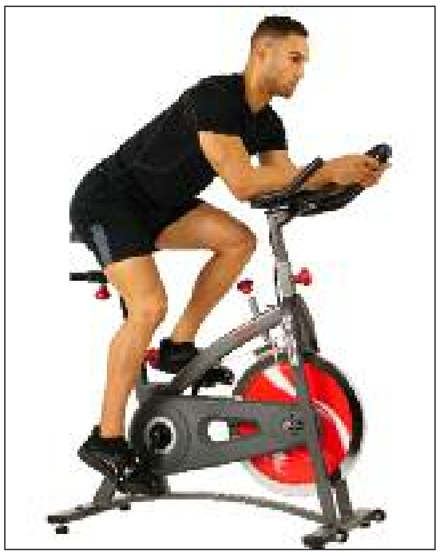
இளையோர் ஆக்கம்

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

இதய...

15ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

புரிகிறது. இதயத் தமனிகளில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவானது அதிகமாவதால் இதயத் தமனிகளில் ரத்தம் உறைவதை தடுத்து மாரடைப்பு ஏற்படாமல் காக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ரோலையும்,



றைகிளிசரைடையும் (Triglycerides) குறைக்க உதவுவதால், மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பு குறைகிறது.

அடுத்தது சைக்கிள் பயிற்சி. இதை ஆங்கிலத்தில் சைக்கிளிங் என்பர். இதயத்துக்கு உகந்த உயிர்வளியைப் பெருக்கும் உடற்பயிற்சிகளில் சிறந்தது சைக்கிள் பயிற்சி. இது குழந்தைகள் முதல் முதியோர்வரை எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சிறந்த எளிமையான உடற்பயிற்சியாகும்.

உடல் பருமன், ரத்தமிகு அழுத்த நோய், குடல் இறக்கம், மூட்டுச் சிதைவு நோய், வாதக் காய்ச்சல் நோய், முதுகுத் தண்டு வடம் நழுவுதல், கால் பெருநரம்பு அழற்சி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சையில், சைக்கிள் பயிற்சியையும் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக வைத்திருக்கின்றர்கள். அன்றாடம் சில மணி நேரம் மேற்கொள்ளும் சைக்கிள் பயிற்சியானது, இதயத் தசைகளை நன்கு வலுவாக்குவதோடு அல்லாமல் இதயத் தசைக்குச் செல்லும் ரத்தத்தின் அளவைப் பன்மடங்கு அதிகமாக்குகிறது.

நீச்சல் பயிற்சியாலும் உடலுக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. உடலை வலுவாக்கவும், கிடைத்த வலுவைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. நீச்சல் பயிற்சி, உடலிலுள்ள பலவகையான உள் உறுப்புக்களுக்கும் நரம்பு அமைப்புகளுக்கும் வலுவை அளிக்கிறது. குறைந்த காலத்தில் உடலில் உள்ள பல வகையான தசைகளுக்கும் நல்ல வலுவை அளிக்கிறது. உடலின் தேவையற்ற அதிகமான எடையைக் குறைக்க துணை புரிகிறது. நீச்சல் பயிற்சியின்போது நீர் உடலுக்கு இயற்கையின் தடுப்பாற்றலை அளிக்கிறது. தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் தொடர்ந்து நீச்சல் பயிற்சி மேற்கொள்வதால் தேவையற்ற கலோரிகளை எரிக்க முடியும். நீச்சல், முதுகெலும்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை வலுப்பெறச் செய்வதோடு, முது கெலும்பு அமைப்புக்களை வலுப்படுத்த துணை புரிகிறது. இதயத் தசைகள் நன்கு வலுப்பெற நீச்சல் உதவி செய்கிறது.

Alexander Immigration Services
Hemalatha K. Alexander, RCIC
Commissioner of Oaths
Canadian Government Licensed Immigration Consultant

- Express Entry
- Study Permit
- Visitor Visa
- Super Visa
- Citizenship
- LIMA & work Permit**
- Federal Skilled Workers
- Federal skilled Trades
- Canadian Exp. Class
- Business Immigration
- Provincial Nomination
- Family Sponsorship
- Visa extensions, renewal & more service

நிரந்தர குடியிருப்பு, விசா, குடியுரிமை
மற்றும் பல சேவைகள் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில்
ஆலோசனைக்கு இன்றே அழையுங்கள்
647-773-3673
email: info@alexanderimmigration.ca
web: www.alexanderimmigration.ca

வசதியான புதிய முகவரியில்

GTA Square
5215 Finch Ave. East Suite 261,
Toronto ON M1S 0C2

10 Milner Business Court
Suite 300,
Toronto, ON M1B 3C2

** Kindly note we do not provide Canadian jobs

கோயில் முகாமையாளர் தேவை

ஒட்டாவா சிவன் ஆலயத்திற்குப் பகுதி நேர அல்லது முழு நேர முகாமையாளர் தேவை. கோயில் முன் அனுபவம் இருந்தால் வரவேற்கத்தக்கது.
உங்கள் விண்ணப்பங்களை **info@ottawasivantemple.com** க்கு அனுப்பிவைக்கவும்.
மேலதிக விபரங்களுக்கு **613.489.1774**

சித்தர்கள் வாழ்ந்த சிறப்புப் பெற்ற சித்தன்கேணி ஊர்

கணபதிப்பிள்ளை மாரிமுத்து
கனடா

பகுதி - 04

கழகங்களும் கூட்டுறவுச் சங்கமும்

இக்கிராமத்தில் இளைஞர் முன்னேற்றக் கழகம், மாதர் முன்னேற்றச் சங்கம், கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் என்பன பல வழிகளிலும் கிராமத்தின் வளர்ச்சிக்கு உதவியாக உள்ளது. ஆரம்ப காலத்தில் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் அந்திம காலச் சேவையின் பொருட்டு பிரேத வண்டில் செய்து அதனைப் பராமரித்து ஊரின் மரண நிகழ்வுகளுக்கு உதவியும் வந்தனர். இன்று பிரேத மோட்டார் வாகனம் வந்தமையால் இதற்கு உரிய இடமில்லாமற் போயுள்ளது.

அடுத்து சித்தன்கேணி இளைஞர் முன்னேற்றக் கழகம். 1956இல் ஆரம்பிக்கப் பட்டது. இது நூலகத்தையும் வாசிகசாலையையும் அமைத்து வாசிப்பு அறிவுத் திறனை வளர்த்து வருகின்றது. இவர்களினால் கனடாவில் 1994இல் உதயமான சித்தன்கேணி ஒன்றியம் 2019ஆம் ஆண்டில் தமது 25 வருட பூர்த்தியைக் கொண்டாடியது. மாதர் முன்னேற்றச் சங்கம் சிறுவர் பாடசாலையை நிறுவிய பெருமைக்குரியதாகும். அடுத்ததாக லயன்ஸ் கழகம், செஞ்சிலுவைச் சங்கம் என்பன காலத்தின் தேவைக்கேற்ப பொதுப் பணிகளில் செயலாற்றி வருகின்றன. மக்களின் கூட்டுறவின் மூலமாக உருவான கூட்டுறவுச் சங்கம் அன்றாட தேவைக்கு உதவியாகவுள்ளது. 1940ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் ஏற்பட்ட இரண்டாவது உலக மகாயுத்தம் காரணமாக உணவுத் தட்டுப்பாடு நாட்டில் நிலவியது. அத்தியாவசிய உணவுப் பண்டங்களான அரிசி, மா, சீனி போன்றவற்றை சமசீராக வழங்கும் பொருட்டு கூப்பன் மூலம் உணவு பெறும் திட்டம் வந்தது. அக்காலத்தில் இச்சங்கத்தை மக்கள் ‘கூப்பன் கடை’ என்று அழைத்தனர். இக்காலப் பகுதியில் வழங்கப்பட்ட மாவினை பசைமா என மக்கள் ஒதுக்கினர். அரிசி உணவு சாப்பிட்ட மக்களுக்கு இது ஒத்துப் போகவில்லை. இக்காலப் பகுதியில் இம்மாவினைக் கொண்டு பாண் தயாரிப்பதற்காகத் தென் பகுதியில் இருந்து சிங்கள அன்பர்கள் இங்கு வந்து பேக்கரி எனப்படும் வெதுப்பகத்தை நடத்தினர். 1970 காலப் பகுதியில் உடு துணிக்கும் ஏற்பட்ட தட்டுப்பாடு காரணமாக துணி பெறுவதற்கும் கூப்பன் முறை வந்தது. அக்கூப்பன் முறைகள் 1980ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் நிறுத்தம் பெற்றுப் பின்பு மாற்றுத் திட்ட மூலம் மக்களுக்கு நிவாரணம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

விளையாட்டும் பொழுது போக்கும்

இவ் ஊரில் நிரந்தரமான விளையாட்டு மைதானம் இல்லாமை பெரிய குறையாகும். முன்பு கலட்டி விளையாட்டுத் திடலிலே விளையாடினர். பின்பு இவ்விடங்களில் கட்டிடங்கள் உருவானதால் வேறு இடமின்றி கோவில் வீதியிலேயே விளையாடி வருகின்றனர். பண்டைய விளையாட்டுகளான தாச்சி, கிட்டி அடித்தல், கிறிக்கட், கால்பந்து போன்றவை விளையாடப்படுகின்றன.

திரை அரங்குகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி இல்லாத காலங்களில் நாடகம், சின்னமேளம், கூத்து போன்றவை இடம் பெற்றன. கோவில் திருவிழாக் காலங்கள் முக்கியத்துவம் பெற்றன. அங்கு நாதஸ்வர இசைக் கச்சேரிகள் கேட்பதற்காகப் பலர் சேர்வர். அயற்கிராமத்தினரும் வருவர். ஆலயங்களில் இராமாயணம், மகாபாரதம், வள்ளி திருமணம் போன்ற தலைப்புக்களில் கதாப்பிரசங்கங்களும், சத்தியவான் சாவித்திரி, கண்டி அரசன் போன்ற சரித்திர நாடகங்களும் இடம் பெற்றன. பின்னர் படிப்படியாக வானொலி அறிமுகமாகி வந்தபொழுது அயல் வீடுகளில் உள்ளோர் யாவரும் ஒன்றுசேர்ந்து கேட்கும் வழக்கம் இருந்தது. பிற்பட்ட காலத்தில் வானொலி, தொலைக்காட்சி யாவும் வீட்டுக்குவீடு வரத் தொடங்கியது. மக்களும் கூடுவதைக் குறைத்துக் கொண்டனர். தற்போது கைத்தொலைபேசி, கணினி போன்ற விஞ்ஞான வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப நவீன யுகத்தில் மக்கள் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றனர்.

போக்கு வரத்து

ஆரம்பத்தில் நடைமூலமும், மாட்டு வண்டி மூலமும் வாழ்க்கையை நடத்தினர். விவசாயத்திற்காகக் கூடாரம் போட்டு இரட்டை

மாட்டுவண்டி பாவித்தனர். சொகுசுப் பயணத்திற்காக வில்லு வண்டி பாவித்தனர். இம்மாடுகளையே உழுதல், சூடு மிதித்தல் போன்ற விவசாயத் தேவைகளுக்கும் பாவித்து வந்தனர். பின்பு ‘ஒஸ்ரின்’ எனப்படும் கார் அறிமுகமாகி அதனை சிலர் வைத்து வாடகைக்கு மக்களுக்கு விட்டனர். பின்பு தட்டிவான் சேவையும், காரைநகரில் இருந்து இவ் ஊர் ஊடாகப் போக்குவரத்து சேவையும் வரப் பெற்றது. இப்போ உள்ள மோட்டார் சைக்கிளை அப்போது காண முடியாது. இப்போது எம் ஊர் ஊடாகப் போக்குவரத்துப் பகுதியினரின் பஸ் சேவையும் தனியார் சேவையும் நடைபெறுகின்றது. அதேநேரம் வாகனங்கள் அதிகமாகியதுடன் தூர இட சேவைகளும் வசதியாக நடைபெறுகின்றன. இன்று போக்குவரத்து பாரிய வளர்ச்சி கண்டுள்ளது.

வீடும் வளவுகளும்

ஆதியில் பெரும் ஏக்கர் கணக்கான காணிகளில்தான் வீடுகள் காணப்பட்டன. பின்னர் நிலம் சந்ததியினருக்குப் பங்கீடு செய்யப்பட்டதன் மூலம் பரப்புக் கணக்கில் வீடுகள் கட்டப்பட்டன. ஆரம்பத்தில் நில அளவையாளர்கள் இன்மையால் ஊர் மக்களே பாகக் கணக்கில் அளந்து நிலத்தைப் பிரித்துக் கொண்டனர். பிற்காலத்தில் நில அளவை முறை வந்தபின் முறையான அளவுகளில் அளக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு வளவுக்கும் இடையில் எல்லை அமைப்பு உருவாகி அது பனை அல்லது தென்னை ஓலைகளால் அடைக்கப்பட்டன. அக்காலத்தில் காணிக்கு இடையே எல்லை இருந்தாலும் அடுத்த வளவுக்காரருடன் இலகுவில் தொடர்புகொள்ள ஒரு வழி அமைத்து விடுவர். அதனைக் ‘கண்டாயம்’ எனவும் அழைத்தனர். அவசர தேவைகளுக்கு இந்தக் கண்டாயத்தின் வழியாக அடுத்த வீட்டுக்குச் செல்வர். காலப் போக்கில் அம்முறை அருகிப் போய் விட்டது. அக்கால மக்கள் ஒற்றுமையாக வாழ்ந்தமைக்கு இது ஓர் எடுத்துக் காட்டாகும். தற்பொழுது தகர அடைப்பு, மதில் போடும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டது. ஆரம்பத்தில் எல்லா வீடுகளும் மண் வீடுகளாகவே ஓலையினால் வேயப்பட்டு இருந்தன. பிற்பட்ட காலத்தில் சீமெந்து, சுண்ணாம்பினால் முருகைக் கற்களைக் கொண்டும் கல் வீடுகள் அமைத்தனர். பிற்காலத்தில் ஊரைவிட்டு தென் இலங்கை, வெளிநாடு போன்ற இடங்களுக்குச் சென்றவர்களால் கல் வீடுகள் கட்டப்பட்டன. கூட்டுக் குடும்பமாக வாழக் கூடிய பெரிய நாற்சார் வீடுகள் ஆரம்பகாலத்தில் கட்டப்பட்டன. சுண்ணாம்பில் கட்டப்பட்ட வீடுகளில் பல நூறு வயது தாண்டிய நிலையில் இடிக்கப்பட்டும் பழுதடைந்தும் உள்ளன. தற்பொழுது மண் வீடுகளைக் காண முடியாத நிலையில் ஊர் உள்ளது.

சமுதாயத்தில் ஆண் பெண் பங்களிப்பு

அந்தக்காலத்தில் குடும்பத் தலைவனாக ஆணும், தலைவியாகப் பெண்ணும் இருந்தனர். பெண்கள் தொழிலுக்குச் செல்வதில்லை. வீட்டையும் பிள்ளைகளையும் பராமரிப்பதே கடமையாக இருந்தது. சிலர் ஆண்களுடன் சேர்ந்து விவசாயத்தில் பங்குபற்றினர். பொதுவாக அனேகமான பெற்றோர் பதினாறு வயதில் பெண்களின் கல்வியை நிறுத்தி விடுவர். பெண்களுக்கு இளவயது திருமணமுறை அக்கால வழக்கமாக இருந்தது. உயர் கல்விகளுக்கு அப்போது வாய்ப்பே இல்லை. இப்போதுள்ளது போன்று ஆண்களும் பெண்களும் பொது இடங்களில் ஒன்றாக இருக்க முடியாது. குறிப்பாக பள்ளிகள், ஆலயங்கள், தியேட்டர்கள் போன்ற இடங்களில் இரு பகுதியினரும் வேறு வேறாகவே இருக்க வேண்டும் என்பது கட்டுப்பாடாக இருந்தது. ஆரம்பத்தில் பெண்கள் ஆசிரியத் தொழிலிலும், சுகாதாரத் தாதிமார்களாகவும் இருந்தனர். நாடு சுதந்திரம் பெற்றபின் பெண்கள் படிப்படியாகச் சகல தொழில்களிலும் ஈடுபடும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறை அப்போது இல்லை. சந்ததி விருத்திக்கு ஏற்ப நாட்டு நிலைமை காணப்பட்டது. இப்போ ஆண்களுடன் சரிசமமாகப் பெண்கள் வாழ்வது பெருமைக் குரியதாகும். தொடரும்...

பெண்களுக்கான தத்துவம்

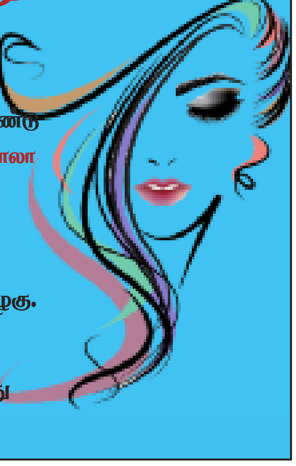
• ஒரு விடயத்தை சொல்லி முடிக்க ஆண்களை கேளுங்கள், செய்து முடிக்க பெண்களை கேளுங்கள் – மார்க்கரெட் தாட்சர்

• கையில் புத்தகத்துடன் இருக்கும் கல்வி கற்கும் பெண்களை கண்டு அடக்குமுறையாளர்கள் பெரும் பயம் கொள்கின்றனர். – மலாலா

• ஒரு பெண்ணைப் படிக்க வைப்பது ஒரு குடும்பத்தையே படிக்க வைப்பதற்கு நிகரானது. – டிக்கன்ஸ்

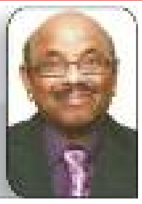
• தன்னைத் தானே பாதுகாத்துக் கொள்வதே பெண்களுக்கு அழகு. – ஔவையார்

• அவதூறு நல்ல பெண்ணின் வீட்டு வாசலில் பலமிழந்து மாய்ந்து விடுகிறது. – ஹீஸ்



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
✓ High School ACADEMIC/UNIVERSITY
✓ IB & AP PROGRAMME
✓ MCAT Classes
✓ EQAO GR 3 & 6

அதீத வியர்வை - அறிகுறிகளும் தீர்வுகளும் (Hyperhidrosis)



சிந்தனைப்பூக்கள்
எஸ்.பத்மநாதன்

வியர்வை என்பது வியர்தல் என்னும் தொழிற்பாட்டின் மூலம் உடலிலிருந்து தோலினூடாக வெளியேற்றப்படும் ஒரு திரவமாகும். பிறந்தது முதல் நம் உடலில் நிகழும் பல உடற்செயல்களில் ஒன்று வியர்த்தல் ஆகும். இது அவசியமும் இயற்கையுமான உடலின் தன்னிச்சையான செயலாகும். இது முக்கியமாக நீரையும் சிறியளவில் சோடியம் குளோரைட்டையும் (Sodium chloride) கொண்டதாகும். வியர்வையில் 2-மீதைல்பீனோல் (2-Methylphenol), 4-மீதைல்பீனோல் (4-Methylphenol) போன்ற வேதியற் பொருட்களும் உள்ளன. எமது உடலின் தோலில் காணப்படும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் (sudoriferous glands) மூலமே வியர்வை வெளியேறுகிறது.

மனித இனத்தைப் பொறுத்தவரையில் வியர்த்தல் என்பது ஒரு வெப்ப சீராக்கத் தொழிற்பாடு ஆகும். பொதுவாக உடலின் மேற்பரப்பிலிருந்து வியர்வை ஆவியாகும் போது அது ஆவியாவதற்குத் தேவையான மறை வெப்பத்தை உடலிலிருந்து எடுத்துக் கொள்வதால் உடல் குளிர்ச்சி அடைகிறது. இதனால், வெப்ப காலத்தில் அல்லது வேலை செய்யும்போது உடற் தசைகள் சூடேறும்போது உடல் வெப்ப நிலை உயராமல் தடுக்கவே வியர்வை சுரக்கப்படுகிறது. எமது உடலுக்கு உள்ள ஒரு விசேட கொடையே இதுவாகும். வியர்க்காமல் இருந்தால் உடல் தொடர்ந்து சூடேறி நாம் இயக்கமின்றி இருந்து விடுவோம். பொதுவாக உடலின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உள்ள சுரப்பிகள் கழிவு வியர்வைச் சுரப்பிகளாகும். பாதங்களின் அடிப்பகுதி, உள்ளங்கை, நெற்றி என்பனவற்றில் இச்சுரப்பிகள் உள்ளன. இவ்வியர்வை பெரும்பாலும் நீரையும், உப்பையும் கொண்டிருக்கும். ஆனால் புற வியர்வைச் சுரப்பிகள் அக்குள், பாலுறுப்பு பகுதிகளில் அதிகம் இருக்கும். இதில் கொழும்பு பொருட்கள் (Fats) அதிகம் இருக்கும். பக்ரீயாக்களும் இதில் காணப்பட்டால் மணம் ஏற்படும்.

வியர்வை பற்றி அதிசயமான உண்மைகள் உள்ளன. எமது உடலில் 2-5 மில்லியன் வரையிலான வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளன. பொதுவாக பெண்களுக்கு இச் சுரப்பிகள் அதிகம். எனினும் கூடுதலாக வியர்ப்பது ஆண்களுக்கு அதிகம். அதீதமான வியர்வை வெளியேறினால் உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைவு (Dehydration) ஏற்படுகிறது. சாதாரண வியர்வைக் கும் மன அழுத்த வியர்வைக்கும் வேறு பாடு காணப்படும். சாதாரண வியர்வையில் நீர், உப்பு, பொற்றாசியம் என்பன இருக்கும். ஆனால் மன அழுத்த வியர்வையில் அசிற், புரதம் கூடுதலாக இருக்கும். தேகப்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்ததும் வியர்வை ஏற்படும். காரணம் உடல் குளிர்வடைய வேண்டிய தாலாகும். சிலருக்கு உப்புத்தன்மையுள்ள வியர்வை ஏற்படும். வியர்க்கும்போது ஒருவரின் உடல்நிறை சிறிது குறைகிறது.

பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு 40% வியர்வை கூடுதலாகும். ஒவ்வொரு வருடமும் சாதாரணமாக ஒருவர் 278 கலன் வியர்வையை வெளியேற்றுகின்றார். உலகில் 360 மில்லியன் மக்கள் கடுமை யான வியர்வை நோயால் பாதிப்புற்றுள்ள னர். எமது பாதங்களில் 250,000 வியர்வை சுரப்பிகள் உள்ளன. தாவர போசனம் உண்பவர்களது வியர்வையில் மணம், மாமிச போசனம் உண்போரை விட நல்லதாக இருக்கும். சில உணவுகள் வியர்வையை தூண்டுவனவாகும். உடலில் காதுகள், சொண்டுகள், நகங்கள் வேர்க்காத பகுதிகளாகும். எமது விரல் அடையாளம் போன்று ஒவ்வொருவரது வியர்வை மணமும் வேறுபாடானதாகும்.

பொதுவாக உடலின் வெப்பத்தை தணிப்பது மட்டுமன்றி தோலை மென்மை யாகவும், ஈரப்பதமாகவும் அமைப்பதற்கு வியர்வையே காரணமாகும். உடல் இதமாக இருப்பதற்கும் இதுவே உதவு கிறது. வியர்வை எமது உடலுக்குத் தேவையானது. சிலருக்கு எடுத்ததற் கெல்லாம் வியர்த்துக் கொண்டுகிறது. அவர்களின் உடை ஈரமாகிப் போகிறது. உள்ளங்கை வியர்த்து ஒழுகி எழுதும் பேப்பரையே நனைத்து விடுகிறது. உடுப்பு களை கழற்சி எறிந்துவிட்டு குளிரான தண்ணீர் தொட்டிக்குள் அமிழ்ந்து விட லாமோ என தோன்றுகின்றது. மற்றவர் களுக்கு முன்னால் செல்வதைத் தடுக்கிறது. தினசரி வாழ்க்கையை புரட்டிப் போட்டு விடுகிறது. இது என்ன நரக வாழ்க்கை என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. இது உடலை மட்டுமன்றி உளவியல் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது.

சிலருக்கு வியர்வையில் தூர்நாற்றம்கூட வருகிறது. அருகில் எவரும் போகமாட்டார் கள். தாம்பத்திய வாழ்வே கேள்விக்

(தொடர்ச்சி 34ஆம் பக்கம்...)

BEST DEAL FROM ROGERS

ROGERS™

Unbeatable Cell Phone Deals

Call For Best Deal

- Home Phone
- Tamil Chanels
- High Speed -150mbps Unlimited Internet
  (Free advanced WiFi Modem)
- Home phone /Internet /Digital Basic TV

- $35/M 2Gb
- $45/M 4GB
- $50 /M 6Gb
- $55/M 8GB
- $65/M 10GB
- No Contract
- Canada wide free call
- Unlimited world wide text message

Free unlimited calls for
- INDIA
- PAKISTAN
- CHINA
- SINGAPORE
- Japan
- Korea
- Malaysia and Indonesia

ROGERS Smart Home Monitoring

SAVE UP TO $1350

• Free camera • Free thermostat • Free door lock

Best Internet Offer for Students
Ignite 1gb unlimited internet with free advance wifi modem

தமிழில் தொடர்புகளுக்கு: SANJAY : 416.315.2917

தொடருந்துப்...

10ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

ஆரம்பமானது. ஒன்றாறியோ மற்றும் பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா மாகாணங்களில் பாதை மறிப்பில் ஈடுபட்டோர் பலரை நகர் காவர் கைது செய்தனர். பல இடங்களில் முதற்குடிமக்கள் அல்லாதோரால் 'copy

cat' மாதிரிப்பாதை மறிப்புகள் நடைபெறத் தொடங்கியதால் CP Rail குவிபெக் உயர் நீதிமன்றத்தில் இவ்வாறான பாதை மறிப்புகளுக்கு எதிராகத் தடை உத்தர வைப்பெற்றது. குவிபெக் நகர் காவலர் சில இடங்களில் பாதைகளை மறித்து நின்றோரை கைதுசெய்தனர்.

அல்பேட்டா மாகாண அரசு பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான இடங்களைத் தடை செய்து முற்றுகை இடுவோருக்கு முதல் தரம் கைது செய்யப்படும்போது $10,000 அபராதமும் இரண்டாம் முறை கைது செய்யப்படும்போது $25,000 அபராதமும் 6 மாத சிறைத்தண்டனை எனவும் ஒரு சட்ட மூலத்தை (Bill 1) மாகாண சட்டசபையில் சமர்ப்பித்துள்ளது. பொருட்களை ஏற்றிச்செல்லும் தொடருந்துப் போக்குவரத்து சில இடங்களில் இயங்கத் தொடங்கியுள்ளது. இத்தொடருந்தின்மீது பாதைமறிப்பில் ஈடுபடுவோர் கற்களை வீசியும் நெருப்பு மூட்டியும் தமது எதிர்ப்பையும் தொடர்கின்றனர்.

பெப்ரவரி 27இல் வெற்சுவேற்றன் பரம் பரைத் தலைவர்கள் பிரிட்டிஷ் கொலம் பியா மாகாண அரசு அதிகாரிகளையும் மத்திய அரசு அதிகாரிகளையும் சந்தித்துப் பேச்சுவார்த்தை நடத்தத் தொடங்கியுள்ளனர்.

வேறொரு...

11ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

2016 _ 793 எனக் கனடாவின் அரச புள்ளிவிபர திணைக்களம் ஏனைய நாடுகளிலிருந்து பிள்ளைகளை கனடா முழுவதும் தத்து எடுத்த விபரங்களை வெளியிட்டிருந்த துடன் அதற்கான காரணங்களையும் வெளியிட்டிருந்தனர்.

● கடந்து வரவேண்டிய பல சட்ட அங் கீகாரங்கள், சமர்ப்பிக்க வேண்டிய ஏராள மான ஆவணங்கள், அதற்காக எடுக்கும் காலதாமதங்கள்.

● மாகாண அரசினால் நடத்தப்படும் வளர்ப்புப் பெற்றோரின் வகுப்புகள், நேர்முகப் பரீட்சைகள், பயிற்சி நெறி கலந்துரையாடல்களில் கலந்துகொள்ள வேண்டிய நிலை.

● சட்ட அங்கீகாரங்கள், முன் எடுப்பு களுக்கு மேற்கொள்ளும் செலவுகள்.

● சில குறிப்பிட்ட நாடுகளிலிருந்து பிள்ளைகளை தத்து எடுப்பதனை கனடிய அரசு தடை செய்தமை.

● தொடரும் தலைமுறைகளின் மனோ பாவ மாற்றங்கள்.

எனப் பல காரணங்கள் குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. ஆனால் கனடாவினுள் பிள்ளைகளைத் தத்து எடுப்பது என்பது, ஏனைய நாடுகளிலிருந்து எடுப்பதனை விட இலகுவானது என்பதும், செலவுகள் குறைந்தது என்பதும் கட்டுரையில் தெளிவுபண்ணப்பட்டிருந்தது.

பாடசாலை...

13ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

வேண்டும். அதிபரது நடிபங்கு பாடசாலை யின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது.

பாடசாலையில் பிரச்சனைகள் எழாவண் ணம் தனது நிர்வாகத் திறனால் பாடசாலையை சுமுகமாக நடத்த வேண்டும். பிரச்சனைகள் தலைதூக்கு மாயின் அதிபர் தனது தீர்மானம் எடுக்கும் திறனால் பிரச்சனைகளை விடுவித்து பாடசாலையை உயிரோட்டமுள்ளதாக, எல்லோராலும் விரும்பக்கூடியதாகவும், பிள்ளைகள் இப்பாடசாலையை நோக்கி அனுமதிக்கு வரும்வகையிலும் கவின் நிலை உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் அதிபரின் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது என்பதை மனதில் நிறுத்தி தன்தொழிலைச் செய்ய வேண்டும். இவற் றைக் கவனத்தில் எடுக்காத சில பாடசாலைகள் கவலைக்குரியதாக உள்ளன.

நிலாவிலும்...

14ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

சந்திரன் எப்படி அமைந்துள்ளது என்று கேள்வி எழுகின்றது. அதற்கு இக்கொள் கையைக் கூறுவோர் கூறுவது, அவர் களது கொள்கைக்கு ஏற்புடையதாகவே உள்ளது. சந்திரன் நாங்கள் நினைப்பது போல, புவியினைப் போன்று முற்றாகவே திண்மமானதல்ல. அதன் உட்பகுதி முழு வதுமே வெறுமையாக உள்ளது. அதாவது நிலா வெறுமனே ஒரு கோள ஓட்டினால் ஆக்கப்பட்ட செயற்கைக்கோள் என்பது அவர்களின் கூற்றாக அமைந்துள்ளது.

என்ன! எங்களது நிலா, யானை விழுங்கி வெளியே தள்ளிய விளாம்பழம் போன்ற வெற்றுக்கோது போன்றதாவென நீங்கள் வியப்பது எனக்குத் தெரிகின்றது. ஆம் அப்படித்தான் என்கின்றனர், இக்

அருகில் இருப்பது அவஉகள் கூறும் செயற்கைக் கோள் நிலவின் மாதிரியாகும்.

கொள்கை வாதிகள்.

இதுபற்றி அவர்கள் கூறும் சுவாரசியமான விடயங்களையும் எங்களது பார்வையும் அடுத்த தடவை நிலாவில் உலாவி வருகையிற் சற்று விபரமாகக் கதைத்துக் கொள்வோம். சரிதானே!

கனிவாய் வாழ்ந்திடு கவனத்தோடே!

முன்னோரைப் போற்றவே மூண்டது மதமே
பின்னோரை எரித்திடும் பேதமை ஆனது!
மன்னும் புகழ்மிகு மானிடர் தம்மைநாம்
நன்னெறி போற்றியே நாளும் வணங்கலாம்!

ஆயிரம் சாதி பூமியிலே காண்கிறோம்,
அவரவர் சாதியின் அறிவிலாப் பண்பினை
ஆய்ந்துமே தவறிலா அறிவினைக் கொண்டால்
அவரன்றோ சாதியிலா அறிவாம் மனிதர்!

கட்சியின் தலைமைக்கு கண்மூடித் தனமாய்
கால்தொடும் மடமையால் கட்சியின் மடமை
எட்டும் நேர்மைக்கு இடையூறு தானே?
இனிய நெறியானால் ஈயலாம் தொண்டையே!

மொழிவெறி என்பது மேதமை அல்ல,
மொழிவளம் ஆய்ந்துமே மேன்மையைக் காக்கலாம்!
வழியாம் நன்மொழி வீணாய் இழப்பதோ
விழியின்றி நெருப்பினில் வீழ்ந்தது போலாம்!

உழைப்பவர்க் கெல்லாம் உயர்வைத் தந்த
உண்மை முதலாளியை உருபடா தெதிர்க்கும்
பிழைப்பினில் அன்றோ பெரும்பிழை உள்ளது!
பேணுவாய் தொழிலாளி பேதமை நீக்கியே!

முத்தவர் தம்மை முதன்மையாய் காத்திடு!
முதன்மையாய் பெண்டீரை மூப்பு வரைக்கும்
காத்திடு! காத்திடு! கண்ணியம் காத்திடு!
கனிவாய் வாழ்ந்திடு கவனத் தோட!

கவிமாமணி தகடூர்த் தமிழ்க்கதிர்

"நல்ல நண்பர்கள் இணைந்தால் நல்ல படம் பண்ணலாம்!"

இயக்குநர் அஸ்வத் மாரிமுத்து- நேர்காணல்

நம்பிக்கைதரும் புதிய தலைமுறை திரைப்பட இயக்குநர்களில் ஒருவராக இணைந்திருக்கிறார், அஸ்வத் மாரிமுத்து. தமிழில் சமீபத்தில் வெளியாகி ரசிகர்களை வசீகரித்துள்ள 'ஓ மை கடவுளே' படத்தின் இயக்குநர்.

அவருடன் ஒரு நெகிழ்ச்சியான சந்திப்பு.

சந்திப்பு: கண்ணன்

'ஓ மை கடவுளே' உங்கள் சொந்தக் கதை என்கின்றனரே?

படத்தில் 'சிறந்த நண்பர்கள் பகுதி'யில் வருவது நானும் என் முன்னாள் காதலியும்தான். இப்போது, அவள் என் சிறந்த தோழி. எங்களுக்குள் நடந்த பல்வேறு சுவாரசியமான விடயங்களையே படத்தில் காட்டினேன். அவள் படம் பார்த்துவிட்டு, "எனக்கு ரொம்ப பிடித்திருக்கிறது. எல்லா இடத்திலும் உன்னைத்தான் பார்க்கிறேன்" என்றாள்.

இந்த வெற்றியை எதிர்பார்த்தீர்களா?

படம் வெற்றியடையும் என்பது தெரியும். ஆனால், ரசிகர்கள் இப்படிக் கொண்டாடுவர் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை. படம் பார்த்துவிட்டு பசங்கள், பெண்கள் பேதமில்லாமல் 'உங்களை ஒரே ஒருமுறை கட்டிப்பிடிக்க வேண்டும்' என்று நெகிழ்கின்றனர். ஒருவர் போன் செய்தார். "குடும்பப் பிரச்சினையில் என் மனைவி மீது புகார் கொடுக்கக் காவல்நிலையம் போய் விட்டேன். நிலையத்தில் இரண்டு மணிநேரம் காத்திருக்கச் சொன்னார்கள். அந்த நேரத்தில் விஜய் சேதுபதி நடித்துள்ளாரே என்று உங்கள் படத்துக்குப் போனேன். படம் முடிந்தவுடனே புகார் காகிதத்தை கிழித்துப் போட்டுட்டு, என் மனைவி காலில் விழுந்து முத்தம் கொடுத்து விட்டேன்" என்று கண்கலங்கினார். என் மனதுக்கு நிறைவாக இருக்கிறது, என் பொறுப்பும் கூடியிருக்கிறது.

படத்தில் காட்டுவதுபோல் உங்கள் வாழ்க்கையை திரும்பத் தொடங்க வாய்ப்பு கொடுத்தால் எந்தத் துறையில் இருக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறீர்கள்?

எனக்கு அப்படியொரு சீட்டுக் கிடைத்தால் கிழித்துப்போட்டுவிடுவேன். நான் படத்தில் சொல்ல வருவதே அதுதான். வாழ்க்கையில் இரண்டாவது வாய்ப்பு வேண்டவே வேண்டாம். இந்த நாளில் இருந்து நன்றாக வாழ்ந்தாலே போதும்.

கதாநாயகி ரித்திகா சிங் மற்ற படங்களில் இருந்து இதில் வித்தியாசமாகத் தெரிகிறாரே?

ரித்திகா சிங் உண்மையிலேயே ரொம்ப அழகு. அவரின் மனசும் அழகு. ஆனால், ரித்திகா சிங்கை தமிழ் ரசிகர்கள் ஒரு குத்துச் சண்டை வீராங்கனையாகவே பார்த்திருக்கின்றனர். அதில் இருந்து வித்தியாசப்படுத்தி அவரின் உண்மையான அழகுடன் காட்டவேண்டும் என்று நினைத்தேன். ஆடை வடிவமைப்பாளர் என் நண்பன் தினேஷ்தான். அவனிடம் அந்தப் பாத்திரத்துக்கு என்ன ஆடை வேண்டும் என்று சொல்லிவிடுவேன். அவன் தேர்வு செய்து கொடுத்துவிடுவான். பணக்காரப் பெண்ணாக இருந்தாலும் யதார்த்தமாக இருக்கவேண்டும் என்று நினைத்தோம். அது சரியாகவே வந்துள்ளது.

'ஓ மை கடவுளே' படத்தின் கதையை எப்போது எழுதினீர்கள்?

ஐந்து வருடங்களாக எழுதி எழுதி, பத்து முறைக்குமேல் சரிசெய்து சரிசெய்து, இறுதி வடிவத்துக்குக் கொண்டுவந்தேன். இது பயணம் சம்மந்தப்பட்ட படம் என்பதால் பார்வையாளர்களுக்கு சரியாகப் போய்ச்சேர வேண்டும் என்று திட்டமிட்டேன். அதனால், எளிய முறையில் நகைச் சுவை கலந்துசொன்னால் நன்றாகப் போய்ச்சேரும் என்று நினைத்தேன்.

தயாரிப்பாளர்களை எப்படி சம்மதிக்க வைத்தீர்கள்?

கதையை எழுதி முடித்துவிட்டுப் பல தயாரிப்பாளர்களிடம் போய் சொன்னேன். "கதை ரொம்ப ஃபார்வர்டா இருக்கிறது. மூன்று வருஷம் கழித்து வந்தால் நல்லாருக்கும்" என்றனர். இன்னும் சிலர்,

(தொடர்ச்சி 27ஆம் பக்கம்...)

PROPERTIES FOR SALE

Wentworth Ct./ Deerhurst Dr. - Brampton

- 23,700 Sq Ft.
- Industrial/ Warehousing/Commercial

Staines Rd/Steeles Ave E. - TORONTO

- 3 Acres Vacant Land (Approx.)
- Lot:489 x 370 Feet

Raja Mahendran**
416.315.9397

HomeLife / GTA Realty Inc. Brokerage*

416.321.6969

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

5215 Finch Ave. E., #203, Toronto ON. M1S 0C2

*Independently Owned & Operated ** Broker

Proud to be serving you through these two Funeral Homes!

GTA EAST

OGDEN
FUNERAL HOMES

4164 Sheppard Ave E,
Scarborough, ON M1S 1T3.
www.ogdenfuneralhome.com

GTA WEST

LOTUS
Funeral and Cremation Centre Inc.

121 City View Dr,
Etobicoke, ON M9W 5A8.
www.lotusfuneralandcremation.com

:: Family owned and operated for over 70 years
:: East Toronto location just off Hwy 401, between Kennedy Road and Midland Ave
:: Affordable funeral plans to meet your budget

:: On-Site Crematorium
:: West Toronto location just off Hwy 401,410, 427 & 407 North of Belfield Rd and East of Hwy 27
:: Beautiful Facility With Up To 500 Seating

State of the art technology
Financing plans available for both preplanned funerals and at-need funerals
Diverse staff to care for your needs, honour your traditions and speak your language
Travel Repatriation Insurance available (**$495.00 only**) for your lifetime coverage

Patricia Peter BBM

Licenced Funeral Preplanning Director
Licenced Insurance & Investment Advisor

Direct: **416-834 5753**
Email: advisorpat10@gmail.com

"Serving With Dignity, Compassion and Excellence"

கனடாவில் பசுமை இறுதி சடங்கு அறிமுகம்!

சுந்தரம் இந்திரராஜா
indrarajah@gmail.com

Green Funeral in Canada

இறந்த பின் எரிப்பதா அல்லது புதைப்பதா எனும் சர்ச்சை தொன்றுதொட்டுத் தொடரும் ஒன்று. முதலாவதாக இறந்தோரை புதைப்பதற்கான இடுகாடுகள் நிலப்பரப்பில் குறைந்து வருகின்றன. அவற்றை பராமரிக்கும் செலவுகள் நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கின்றன. இடப்பற்றாக்குறையுடன் பொருளாதார நெருக்கடியும் சேர்ந்துகொள்கிறது. கனடா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் உடல் புதைக்கப்படும்போது, அது சவப்பெட்டியில் வைத்தே புதைக்கப்படுகிறது. சில சமயம் சவக்குழிகளின் பகுதிகளுக்கு கொன்கிரீட் மற்றும் சிமெண்ட் கலவை பாவிக்கப்படுகின்றன. பல சமயங்களில் சவப்பெட்டிகள் உலோகத்தால் செய்யப்படுகின்றன. அப்படி செய்யும்போது அவை மக்கிப்போவதில்லை. சவப்பெட்டிக்கான செலவு, இறுதி சடங்கின் சராசரிச் செலவு சில ஆயிரம் டொலர்களாயினும் சுற்றுச்சூழல் மாசடையும் பிரச்சினை கவலைக்குரியது.

இறந்தவரின் உடலை மின் எரி மேடை மூலம் எரிக்கும்போது உடல் முழுமையாக எரிந்து சாம்பலாவதில்லை. பதிலாக எலும்புகள் மட்டுமே எரியா நிலையில் கிடைக்கின்றன. இந்த எரியா நிலை எலும்புகளை அரவை மூலம் பொடியாக்கப்பட்டு புனித சாம்பலாக இறந்தவரின் உறவினரிடம் அவரின் புனித சடங்கிற்காகக் கொடுக்கப்படுகிறது. இறந்தவரின் உடலை எரிப்பதற்கு விறகு, எரிவாயு போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு தகனத்தின் போதும் பல கிலோகிராம் கரியமில வாயு வெளியேறுகிறது என்று கணக்கிடப்பட்டுள் ளது. அதுமட்டுமன்றி கரியமில வாயுவைவிட நச்சுத் தன்மை கொண்ட வாயுக்களும் தகனம் செய்யப்படும்போது வெளியேறுகின்றன. இப்படியான காற்றை கோடிக்கணக்கான மக்கள் தினமும் சுவாசிக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. சுற்றுச்சூழலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதாக இருந்தாலும் இவைதான் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

பசுமைத்தகனம்: இப்பிரச்சினைக்கு முற்றுப் புள்ளிவைக்கும் நோக்கில் மாற்றுவழி ஒன்று முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது அமெரிக்கா மற்றும் கனடாவில் இந்த மூன்றாவது வழிமுறை உள்ளது. அறிவியல் ரீதியாக அதற்கு 'அல்கலைன் ஹைட்ரோலிசிஸ்' Alkaline Hydrolysis (Aquamation) என்று பெயர். சுலபமாகப் புரிந்து கொள்வதற்காகப் பசுமை தகனம் என்று அழைக்கலாம்.

தீயிலிட்டு தகனம் செய்வதைவிட, சுற்றுச்சூழலை பாதிக்காத வகையில், மென்மையான முறையில் இந்தத் தகனம் நடைபெறும். பொற்றாசியம் ஹைட்ராக்சைட் கொண்ட காரத்தன்மையுள்ள திரவத்தில் உடல் வைக்கப்படும்போது, எலும்புகளைத் தவிர அனைத்தும் கரைந்து, எலும்புக்கூடு மட்டுமே எஞ்சும். உடல் முழுவதும் கறுப்புத் துணியால் மூடப்பட்ட நிலையில் கொண்டு வரப்படும் சடலம், உருக்கு-இரும்பு தகடில் வைத்து மெல்ல அந்தக் கரைசல் இயந்திரத்தினுள் செலுத்தப்படுகிறது. பின்னர் கணினி உதவியுடன் உடல் வைக்கப்பட்டுள்ள அந்தத் தகடு நகராதவாறு பூட்டப்படு கிறது. அடுத்த கட்டமாக அந்த உடல் எடை கணிக்கப் பட்டுப் பிறகு அந்த உடல் மூழ்கும் அளவும், அதற்கு எவ்வளவு தண்ணீரும் பொற்றாசியம் ஹைட்ராக்ஸைடும் (95% நீர் மற்றும் 5% பொற்றாசியம் ஹைட்ராக்சைடு) சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. மிகவும் காரத்தன்மை வாய்ந்த அந்தக் கரைசல் 152 சென்ரிகிறேற் அளவுக்கு சூடாக்கப் படும். ஆனால் அந்த இரசாயன திரவம் கொதிநிலைக்கு உள்ளாவதில்லை.

அழுத்தம் மூலமாகவே உடல் கரைக்கப்படுகிறது. இயந்திரம் ஒரு பாத்திரங்கழுவி போல ஒலிக்கும். விரைவாக உருக்குலையும். புதைக்கப்படும் உடல் என்னவாகுமோ அதேபோல இந்த முறையிலும் அதுதான் நடைபெறுகிறது. ஆனால் ஒரே வித்தியாசம் புதைத்தால் உடல் உருக்குலைந்து போவதற்குப் பல தசாப்தங்கள் ஆகலாம். ஆனால் இந்த முறையில் 90 நிமிடத்திலேயே அது நடந்து முடிந்துவிடுகிறது. பின்னர் பல முறை நீரில் அலசப்படும். அதற்கு மீண்டும் அதே அளவு நேரம் பிடிக்கிறது. மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரங்களுக்கு பிறகு, மூடிய கதவு திறக்கும். உடலுடன் உள்ளே தள்ளப்பட்ட உருக்கு-இரும்புத் தகடு வெளியே இழுக்கப்படும். சிதறிய ஈர எலும்புகளும், உடலில் ஏதாவது மருத்துவ உபகரணங்கள் பொருத்தப்பட்டிருந்தால், அவையும், அந்தத் தகடில் எஞ்சி இருக்கும். இரசாயன திரவத்தில் கரைந்த

(தொடர்ச்சி 35ஆம் பக்கம்...)

"பெண்ணின்றி உலகோர் வாழ்ந்திடலாகுமோ?"

பெண்ணின் பெருமைதனைப் பேசிடலாகுமோ?
பெண்ணின்றி உலககோர் வாழ்ந்திடக்கூடுமோ?
விண்ணில் பூத்திடும் முழுநிலவாய்நல்;
விடியலில் ஒளிதரும் கதிரவனாய்
எண்ணில் எவரும் வியக்கும் அதிசயமாய்
ஏற்றம் கொண்டு நிற்பவள் பெண்
மண்ணில் பெண்ணே பெருஞ்செல்வம்
மனிதர் உணர்ந்திடில் நலம்வெல்லும்!

அன்னையின் கருவறை வாழாமல்;
அவனியில் பிறந்த உயிர்களுண்டா?
அன்னையின் அணைப்பினில் வாழாமல்
அவளின் கருணையில் வீழாமல்;
தன்னை உயர்த்திய உயிர்களுண்டா?
தரணியில் தாய்மையின் தூய்மையினை
முன்னை வாழ்ந்த புலவோர்
முத்தமிழ் கொண்டு பதிவுசெய்தார்

காவியம் பேசும் பெண்கள் பெருமை
கற்றவர் போற்றுவர் பெண்ணின் பெருமை;
தூவிய விதைகளாய் துள்ளியெழுந்து
தூய்மை செய்துலகைக் காப்பவளவளே;
தாவி வந்து குழந்தையை அணைப்பவளவளே
தன்னைவருத்தி உயர்பவள் அவளே;
ஆவிநீங்கும் காலம்வரையும் இணைந்து
அமைதியாய் குடும்பம் காப்பவளவளே!

புலியை முறத்தாலடித்து விரட்டிய
புதுமையைச் செய்தவள் பெண்ணே
நலிவுறு நோயாளர்க்குப் பணிவிடை
நயந்து செய்தவர் பெண்ணே;
வலிமை மிகு இந்திய நாட்டை
வளமுடன் ஆண்டவர் பெண்ணே
கிலியற வெகுண்டெழுந்து ஈழமண்ணில்
களிப்புடன் சமர்புரிந்தவள் பெண்ணே!

மண்ணில் எத்தனையெத்தனை செல்வங்கள்?
மனிதகுலத்திற்காய் கொட்டிக் கிடப்பினும்
கண்ணில் காண எத்தனை செழுமைகள்
கணக்கின்றி நிறைந்து தான் கிடப்பினும்
விண்ணில் ஆயிரம் விந்தைகள்வரினும்
விடியல்கள் நாளும் வந்துபோயினும்
பெண்ணின்றி உலகோர் வாழ்ந்திடலாகுமோ?
பெற்றபிறவியில் பெருமைதான் சேருமோ?

கவிஞர் புரட்சிபாலன்
வன்கூவர்

படித்ததில் பிடித்தது

நீங்கள் வாசித்து மகிழ்ந்ததை மற்றவர்களும் வாசிக்கட்டுமே.
அனுப்புங்கள்
Vlambaram@sympatio.ca
யாம் பெற்ற இன்பம் மற்றவர்களும் பெறட்டுமே!

வாழைக்காயின் ரகசியம்

காய்கறி வைத்தியமுறையில் இன்று அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் தற்காத்துக்கொள்ளலாம். இதயம் சீராக செயல்பட பொட்டாசியம் (துவர்ப்புச்சத்து) மிக அத்தியாவசியமாகிறது. இந்த பொட்டாசியம் கொட்டிக்கிடக்கும் வாழைக்காயை தினமும் பச்சையாக மென்றோ அல்லது மிக்சியில் நீர் விட்டு அரைத்து கூழ்மமாகவோ சாப்பிட ஒரு நாளைக்குத்தேவையான பொட்டாசியம் வாழைக்காயின் மூலமே கிடைக்கிறது.

வாழைக்காயில் நார்ச்சத்து அதிகம் என்பதாலும் சி வைட்டமின் நிறைந்துள்ளதாலும் நீரிழிவுக்கும் மிகச் சிறந்த அருமருந்து. இதில் மக்னீசியம் இருப்பதால் உடலுக்குத் தேவையான கல்சியம் சத்தை உறிஞ்ச மக்னீசியம் உதவுவதால் எலும்புக்கும் நல்லது. சி விட்டமின் இருப்பதால் நுரையீரலும் வலுப்பெற்று சுத்தி செய்யப்படுகிறது. இதில் பொட்டாசியம் அதீதம் என்பதால் கெட்டகொழுப்பு கட்டுப்படுத்தப்படுவதோடு இரத்த அழுத்தமும் சீரடைகிறது. தோலுக்கும் காய்க்கும் இடையிலுள்ள பசை போன்ற பொருளில் விட்டமின்கள் B6, B12 உள்ளதால் அடைப்புகள் சரிசெய்யப்படுகிறது. மொத்தத்தில் தினம் ஒரு மொந்தன் வாழைக்காய் மாரடைப்பிலிருந்து தடுத்து இதயத்தை வாழவைக்கிறது. தொப்பையிருந்தாலும் கரைந்துவிடும். உடல் பருமன் குறையும். சோர்வாக இருப்பவர்களையும் சுறுசுறுப்பாக்கும் வாழைக்காய். வயதானவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த சஞ்சீவி.

கனடா ஓய்வூதியத் திட்டம் (Canada Pension Plan)

கனடா ஓய்வூதியத் திட்டம் என்பது பணி ஓய்வுகாலத்தில் உங்களது வருமானத்தை மாதாந்தம் அதிகரிக்கக் கூடிய ஒரு திட்டமாகும். இந்த ஓய்வூதியத்தில் இருந்துவரும் தொகைக்கு வருமானவரி செலுத்த வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் இதற்குத் தகுதி பெற்றவரானால், உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெறலாம்.

யார் இந்தத் திட்டத்திற்குத் தகுதி பெற்றோர்?

- குறைந்தது 60 வயதாக இருக்க வேண்டும்.
- இத்திட்டத்திற்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு பங்களிப்பையாவது செய்திருக்க வேண்டும்.

தகுதிபெறும் பங்களிப்புகள்:

- நீங்கள் கனடாவில் வேலை செய்யும் போது உங்களாலும் உங்கள் வேலை வழங்குபவராலும் உங்களுக்காகச் செலுத்தப் பட்ட பங்களிப்பு.
- விவாகரத்தான முன்னாள் வாழ்க்கைத் துணை (Former spouse) அல்லது முன்னாள் பொதுச்சட்ட வாழ்க்கைத் துணை (Former common-law partner) யிடமிருந்து பெற்ற பங்களிப்பின் வரவின் மூலம் பெற்ற பங்களிப்பு ஆகிய பங்களிப்புகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டும் உங்களை இந்த திட்டத்திற்குத் தகுதி பெற்றவராவர்.

இந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். உங்கள் ஓய்வூதியம் எப்போது தொடங்கப் பட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் முன் கூட்டியே தீர்மானித்து அதற்கேற்றபடி விண்ணப்பிக்க வேண்டும். நீங்கள் தேர்ந் தெடுக்கும் தொடக்க திகதியின் மாதத்தில் உங்கள் ஓய்வூதியத்தை செலுத்துவதே இத்திட்டத்தின் குறிக்கோளாகும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் நீங்கள் பெறும் தொகை எவ்வாறு கணிக்கப்படும்:

- கனடாவில் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்கள் சராசரி வருமானம்.
- கனடா ஓய்வூதியத் திட்டத்திற்கு உங்களால் செய்யப்பட பங்களிப்பு.
- உங்கள் கனடா ஓய்வூதியத்தைத் தொடங்க நீங்கள் தீர்மானிக்கும் வயது

ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு கணிக்கப்படும்.

அதிகபட்ச பங்களிப்புச்செய்யும் ஓய்வூதிய வருமானம்: கனடா வருவாய் நிறுவனம் (Canada Revenue Agency) 2020ஆம் ஆண்டிற்கான அதிகபட்ச ஓய்வூதிய வருமானத்தை (Maximum Pensionable Earning) அறிவித்திருக்கிறது.

இத்திட்டத்திற்கான பங்களிப்புச் செய்யும் வருடாந்த வருவாய் உச்சவரம்பு 2020 ஆம் ஆண்டில், $58,700ஆக நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளது. இது 2019 உச்சவரம்பான $57,400இலும் $1,300 அதிகமாகும். கனடா வில் சராசரி வார ஊதியம் மற்றும் சம்பள அதிகரிப்புக்களைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டு இந்த புதிய உச்ச வரம்பு கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. 2020ஆம் ஆண்டில் $58,700க்கு மேல் சம்பாதிப்போர் இந்த உச்ச வரம்பிற்கு மேலதிகமாகவுள்ள தொகைக்கு கனடா ஓய்வூதிய திட்டத்திற் கான பங்களிப்பை செய்ய முடியாது. இத்தொகை 1990ஆம் ஆண்டில் $28,900 ஆகவும், 2000ஆம் ஆண்டில் $37,600 ஆகவும், 2010ஆம் ஆண்டில் $47,200 ஆகவும் இருந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அடிப்படை விலக்கு: 2020க்கான அடிப் படை விலக்கு $3,500ஆக நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளது. அதாவது உங்களது வருட மொத்த வருமானத்தில் $3,500இற்கு கனடா ஓய்வூதியத் திட்டத்திற்கான பங்களிப்பை செய்ய தேவையில்லை. ஒவ்வொரு ஆண்டுகளுக்குமுரிய அடிப் படை விலக்கு மாறுபடலாம்.

பங்களிப்பு வீதமும் அதியுச்ச பங்களிப்புத் தொகையும்: 2020ஆம் ஆண்டிற்கான பணியாளரின் பங்களிப்பு 5.25%ஆகவும் உச்ச வரம்புப் பங்களிப்பு தொகை $2,898 ஆகவும் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. முதலாளியும் இதற்கு சமமான தொகையை பங்களிக்க வேண்டும். சுயதொழில் செய்வோருக்கான பங்களிப்பு வீதம் 10.5%ஆகவும் இதற்கான உச்ச வரம்பு $5,796ஆகவும் நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதிகபட்ச மாதாந்தத் தொகை: 2020ஆம் ஆண்டில், அதிகபட்ச மாதாந்த ஓய்வூதியத் தொகை $1,154.58 ஆகும். சராசரியாக மாதத்தொகை $679.16. நீங்கள் அதிகபட்சமாக எவ்வளவு பெறுவீர் கள் என்பதை நீங்கள் வேலை செய்யும் போது உங்களால் பங்களிப்பு செய்யப் பட்ட தொகையிலிருந்து தீர்மானிக்கப்படும். கனடா ஓய்வூதியத்தைத் பெற தொடங்கு வதற்கான நிர்ணயிக்கப்பட்ட வயது 65 ஆகும். இருப்பினும், நீங்கள் 60 வயதில் கனடா ஓய்வூதியத்தை பெற ஆரம்பிக்கலாம்.

ஓய்வூதியத்தைப் பெற 70 வயதிற்குப் பிறகு காத்திருப்பதால் எந்த நன்மையும் இல்லை. நீங்கள் 70 வயதை எட்டும்போது பெறக்கூடிய கனடா ஓய்வூதியத் தொகை அதிகபட்ச மாதாந்த தொகையை எட்டி விடும்.

உங்கள் கனடா ஓய்வூதியத்தை எப்போது பெற வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்கும் போது பல காரணிகள் உள்ளன. இந்தக் காரணிகளில் உங்கள் உடல்நலம், நிதி நிலைமை மற்றும் ஓய்வூதியத் திட்டங்கள் ஆகியவை அடங்கும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்ப வராயும், பிற சேமிப்புகளில் இருந்துவரும் வருமானங்களையும் கொண்டிருந்தால், கனடா ஓய்வூதியம் பெறுவதை நீங்கள் 65 வயதிற்கு பின்னர் அல்லது 70 வயது வரை ஒத்திவைக்கலாம். இது அதிக மாதாந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெறவும் சேமிப்பை அதிகரிக்கவும் உங்களுக்கு உதவும்.

உங்கள் வேலை நேரத்தைக் குறைக்க விரும்பினால், அல்லது கடன்களை அடைக்க அல்லது ஓய்வுக்காலத் திட்டங்களை நிறைவேற்ற விரும்பினால், குறைந்த மாதாந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெற்றாலும் உங்கள் உடனடித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும். குறிப்பாக உங்களிடம் வேறு வருமான ஆதாரங்கள் இல்லையென்றால் அல்லது உங்கள் பிற வருமான ஆதாரங்கள் குறைவாக இருந்தால் 65 வயதிற்கு முன்னர் உங்கள் ஓய்வூதியத்தைப் பெற நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

கனடா ஓய்வூதியத்தை எப்போது பெற வேண்டும்? – 65 வயதிற்கு முன்னரா?

உங்கள் கனடா ஓய்வூதியத்தை 60 வயதில் பெற முடிவு செய்தால், நீங்கள் பெறும் மாதாந்தத் தொகை உங்களின் 65 வயதில் பெறக்கூடிய தொகையிலும் 36% குறைவாக இருக்கும். மற்றைய வயது களுக்குரிய விபரங்களைப் பின்வரும் அட்டவணையில் பார்க்கலாம்.

65 வயதில் $500ஐ கனடா ஓய்வூதியமாக மாதாந்தம் பெறக்கூடிய ஒருவர் தனது 65 வயதிற்கு முன்னதாகவே கனடா ஓய்வூதியத்தை பெற விரும்பினால் அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் பெறக்கூடிய மாதாந்த தொகை

ஆரம்ப வயது	கழிவு வீதம்	மாதாந்த கழிவு	மாதாந்த ஓய்வூதியம்
60	36%	$180	$320
61	28.8%	$144	$356
62	21.6%	$108	$392
63	14.4%	$72	$428
64	7.2%	$36	$464
65	0%	0	$500

கனடா ஓய்வூதியத்தை எப்போது பெற வேண்டும்? – 65 வயதிற்குப் பின்னரா?

உங்கள் கனடா ஓய்வூதியத்தை 70 வயதில் பெற முடிவு செய்தால், நீங்கள் பெறும் மாதாந்தத் தொகை உங்களின் 65 வயதில் பெறக்கூடிய தொகையிலும் 42% அதிகமாக இருக்கும். மற்றைய வயது களுக்குரிய விபரங்களை பின்வரும் அட்டவணைகளில் பார்க்கலாம்.

65 வயதில் $500ஐ கனடா ஓய்வூதியமாக மாதாந்தம் பெறக்கூடிய ஒருவர் தனது 65 வயதிற்கு பின்னர் கனடா ஓய்வூதியத்தைப் பெற விரும்பினால் அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் பெறக்கூடிய மாதாந்தத் தொகை

ஆரம்ப வயது	அதிகரிப்பு வீதம்	மாதாந்த அதிகரிப்பு	மாதாந்த ஓய்வூதியம்
65	0%	$0	$500
66	8.4%	$42	$542
67	16.8%	$82	$582
68	25.2%	$126	$626
69	33.6%	$168	$668
70	42%	$210	$710

கனடா ஓய்வூதியத்தின் அதிகபட்ச மாதாந்தக் கொடுப்பனவுக்கு அதிகமானோர் ஏன் தகுதி பெறுவதில்லை?

அதிகபட்ச கனடா ஓய்வூதியத்தை பெறுவது எப்படி?

18 வயது முதல் 65 வயது வரையுள்ள 47 ஆண்டு வேலை செய்யக்கூடிய காலத்தில் குறைந்தபட்சம் 83% அதாவது 39 வருடங்களுக்கு நீங்கள் கனடா ஓய்வூதியத்திற்கு பங்களித்திருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து அந்தந்த ஆண்டுகளுக்குரிய அதிகபட்ச ஓய்வூதிய வருமானத்தை பெற்றவராயும் அதற்குரிய பங்களிப்பை நீங்களும் உங்களை பணிக்கமர்த்தியவரும் சேர்ந்து செலுத்தியிருந்தால் மட்டுமே 2020இல் CRAஇனால் அறிவிக்கப்பட்ட அதிகபட்ச மாதாந்தக் கனடா ஓய்வூதியமான $1,154.58ஐ பெறமுடியும். கடந்த 39 ஆண்டுகளில் உங்களது வருடதிற்குரிய வருமானம் சில ஆண்டுகளில் அல்லது சகல ஆண்டுகளிலும் அதிகபட்ச ஓய்வூதிய வருமானத்திற்குக் குறைவாக இருந்திருந்தால் உங்களது கனடா ஓய்வூதியத்திற்கான அதிகபட்ச பங்களிப்பை நீங்கள் செய்திருக்க மாட்டீர்கள். எனவே CRAஇனால் அறிவிக்கப்பட்ட அதிகபட்ச மாதாந்தக் கனடா ஓய்வூதியமான $1,154.58 ஐ பெறமுடியாது. உங்கள் பங்களிப்பைப் பொறுத்து உங்களது மாதாந்த கனடா ஓய்வூதியம் $1,154.58 விடக் குறவாகவே இருக்கும். 2020 ஆம் ஆண்டில் கனடா ஓய்வூதியம் பெறும் 6.1 மில்லியன் பெறுனர்களில் 6 வீதமானோர் மட்டுமே அதிபப்ட்ச மாதாந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெறுகின்றனர் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. https://retirehappy.ca/how-much-will-you-get-from-canada/

65 வயதில் $500ஐ கனடா ஓய்வூதியமாக மாதாந்தம் பெறக்கூடிய ஒருவர் தனது வாழ்நாளில் பெறக்கூடிய தொகை

ஓய்வூதிய ஆரம்ப வயது	மாதாந்த ஓய்வூதியம்	75 ஆவது வயதையடையும் போது	80 ஆவது வயதையடையும் போது	85 ஆவது வயதையடையும் போது	90 ஆவது வயதையடையும் போது
60	320	57,600	76,800	96,000	115,200
65	500	60,000	90,000	120,000	150,000
70	710	42,600	85,200	127,800	170,400

நினைவில் நிற்பவை-35

மும்பாய் பயணம்

- துறையூரான் -

பூனேயில் 2 நாட்கள் கழித்த பின் மும்பாய் பயணமானோம். முன்பு அந்நகரம் பம்பாய் என அழைக்கப்பட்டது. பம்பாய்க்கு ரயில் மூலம் செல்வதற்கு மூன்று மணித்தியாலங்கள் எடுக்கும். ஒரு நாள் பிற்பகல் 3 மணி அளவில் பூனேயிலிருந்து புறப்பட்டு ஆறு மணி அளவுக்கு பம்பாய் அடைந்தோம். யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள சிவன் கோயில் குருக்கள் எனது மாமனாருக்கு மிகவும் பழக்கமானவர் அவரது சகோதரியின் மகன் பம்பாயில் வேலை பார்த்து வந்தார். எனவே அவர்களது முகவரியைப் பெற்றுக்கொண்டு வந்தோம். இரவு நேரத்தில் அங்கு செல்வது நல்லதல்ல என நினைத்து பக்கத்தில் இருந்த ஒரு ஹோட்டலில் தங்கினோம். அவர்கள் தாதா என்ற இடத்தில் இருந்தனர். எனவே அடுத்த நாள் காலை ஒரு வாடகை காரை பிடித்துக்கொண்டு அவர்கள் வாழ்ந்த இடத்துக்குச் சென்றோம். அவர்கள் இரண்டு படுக்கை அறை கொண்ட ஒரு தொடர் மாடிக் கட்டிடத்தில் வாழ்ந்து வந்தனர். நாங்கள் சென்றபோது அங்கு அவரின் மூத்த மகனும் மனைவியும் மட்டுமே வீட்டில் இருந்தனர். அவரும் அவரது இரு பிள்ளைகளும் சென்னைக்கு ஒரு கல்யாண வீட்டுக்கு சென்றிருந்தனர். எனவே எங்களுக்கு ஓர்அறையை ஒதுக்கித் தந்தனர். மூத்த மகனும் தாயும் வீட்டில் தங்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டதற்கு காரணம் அவர் ஒரு பல்கலைக்கழகத்தில் விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்தார். எனவே எங்களுக்கு அது நல்ல வசதியாக இருந்தது. காலையில் அவர் ஏழு மணிக்கு புறப்பட்டு தனது விரிவுரைகளை முடித்துக்கொண்டு 12 மணியளவில் வீட்டுக்கு வருவது வழக்கம். அவர் வீட்டுக்கு வந்து நாங்கள் எல்லோரும் நண்பகல் உணவை முடித்துக்கொண்டு அவர் எம்மை பம்பாய் நகரத்தில் பல்வேறு இடங்களுக்கும் அழைத்து செல்வது வழக்கம். நாங்கள் சென்ற 1968ஆம் ஆண்டிலேயே பம்பாய் நகரத்தில் வாகன நெருக்கடியும், சன நெருக்கடியும் அதிகமாக இருந்தன. எனவே அவர் எங்களை அங்கிருந்த மின்சா ரயிலிலும் பஸ் வண்டிகளிலும் அழைத்துச் சென்றதால் வாகன நெரிசலில் அகப்படாமல் பல இடங்களையும் பார்க்கக் கூடியதாக இருந்தது. இனி மும்பை நகரம் தற்போது இருக்கிற நிலைபற்றி சிறிது பார்ப்போம்

1995 வரைக்கும் பம்பாய் நகரம் அவ்வாறு அழைக்கப்பட்டு வந்தது. இந்தப் பெயர் ஆங்கில ஆதிக்கத்தின்போது வைக்கப்பட்ட பெயர். 95ஆம் ஆண்டளவில் இந்தியா முக்கியமான இடங்களின் பெயர்களை மாற்றம் செய்தபோது இதற்கு 'மும்பாய்' என்ற பெயர் கொடுக்கப்பட்டது. 2018ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபை

கூறியபடி இந்தியாவில் உள்ள சனத்தொகை அதிக நெருக்கடி கூடிய தலைநகரமான டெல்லிக்கு அடுத்த நெருக்கடி கூடிய இடமாக மும்பாய் கண்டு அறியப்பட்டது. 2011ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட சனத்தொகை கணிப்பின்படி 12.5 மில்லியன் மக்கள் இங்கு வாழ்வதாக அறிவிக்கப்பட்டது. இப்போது இந்தக் கணக்கு இன்னும் அதிகரித்து இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. பம்பாய் மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில் தலைநகராகக் கணிக்கப்படுகிறது. யானைகள் கோட்டை, சிவாஜி மகாராஜாவின் தொடர்வண்டி நிலையம், ஆங்கிலேயர்களால் கட்டப்பட்டு விக்ரோறிய கலை வடிவம் கொண்டவையாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றில் சில கட்டிடங்கள் யுனெஸ்கோ நிறுவனத்தினால் மரபுடைமை இடங்களாகப் பிரகடனப்படுத்தபட்டுள்ளன.

மும்பாய் தற்போது இந்தியாவின் பொருளாதார வர்த்தக பொழுதுபோக்குத் தலை நகராக விளங்குகிறது. இந்தியாவின் பூகோள பொருளாதார ஓட்டத்தில் 6.16 வீதமான பங்கினை இது வகிக்கிறது அத்துடன் 25 சதவீதமான தொழிற்சாலைப் பொருட்களையும் 70 சதவீதமான கடல் துறை வர்த்தகத்தையும் கொண்ட ஒரு முக்கிய நகரமாகும். 2008ஆம் ஆண்டில் மும்பையில் வாழ்ந்த கோடீஸ்வரர்களில் பலர் உலகிலேயே வேறெந்த நகரத்திலும் இல்லாத அளவுக்கு செல்வத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என கூறப்பட்டது. இத்துடன் இங்கு இந்தியாவின் நிதி நிறுவனங்களில் முக்கியமானவையாக உள்ள இந்திய ரிசர்வ் வங்கி, மும்பாய் பங்கு வியாபார நிலையம், தேசிய பங்கு வியாபார நிலையம், இந்திய கடன் பத்திர பாதுகாப்பு சபை, இந்திய ஆயுள் காப்புறுதி கூட்டுத்தாபனம், டாட்டா குழுமம், கோடிரேஜ் நிறுவனம்ஆகியவற்றுடன் பல வெளிநாட்டு நிறுவனங்களின் தலைமை காரியாலயங்கள் கொண்ட தலைநகரமாகவும் விளங்குகிறது. மேலும் இங்கு பல விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி அணு ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களான பாபா அணு ஆராய்ச்சி நிலையம் இந்திய அணு கூட்டுத்தாபனம், டாட்டா அடிப்படை ஆய்வு நிலையம், அணுசக்தி கமிஷன், இந்திய தொழில்நுட்ப பம்பாய் நிலையம் ஆகியனவும் இங்கு உள்ளன. இவற்றுடன் சினிமா படத்தயாரிப்பு நிறுவனம் பாலிவுட் என்று அழைக்கப்படுகின்ற பல சினிமா தொழில் நிலையங்களும் உள்ளன. பம்பாயின் வாழ்க்கைத் தரமானது உலக நகரங்களின் உயர்ந்த மட்டம் உள்ள ஓர் இடமாகக் கருதப்படுகிறது,

இனி இந்நகரம் போர்த்துக்கேயர் அரசாட்சியின் போதும் ஆங்கிலேயர் ஆட்சியின் போதும் இருந்த நிலைமை வரலாறு பற்றிப் பார்ப்போம். 1534ஆம் ஆண்டு முதல் 1660ஆம் ஆண்டு வரையும் இவர்கள் இந்நகரை ஆண்டு வந்தனர். அதற்கு முன்னர் பதினாறாம் நூற்றாண்டில் முகலாய ஆட்சியினர் இந்நகரை முக்கியமாக ஆண்டுவந்தனர். 1534ஆம் ஆண்டில் குஜராத்தின் சுல்தான் பகதூர் ஷா என்பவருக்கும் போர்த்துக்கேயருக்கும் ஏற்பட்ட பஸ்ஸின் உடன்படிக்கையின்படி மும்பாய் 1835 ஒக்ரோபர் மாதத்தில் அவர்களுக்கு கையளிக்கப்பட்டது. மும்பாய் நகரம் ஏழு தீவுகளின் ஒரு கூட்டமைப்பாக இருக்கிறது. எனவே போர்த்துகேயர் இவற்றில் தமது ரோமன் கத்தோலிக்க மதத்தை பரப்புவதில் முனைப்பாக ஈடுபட்டனர். இதன் காரணமாக பல குருமார்கள் அங்கிருந்து வந்து பல்வேறு கத்தோலிக்க ஆலயங்களை அமைத்தனர். அவற்றுள் முக்கியமானவை சென்ற் மைக்கேல் ஆலயம், பரியோவான் ஆலயம், தூய ஆண்ட்ரு ஆலயம், குளோரியா தேவாலயம் ஆகும். இவற்றுடன் பம்பாய் கோட்டை, மந்திர கோட்டை ஆகியவற்றையும் அமைத்தனர். 17ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்தின் இரண்டாவது ஜோர்ஜ் மன்னன் போத்துக்கேய மன்னன் நாலாவது ஜோன் மகளான கேத்தரினை விவாகம் செய்தபோது சில தீவுகள் மன்னனால் மகளுக்கு சீதனமாகக் கொடுக்கப்பட்டன. அதன்பின்னர் 1666ஆம் ஆண்டளவில் எஞ்சிய தீவுகளையும் ஆங்கிலேயர்கள் கைப்பற்றினர். 1668ஆம் ஆண்டு அரச பிரகடனத்தின்படி இத்தீவுகள் யாவும் ஆங்கில கிழக்கிந்தியக் கம்பெனிக்கு வாடகைக்கு கொடுக்கப்பட்டன. அப்போதே வாடகை ஒரு வருடத்துக்கு 10 பவுண் ஆகும்.

1675இல் இதன் சனத்தொகை அறுபதினாயிரம் ஆக இருந்தது. 1687இல் ஆங்கிலக் கிழக்கிந்தியக் கம்பெனி சூரத்தில் இருந்த தன் தலைநகரை பம்பாய்க்கு மாற்றியது. இதனால் இந்தியாவில் இருந்த அத்தனை கம்பெனிகளின் கிளையின் தலைநகரமாக பம்பாய் விளங்கியது. இதன்போது மராத்திய முகலாய மன்னர்கள் பலரும் பம்பாயை கைப்பற்ற முயற்சிகள் எடுத்தனர். அதில் ஆங்கிலேயரே வெற்றி கண்டனர்.

1782இல் மாபெரும் எந்திரவியல் திட்டத்தின் பிரகாரம் இந்த ஏழு தீவுகளும் தனியொரு கண்டமாக மாற்றியமைக்கப்பட்டன. 1853 ஏப்ரல் மாதத்தில் இந்தியாவின் முதலாவது பயணிகள் ரயில் வண்டி மும்பைக்கும் அருகிலிருந்த தானே நகரத்திற்கும் அமைக்கப்பட்டது. 1861 முதல் 1865 வரைக்கும் நடைபெற்ற அமெரிக்க உள்நாட்டு யுத்தத்தின்போது பம்பாய் நகரம் உலகின் தலைசிறந்த பஞ்சு

வியாபார சந்தையாக விளங்கி பெரும் பணத்தை ஈட்டியது. 1869ஆம் ஆண்டில் சுயஸ் கால்வாய் திறக்கப்பட்ட பின்னர் பம்பாய் நகரம் அரேபியக் கடலில் ஒரு பெரும் துறைமுகமாக விளங்கியது. செப்ரெம்பர் 1896 மும்பை நகரத்தில் கொள்ளை நோய் பரவிய காரணத்தால் வாரம்தோறும் ஏறக்குறைய 1900 பேர் இறந்து போயினர். இதனால் இரண்டரை இலட்சம் மக்கள் பம்பாயை விட்டு வெளியேறினர். ஆடைக் கைத்தொழில் இதனால் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டது.

இந்தியா 1947ஆம் ஆண்டு சுதந்திரம் அடைந்த பின்னர் பம்பாய் நகரம் பல்வேறு நகரங்களை ஒன்றாக சேர்க்கப்பட்டு பம்பாய் மாகாணம் என பெயரிடப்பட்டது. இதனால் பம்பாய் நகரம் 1950களில் பம்பாய் மாநகர கூட்டுத்தாபனம் என பெயரிடப்பட்டு அதனுடைய எல்லைகள் விஸ்தரிக்கப்பட்டன. 1960ஆம் ஆண்டில் மும்பாய் நகரம் இன்னும் பல இடங்களை உள்ளடக்கி மாநகர சபை அபிவிருத்தி அதிகாரசபை ஒன்றினால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வந்தது.

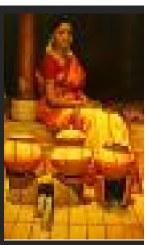
யோகா சோதிடம்

கிரகப்பொருத்தம் பார்த்தல் | சுபமுகூர்த்தம் கணித்தல்

பலன் பார்த்தல் | சாதகக் குறிப்புக் கணித்தல்

தொடர்புகளுக்கு: 416.299.8361

அழகான பெண்ணை
எளிதில் கண்டுபிடித்து
விடலாம்.
அறிவுள்ள பெண்ணை
கண்டுபிடிப்பது தான் சிரமம்



நல்ல...

21ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

"நீ ரொம்ப நல்லவனா இருக்கியேப்பா. படத்துல வில்லன், குத்துப்பாட்டு எதுவுமே இல்லையே?" என்றெல்லாம் கேட்டனர். அதன்பிறகுதான், அஷோக், டெல்லிபாபு இருவரும் தயாரிக்க முன்வந்தனர். கதை கேட்டவுடனேயே டெல்லி பாபு கையெழுத்துப் போட்டுவிட்டார். அவருக்குப் புதிதான கதை பண்ணவேண்டும் என்பது ஆசை. அஷோக் செல்வன் எனது சிறந்த நண்பர். எங்களுடையது எட்டு வருடங்களுக்கும் மேலான நட்பு.

நல்ல நண்பர்கள் சேர்ந்தால் நல்ல படம் பண்ணலாம். கடந்த ஏப்ரலில் ஆரம்பித்து 35 நாட்களிலேயே படத்தை முடித்து விட்டோம். அதற்குக் காரணம், தெளிவான திரைக்கதையும் திட்டமிடலும் தயாரிப் பாளர்களின் ஊக்கமும்தான்.

இதில் விஜய் சேதுபதி எப்படி கௌரவ பாத்திரத்தில் நடிக்க ஒப்புக்கொண்டார்?

விஜய் சேதுபதி அண்ணா அஷோக் செல்வனின் நண்பர். பழக எளிமையான வர். மற்றவர்களுக்கு நல்லது நடக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர். 'தான் வளர்ந்தால் மட்டும் போதாது. கூட இருப்போரும் வளரவேண்டும்' என்பார். 'மக்கள் செல்வன்' பெயர் அவருக்குப் பொருத்தமான பெயர். அசோக் கேட்டவுடனேயே சரி சொல்லிவிட்டுத்தான், கதை யையே கேட்டார். "ஹேய், நான் ஒரு நாள்தான் நடித்தேன். என்னடா இப்படிப் படம் ஓடுகிறது. என் குடும்பம் ரொம்ப அனுபவித்துப் படம் பார்த்தார்கள்" என்று அவர் பாராட்டியது, ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

படத்தில் இயக்குநர் கௌதம் மேனனும் இருக்கிறாரே. அவரை இயக்கிய அனுபவம்?

வாழ்க்கையில், எனது கால்கள் நடுங்கிய ஒரே சமயம் அவரை இயக்கியதுதான். கௌதம் என்னுடைய குரு. அவரிடம் உதவி இயக்குநராகப் பணிபுரிய வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. ஆனால், நடிக்க வைத்து விட்டேன் என்பதில் மகிழ்ச்சி. அவர் இளம் இயக்குநர்கள் வரவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகின்ற ஒரு மனிதர். "உங்கள் படங்கள் சாயலில்தான் என் கதாநாயகிகளை அழுத்தமாகக் காட்டி உள்ளேன்" என்றேன். "மின்னலே எடுக்கும்போது நான் எவ்வளவு ஆர்வமாக இருக்கிறேனோ, அப்படித்தான் நீயும் இருக்கிறாய்" என்றார். ரொம்ப நட்பானவர்.

படத்தில் கழிப்பறை உபகரணங்கள் தயாரிப்பும் அதன் பின்னணியும் உருக்க மாக இருந்தது. அந்தப் பகுதியை கொண்டு வரவேண்டும் என்ற எண்ணம் எப்படி வந்தது?

ஒருவருக்குப் பிடிக்காத வேலை இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அந்த பகுதியை வைத்தேன். அது ஒரு புள்ளியில் காட்டும் போது சிரிப்பாகவும் உருக்கமாகவும் இருக்கவேண்டும் என்று நினைத்தேன்.

உங்களைப் பற்றி சொல்லுங்கள். நீங்கள் திரைத்துறைக்கு வந்தது எப்படி?

சிறுவயதில் ரோஜர் ஃபெடரர் பிடிக்கும் என்பதால் டென்னிஸ் வீரர் ஆகவேண்டும் என்ற கனவு இருந்தது. பின்னர், விமானி ஆகவேண்டும், நகைச்சுவை நடிகர் ஆக வேண்டும் என்றெல்லாம் அந்தக் கனவு பல வடிவங்கள் எடுத்தது. எந்தக் கனவும் நிரந்தரமாக இருந்ததில்லை. வளர வளர, உலகம் தெரியத்தெரிய, வருடந்தோறும் மாறிக்கொண்டேதான் இருந்தது. பள்ளிக் கல்விக்குப் பின்னர், மருத்துவம் பயில இருக்கை கிடைத்தது. ஆனால், ஆனந்த மாகப் படிக்கவேண்டும் என்று பொறியியலை தேர்ந்தெடுத்தேன்.

கல்லூரி முடித்து வேலைக்காக நேர்முகத் தேர்வு சென்றபோது, நண்பனின் 'ஃபைலை' மாற்றி எடுத்துச் சென்று விட்டேன். அதில், இரண்டு பாடங்கள் தோல்வி என்று இருந்ததால் வேலை கிடைக்கவில்லை. அந்த அனுபவத்தையே குறும்படமாக எடுத்தேன். நிறையப் பேர் கைதட்டினார்கள். அதிலிருந்து நமக்கு கதைசொல்லத்தான் வருகிறது. அதையே தொடர்வோம் என்று முடிவெடுத்து விட்டேன்.

கலைஞர் தொலைக்காட்சியில் ஒளி பரப்பான நாளைய இயக்குநர் தொடரில் கலந்துகொண்டு இறுதிச் சுற்றுவரை வந்தேன். அப்போது, "உனக்கு எழுதும் திறமை நன்றாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தினால் சிறப்பாக வரலாம்" என்று இயக்குநர் வெற்றிமாறன் பாராட்டி னார். அவர் சொன்னபடியே என் எழுத்துத் தான் என்னை திரைத்துறையில் வெற்றி பெற வைத்தது.

நாளைய இயக்குநர் தொடரில் இருந்து திரைத்துறைக்கு வந்தோரில் உங்களுக் குப் பிடித்தவர்கள் யார்?

நலன் குமாரசாமி, கார்த்திக் சுப்புராஜ், பாலாஜி மோகன் மூவரையும் பிடிக்கும். நலன் குமாரசாமியிடம்தான், எனது முதல் படத்திலிருந்து எல்லாவற்றையும் காட்டு வேன். அவரின் நகைச்சுவை உணர்வு நிறையப் பிடிக்கும். கார்த்திக் சுப்புராஜின் திருப்பங்கள் நிறைந்த திரைக்கதை உருவாக்கம் பிடிக்கும். பாலாஜி மோகனின் 'காதலில் சொதப்புவது எப்படி?' மிகவும் ரசித்தப் படம்.

மற்றவர்களில் உங்களுக்குப் பிடித்த இயக்குநர்?

கௌதம் மேனன், ராஜ்குமார் ஹிரானி பிடிக்கும். ராஜ்குமார் ஹிரானி கருத்தான படத்தை ஜாலியாகச் சொல்லி மக்கள் மனதில் பதிய வைப்பார். வாய் வழியாக எந்த ஆலோசனையும் சொல்லமாட்டார். நகைச்சுவையோடு சேர்த்துச் சொல்வார். அவருடைய படங்கள்போல் பண்ண வேண்டும் என்று ஆசை.

படம் பார்த்துவிட்டு உங்கள் குடும்பத்தினர் என்ன சொன்னார்கள்?

அப்பா பெயர் மாரிமுத்து. அதனால், கதாநாயகன் பெயர் அர்ஜுன் மாரிமுத்து என்று வைத்தேன். இப்போது, என்னைவிட அப்பா, அம்மா நிறைய மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர். மருத்துவம் படிக்க இருக்கை கிடைத்தும் போகாமல், படித்த வேலைக்கும் போகாமல் பையன் உருப் படாமல் போகிறானே என்று ஆரம்பத்தில் வருத்தப்பட்டனர். ஆனால், நாளைய இயக்குநரில் இறுதிச் சுற்றுக்குச் சென்றதில் இருந்து ஒரு வார்த்தைகூடக் கேட்டதில்லை. எப்போதும் அப்பா அம்மா விடமிருந்து நான்தான் பணம் வாங்குவேன். இப்போது என் படம்தான் நான் அவர்களுக்குக் கொடுத்த பரிசு.

அந்த நாள் ஞாபகம்

இரவு வெண்நிலவுபட்டுத் தெறிக்கும் வெளிச்சத்து
முற்றத்தில் சோறுகுழைத்து குவளையாய் உண்ணும்
வேளை பாட்டியர் சொல்லும் குட்டிக் கதைகள்
கேட்டு பாலர் பாடமும் படித்து தூங்கிய நாட்கள்!

மாதா கோயில், பிள்ளையார் கோயில் மணியின்
ஓசைகள் எம்மை துயில் எழுப்பிவிட நாம்
பள்ளி செல்லும் படலமும் தொடங்கும்!
சோளகக்காற்றினில் பனை, தென்னை ஓலைகள்
ஆடி, அசைந்து கூத்தாட, கிரவல்சாலையில்
செருப்பில்லாத காலோடும், பொத்தான் இல்லாத
சட்டையோடு பொடி நடையாய் செல்கையில்
பாதையில் தேங்க நிற்கும் வெள்ளத்தை கால்களால்
மடித்து அடித்து, பேதம் ஏதும் இல்லாமல்
தோளினில் கைபோட்டு துள்ளியபடியே பள்ளி
சென்ற இனிய மாணவ நாட்கள்!

கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பும் இல்லாத, புகை
மது, போதைப் பொருள் ஒன்றும் தெரியாது
வாள் கொண்டு ஆள்வெட்டும் கலாச்சாரமும்
புரியாது, கருணை உள்ளத்தோடு இருப்பதில்
இல்லார்க்கு கொடுத்தும், குலம் பிரித்து பேசாது
குருவுக்கு பணிந்து, ஆன்மீகத்தோடு எம்
பெற்றவர்க்கு உகந்து, பாவங்கள் செய்யப்
பயந்தும் வாழ்ந்த நாட்கள்!

கூட்டமாய் கூடியிருந்து கூழ்குடித்தும்,
புளுக்கொடியலும், பனங்காய் பனியாரமும்
சுவைத்து, சட்டிக்கோடும், கிளித்தட்டும்
விளையாடி, கூத்தும், பரதநாட்டியமும்
தவில் மேளக் கச்சேரிகளும் பார்த்து, நம்
மூத்தோர்க்கு மூப்பு வழங்கி இன்புற்ற நாட்கள்

ஈழத் தமிழர்தேசமெங்கும் தூய தமிழ்மொழி
பாவனையும், ஒரு சாம வேளையிலும் கன்னி ஒருவர்
தனித்து பயணிக்கும் பாதுகாப்பும் தமிழர்
பண்பாடும் மேலோங்கிய நாட்கள்!
எண்ணற்ற இடப் பெயர்வுகள், எத்தனை முறை மரண
விளிம்புகள்! இழந்ததும் எவ்வளவுவோ மடிந்தவர்
போக, எஞ்சியவர் மந்தைகளாய் முட்கம்பிவேலி
முகாம்களுக்குள் முடங்கி வாழ்ந்த கொடிய நாட்கள்!
இன்னும் இன்னும் பலதும் எத்தனை யுகம்
கழிந்தாலும் அந்த நாள் ஞாபகம் மறைந்திடுவோ!

ச.அன்ரன் இராசநாயகம்

MATH & PHYSICS TUTORING
By a well-qualified and experienced teacher
For all grades from Grade 4 to 1st year of university
Special classes
Advanced function
Calculus & vectors
Data management
All Classes available in Scarborough & Stouffville
Contact: 647.340.9490 / 416.732.2228

BASEMENT FOR RENT

BRIMLEY & EGLINTON
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Working Female or student preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.238.9061**

TAUNTON & BROCK
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry, internet, utilities. Single or couple preferred. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.414.0437**

MARKHAM & STEELES
2 Bedroom walkout bsmt for rent. Laundry. Close to School & all facilities. Avail. April 01, 2020.
தொடர்புகளுக்கு: **416.258.8755**

KENNEDY & LAWRENCE
3 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.826.3870 / 647.905.4914

NEILSON & FINCH
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Couple/Family preferred. Close to all facilities.
தொடர்புகளுக்கு: **647.278.3124**

WARDEN & FINCH
1 Bedroom walkout bsmt for rent. utilities. Couple preferred. Close to all facilities. Avail. April 01, 2020.
தொடர்புகளுக்கு: **647.667.0482**

KENNEDY & EGLINTON
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. parking, laundry utilities+rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.606.3026**

DANFORTH & LAWRENCE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Close to School, Hospital, Shopping & TTC (24 hours). Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.877.7570**

BELLAMY & BRIMORTON
1 Bedroom brand new bsmt for rent. Sep. entrance. 1 parking, laundry. Rent+utilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.505.9465**

MIDDLEFIELD & FINCH
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking. Couple or small family or student preferred. Close to TTC. Avail. April 01, 2020
416.297.9742 / 647.709.1711

14Th AVE. & 9Th LINE
2 Bedroom new bsmt for rent. Sep. entrance, parking. Couple or family preferred. Close to Bus & school. Avail. April 01, 2020
416.829.3212 / 416.879.9603

MORNINGSIDE & LAWRENCE
3 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking,laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.931.1165**

மேலும் பக்கங்கள்
29, 30, 31, 32, 33

BASEMENT FOR RENT

MARKHAM & GOLDEN AVENUE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry, internet. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.745.4416 / 647.271.6865

MARKHAM & STEELES
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Close to TTC, school. Avail. immediately.
416.803.8798/ 416.768.3444

MEADOWVALE & SHEPPARD
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, Laundry. Close to all facilities Avail. March 01, 2020.
647-999-5420/647-654-8468

MARKHAM & 14th AVENUE
3 bedroom & 2 full washroom bsmt for rent. Sep. entrance. Sep. laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.296.7932**

BELLAMY & LAWRENCE
3 Bedrooms bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.920.3019 / 647.781.3019

MIDDLEFIELD & FINCH
2 Bedrooms bsmt for rent. Sep. entrance, laundry. Family or Students preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
Call: 416.609.9111 after 4:00pm

MARKHAM & 16th AVENUE.
2 Bedrooms bsmt for rent. Sep. entrance, Parking. Close to all facilities. Avail. March 01, 2020
416.201.1222 / 647.261.0216

MARKHAM & STEELES
1 Bedrooms bsmt for rent. Laundry, internet. Single or couple preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.272.2909**

16TH AVENUE & 9TH LINE
2 Bedrooms bsmt for rent. Sep. entrance, parking, Laundry. Rent+utilities. Close to all facilities. Avail. March 01, 2020.
416.618.3660 / 647.367.0220

MORNINGSIDE & FINCH
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry. preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647. 701.6617**

MORNINGSIDE & OLD FINCH
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry, utilities. Female preferred. TTC at door step. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.471.6815**

வீடு வாடகைக்குபெற்றிட/கொடுத்திட
வாடகைக்கு வீடுகள், Condo., Bsmtsபோன்றவற்றை Scarborough, Markham, Mississauga, Brampton, Ajax பகுதிகளில் பெற்றிட
அழையுங்கள்: **647.402.2937**

ROOM FOR RENT

MARKHAM & DENISON
1 Room for rent. Parking. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.533.2209**

MORNINGSIDE & FINCH
1Room (In main floor)for rent . Female student preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **437.770.4868**

MORNINGSIDE & LAWRENCE
1 Bedroom for rent. Sep.Entrance, internet. Single or couple preferred. Close to U of T & all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.206.3436**

MCCOWAN & ELSON
1 Room for rent. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.761.6484**

BRIMLEY & ELLESMERE
1 Bedroom for rent in main floor. only for female. Close to all facilities. Avail. From April.
தொடர்புகளுக்கு: **416.906.5013**

MARKHAM & ELLESMERE
1 Room for rent in main floor. Parking. Only for male. Free Wifi & furnished available. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.996.6977**

BRIMLEY & LAWRENCE
Room for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to S.P. Importers, ect. Avail. immediately.
416.299.4852 / 647.533.9930

BRIMLEY & STEELES
Furnished 1 room for rent in the basement for a girl. Sep. entrance, Sep. laundry Close to TTC & Bus
தொடர்புகளுக்கு: **416.894.8349**

MARKHAM & 16TH AVENUE
1 Rooms for rent . Close to Mall & all facilities. Single preferred. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.444.4712**

MARKHAM & DENISON
1Room for rent in a condo. Share with 2 others. Parking can be rented. Wifi is available. Prefers student or singles.
தொடர்புகளுக்கு: **647-677-9006.**

STAINES & STEELES
1 Large room for rent. Single female students preferred (3 people can share). Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.618.9107**

NEILSON & TAPSCOTT
1 Room for rent in a 2 bedroom condo. Single female preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.771.3054**

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

ROOM FOR RENT

MARKHAM & LAWRENCE
1 bedroom available in a 2 room bsmt. Sep. entrance. laundry. Single preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.917.0487**

MIDDLEFIELD & FINCH
1 Room + washroom for rent in a condo. No parking. Single female preferred. Close to all facilities. Avail. March 01, 2020
தொடர்புகளுக்கு: **416.953.2597**

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

BRIMLEY & EGLINTON
1 Room for rent. Laundry, internet. No smoke. Close to all facilities. Avail. immediately.
416.294.0193 / 416.892.7762

HOUSE FOR RENT

BRIMLEY & LAWRENCE
3 Bedroom house for rent. Couple or family preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
647.709.3494 / 416.694.3494

WOODRUFF & FALLOWFIELD (OTTAWA)
3 Bedroom house for rent. Finished basement. 3 parking. Rent+utilities. Close to all facilities. Avail. Immediately.
647.261.0216 / 416.201.1222

MCCOWAN & LAWRENCE
3 Bedroom house (Main floor) for rent. Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.678.2599**

BASEMENT FOR RENT

14TH AVENUE & 9TH LINE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, Laundry. Close to elementary school, park & bus.Avail. immediately.
416.904.7531 / 416.558.4929

BASEMENT FOR RENT

MIDLAND & LAWRENCE
1 Bedroom newly renovated bachelor apartment bsmt for rent. Single preferred. Sep. entrance, Laundry. Utilities 20%. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.205.7301**

BASEMENT FOR RENT

MCCOWAN & ELLESMERE
2 Bedroom Bsmt for rent. Sep. Entrance. parking, laundry. Shared accommodation. No smoking, No drinking or No pets. Single or Couple preferred. Avail. immediately.
416.560.1739 / 437.242.5224

BASEMENT FOR RENT
MORNINGSIDE AVE. & MORNINGVIEW
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. 1 parking, laundry. Close to all amenities. NO SMOKING & NO PETS. New couple or small family preferred. Avail. immediately. Rent plus utilities.
Please call: 416.560.0327 After 6:00pm

BASEMENT FOR RENT
STAINES & MORNINGSIDE
2 bedroom bsmt for rent. Sep.entrance No pets or no smoke. Close to all facilities. **Room also available** in main floor. Female student preferred. Avail. immediately.
647.970.4634 / 647.770.7520

ROOM FOR RENT
MARKHAM & HWY 7
2 Rooms for rent in main floor. parking, laundry, internet. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.662.6044**

ROOM FOR RENT
DANFORTH & EGLINTON
1 Rooms for rent in main floor. Single female perferred. Close toKennedy subway station, Scarborough centre & Bellamy go station (24 hours) Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.869.9733**

BASEMENT FOR RENT
FINCH & MORNINGSIDE
1 bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, 1 parking, laundry. Rent+utilities. 2 people preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.726.3598**

BASEMENT FOR RENT
MARKAM & DENISON
1, 2 bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, laundry. Close to YRT stop & TTC 24 hours Avail. immediately.
416.666.2205 / 647.472.3584

ROOM FOR RENT
WARDEN & FINCH
Master bedroom for rent. Parking,cable, internet, utilities. Male preferred. Close to all facilities. Avail.Immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **437.929.5421**

ROOM FOR RENT
FINCH & TAPSCOTT
1 bedroom available in 2 bedroom basement apartment. Sharing kitchen, hall & bathroom. 2 female students preferred. Close to TTC & all facilities. Avail.March 01, 2020
Call 416.726.4186 afrer 7:00pm

BASEMENT FOR RENT
SHEPPARD & MIDLAND
1 bedroom bsmt for rent. No sep.entrance, parking, laundry. Close to TTC, Go train, agincourt mall. Avail. March 01, 2020.
தொடர்புகளுக்கு: **416.266.4789**

BASEMENT FOR RENT
MORNINGSIDE & OLD FINCH
2 bedroom for bsmt rent. Sep. entrance, 1 parking. Couple or family preferred. Close to all facilities. Avail. April 01, 2020.
416.282.5376 / 647.992.5376

BACHELOR ROOM FOR RENT
OLD FINCH & MORNINGSIDE
1Bed room with kitchen & wash room. Separate Entrance, laundry & parking. Close to all facilities Available Immediately
Phone call:- **647-928-8889**

CONDO FOR RENT
BRIMLEY & ELLESMERE
Master bedroom, Den , kitchen, & hall in a condo in Borough drive overlooking Scarborough centre. Available now for rent $1500 Vegetarian preferred.
Call : 647.763.9410

BASEMENT FOR RENT
BELLAMY & ELLESMERE
3 bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry. Close to bank, bus, mall. Avail. immediately.
437.239.4596 / 647.920.2185

BASEMENT FOR RENT
MARKHAM & SHEPPARD
2 bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, Parking, laundry. Rent+utilities 40%. Family preferred. Close to new spiceland. Avail. immediately.
416.722.1853/ 647.674.5296

HOUSE FOR RENT
MCCOWAN & BRIMORTON
3 Bedroom house for rent. Parking, laundry. Close to HWY 401 & Scarborough Town Centre. Avail. April 01, 2020.
தொடர்புகளுக்கு: **647.300.3535**

HOUSE FOR RENT
SIMCOE & BRITANNIA [OSHAWA]
4 Bedroom, 2.5 Washroom, 2 Car parking , Central AC, 3 Storey Town house for rent immediately. Close to durham college , UofT Family preferred . Low rent with bills.
647.231.9577 / 647.236.9577

BASEMENT FOR RENT
NEILSON & MCLEVIN
2 bedroom renovated bsmt for rent. Sep.entrance, Parking. Couple or family preferred. Close to mall, School, TTC. Avail. immediately.
647.909.9529 / 647.770.3118

BASEMENT FOR RENT
DIXIE & FINCH
2 Bedrooms walkout bsmt for rent. Parking, laundry, internet. Close to pickering mall. Avail. immediately.
647.880.4522 / 647.269.5717

HOUSE FOR RENT
Brand New, Never Lived In, 4 +1 Bedrooms & 4 Washrooms, Detached house with 2 Car Garage is available for lease in Markham Beach area. No pets & No smoking. Close to all facilities. Available immediately.
Call for more info: **647-680-5347**

HOUSE FOR RENT
NEILSON & FINCH
3 newly renovated bungalow house for rent. Parking, laundry. Close to 24 hours TTC, School, mall, no frills, tamil grocery shop & much more. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.891.5515**

BASEMENT FOR RENT
NEILSON & MCLEVIN
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry. No parking. Couple or 2 students preferred. No smoking. Close to mall, TTC & all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.439.9156**

BASEMENT FOR RENT
BIRCHMOUNT & FINCH
2 Bedrooms walkout (Separate Entrance) basement for rent.1 Parking & laundry Small family preferred. Close to all facilities. No pets & No smoking One minute walk to TTC Bus Stop Available March/15/2020
416-274-4135 OR 416-568-0686

HOUSE FOR RENT
MARKHAM& STEELES
3Bedroom house for rent. Parking, laundry. Family preferred Close to all facilities. Avail. immediately.
647.400.3214 / 416.728.4835

OFFICE ROOM AVAILABLE
2075 Kennedy Road
Individual rooms are available
Free Internet access.
தொடர்புகளுக்கு: **647.674.4175**

SALE / RENT
MARKHAM & SHEPPARD
4 bedroom & 3 washroom house for **Sale.**
NEILSON & SHEPPARD
2 bedroom & 2wasroom Houses for **Rent.**
Kannan Kankesu: **416.834.4200**

CONDO FOR SALE
SCARBOROUGH
2 Bedroom & 2 washroom condo for sale. Convenient location
Please contact for further details:
416.648.7283

வாடகைக்கு
4 BR, 3 BR, 2 BR, 1 BR
House, Condo, Basement
வாடகைக்கு உள்ளது
அழையுங்கள்.
647.861.8240

OFFICE SPACE FOR RENT
MIDDLEFIELD & FINCH
Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு:
647.296.7932

வாகன போக்குவரத்து

விமானநிலையம், நயகரா நீர்வீழ்ச்சி மற்றும் நீண்ட தூர, குறுகிய தூரப் பயணங்களுக்கு

அழையுங்கள்: **416.880.5952**

HOUSE FOR RENT

STAINES & MORNINGSIDE (Scarborough)

4 Bedroom, 3 washroom house for rent. Avail. immediately.

தொடர்புகளுக்கு: **647.686.8590**

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

HOUSE FOR SALE

TAUNTON & WHITE ROAD

3500 Sq.ft brand new house for sale. 5 Bedrooms with 4 washrooms.

தொடர்புகளுக்கு: **647.505.7951**

HOUSE FOR RENT

MARKHAM & SHEPPARD

3 Bedrooms+ 2 washroom house for rent. 1 Parking, laundry. Rent+utilities 50%. Close to all facilities. Avail. March 15, 2020.

தொடர்புகளுக்கு: **416.953.0370**

HOUSE FOR SALE

MARKHAM & DENISON

3 +1bedroom, 3 washroom, 2 kitchen, 1 garage, 4 car parking & Finished basement with Sep. Entrance house for sale.

Vishva Thamu: 416.526.3434

HOUSE FOR RENT

WHITE ROAD & FINCH (PICKERING)

4 Bedrooms+ 4 washroom house for rent. Deck is hardwood floors. 3 parking, laundry. Family preferred. Close to 2 minite bus stop, 8 minite walk high school & hwy 401. Avail. immediately.

647.667.3656 / 416.825.5440

மணமகன் தேவை

யாழ். இந்து வேளாளர் குலத்தில் பிறந்த, கனடாவில் பட்டப்படிப்பை முடித்த Torontoவில் தொழில் செய்யும் 1976இல் பிறந்த Born again Christian பெண்ணுக்கு பட்டப்படிப்பு முடித்த Christian மணமகனை பெற்றோர் தேடுகின்றனர்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.834.2854**

திருமணசேவை

திருமண சேவைக்கு

தொடர்பு கொள்ளவும்

905.607.3896

HOUSE FOR RENT

MORNINGSIDE & SHEPPARD

4 Bedrooms house for rent / 1 bed room basement with sep.entrance. Family preferred. Close to all facilities. Avail. March 01, 2020.

416.677.4009/647.523.9896

மணமகள் தேவை

யாழ்ப்பாணத்தில் வாழும் 1983 பிறந்த, கார்த்திகை நட்சத்தரம் 1ஆம் பாதம், செந்த தொழில் புரியும் மணமகனுக்கு கனடாவில் மணமகளை தேடுகிறோம்.

தொடர்புகளுக்கு: **647.907.9736**

+94.76.975.2135

ஸ்ரீசாயி திருமண சேவை

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

416.890.6497

srisai2912@hotmail.com

HOUSE FOR RENT

9TH LINE & HWY 7

5 Bedrooms + 3.5 washroom house for rent. Parking, laundry. Family preferred. Close to all facilities. Avail. March 01, 2020. Walking distance to Cornell community center, library and Stouffville Markham hospital, 1 min walk to Viva bus stop, 2 mins drive to hwy 40, School.

647.718.2722 / 647.686.0484

TAILORING

SCARBOROUGHஇல்

Saree Blouses $25க்கு தைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

V G Tailors:

647.621.3694

JUNK REMOVAL

பழைய இரும்பு பொருட்கள், **Electronics** பொருட்கள் வீசுவதற்காக வைத்திருந்தால் இலவசமாக எடுக்கப்படும்.

MOVING / DELIVERY AVAILABLE.

தொடர்புகளுக்கு:

பிறேம் - **647.835.5244**

HOUSE FOR SALE/RENT

SCARBOROUGH
SHEPPARD & McCOWAN

2 Bedroom condo apartment with one parking for sale $299,900.00

AJAX
HARWOOD & KINGSTON

3 bedroom brick detached bungalows with finished basement apartment with 3 bedrooms. for sale **$600,000.00**

FOR RENT
MARKHAM & 14TH AVE.

1 Bedroom small Basement apartment with Sep. entrance. Include 1 parking and utilities $750.00 per month

416.917.0557
Rajah Masillamany
(HomeLife / Future Realty Inc.)

CONVENIENCE STORE BUSINESS FOR SALE

Convenience store Business for sale in **Brighton, Ontario**.

With inventory $20k. Weekly sale 7k to 8 k. From oshawa 40 minutes drive on east if anyone interested.

Please contact : **416.906.5013**

MOVING & DELIVERY

புதிய, பாவித்த Fridge, Stove விற்பனைக்கு உண்டு.

பழைய இரும்பு பொருட்கள், Electonic பொருட்கள் இலவசமாக எடுக்கப்படும்.

Junk Removal

Call Rajan: **647.524.1320**

காணி விற்பனைக்கு

யாழ்ப்பாணம் உடுத்துறை மருதங்கேணி வத்திராயன் கிராம உத்தியோகத்தர் அலுவலகத்திற்கு அருகாமையிலுள்ள 10 ஏக்கர் காணி விற்பனைக்கு உண்டு.

Contact : 416.694.7431/ 647.938.1340

Sri Lanka : +94.75.593.5814

PARCEL SERVICE (EUROPE)

Europe பகுதிக்கு மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் பொதிகளை அனுப்ப தொடர்பு கொள்ளவும்.

647.880.1416

COOK / KITCHEN HELPER WANTED

TEN GALLON BAR & GRILL
in NEWMARKET
Experienced cook wanted
Please call:
416-830-2890/416-721-4313

PIZZA MAKERS WANTED

MARKHAM & STEELES
we are looking for
experienced pizza makers.
Full time & Part time
(Morning/EVENING)
தொடர்புகளுக்கு: **416.806.9864**

STRAT AN ONLINE BUSINESS

Dating website, Classification website, Online Auction
Matrimonial Website and Home Based business sites!
we design, build, host and advertise
Check : lancanint.com
Call 647 710 3552 2760 Victoria Park Avenue
Suite : 211, North York

DRIVERS WANTED

Drivers Wanted with car
for Courier Service.
Monday to Friday
9:00am to 5:00pm
For More Info: **416.836.0074**

AZ DRIVERS WANTED

Amero Logistics Inc. is currently hiring experienced AZ drivers for Toronto to Montreal run. Also AZ city drivers for local work in GTA.
Need 1-year experience and clean CVOR and abstract. Weekly Pay .
For more info call : **647.274.0300**

வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

Beamsvilleஇல் அமைந்துள்ள restaurantக்கு kitchen
வேலைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு
தங்கியிருந்து வேலை செய்ய ஆள் தேவை.
சம்பளம் பேசித் தீர்மானிக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு சேகர்: **647.271.9466**

CHEF / COOK WANTED

We are looking for an experienced Chef/Cook
for a famous restaurant in **Scarborough.**
Must be specialized in South Indian traditional food and snacks.
Accommodation would be provided. Salary negotiable.
Please send your resume to:
canadajobad@gmail.com

NOW HIRING AZ DRIVERS

Casri Transport Inc. Now hiring
Professional AZ Driver for within Canada & USA
Minimum 3 experience and clean abstracts and CVOR required
For more information:
Please contact us @ **905.297.8985**

வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

MARKHAM & NEW DELHI DRIVE
Shorteats (வடை, வாய்ப்பன், மோதகம், சுசியம்....) செய்ய
தெரிந்தோர் வேலைக்கு உடனடியாகத் தேவை.
முழுநேரம்/பகுதி நேரம் (FULL TIME/PART TIME)
Please Call : **647.886.3944 / 647.267.3944**

PIZZA MAKER WANTED

BATHURST & WILSON
We Need Experienced Pizza Maker
for FULL TIME.
தொடர்புகளுக்கு: **416.726.5793**

தையல் வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

GARESA FASHION
Looking for experienced Tailors.
தையல் வேலைக்கு அனுபவமுள்ள வேலையாட்கள் தேவை.
Anyone interested
Please call : 647.674.4175

CARS, VANS & TRUCKS WANTED

Any make, Any condition.
Pay top dollars.
Contact: 416.835.3475

AZ/DZ DRIVERS WANTED

Experienced drivers wanted immediately
(At least one year) for long & short run with in Canada.
Full time, Part time & on call. SPS Transporation Private
LTD. **647.528.2224 / 647.830.4644**

வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

Scarborough இல் அமைந்துள்ள நிறுவனத்தில் Sweets &
Snacks தயாரிப்பதற்கும், Delivery செய்வதற்கும் Rolls
சுற்றுவதற்கும் அனுபவமுள்ளோர் தேவைப்படுகின்றனர்.
ஆண், பெண் இருபாலாரும் விண்ணப்பிக்கலாம்.
தொடர்புகளுக்கு: **647.895.3350**

LIVE- IN CARE FOR ELDERLY COUPLE

Looking for a female caregiver in **Markham.**
Preferred fluent in English and Tamil.
Should help with medication,diaper changing,bed making etc.
Accommodation and meal would be provided. Salary negotiable.
Contact: 416. 892.0987

HELP WANTED/ வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

We are looking for cashier & grocery persons
to work in a SUPERMARKET to be opened in
scarborough very soon.
Contact : 647.448.2059

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

*** *Markham* - Markham / Major Mackenzie – Townhouse**
(3+1Brm, 4Bath) Well Maintained 4 Bdr Townhouse In High Demand Community. Steps To Donald Cousens Pkwy & Major Mac Bus Stop. Min To Go Train Station, Hwy 407, Schools & Hospital. **[Asking $2400/m]**

****Scarborough* – Hwy 401 / Mccowan /Scarborough town ctr - Condo**
(2Brm + 2Bath) Convenient Location. Very Clean And Bright Unit. 24 Hr Concierge. Access To Public Transit At Your Doorstep. **[Asking $2300/m]**

****Toronto*– Charles / Bloor / Yonge – Condo Apt**
(1+1Brm + 1Bath) Located at Yong & Bloor. 24 Hrs Concierge, Party, Yoga, Theatre Rooms,Yorkville Neighborhood. Close To Ryerson University, U Of T and Subways. **[Asking $2475/m]**

*** *Whitby*- Hwy 412 / Dundas – Townhouse**
(3 Brm +3 Bath) Brand New Townhouse for Lease. 2 Parking Spaces. Close to Hwy 401, 412 and Go-Station. **[Asking $2200/m]**

*** *Markham*– Highlen / Brimley– Detached-Bsmt**
Room for Rent for single lady. **Asking $650/m]**

****Scarborough* - Kennedy / Ellesmere–Detached – Main**
(3 Brm +2 Bath) Newly Renovated! A Large Living/Dining, Eat-In Kitchen, Walkout from The Bedroom To A Large Deck. **[Asking $2450/m]**

****Scarborough* – Morningside / Ellesmere– Room**
Room for Rent . Students are welcome. You can share with Other Person. Close To U of T & Ttc. **[Asking $750/m]**

*** *Scarborough* – Lawrence / Orton Park– Room**
Room for Rent . Students are welcome. You can share with Other Person. Close To U of T & Ttc. **[Asking $750/m]**

வீட்டு முதலீட்டாளர்களுக்கான கருத்தரங்கு

- வாடகைக்கு விட சரியான வீட்டை எப்படி தெரிந்தெடுப்பது.
- அந்த வீட்டுக்கான கடனை எப்படிப்பெறுவது.
- சரியான வாடகையாளர்களை எப்படி கண்டுபிடிப்பது.
- அந்த வீட்டை சரியாக எப்படி நிர்வகித்து கூடிய லாபம் பெறுவது.

இதற்கான கருத்தரங்கில் கலந்துகொள்ள விரும்புவரகள்

தொடர்பு கொள்ளவும்: கரு கந்தையா: 416-284-5555
watsonpm1989@gmail.com

SEMINAR FOR INVESTORS

- How to select the right property to buy as an investment?
- How to qualify for mortgage for those properties?
- How to find the right tenant?
- How to manage the property to get high net income?

If you are interested contact us for more details! Limited Seats!

Contact: Karu Kandiah: 416-616-7278
watsonpm1989@gmail.com

MANAGING RESIDENTIAL PROPERTIES
watsonpm1989@gmail.com

முதலீட்டாளர்களே! நீங்கள் ஓய்வெடுங்கள்!!
உங்கள் வீட்டை வாடகைக்கு கொடுத்து பராமரிக்கும் வேலையை நாங்கள் செய்து தருவோம்!!

எமது சேவைகள்:

- வீட்டின் சரியான வாடகையைத் தீர்மானிப்பது.
- வீட்டைச் சந்தைப்படுத்தி அதை விசாரிப்பவர்களுக்கு மேலும் தகவல் தருவது.
- தகுதியான வாடகையாளர்களை கூட்டிச் சென்று வீட்டைக் காட்டுவது.
- வாடகைக்குப் பெற விரும்புவோரின் வேலை வருமானம், நம்பகத்தன்மை என்பவற்றை உறுதி செய்து கொள்ளுதல்.
- தகுதியான வாடகையாளருடன் வாடகை ஒப்பந்தத்தை செய்து கொள்ளுதல்.
- வாடகையாளர் குடியேற முன்னரும் பின்னரும் வீட்டின் நிலையை கவனித்துக்கொள்ளுதல்.
- சரியான திகதியில் வாடகைப்பணத்தை அறவிட்டு வீட்டுரிமையாளரின் வங்கிக்கணக்கில் வைப்பிலிடுதல்.
- பிரச்சனை தரும் வாடகையாளர்களை வெளியேற்றும் முயற்சியில் ஈடுபடல்.
- வீட்டில் திருத்த வேலைகள் தேவைப்படும் போது அதில் அனுபவம் வாய்ந்தவர்களை அனுப்பித் திருத்தும் முயற்சியில் ஈடுபடல்.
- வருட முடிவில் அந்த வீட்டின் வரவு செலவுக் கணக்கை உரிமையாளர்களுக்கு ஒப்புவித்தல்.
- வாடகை ஒப்பந்தத்தை புதுப்பித்தல்.
- வருடாந்த வாடகை அதிகரிப்பை அறிவித்தல்.
- வீட்டின் பெறுமதியில் ஏற்ற இறக்கத்தை அறிவித்தல்.
- திரும்பவும் வீடு உங்களுக்குத் தேவைப்படும் போதுசரியான வழிமுறை களைக் கையாண்டு பெற்றுத்தரல்.
- வாடகைக்கு விடக்கூடிய குறைந்த விலையிலுள்ள வீடுகளை கண்டுபிடித்து வாங்க உதவி செய்தல்.
- வாடகைக்கு விடுவதற்கு வீட்டில் என்ன திருத்த வேலைகள் அவசியம் என்று அறிவுரை வழங்குதல்.

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

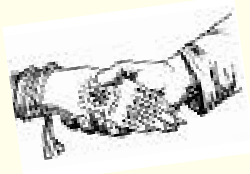
WATSON
PROPERTY
MANAGEMENT LTD

Direct: 416-284-9999
WatsonPM1989@gmail.com
80 Corporate Drive, Unit 207
Scarborough, ON, M1H 3G5

Karu Kandiah Director
30+ Years in Real Estate

சொர்க்கம் திருமணசேவை

- 30, 33, 34 வயதுடைய கனடாவில் Engineer ஆகப் பணிபுரியும் மணமகன்களுக்கு தகுந்த மணமகள்களை தேடுகின்றோம்.
- கனடாவில் வாழும் 25, 30, 34 வயதுடைய மணமகன்களுக்கு தகுந்த மணமகள்களை இலங்கையில் தேடுகின்றோம்.
- கனடாவில் வாழும் 30 வயதுடைய மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகனை இலங்கையில தேடுகின்றோம்.
- USஇல் வாழும் 26 வயதுடைய Engineer ஆகப் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகளை தேடுகின்றோம்.
- கனடாவில் வாழும் 28 வயதுடைய மணமகனுக்கு யாழ்ப்பாணத்தில் தகுந்த மணமகளை தேடுகின்றோம்.



இலங்கை மற்றும் இந்தியாவில் இருந்தும் நல்ல வரன்கள் எடுத்து தரப்படும்

437.772.8129/416.666.1855

www.sorkhammatrimony.com

PTR DOORS & WINDOWS

OVER 14 YEARS EXPERIENCE

RESIDENTIAL & COMMERCIAL

- Custom Doors & Windows
- Front & Patio Door
- Replacement (Doors & Windows)
- California Shutters & Blinds
- Separate Entrance Door for Basement
- Replace Caulking
- Painting
- Pot Lights Installation

FREE ESTIMATE! Call Today

24 hours Emergency Service

We Fix Broken Glass Windows & Doors

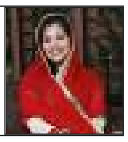
RAVI : 416-825-9482 KANNA : 647-297-7815

email : ptrrenovation@gmail.com

அவதூறு

Dr. ஃபஜிலா ஆசாத்

சர்வதேச வாழ்வியல் ஆலோசகர்



நீ இப்படி செய்தாயாமே?" உங்கள் மீது பழிச் சொல்லை சுமந்து வரும், நீங்கள் செய்யாத ஒன்றை, செய்ததாகக் குற்றம் சொல்லும் இந்தக் கேள்வியை எதிர் கொள்ளாதவர்களே இல்லை எனலாம்.

உங்களிடம் கேட்கப்படும் அந்தக் கேள்வி உங்களுக்குள் பெரும் குழப்பத்தையே ஏற்படுத்திவிடும். அதிலும், உங்கள் மீதான அந்தப் பழிச் சொல்லை உங்களிடம் கொண்டுவருபவர் உங்களுக்கு வேண்டியவ ராக இருந்தால் 'you too Brutes' என்ற நினைவைத் தருவதோடு உங்கள் தன்னம்பிக்கையையும், மனிதர் மேல் உள்ள நேசத்தையும், நேர்மறையான உங்கள் சிந்தனைகள் எல்லாவற்றையுமே அது அசைத்துப் பார்க்கும்.

ஒரு முனிவரிடம் செல்வந்தர் ஒருவர், தான் தன் பங்காளி மீது இல்லாத பழி ஒன்றை சுமத்தி விட்டதாகவும் அது தன் மனதை உறுத்திக் கொண்டிப்பதாகவும் வருந்தி, அதற்கான பரிகாரம் தேட முன் வந்ததாகச் சொல்கிறார். அதைக்கேட்ட முனிவர் அவரிடம் ஒரு பஞ்சு மூட்டையைக் கொடுத்து அந்தப் பங்காளியின் வீட்டின் முன்னால் அதைக் கொட்டிவிட்டு வந்து பார்க்கச் சொல்கிறார். அவ்வாறே செய்து விட்டு செல்வந்தர் முனிவரிடம் திரும்பி வர முனிவரோ, அவரிடம் கொட்டிய அனைத்து பஞ்சையும் மீண்டும் மூட்டையில் கட்டி எடுத்து வரச் சொல்கிறார். திகைக்கும் செல்வந்தர் அப்போதே அது காற்றில் பல திக்கும் பறந்து சென்று விட்டதே. இப்போது எப்படி திருப்பி எடுத்துவர முடியும் எனக் கேட்க, முனிவர் அவரிடம் "ஒருவர் பற்றிப் பேசுவதும் அப்படித்தான். அதை நீங்கள் தவறு என்று பின்னால் வருந்தினாலும் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பை உங்களால் நிவர்த்தி செய்ய முடியாது" என்று எடுத்து சொல்கிறார்.

இப்படிப் போகிற போக்கில் யாரோ எதையோ எளிதில் கொட்டிவிட்டு சென்று விடலாம். ஆனால் அது பல திக்கும் சென்று, பாதிக்கப்பட்டோரை நிச்சயம் பலவகையில் கொட்டிக் கொண்டேதான் இருக்கும். அவர்கள் மீது சிந்தப்பட்ட அந்த நெருப்பு வார்த்தைகள் விட்டு விலக முடியாத வீரியத்தோடு தினம் தினம் அவர்கள் மனதை சுட்டுக்கொண்டே இருக்கும். அவர்கள் மனம் ஆறவே செய்யாது. மகிழ்ச்சியற்றுத் தவிக்கும். அதை செய்தோராலும் நிவர்த்தி செய்ய முடியாது.

ஆனால், அவதூறு என்பது விழும் இடத்தை மட்டும் பாதிக்காது அது எழும் இடத்தையும் சத்தமில்லா நீர்க் கசிவாக வெடிக்கச் செய்துவிடும். வீண் பழிச் சொல்லால் பிறருக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பின் வேறு யாரிடமிருந்து செல்கிறதோ அவர்கள் மனதில் பெரும் அழுத்தத்தை கொடுக்கும். அவர்களையுமறியாமல், அவர்களுக்குள் எழும் குற்ற உணர்ச்சி பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவும் முடியாமல் ஆழ்மனதில் புகைந்து கொண்டே இருக்கும். அது அவர்களுக்குள் பல பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அதனால், தங்களுடைய வார்த்தைகளோ செய்கை களோ பிறரை எந்த விதத்தில் பாதிக்கும் என்பதை ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை யோசித்துப் பேசாதோர் கூறும் அவதூறு கள், கால ஓட்டத்தில் அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே கொடுத்துக் கொள்ளும் தண்டனையாகவே முடிகிறது.

பெரும்பாலும், பழிச்சொல் வந்து தாக்கும் போது, இப்படி ஒரு செய்தி நம்மைப் பற்றி ஊரெல்லாம் வந்து விட்டதே இனி என்ன செய்வது என்று நிலை குலையச் செய்வதாகத்தான் இருக்கும். நீங்கள் இதுவரை சேர்த்து வைத்த உங்கள் நல்ல மதிப்பும் பேரும் புகழும் ஒரே நேரத்தில் காட்டு வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப் பட்ட சொத்துக்கள்போல் அடித்துச் செல்லப் பட்டு விட்டதாகத்தான் தோன்றும். ஆனால், நிதானம் இழந்து பதட்டத்தில் அத்தகைய அவதூறுகளை நீங்கள் பொய் என உடனே நிரூபிக்க அவர்கள் வழியிலேயே முயன்றால் அது உங்களை உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையிலிருந்தும் வேறு சூழலுக்குள் இழுத்துசென்று அதன் சுழலில் சுழற்றி விட்டு விடும்.

பொய்க் குற்றச் சாட்டை பரப்புவதற்கும், அதை நம்புவதற்கும் பெரிதான ஆதாரங் கள் யாருக்கும் தேவை இருக்காது. சக மனிதருக்குள் இயல்பாக இழைந்து கொண்டிருக்கும் சிறு காழ்ப்புணர்வே அதற்குப் போதுமானது. ஆனால், 'உண்மை இல்லை' என மறுப்பதற்கு ஆயிரம் ஆதாரங்கள் தேவைப்படும். அவை நிதர்சனமற்ற கேள்விகளால் துளைக்கப்படும். நீங்கள் அந்த அவதூறு 'பொய்' என்று சொன்னவுடன் 'நெருப்பு இல்லாமல் புகையுமா' என ஆரம்பித்து 'பின் ஏன் அப்படி அவர்கள் சொன்னார்கள்' என்று தொடர்ந்து 'அந்த நேரத்தில் அது இப்படி நடந்ததாமே' என்று உங்களிடம் கேள்விக் கணைகள் நீளும்போது, அஸ்திவாரம் இல்லாத ஒரு சீட்டுக்கட்டின் மாளிகை போல உங்கள் ஸ்திரத் தன்மை உங்கள் முன்னாலேயே சரிந்து விழும். ஒரு நில நடுக்கத்தில் ஆடிப் போகும் பூமியாக நீங்கள் ஆடி போய் விடுவீர்கள்.

இதுதான் அந்த அவதூறைக் கிளப்பி விட்டோரின் நோக்கம். எனவே, எத்தகைய அவதூறு உங்களைப் பற்றிப் பரப்பப் பட்டாலும் அது உங்கள் மனதை பாதிக் காதவாறு முதலில் திடமாக இருங்கள். இப்படி அவதூறுக்கு ஆளாகுவது அனைவருக்கும் பொதுவானது தான் என்பதை உங்களுக்குள் சொல்லிக் கொண்டு முதலில் மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியேவிட்டு உங்களை நீங்கள் ஆசுவாசப் படுத்துங்கள். இந்த அவதூறு வந்ததாலேயே நீங்கள் தவறானவராக ஆகிவிட மாட்டீர்கள். இதிகாசங்களையும் புராணக் கதைகளையும் எடுத்துப் பாருங்கள். இன்றும் நாம் போற்றக் கூடிய சில மகான்களும் மகரிஷிகளும் பல்வேறு விதமான அவதூறுகளுக்கு ஆளாகி இருக்கின்றனர் என்பதையும், அவர்களின் திடமும் மன உறுதியுமே அவர்கள் மேல் பட்ட அவதூறை அவர்கள் மேல் படியாமல் விலகச் செய்திருக்கிறது என்பதையும்

(தொடர்ச்சி 41ஆம் பக்கம்...)

அதீத...

19ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

குறியாகிறது. பொதுவாக வியர்வைக்கு மணம் இல்லை. ஆனால் பொற்றாசியமும், உப்பும், நுண்கிருமிகளும் சேர்ந்துவிட்டால் ஒருவர் செல்லுமிடமெல்லாம் மணமும் கூடவே செல்லும். காற்றோட்டமான சூழலிலும், வேலை இல்லாதிருந்தால் கூட வியர்த்துக் கொட்டும். உள்ளங்கை, பாதம் வியர்த்து பிசுபிசுப்பு அடையும். இதனையே அதீத வியர்வையை என மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது.

பொதுவாக அதீத வியர்வை உள்ளோர் மருத்துவர்களை நாடுவதில்லை. இதனை கண்டுகொள்ளாமல் விட்டால் மோசமான விளைவுகளே ஏற்படும். இந்நோய் உள்ளவர்களது வியர்வைச் சுரப்பிகள் காரணமே இல்லாமல் நரம்பு மண்டலத்தால் தூண்டப்படும். இப்படியான நிலைகளில் வியர்வை பின்வருமாறு இருக்கும். சாதாரணமாக உடலில் வியர்வைத்துளிகள் காணப்படும். வேலை செய்யாது விட்டாலும் இது ஏற்படும். பேனை பிடித்து எழுதினால், நடந்தால், கதவு குமிழியினைத் திருகினால் வியர்வை ஏற்படலாம். தோல் மென்மையாகும், வெள்ளையாகும், சில இடங்களில் உரியும், தோலில் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். பொதுவாக வியர்வை ஏற்பட்டாலும் சில வேறுபாடுகள் உள.

ஒன்று அல்லது சில பகுதிகளில் வியர்வை ஏற்படும். இதனை குவிய அதீத வியர்வை (Focal hyperhidrosis) என அழைப்பர். இதில் இருபக்க அக்குள்(underarms), உள்ளங்கை (hand palms), பாதங்கள் (the sole of the foot), நெற்றி (forehead) என்பன அடங்கும். சிலருக்கு இரண்டு பக்க உறுப்புகளிலும் வயிறும் தொடையும் சேருமிடம் (groin) அதிக வியர்வை ஏற்படும். சிலருக்குக் காலையில் எழுந்ததும் வியர்க்கத் தொடங்கும். சிலருக்கு அடிக்கடி விட்டுவிட்டு வியர்வை ஏற்படும்.

இரண்டாந்தர அதீத வியர்வை (Secondary hyperhidrosis) என்பது முன்பு கூறியதைவிட வேறுபாடானது. இதற்கு மருத்துவ நிலை முக்கியமாகும். நீரிழிவு, மூட்டுவலி, பாக்கின்சன், விபத்தினால் ஏற்பட்ட தலைக்காயம், மாதவிடாய் நிற்றல், அதீத உடற்பருமன், அதீத தைரோயிட் சுரப்பு, புற்றுநோய்க் கட்டிகள் என்பவற்றால் ஏற்படுவதாகும்.

சிலருக்கு நித்திரையிலும் வியர்வை ஏற்படலாம். காற்றோட்டமின்மை, இறுக்கமான உடை காரணமாகலாம். எனினும், அதிவியர்வை ஏற்பட்டால் அதுவொரு மருத்துவ பிரச்சினையாகும். அத்துடன் HIV, AIDS தொற்றுநோய்கள், சலரோக தொற்றுக்களும் இரவில் அதிவியர்வைக்குக் காரணமாகலாம். காய்ச்சலுக்கு மருந்துகளை எடுத்தாலும் உயர் தைரோட் நோயாளிகளுக்கும் பக்கவாதம், நரம்பு மண்டலப் பிரச்சினை உள்ளோருக்கும் இரவில் வியர்க்கிறது. பலரும் அதீத வியர்வையால் பதட்டத்திற்கு உட்படுகின்றனர்.

பொதுவாக நரம்புகளே வியர்வையை தீர்மானிப்பவையாகும். கூடுதலாக அவை செயல்பட்டால் கூடுதலாக வியர்வை சுரக்கலாம். எனவே தான் என்ன காரணம் வியர்வை ஏற்படுவதற்கு என்று உறுதியாகக் கூறமுடியாது. காலநிலையும், குடும்ப நிலையும், மருத்துவ நிலையும் இதில் பங்கு வகிக்கின்றன. தோலியல் நிபுணர்கள் இதில் முக்கியம் பெறுவர்.

எப்படியான சூழ்நிலையில் வைத்தியம் தேவைப்படுகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது. அடிக்கடி வியர்வை காரணமாக உடையை மாற்றிக் கொள்ளுதல், குறிப்பாக அக்குள் பகுதி வியர்வை கூடுதலாக இருத்தல். மற்றவர்களுக்குக் கைகுலுக்க விருப்பமில்லாதிருத்தல், வியர்வை காரணமாகப் பொது நிகழ்வு களில் கலந்து கொள்ள விரும்பாதிருத் தல், குடும்ப வாழ்விலும் தாம்பத்தியத்தி லும் ஈடுபடப் பிடிப்பின்மை, எழுதும் போது பென்சில், பேனை வழுக்குதல் என்பன காணப்படுவதால் அடிக்கடி தங்கள் விரக்தி உணர்வுகளை இவர்கள் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பர்.

அதிக வியர்வையுள்ளோர் இன்னும் சில சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்வர். தோல் வியாதியால் அவஸ்தைப்படுவர். பங்கஸ், பக்ரீரியா தொற்று இவர்களுக்கு இருக்கலாம். தங்கள் வேலையை மாற்ற எண்ணுவர். மற்றவர்களுக்கு அருகில் போக முடியவில்லையே என எண்ணுவர். இப்படியான வேலைகளில் வைத்திய ஆலோசனை பெற நேரிடலாம்.

வைத்தியர் இதுபற்றி அறிய சில பரிசோதனைகளைச் செய்வார். தைரோயிட், குறைந்த சீனிச்சத்து (Hypoglycemia) உள்ளதா என்பதை அறிய இரத்த மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்வார். அடுத்து உடலின் எந்தெந்தப் பகுதிகளில் வியர்வை ஏற்படுகிறது, நித்திரை செய்யும் போதும் வியர்வை உள்ளதா எனக் கேட்பார்.

மேலும் சில கேள்விகள்

* வெளியே செல்லும்போது மேலதிகமாக துவாய்கள், கைக்குட்டைகள் 'Napkins' கொண்டு செல்வதுண்டா?
* பொது இடங்களில் வியர்வை காரணமாக செல்ல விரும்புவதில்லையா?
* தொழிலை இந்த அதிவியர்வை பாதிக்கின்றதா?
* எவ்வளவு நேரத்திற்கு ஒரு தடவை உடுப்பை மாற்ற நேரிடுகிறது?
* ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை குளியல் செய்யப்படுகிறது?
* எத்தனை தடவை கூடிய வியர்வை உண்டு என்று உணரப்படுகிறது.

இத்துடன் Thermoregulatory sweat test (TST) வியர்வை சோதனை செய்யப்படலாம். வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் காற்று ஓட்ட ஒழுங்குமுறை திறன்களைக் கட்டுப்படுத்திய ஒரு சிறப்பு ஆய்வகத்தில் உங்கள் வியர்வையின் திறனை அளவிடப்படும்.

வியர்வையைத் தடுக்க வியர்வை எதிர்ப்பு (Antiperspirant) என்பனவற்றை பாவிக்கலாம். சாதாரண மருந்துக்கடைகளில் இவற்றைப் பெறலாம். சில (Aluminum Chloride) கொண்டவையாக இருந்தால் அவை வியர்வை சுரப்பினை தடுக்கக்

கூடும். அக்குள் கவசம் (Armpit shields) என்பதனை அணிந்து அதிக வியர்வையைத் தடுக்கலாம். சில வகையான உடைகள் வியர்வையை உறிச்சமாட்டாது. வியர்வையை உறிஞ்சக்கூடிய தளர்ச்சியான பருத்தி உடைகளை அணிவது நலம். இயற்கை தோலாலான சப்பாத்துக்களையும் வியர்வையை உறிஞ்சக்கூடிய காலுறைகளையும் அணிவது நல்லது. மேற்கூறிய முறைகள் பலனளிக்காத பட்சத்தில் தோல் நிபுணரையே சந்திக்க நேரிடும்.

இவற்றில் சில முக்கியமானவை:

1. Iontophoresis: என்ற முறையில் கைகளையும் கால்களையும் நீருக்குள் அமிழ்த்தி வலியில்லாத மின்சார அலை அங்கு செலுத்தப்படுகிறது. 20-30 நிமிட வேளை இருக்க வேண்டும். சில தடவை செய்ய நேரிடும்.

2. Botox injection ஆகும். இந்த ஊசி மூலம் வியர்வைக் குழாய்களைத் தூண்டும் நரம்புகளைத் தடை செய்யலாம். சில தடவை இவ்வாறான ஊசிகள் போட நேரிடலாம்.

3. Anticholinergic Drugs மருந்து ஆகும். இதுவும் Parasympathetic நரம்பினை சரி செய்கிறது.

4. ETS (Endoscopic Thoracic Sympathectomy) முறையில் நரம்புகள் சொல்லும் செய்திகளே தடை செய்யப்படுகிறது. இது ஒரு சத்திர சிகிச்சை முறையாகும். மிகவும் மோசமான வியர்வை பிரச்சினை உள்ளோருக்கு மட்டுமே இம்முறை உகந்தது. இது முகம், கை, கண், அக்குள் என்ற பகுதிகளுக்கு மட்டும் பயன்படலாம்.

வியர்வை தீவிரமாதலை குணப்படுத்தாது விட்டால் பல பிரச்சனைகள் எழலாம். நகங்களில் தொற்று நோய்கள், தோலில் அதீதவளரிகள் (Warts), பக்ரீயா தொற்று நோய்கள், வெப்ப தோற்கடி, உளவியல் பிரச்சினை (psychological impact) என்பன தோன்ற வாய்ப்புண்டு. தற்போது ஹோமியோபதி மருந்துகளும் இவர்களுக்கு உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

உள்ளங்கையில் (Palms) அதிவியர்வைத் தொல்லையைத் தீர்க்க உதவும் ஹோமியோ மருந்துகளில் சில: பரிடாகர்ப், கல்கேரியா கார்ப், நேட்ரமூர், சோரினம், சிலிகா, நைட் ஆசிட்.

உள்ளங்காலில் (soles) அதிவியர்வைத் தொல்லையைத் தீர்க்க உதவும் ஹோமியோபதி மருந்துகளில் சில: அலுமினா, அம்மோனியம் மூர், பரிடாகார்ப், கல்கேரியா கார்ப், லைகோ, மெர்க் சால், நைட் ஆசிட், சோரினம், சானிகுலா, சிலிகா, டெல்லூரியம், ஜிங்.மெட். தமிழ்நாடு டாக்டர் S.வெங்கடாசலம் அவர்கள் இதனை வெளியிட்டுள்ளார்.

நமது மூளையில் ஹைப்போதலமஸ் (Hypothalamus) என்ற பகுதியிலேயே உடலின் வெப்பநிலையை ஒழுங்குமுறைப் படுத்தக் கூடிய பகுதி 'Thermoregulatory centre' உள்ளது. உடலின் வெப்பநிலை அதிகமாகும்போது வியர்வைச் சுரப்பு, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தியும் அதனை கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது இதன் வேலையாகும். எனவே நோயை காட்டும் கண்ணாடி போன்று வியர்வையும் எமது உடல் நிலையை எளிதில் கூறி விடுகிறது. சிலர் இது என்ன வியர்வைப் பிரச்சினை தானே என்று அலட்சியமாக இருந்து விடுகின்றனர். ஆனால் அதனை அனுபவிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே அதன் உபத்திரம் தெரிய வரும். வியர்வைக்கு நிறையக் காரணகாரியங்கள் இருக்கின்றன. அதனை சரிவரப் புரிந்து கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

வாழும் திறன்

இயற்கையுடன் இணைந்து இன்புற்று வாழ்தலுக்கான சிறப்பு வகுப்புக்கள் பிரபல்யமான இந்திய சமய சாஸ்திர நிபுணர் வி. கணேஷ் அவர்களால் Middlefield & Mcnicoll சந்திப்புக்கு அருகாமையில் நடைபெறுகின்றது. ஆர்வமுள்ளவர்கள் பங்குபற்றலாம்.

வி. கணேஷ்: 416.816.2563 மகேன்: 416.893.1222

ஆறுமுகம் (AGR): 416.832.9467

• பெண்ணுரிமை இல்லாத நாடு காற்றில்லாத வீடு. – லெனின்

• பெண்களுக்குரிய சுதந்திரத்தை வழங்காதவரை ஒரு நாடு சுபீட்சம் அடையாது. – நேரு

• ஆண்களுக்கு இணையாக வேண்டும் என்று நினைக்கும் பெண்களின் லட்சியம் சிறிது. – மெர்லின் மன்றோ

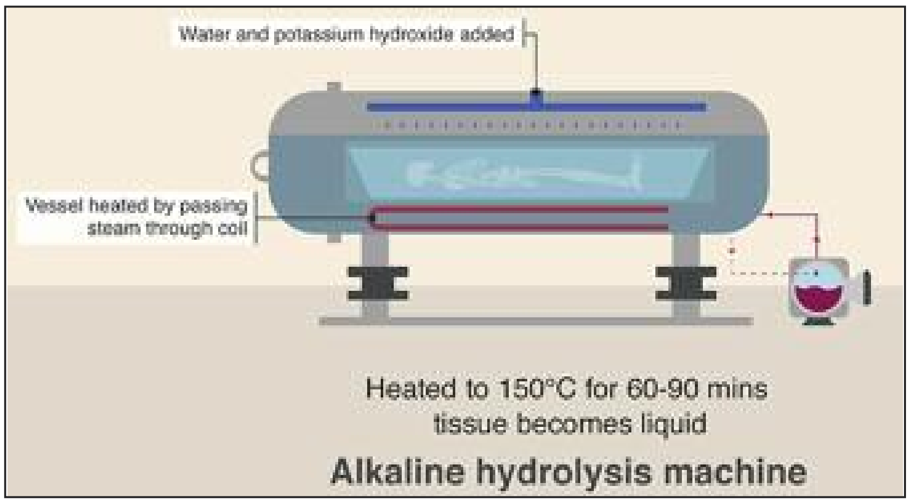
கனடாவில்...

24ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

இதர பகுதிகள் வடித்தெடுக்கப்படும்.

வடித்தெடுக்கப்பட்ட திரவம் சோப்பு வாடையுடன் இருக்கும். அதில் உப்பும் சீனியும் கலந்திருக்கும். கழிவாக வெளியேறும் திரவம் சோதிக்கப்படுகிறது. மனித மரபணுக்கள் ஏதும் இல்லாத அந்தத் திரவம் பின்னர், நீர் சுத்திகரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் கட்டமைப்புப் போன்ற ஒன்றின் மூலம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு வடிகாலிற்குள் விடப்படுகிறது. எஞ்சியுள்ளவை நுண்துகள்களாக மாற்றப்படுகிறது. மரபு ரீதியான தகனத்தின் பின்னர் கிடைக்கும் சாம்பல் போலன்றி, பளிச்சென்று வெண்மை நிறத்தில் மாவு போல் இந்த நுண்துகள்கள் இருக்கும். இயந்திரத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட ஈர எலும்புகள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு உலர்ந்த பிறகு அலங்காரமான குடுவையில் அடைக்கப்பட்டு உறவினர்களிடம் ஒப்படைக்கப்படுகிறது. பசுமைத் தகனத்துக்கான செலவு (சுமார் 520 கனடிய டொலர்) மற்ற இரு வகைகளுக்கு ஆகும் செலவில் ஒரு சிறுபகுதி மட்டுமே எனவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. சவப்பெட்டி தேவையில்லை. மருத்துவ உள்வைப்புகள் (Pacemakers & implants) பாதிக்கப்படாது மறுசுழற்சி செய்யலாம். சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு, மக்கள் நலன், பொருளாதாரம் போன்ற 18 அளவு கோல்களின்படி, மற்ற எவ்வகையான இறுதிக்கிரியைவிட பசுமைத் தகனமே சிறந்தது என்று அறிவியல் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். அமெரிக்காவில் பதினாறு மாநிலங்களிலும் கனடாவில் 2012முதல் சஸ்காச்சுவான் மாகாணத்திலும் கியூபெக், ஒன்ராறியோ மாகாணங்களும் சில ஆண்டுகளுக்குமுன் இதே போன்ற முறையை அனுமதித்துள்ளது.

பசுமை அடக்கம்: இலங்கையிலும் வேறு பல நாடுகளிலும் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்து, பசுமை அல்லது இயற்கை அடக்கம் பரவலாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. தத்தம் வசதிக்கேற்ப சவப்பெட்டிகள் கல்லறைகள் மேம்படுத்தலால் இடப் பற்றாக்குறையுடன் பொருளாதார நெருக்கடியும் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் சேர்ந்து கொண்டது. சட்ட, நடைமுறை, கலாச்சார அல்லது மத காரணங்களுக்காக பசுமை அடக்கம் எல்லோருக்கும் உகந்தது அல்ல.



பசுமை அடக்கம் என்பது ஒரு சுற்றுச் சூழல் உணர்திறன் நடைமுறை. உள்ளூர் மற்றும் உலகளாவிய சூழலில் தாக்கத்தைக் குறைக்க முற்படுவோருக்கு விருப்பமான செயல். பூதவுடல் இயற்கையாகச் சிதைந்து பூமிக்குத் திரும்பப்படுகிறது மற்றும் ஆன்மீக ரீதியில் அடக்கம் செய்யும் மாற்று வழியாகும். பசுமை அடக்கம் ஒரு குறிக்கோளுடன் கூடிய, அர்த்தமுள்ள தேர்வாகும். குறைந்த செலவில் இயக்கப்படும் தேர்வும் கூட.

பசுமை அடக்கத்திற்குப் பூதவுடல் பதனிடப்படுத்தியிருத்தல் (எம்பாமிங்) கூடாது. பூதவுடல் அடக்கத்திற்கு முன் சுற்றுச் சூழல் உணர்திறன் கொண்ட சோப்புகள், லோஷன்கள் மற்றும் கிருமி கொல்லிகள் பாவித்து சுத்தம் செய்யலாம். குளிரூட்டல் மற்றும் மேற்பூச்சு (வெளிப்புற) கொடுத்து, ஆடை அணிவித்து பூதவுடல் எம்பாமிங் செய்யாமல், கண்ணியமான பார்வைக்கு வைக்கலாம். மருத்துவ உள்வைப்புகள் (Pacemakers, Silicone breast implants & other implants) இருப்பின் நீக்கப்படும். கரிம பொருட்களால் செய்யப்பட்ட அல்லது மக்கக்கூடிய இழைகளாலான அல்லது பொருட்களாலான ஒரு சவப் பெட்டியில் மூடப்பட்டு நேரடியாக புதைக்கப்படுகின்றது. கடின மர அல்லது உலோக கலப்பு சவப்பெட்டிகள் பாவிக்கப்படல் கூடாது. சீமெந்து கல்லறைகள் இல்லை. அடையாளங்கள் இடப்படமாட்டாது. பூதவுடல் நேரடியாக தரையில் புதைக்கப்படுகிறது. பசுமை அடக்கம் முடிந்ததும், நிலம் சீர்செய்ய சிறிது நாட்கள் எடுக்கும். பின்னர், உள்ளூர் பூர்வீகத் தாவரங்கள் நடப்படுகிறது. மீண்டும் சில காலத்தின் பின்னர் பயன்படுத்தக்கூடிய கல்லறைகளாக மாறும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. கல்லறையைத் தனிப்பயனாக்குவதோ, பராமரிப்பதோ இல்லை. இதனால் கல்லறைகள் இப்போது இருப்பதைவிட மிகவும் செயல்பாட்டு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ரீதியாக நிலையானதாகின்றன.

விலையுயர்ந்த சவப்பெட்டி, விலையுயர்ந்த கல்லறை அல்லது பதனிடப்படுத்தியிருத்தல் (எம்பாமிங்) சேவைகள் தேவையில்லை. பசுமை அடக்கம் செய்யப் புதைகுழி உட்பட சராசரியாக 2,000 முதல் 3,000 கனடிய டொலர்வரை செலவாகும். நீங்கள் பூமியைப் பாதுகாப்பதில் ஆர்வமாக இருந்தால், மேலும் இயற்கையான முறையில் தகனம் மற்றும் அடக்கம் செய்யவிரும்பினால், ஒரு பசுமைத்தகனம் மற்றும் அடக்கம் செய்வதற்கு முன் கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். கனடாவின் ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் பாரம்பரிய முறைத்தகனம் மற்றும் அடக்கம் செய்யும் சவக்காலைகள் சிலவற்றில் பசுமைத் தகனம் மற்றும் அடக்கம் செய்யப்படுகின்றன. குறிப்பிட்ட சில சவக்காலைகளில் பசுமைத்தகனம் மற்றும் அடக்கம் செய்வதற்காக ஒரு பகுதியை ஒதுக்கி வைத்து அதில் பசுமைத்தகனம் செய்வதற்கான வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுகின்றன.

வழிசமைப்போம் வாருங்கள்

ஆட்சிதனில் அமர்ந்திருந்தும்
அதியுயர்ந்த பதிவிபெற்றும்
மாட்சியுடை மணிமகுடம்
தான்சூடிக் கொண்டிருந்தும்
நாட்டிலிப்போ பெண்கள்தமை
நலிவடையச் செய்யும்நிலை
நாளுமே பெருகுவதை
நாம்தினமும் பார்க்கின்றோம்!

வீட்டுக்குள் இருந்தவளை
வெளிவரவே செய்திருந்தும்
நாட்டுக்குள் நடமாட
நரகாசுரர் விடவில்லை
கல்விகற்கும் பெண்கள்கூட
கண்கலங்கி நிற்கின்றார்
கயமைநிறை மனமுடையார்
கதிகலங்கச் செய்கின்றார்!

பட்டம்பல பெறுகின்றார்
சட்டம்பல பயிலுகின்றார்
நட்டம்பல வாழ்க்கையிலே
நாளுமவர் காணுகிறார்
கெட்டவரின் கண்பார்வை
பட்டுவிடும் போதெல்லாம்
பட்டுவிடும் பாடதனை
பார்க்கின்றோம் ஏக்கமுடன்!

படிக்கின்ற இடத்திலெல்லாம்
பலதுன்பம் காணுகிறார்
படிப்பிக்கும் ஆசானே
பாதகனாய் மாறுகிறார்
அரவணைக்கும் காவலரோ
அரக்கராய் மாறுகிறார்
அவதியுறும் பெண்கள்தமை
அன்றாடம் காணுகின்றோம்!

வள்ளுவனார் குறள்படித்தும்
மனமாற்றம் வரவுமில்லை
துள்ளுதமிழ் பாரதியின்
சொல்கூட ஏறவில்லை
பலமதங்கள் தத்துவமும்
பயனற்றுப் போயினவோ
பரிதவிக்கும் பெண்கள்நிலை
பரிதாபம் ஆகிறதே!

திருமணத்தின் பெயராலே
தினமும்பெண்கள் வதைபட்டு
திடீர்மரணம் தேடுவதை
தினசரியால் அறிகின்றோம்
தெருவிலவர் நடமாட
தினமுமே அஞ்சுகிறார்
அனுதினமும் அவர்வாழ்வு
அச்சமுடன் விடிகிறதே!

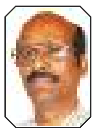
பெண்களெங்கள் கண்களென
பெருமையுடன் பேசிவிட்டு
பெண்களது பெருமைதனை
பிய்த்தெறிந்து வீசுகிறோம்
மங்கலங்கள் தரும்பெண்கள்
வாழ்வினுக்கே விளக்காவார்
வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு
வழிசமைப்போம் வாருங்கள்!

எம். ஜெயராமசர்மா – மெல்பேண் அவுஸ்திரேலியா

ஆழியவளை

தொடர் கட்டுரை

யாழ்ப்பாணத்துக் கடலோரக் கிராமம் ஒன்றின் மரபும் மாற்றமும்



கந்தசாமி முத்துராஜா

அணிந்துரை

ஆறு மாதங்களுக்கு முன் இந்த நூலை இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பிற்குரிய திட்டக் கட்டுரையாக நான் ரொறொன்ரோ கனடா நாட்டில் காண நேர்ந்தது. நிறைந்த மகிழ்ச்சியோடு இதனைச் ‘சிறுநூலாக்கலாம்’ என்ற என் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தேன். கட்டுரையாளர் கந்தசாமி முத்துராஜா என் விருப்பத்தை நிறைவேற்றி அணிந்துரை வழங்கும் வாய்ப்பையும் தந்துள்ளார். மீண்டும் எனக்கு மகிழ்ச்சி.

‘ஊர் வரலாறு’ என்பது தமிழில் வளர்சியடையாத ஒரு துறை. ஊர்ப்பற்றினால் இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்கப் பகுதியில் தமிழ்நாட்டில் சிலர் தாம் பிறந்து வளர்ந்த ஊரைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கினர். இவை தலபுராணங்களின் தொடர்ச்சி போலவே ஏறக்குறைய அமைந்திருந்தன. பின்னர் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தமிழக அரசின் தொல்லியல் துறையினர் வரலாற்றுச் சுவடுகளை உடைய ஊர்களைப் பற்றிய சிறுநூல்களை வெளியிட்டனர். குடுமியான் மலை (சொ. சாந்தலிங்கம்), திருப்பத்தூர் (வள்ளி), பராக்கிரம பாண்டியபுரம் (வெ. வேதாசலம், மா. சந்திரமூர்த்தி) ஆகியவை இவ்வகையில் குறிக்கத் தகுந்தன.

அரச மரபு சார்ந்த ஊர்களின் வரலாறுகளே தமிழில் இவ்வாறு துலக்கம் பெற்றன. எனவே இவற்றில் நிகழ்காலம் பதியப்பெறவில்லை. இவ்வகை நூல்களில் கடந்த கால சமூக அசைவுகளை உள்ளடக்கியதாக சேலம் மாவட்டத்தின் ‘சூலூர் வரலாறு’ ஒரு கூட்டு முயற்சியாக வெளிவந்துள்ளது.

வாழ்ந்த பெருமையும், வரலாற்றுத் தொன்மையும் காட்ட முடியாத ஊர்களுக்கும் வரலாறு உண்டு. அவ்வரலாறு வாழ்கின்ற மக்களின் பார்வையிலிருந்து நிகழ்காலத்தையும் உள்ளடக்கியதாக எழுதப்பட வேண்டும். அந்த வகையில் இந்த நூலாசிரியர் முழுமையான தன் உணர்ச்சியுடன் இந்த நூலை ஆக்கியுள்ளார்.

வட ஈழக் கடலோரச் சிற்றூரான ஆழியவளையின் பெயரே அதன் தொன்மையை உணர்த்துகின்றது. வங்கப் பேராழியும் இந்துப் பேராழியும் தொட்டு வளைகின்ற இடத்தில் இந்தச் சிற்றூர் அமைந்துள்ளதாகத் தெரிகிறது. ஊரின் அமைப்பினை எழுத்திலும் படத்திலும் விளக்கும் இந்த நூல் ஊரின் மரபு வழித் தொழில்கள், பொருளியல் அடிப்படை, சடங்கியல் அசைவுகள், நிகழ்த்து கலை மரபுகள், வழக்காற்று மரபுகள் ஆகியவற்றினையும் மூலத் தரவுகளாகக் கொண்டுள்ளது.

மன்னர்களின் ஆள்நிலங்களைப் பற்றிய புரிதலைவிட மக்களின் வாழ்நிலங்களைப் பற்றிய புரிதல் நுட்பமானது, ஆழமானது. அவ்வகையான புரிதல் இந்நூலாசிரியருக்கு வாய்த்துள்ளது. போக்குவரத்து வசதிகள் பெருகுவதற்கு முன்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட மக்கள் திரளின் வாழ்நிலம் என்பது அவர்கள் மரபு வழியாக மண உறவு வைத்துக்கொள்ளும் நிலையாகவே அமைந்தது. இந்த மணஉறவு எல்லையானது மண்ணின் சாரம், விளைபொருட்கள், தெய்வங்கள், சடங்குகள், உணவு, புழங்கு பொருட்கள், மொழி வழக்கு, கலையியல் அசைவுகள் ஆகியவற்றில் தன்னை அடுத்துள்ள வாழ்நிலப் பகுதிகளிலிருந்து நுட்பமான வேறுபாடுகளை உள்ளடக்கியதாக அமைந்தது. அடிப்படையில் பிற வாழ் நிலங்களோடு பெருமளவு ஒற்றுமை கொண்டிருந்தாலும் சிறிய அளவிலான நுட்பமான வேறுபாடுகளே தனித்த ஊர் வரலாற்றின் தேவைகளாக அமைந்தன. தமிழ்நாடு போன்ற 400 மைல் நெட்டளவு கொண்ட நிலப்பகுதிகளில் இவ்வேறுபாடான அசைவுகளை எளிதில் கண்டுணர முடியும்.

திணை நிலை வாழ்க்கையென்பது கால இயந்திரத்திற்குள் நுழைந்து கண்டுபிடித்த சொல் போலத் தோன்றலாம். ஆனால் 1950 வரை அழியவளை மக்கள் நெய்தல் நில வாழ்க்கையினை உடையவர்களாகவே இருந்திருக்கின்றனர். (தமிழகத்தின் கிழக்கு நெடுங் கடற்பரப்பு இந்த முகத்தினை இழந்துவிட்டது.) ஆழியவளை சிற்றூர் தன் அசலான முகத்தினை இன்னும் காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. நூலாசிரியர் தரும் தரவுகளிலிருந்து பெருமளவில் அங்கு சாதியம் தொழிற்படவில்லை என்று தெரிகிறது. ஆக மேற் சாதிகளின் ஆசார வலை இந்த நிலப்பகுதியை வளைத்துப் பிடிக்க முயலவில்லை என்றும் தெரிகிறது. ஒப்பீட்டு அளவில் எளிய மக்களின் ஆன்மீகம் தமிழகத்தை விட மிக எளிமையாக இருப்பதை உணர முடிகிறது.

பருவ காலங்களால் ஏற்படும் உயிரின, பயிரின மாற்றங்கள் சமூக இயங்கு தளத்தின் அடிப்படையாகும் என்பதனை இந்த நூலாசிரியர் சரியாகவே உணர்ந்திருக்கிறார். ஆழியவளை மக்களின் மொழி, எளிமையும் அழகும் உடையதாக இருக்கிறது.

19 ஆண்டுகளாகத் தாய் மண்ணில் கால் பதிக்க முடியாத அவலம், கந்தசாமி முத்துராஜாவை ஆக்கம் தேடும் திசையில்தான் செலுத்தி இருக்கிறது. எனவே தான் நிகழ்கால நடப்புகளும், மரபுகளும் அவரை இப்படி ஒரு நூலை ஆக்கத் தூண்டியிருக்கின்றது. புலம்பெயர்ந்த தமிழரின் வேர்களைப் பற்றிய தேடல் உணர்வு தமிழ்நாட்டுத் தமிழரையும் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். தமிழின் பண்பாட்டு நிலவியல் என்னும் துறையின் வளர்ச்சிக்கு இந்த நூலை ஒரு தொடக்கப் புள்ளியாகக் கருதுகிறேன்.

நூலாசிரியருக்கு நம் பாராட்டுக்கள்.

Dec.05-2003

பேராசிரியர் தொ. பரமசிவன்
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம்,
திருநெல்வேலி, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

அமைதியில் இருப்பதைத் தெரிவு செய்தல்

Words of Peace
பிறேம் ராவத் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள:
1.877.707 3221 Toll free
416 431 5000 தமிழ்
www.wopg.org www.tprf.org

Choose to Be in Peace

“அனைவரும் தேடும் அமைதி நம்முள்ளேதான் உள்ளது” என்னும் பிரேம் ராவத் அவர்களின் செய்தியானது எளிமையானதும், தெளிவானதும் அதே நேரம் நேரடியானதுமாகும். அவர் பல ஆண்டு காலமாக உலகெங்கும் உள்ள இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு நம்பிக்கை மற்றும் அமைதி பற்றிய தனது செய்தியை வழங்கி வருகிறார். அமைதியில் வாழ்வதென்பது சிக்கலானதொன்றாக இருக்க வேண்டியதில்லை, அது பயிற்சியினால் வருவதாகும் என அவர் கூறுகிறார்.

பல அரச உயர் பதவிகளில் உள்ளவர்களாலும், உயர் அதிகாரிகளினாலும் அமைதியின் தூதுவராக அழைக்கப்படும் திரு ராவத் “நீங்கள் எதைப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அதில் திறமை மிக்கவராவீர்கள்” எனக் கூறுகிறார்.

“நீங்கள் கோபத்தைப் பயிற்சி செய்கிறீர்களா?” என அவர் கேட்கிறார். “நான் உங்களைக் கேட்க விரும்புவதெல்லாம் கோபத்தை அடைய எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும்? அதிக நேரம் எடுக்கப் போவதில்லையல்லவா? போக்குவரத்து நெருக்கடியின்போது என்ன நடக்கிறதென்று பாருங்கள்! ஒருவர் குறுக்கே வரும்போது எல்லோரும் கோன் அடிக்கின்றனர்.”

பல்லாண்டு காலமாக நூற்றுக்கு மேற்பட்ட நாடுகளில் உள்ள மக்களுடன் இணைந்து செயற்பட்ட திரு. பிரேம் ராவத் அவர்கள் தனது அனுபவத்தின் மூலம் சகல இடங்களிலும் உள்ள மக்கள் நல்லதொரு சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்ப முயற்சிப்பதாகக் கூறுகிறார்.

“நான் உங்களிடம் கூறுவதையெல்லாம் நிறைவேற்றுவதில் உண்மையிலேயே நீங்கள் வெற்றிகாண விரும்பினால் அதை உங்களில் இருந்துதான் நீங்கள் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.” என அவர் கூறுகிறார். “உங்களுக்கு அமைதியைத் தரக்கூடிய அந்த வழிமுறைகளை நீங்கள் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்”. அமைதி என்பதன் விளக்கம் ஒன்றுக்குமே இயலாத இயக்கமற்ற நிலைக்கு வருவதென்பதல்ல. அனேக மக்கள் அமைதி அப்படிப்பட்டதுதான் என எண்ணுகின்றனர். ஓ! “எனக்கு அமைதி கிடைத்தால் என்னால் சினிமாவிற்குப் போகமுடியாது. என்னால் ஒரு போதும் பிக்னிக் போக முடியாது போகும். எனது வீட்டில் இருந்துகொண்டு நான் அமைதியாக உள்ளேன், நான் அமைதியாக உள்ளேன், நான் அமைதியாக உள்ளேன் என்ற மந்திரத்தைச் செபித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டி ஏற்படும்.”

இதுவல்ல அமைதி என திரு. ராவத் கூறுகிறார். நீங்கள் முழுமையாக இருக்கும் போது உள்ள அமைதி. நீங்கள் பூரணமாக இருக்கும்போது இருக்கும் அமைதி. நீங்கள் புரிந்துகொள்ளும்போது இருக்கும்அமைதி. மனிதனாக இருப்பதற்கான அடிப்படை விடயங்களை உண்மையாகவே சாதித்ததனால் கிடைக்கும் அமைதி. இது பூரணமாவதைப் பற்றியதேயல்லாமல் வெறுமையைப் பற்றியதல்ல. ஆனால் நிறைவடைவதாகும்.
அதன் கருத்தென்ன? அந்த அமைதியானது உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் செய்யும் தெரிவுகளில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறதா என அவர் கேட்கிறார். உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்பாத சகல விடயங்களுக்கும் எதிரான ஆயுதம் உங்கள் தெரிவுதான் என அவர் கூறுகிறார். தெரிவுதான் உங்களைப் பாதுகாக்கக்கூடிய ஆயுதம். மக்களை ஒன்று சேர்க்கக்கூடிய ஆயுதம் தெரிவுதான். மக்கள் ஒன்றிணைவதற்கான பசை தெரிவுதான்.

நாடுகள் ஏற்படுத்தும் தெரிவுகள் அவற்றின் தலைவிதியைத் தீர்மானிக்கின்றன என அவர் கூறுகிறார். இதைத்தான் சரித்திரம் எங்களுக்குக் கற்றுத்தருகிறது. சகல செல்வங்களும் பெற்ற பல நாடுகள் புத்திசாலித்தனமாகத் தெரிவுசெய்யாத காரணத்தினால் அழிவைச் சந்தித்துள்ளன. அவர்கள் தமது சாத்தியத்தின் உச்சியை அடைந்திருந்தபோதும் அவர்கள் புத்திசாலித்தனமாக தெரிவை மேற்கொள்ளாதபடியால் அவர்கள் அழிவைச் சந்தித்துள்ளனர். யார் புத்திசாலித்தனமாகத் தெரிவை மேற்கொண்டார்களோ அவர்களால் காலத்தை எதிர்த்து நிற்க முடிந்தது.

ஒவ்வொரு நாளும், நாம் விரும்பினாலோ விரும்பாவிட்டாலோ நாம் தெரிவுகளுக்கு முகம் கொடுக்கிறோம் என திரு. ராவத் கூறுகிறார். ஆகவே எதைத் தெரிவுசெய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பது மக்களின் வாழ்வில் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

எப்படித் தெரிவுசெய்ய வேண்டும் என

(தொடர்ச்சி 40ஆம் பக்கம்...)

தியானம் - ராஜயோகம் - ராஜயோகப் பாடசாலை

பாகம் 02

பிரம்மஸ்ரீ நித்தியானந்தம் ஐயா அவர்களால் இந்த ராஜயோகப் பாடசாலை நடத்தப்படுகிறது.

மதங்களை, சிலை வழிபாட்டை பின்பற்றுவது பக்தி மார்க்கமாகும். இன, மத, மொழி வேறுபாடில்லாது இறைவனைத் தேடுவது ஞான மார்க்கமாகும். இவை இந்து மதத்திலே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என நான்கு மார்க்கங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சரியை என்பது இறைவனை எண்ணி பூப்பறித்தல், கோவிலை சுத்தம்செய்தல் போன்ற உடலால் செய்யும் தொண்டாகும். அடுத்ததாக கிரியை எனப்படுவது சரியைத் தொண்டுடன், இறைவனை நினைந்து பஜனை பாடுவது, இறைவனது புகழ் பாடுவது, பரப்புவது போன்றன அமையும். 'ஞானம்' அடைவதற்கான வழிமுறையே 'யோகம்' ஆகும். ஐயா தம்மை நாடிவரும் சீடர்களுக்கு யோகப் பயிற்சியை உபதேசம் என்னும் பெயரில் கற்றுக்கொடுக்கிறார்.

ஐயாவின் விளக்கங்களில் இருந்து, தம்மை அலங்கரித்து ஆலயம் சென்று மதக் கடவுளை, சிலை வழிபாட்டினை மேற்கொள்வோர் பக்தர்களாவர். யார் சாமி? யார் கடவுள்? சாமி யார்? என்று தேடிக்கொண்டிருப்போர் 'சாமியார்' ஆவர். குடும்பம்மேல் பற்றும் இல்லாமல் இறைவன்மேலும் நம்பிக்கையோ, பற்றோ இல்லாமல் காவி உடையும், உருத்திராட்சமும் அணிந்து வாழ்வோர் சந்நியாசி ஆவர். இறைவன் இருக்கிறான் என்று முழுமையாக நம்பி அவன்மேல் பற்றுவைத்து, 'யோக' மார்க்கத்தின் மூலம் இறைவனைத் தேடுவோர் 'யோகிகள்' என அழைக்கப்படுவர். தன்னை அறிந்து, இறைவனைக் கண்டு முக்தி அடைந்தோர் 'ஞானிகள்' அல்லது 'சித்தர்கள்' என அழைக்கப்படுவர். ஞானிகள் தம்மை ஒருபோதும் வெளிக்காட்டிக் கொள்வதில்லை. முத்தி அடைந்தவனுக்கு எவ்விதமான அடையாளமும் தேவையில்லை. அவர்கள் எவ்விதமான விருப்பு வெறுப்பும் இல்லாதோர்.

'அன்பே சிவம்', 'ஆத்ம வணக்கம்' என்ற தத்துவங்கள் ஐயாவின் தாரகை மந்திரங்களாகும். 'அன்பே சிவம்' என்பது ஒருவர் மீது ஒருவர் அன்பு வைத்தால் மனம் அமைதியாகும், தூய்மையாகும், ஞானத் தேடலை இலகுவாக்கும், இறைவனை அடைய வழிவகுக்கும் என்பது பொருளாகும்.

'ஆத்ம வணக்கம்' என்பது எமது உடல் அழிவது. ஆன்மா இவ்வுடலை விட்டுப் பிரிந்தபின் வைத்த பெயர் மறைந்து பிணம் என்று ஆகிவிடும். ஆனால் இந்த ஆன்மா அழியாதது. அதனால் நாம் ஒருவரைச் சந்திக்கும்போது 'ஆத்ம வணக்கம்' என்று அழியாத அந்த ஆன்மாவுக்கு வணக்கம் செலுத்தப்படுகிறது.

'அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்தில் உள்ளது'. அதாவது 'இறைவனைத் தேடி வெளியில் ஒன்றும் அலைந்து திரியாதே, உன் உள்ளேயே தேடு' என்பது பொருளாகும். இதற்குரிய பயிற்சியே ஐயா கற்றுக் கொடுக்கும் உபதேசங்களாகும். ஐயா கூறுகிறார் "நான் உனக்கு ஒரு வழிகாட்டியே. நான் கற்றுக் கொடுக்கும் பயிற்சிகளை நீயே உனக்குக் குருவாக இருந்து செய்து பயன் பெற்றுக்கொள். "குரு செத்தால் மோட்சம்" என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. நீயே உனக்குக் குரு. நீயே உனக்கு வழிகாட்டி. உன் எண்ணங்களும், நடத்தைகளும் நேர்மையானதாக இருந்து, நீயே உனக்கு சிறந்த ஆசானாக இருந்து தான தருமங்கள் செய்தால் இறப்பில் உனக்கு முத்தி கிடைக்கும் என்பது பொருளாகும். நீ இப்பிறப்பில் அனுபவிக்கும் இன்பங்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும் இறைவனோ அல்லது வேறு யாரோ காரணம் அல்ல. நீ முற்பிறப்பில் செய்ததன் பலனையே இப்பிறப்பில் அனுபவிக்கிறாய். அதனால் மேன் மேலும் பாவங்களை செய்து பிறவிகளைக் கூட்டதே. நீ மற்றும் உன் மூதாதையர் செய்த பாவங்களை இப்பிறவியிலேயே தீர்த்துக்கொள். அதற்காக தான தருமங்கள் செய்துகொள். தானங்களில் சிறந்த தானம் அன்னதானமாகும். அன்னதானம் பல பிறவிப் பிணிகளைப் போக்கவல்லது. உனக்குள் உன்னைத் தேடி நீ யார், என்று அறிந்துகொள். உன் பாவங்களைப் போக்கிக்கொள். அதுவே ஞான மார்க்கமாகும். உண்மையான குருவைக் கண்டறிந்து அவர் சொற்படி நடந்து யோகப் பயிற்சி செய்து உனக்குள் அந்த இறைவனைக் கண்டுகொள். இதுவே பிரம்மஸ்ரீ நித்தியானந்தம் ஐயா அவர்களது போதனையாகும்.

தான் இப்பிறவியில் சிறுவயதில் அனுபவித்த துன்பங்களுக்குக் காரணம் தேடி யோகப்பயிற்சியின் மூலம் பெற்ற ஞானத்தை, பிறருக்கும் புகட்டி அவர்களும் பயன்பெறும் வகையில் ஒவ்வொரு பௌர்ணமி அன்றும் ஆச்சிரமத்தில் இருந்து கற்றுக்கொடுத்து வருகிறார். உண்மையான குருவைத் தேடி அலைவோருக்கு பிரம்மஸ்ரீ நித்தியானந்தம் ஐயா அவர்கள் ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி என்பது எனது கருத்தாகும். அவரது சீடர்கள் ஐயாவை ஒரு சித்தராகவே மனதில் நிலைநிறுத்து இருக்கின்றனர்,போற்றுகின்றனர். (முற்றும்)

You tube மூலமாகப் பின்வரும் முகவரியில் பிரம்மஸ்ரீ நித்தியானந்தம் ஐயா அவர்களின் கேள்வி பதில் நிகழ்வைக் கண்டு, கேட்டு அறிந்துகொள்ளலாம்.

http://www.bhramasuthrakulu.com/photos_videos.html

https://www.youtube.com/results?search_query=bramasuthrakulu+srishanmuganayagan

ஆச்சிரமம் : 91.97.102.11469 (India) (WhatsApp)

'அன்பே சிவம்'

கு. சிவகுமாரன்
(416) 859-4977 (Canada) (WhatsApp)

Mayh tutorial 344

Answers to tutorial 343

1)f(x) = ax^2+bx+c a , a not equal to zero,f(0) = 0,c=0

$\lim_{x=1}$ f(x) =5, a+b =5 ,$\lim_{-2} f(x)$ =8 , 4a -2b =8

6a =8 a=3 ,b= 2 &c=0

2)$\lim_{x_5}|x-5|/x-5$ does not exist

Because the limit of x tends to 5 from + side is =1 and from negative side is =-1

3)$y=x^2(3x^2+4)^2(3-x^3)^4$

$Dy/dx = 2x(3x^2+4)^2(3-x^3)^4 + x^2[2(3x^2+4)(6x)](3-x^3)^4 + x^2(3x^2+4)^2[4(3-x^3)^3(-3x^2)]$

4)co terminal angle for -200 from + side is -200+360 = +160 from negative side is -200 +(-360) =-560

Tutorial 344

Questions

1)Evaluate the limit of each quotient

a)$\lim_{x>1}(x^{1/6}-1)/(x-1)$

b)$\lim_{x>0}[(x+8)^{1/6}-2]/x$

2)$g(x) = \begin{cases} x+3, x \neq 3 \\ 2+\sqrt{k}, x=3 \end{cases}$ find k ,if g(x) is continuous

3)Use factor theorem to factor the following

a)a^3-b^3(b) a^5-b^5©a^7-b^7

4)Find the components of the unit vector with direction opposite to that of the vector from X(7,4,-2) TO y(1,2 ,1)

5) Find a unit vector that is parallel to the xy plane and perpendicular to the vector

4i -3j +k

6) Find the area of the triangle with the given vertices

(7,3,4),(1 ,0 ,6)and ((4 ,5 ,-2)

By Mr S.F Xavier(teacher)6473409490

மனச்சோர்வு - Depression

பகுதி -1

மனச்சோர்வு என்றால் என்ன?

உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த ஒருவர், உங்களுடைய நண்பர் அல்லது உறவினர் என்று வைத்துக்கொள்வோம், அவர் திடீரென்று மிகவும் சோகமாகத் தெரிகிறார் அல்லது நெடுநேரம் களைத்துப்போன வரைப்போலச் சோர்வுடன் காணப்படுகிறார். கவனித்துப்பார்த்தால், அவர் யாருடனும் அதிகம் பேசுவதில்லை, தினசரி நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, ஒழுங்காகச் சாப்பிடுவதில்லை, அடிக்கடி வேலைக்கு வராமல் வீட்டிலேயே இருந்துவிடுகிறார். இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள், அவர் மனச் சோர்வால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்பதைக் காட்டுகின்றது.

மனச்சோர்வு என்பது ஒரு சாதாரணமான, மனம் சார்ந்த பிரச்சினை. இதன் அறிகுறிகள் ஒருவருடைய சிந்தனையை, உணர்வுகளை, பழக்கவழக்கங்களை, உறவுகளை, வேலைசெய்யும் திறனைப் பாதிக்கின்றன. சில தீவிர சூழ்நிலைகளில், இது மரணத்துக்குக்கூட வழிவகுக்கக்கூடும்.

நாம் எல்லாருமே அவ்வப்போது சோகமாக உணர்வோம், சில மோசமான நிகழ்வுகள் அல்லது சூழ்நிலைகளை எண்ணி வருந்துவோம், அது சகஜம்தான். ஆனால் இந்த உணர்வு நெடுநேரம் (இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல்) நீடித்தால் அல்லது அடிக்கடி திரும்பத் திரும்ப வந்து தினசரி வாழ்க்கையை, ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்தால், அது மனச் சோர்வுப் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். அதற்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

குறிப்பு: மனச்சோர்வு என்பது பலவீனத்தின் அடையாளம் அல்ல, ஒருவருடைய மனநிலை சரியில்லை என்பதற்கான அடையாளம் அல்ல, சர்க்கரை நோய், இதய நோய்போல, இதுவும் ஒரு நோய்தான். இது யாரை வேண்டுமானாலும் எந்த வயதிலும் பாதிக் கலாம். மனச்சோர்வைக் குணப்படுத்தலாம்.

மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள் என்ன?

"இப்போதெல்லாம் எனக்குப் பசிப்பதே இல்லை. நாள்முழுக்கத் தூங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று தோன்று கிறது. ஆனால், இரவு நேரங்களில் நெடுநேரம் விழித்திருக்கிறேன், என் மனத்தில் ஏதேதோ எண்ணங்கள் தோன்றித் தொந்தரவு செய்கின்றன. நான் வேலை செய்ய விரும்புவதில்லை, யாருடனும் பேச விருப்பமில்லை. நாள் முழுக்க என்னுடைய அறையிலேயே இருந்துவிட நினைக்கிறேன். நான் என்ன செய்தாலும் அது தவறாகவே தோன்று கிறது. எனக்கு எந்த மதிப்பும் கிடையாது, என்னால் யாருக்கும் எந்தப் பிரயோஜனமும் கிடையாது என்று உணர்கிறேன். யாரும் என்னைப் புரிந்துகொள்வதில்லை."

இப்படி ஒருவர் சிந்தித்தால், உணர்ந்தால், அவர் மனச் சோர்வால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும். அதேசமயம், பிரச்சினையின் தீவிரமும் அறிகுறிகளும் ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறலாம். அத்துடன், மனச் சோர்வின் அறிகுறிகள் எல்லாமே ஒருவரிடம் காணப்படாது, ஒவ்வொருவரிடமும் ஓரிரு அறிகுறிகள் மட்டுமே இருக்கலாம், மனச் சோர்வு வாழ்க்கையின் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் பாதிக்கக்கூடும்.

குறிப்பு: இந்த அறிகுறிகள் மனச் சோர்வின் சாத்தியங்களைக் குறிப்பிடக் கூடிய பொதுவான வகைபாடுகள் ஆகும். ஒருவேளை இந்த அறிகுறிகளில் எவையேனும் ஒருவரிடம் காணப்பட்டால், மனநல நிபுணர் ஒருவரைச் சந்தித்து, ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம். அப்போதுதான் அவருடைய பிரச்சினையைச் சரியாகக் கண்டறிந்து, அதற்கு என்னவகையான சிகிச்சை தேவைப்படும் என்று தீர்மானிக்கலாம்.

இந்த அறிகுறிகளில் சில:

- பெரும்பாலான நேரங்கள் சோர்வாகவும் சோகமாகவும் உணர்வர்.
- தினசரி வேலைகளைச் செய்வதில் ஆர்வம் இல்லாமலிருப்பர் அல்லது, அதைச் சிரமமாக உணர்வர். எளிதில் களைத்துப்போவர், நாள்முழுக்க ஆற்றல் இல்லாததுபோல் உணர்வர். முன்பு அவர்கள் ஆர்வத்தோடு செய்த வேலைகளை இப்போது ரசித்து அனுபவிக்கமாட்டார்கள்.
- கவனம் செலுத்துதல், சிந்தித்தல், தீர்மானமெடுத்தல் போன்றவற்றில் சிரமப்படுவர் (உதாரணமாக: பொழுதுபோக்குகள், கல்வியில் கவனம் செலுத்துதல் போன்றவை.)
- தன்னம்பிக்கை குறையும், தன்மீதே மதிப்பு குறையும்.
- தன்னைப்பற்றியும், வாழ்க்கையைப்பற்றியும், வருங்காலத்தைப்பற்றியும் எதிர்மறையாகச் சிந்திப்பர்.
- பசி இருக்காது அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுவர்.
- குற்றவுணர்ச்சியோடு இருப்பர், முந்தைய தோல்விகளுக்குத் தன்னையே காரணமாகச் சொல்லிக்கொள்வர், தான் எதற்கும் லாயக்கில்லை என்று உணர்வர்.
- அடிக்கடி வேலைக்கு வராமல் இருப்பர், அல்லது வேலை செய்யச் சிரமப்படுவர்.
- எதிர்காலத்தைப்பற்றி நம்பிக்கை இல்லாமல் இருப்பர்.
- தூங்கச் சிரமப்படுவர் அல்லது தூக்கமே வராது.
- பாலுறவு, அதுசார்ந்த செயல்பாடுகளில் ஆர்வமில்லாமல் இருப்பர்.
- தலைவலி, கழுத்துவலி அல்லது தசைப்பிடிப்பு போன்ற உடல்சார்ந்த வலிகளை உணர்வர்.

- தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது, தற்கொலை அல்லது மரணத்தைப்பற்றிச் சிந்திப்பர்.

உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரிடமாவது இந்த மனச்சோர்வு அறிகுறிகளில் எவையேனும் காணப்பட்டால், இதுபற்றி நீங்கள் அவர்களிடம் பேசலாம், அவர்களை ஒரு மனநல நிபுணரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற ஊக்கப்படுத்தலாம்.

மனச்சோர்வு எதனால் ஏற்படுகிறது?

மனச்சோர்வு பல காரணிகளினால் ஏற்படலாம். அவை மரபு சார்ந்த காரணிகளாகவோ வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் அல்லது அழுத்தம் தொடர்பானவையாகவோ இருக்கலாம்.

- உளவியல் குறைபாடுகள்: மனச் சோர்வானது கண்டறியப்படாத உளவியல் குறைபாடுகளின் ஒரு பகுதியாகவும் இருக்கலாம், உதாரணமாக, எண்ணச் சுழற்சிக் குறைபாடு, சமூக பயம் மற்றும் 'Schizophrenia' என்ற மனச்சிதைவு நோய். இந்தச் சூழ்நிலைகளில் ஒரு மனநல நிபுணர் அவரை விரிவாக ஆராய்ந்து மதிப்பிடுவது நல்லது.
- வாழ்க்கை அழுத்தங்கள்: வயது வந்தவர்களில் பொதுவாகக் காணப்படும் அழுத்தங்கள் பணி, பிறருடனான உறவுகள் (குடும்ப உறவுகள் அல்லது திருமண உறவுகள்), நிதிப் பிரச்சினைகள் தொடர்பானவையாக இருக்கலாம், மற்றவையாகவும் இருக்கலாம்.

- உடல் ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகள்: கட்டுப்படுத்தப்படாத நோய்களான நீரிழிவு மற்றும் தைராய்டு பிரச்சினைகள் கூட மனச் சோர்வுக்கு வழி வகுக்கலாம். ஆகவே ஓர் உளவியல் நிபுணரைச் சந்திக்கும்போது இதற்கு முன் கண்டறியப்படாத நோய்கள் ஏதேனும் இருக்கின்றனவா என்பதும் ஆராயப்படும். இதய நோய், புற்றுநோய் அல்லது HIV போன்ற பெரிய நோய்களால் அவதிப்படுவோர் அந்த நோயைச் சமாளிக்க இயலாமல் அல்லது அதற்கேற்பத் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள இயலாமல் மனச் சோர்வைச் சந்திக்கலாம்.
- ஆளுமை: ஆளுமை அல்லது உடல் பிம்பம் பற்றிய பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருப்பது (மிகவும் குண்டாக அல்லது மிகவும் ஒல்லியாக உணர்வது, மிகவும் குள்ளமாக அல்லது மிகவும் உயரமாக உணர்வது), எதையும் மிகச் சிறப்பாகச் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணுதல், குறைந்த சுயமதிப்பு, பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலகத்தில் ஆரோக்கியமற்ற போட்டி மற்றும் உடன் இருப்போரின் அழுத்தம். இந்தக் காரணிகள் தனித்தனியாகவோ ஒன்றாகச் சேர்ந்தோ மனச் சோர்வைத் தூண்டக்கூடும் எனப் பெரும்பாலான ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

- மது அல்லது போதை மருந்துகளுக்கு அடிமையாக இருத்தல்: மது என்பது மனச்சோர்வை உண்டாக்கக் கூடியது, அதை மிக அதிகமாக அருந்தினால் மனச்சோர்வு உண்டாகக் கூடும். போதைப் பொருள்கள் மற்றும் பிற ஆபத்தான பொருள்களுக்கு அடிமையாக இருக்கும் ஒருவர் தன்னுடைய குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து தனிமைப் படுத்தப்படுகிறார். போதை மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது அல்லது அவற்றைப் பெற இயலாமல் இருப்பது போன்றவை விலகல் அறிகுறிகள், பழகுமுறைப் பிரச்சினைகள் மற்றும் மனச் சோர்வுக்கு வழி வகுக்கலாம்.

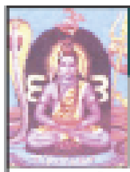
மனச் சோர்வானது பல்வேறு வயதினருக்கும் பல்வேறு உளவியல் காரணிகள் காரணமாக வரலாம். பின்வரும் பிரிவுகளில், மனச்சோர்வு குழந்தைகள், பெண்கள் மற்றும் வயதானோரை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதை விவரமாகப் பார்ப்போம்.

மனச்சோர்வு எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

ஒவ்வொரு மனச்சோர்வையும் கண்டறிய வெவ்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன, சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு முன்னால் ஒரு மனநல நிபுணரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற்றுப் பிரச்சினையைச் சரியாக கண்டறிவது முக்கியம். பிரச்சினையைத் தவறாக கண்டறிந்து விட்டால் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். அவருடைய மனநிலை மேலும் மோசமாகலாம்.

- மருத்துவ வரலாறு: பொதுவாக உங்களுடைய அறிகுறிகளை உண்டாக்கக்கூடிய பிற நோய்கள் எவையும் உங்களுக்கு இல்லை என்பதை உறுதி செய்வதற்காக மருத்துவ நிபுணர்

(தொடர்ச்சி 39ஆம் பக்கம்...)


சந்திரமௌலீஸ்வர சிவாலயம்
தினமும் ஆறுகால பூஜைகள் நடைபெறும்
ஆலயம் திறந்திருக்கும் நேரம்
வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் விசேட தினங்களில்: காலை 7am - மாலை 9pm
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

மனச்சோர்வு...

38ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

உங்களுடைய மருத்துவ வரலாற்றைப் பதிவு செய்வார்.

- உளவியல் மதிப்பீடு: ஒருவருடைய அறிகுறிகள், சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் நடந்துகொள்ளும் பாணிகள் ஆகியவற்றைப்பற்றிய விவரங்களைத் திரட்டுவதற்கு மனநல நிபுணர் கேள்வித் தாள் ஒன்றைப் பயன்படுத்துகிறார். இந்த அறிகுறிகள் எவ்வளவு நாளாக இருக்கின்றன, எப்படி, எப்போது அவை தொடங்கின, அவற்றின் தீவிரத்தன்மை மற்றும் இந்த அறிகுறிகள் அவருடைய சிந்தனை மற்றும் நடக்கும் விதத்தை எப்படிப் பாதித்துள்ளன என்பனவற்றையும் நிபுணர் மதிப்பிடுகிறார்.

ஒருவருக்கு மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளில் ஐந்துக்குற்பட்டவை இரண்டு வாரங்களுக் குமேல் நாளின் பெரும் பகுதி நேரங்களில் காணப்பட்டால் மட்டுமே அவருக்கு மனச்சோர்வு இருப்பதாகக் கருதப்படும். இந்த அறிகுறிகள் அலுவலகம் அல்லது வீட்டில் அவருடைய தினசரி நடவடிக்கை களைப் பாதிக்கும் அளவு தீவிரமாக இருக்க வேண்டும்.

மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை பெறுதல்: மனச் சோர்வுபற்றி மக்கள் பேசத் தயங்குவதால் அது பெரும்பாலான நேரங்களில் வெளிப் படையாகத் தெரிவதில்லை. நம்மில் பெரும்பாலானோர் பிரச்சினையைப் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை, சும்மா சிரித்துச் சமாளித்து விடுகிறோம். காரணம், அதைச் சொன்னால் மற்றவர்கள் நம்மைக் கேலி செய்வார்களோ அல்லது பலவீனமாகக் கருதுவார்களோ என்கிற பயம்தான். மனச் சோர்வைச் சமூகம் பார்க்கும்விதம், அதனால் பாதிக்கப்படுவோர் உதவியை நாடுவதற்கு ஒரு பெரிய தடையாக உள்ளது. சிகிச்சை வழங்கப்படாவிட்டால் ஒருவர் தேவையில்லாமல் நீண்ட நாள் துன்பப்படலாம், தன்னுடைய குடும்பத்துக் கும் துன்பத்தைக் கொண்டுவரலாம். பெரும்பாலானோரால் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண இயலாது. இதற்குக் காரணம் இந்தப் பிரச்சினை பற்றிய தெளிவோ விழிப்புணர்வோ அவர்களுக்கு இல்லாதது தான். இதனால் அவர்கள் சிகிச்சையை நாடுவதற்கு முன்னால் நிறைய நாள் வீணாகிவிடுகிறது, இது அவர்களுடைய நிலையை இன்னும் மோசமாக்கக்கூடும். மிதமான மற்றும் நடுத்தர மனச் சோர்வுக்குச் சுய உதவி உத்திகள், ஆலோசனைகள் அல்லது சிகிச்சையே போதுமானது, பாதிக்கப்பட்டோர் இவற்றின் மூலம் குணமடைந்துவிடுவர். தீவிர மனச் சோர்வுக்கு மட்டுமே சிகிச்சையும் மருந்துகளும் தேவைப்படும்.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) உலகை மிகவும் ஊனமாக்கும் நோய்களில் ஒன்றாக மனச் சோர்வைக் குறிப்பிடுகிறது. அதேசமயம், மனச் சோர்வால் பாதிக்கப் பட்ட எவரும் குணமடையலாம், ஓர் இயல்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழலாம்.

மனச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சைதர பல வழிகள் உண்டு. இது மனச்சோர்வின் தீவிரம், ஆரோக்கிய நிலை மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட வர் விரைவில் குணமாக வேண்டும் என்று எந்த அளவு உறுதியுடன் இருக்கிறார் என்பனவற்றைப்பொறுத்து அமைகிறது.

மருத்துவர் பொதுவாக மனச்சோர்வைப் போக்கும் மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்வர்.

மனச்சோர்வோடு இருக்கக் கூடிய பிற நோய்களான நீரிழிவு அல்லது தைரொய்ட் குறைபாடு போன்றவற்றைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்துவதன் மூலம் அவர் மனச்சோர்விலிருந்து விரைவில் குணமாகலாம்.

மனச் சோர்வைக் குணப்படுத்துவதில் பல உளவியல் சிகிச்சைகளும் சிறப்பாகப் பலன் தருகின்றன. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மனத்தை இயல்பாக வைத்துக்கொள்ளும் உத்திகளைச் சொல்லித் தரலாம், அதன் மூலம் அவர்கள் நேர்விதமாகச் சிந்திப்பது அதிகரிக்கும், சமாளிக்கும் திறன் பெருகும். இதனைப் பல சிகிச்சிசைகளின் வழியாகச் செய்யலாம். உதாரணமாக அறிவாற்றல் நடத்தைச் சிகிச்சை, ஆதரவு சிகிச்சை, மன முழுமைத் தன்மை சார்ந்த அறிவாற்றல் சிகிச்சை மற்றும் பிற.

மனச்சோர்வுடைய ஒருவரைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்: மனச் சோர்வால் சிரமப்படும் ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவலாம். அதே சமயம் அவர் இந்த உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளவைப்பது, பிறருடைய உதவியை நாடுவதற்குச் சம்மதிக்க வைப்பது சிரமமாக இருக்கலாம். உங்களுக்குத் தெரிந்த யாரிடமாவது மேலே குறிப்பிடப் பட்டுள்ள அறிகுறிகளை நீங்கள் பார்த்தால் அவர் ஒரு மனநல நிபுணரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும் என்று ஊக்கம் கொடுப்பது நல்லது.

அவரைக் கவனித்துக் கொள்கிற நீங்கள் அவரை அதிகம் புரிந்துகொள்ளலாம், ஆதரவும் அக்கறையும் காட்டலாம். அவருடன் பேசலாம் அல்லது அவர்கள் சொல்வதை அனுதாபத்துடன் கேட்கலாம். பேசுமாறும் தன்னுடைய உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுமாறும் அவருக்கு ஊக்கம் கொடுக்கலாம். அவர் ஏதாவது நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு உதவலாம். காரணம், சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மனச்சோர்வுக்கு மருந்து ஆகும். அவர் தற்கொலைபற்றி ஏதாவது சொல்கிறாரா என்பதைக் கவனித்து, உடனடியாக உளவியல் நிபுணருக்கு அதைத் தெரிவிக்கலாம்.

தொடரும்.....

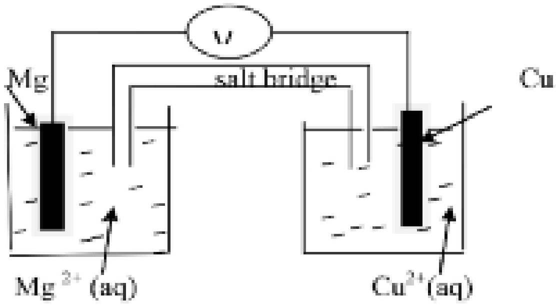
நன்றி: White Swan Foundation for Mental Health, Karnataka, India . https://tamil.whiteswanfoundation.org/disorder/depression/

EDUCATION

Review Questions 20- 05

➢ **CHEMISTRY 12**

iv) A voltaic cell is constructed from two half-cells as illustrated below.



(a) Deduce the equation for the spontaneous reaction occurring in this cell.

(b) Calculate the standard potential for this cell.

➢ **CALCULUS 12**

differentiate the following,

(i) $\sqrt{\dfrac{1+x^3}{1-x^3}}$

(ii) $\sqrt{1+x^2}.\,sin^3\sqrt{x}$

Answer key
20-5 next issue
☎ 647 341 3975
Dr. K.A. Srikrishnaraj

KEEN TUTORING CENTRE

Answer Key : 20-4

➢ **ADVANCED FUNCTIONS 12**

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

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

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

$\tan x = 1,$ then $\sin x = \dfrac{\sqrt{2}}{2}$ $\cos x = \dfrac{\sqrt{2}}{2}$

if $\sin y = \dfrac{24}{25}$, $\cos y = \dfrac{7}{25}$, $\tan y = \dfrac{24}{7}$

(a) $Csc\,(x+y) = \dfrac{1}{\sin(x+y)}$

$\sin(x+y) = \sin x \cos y + \cos x \sin y$

(b) $Sec\,(x-y) = \dfrac{1}{\cos(x-y)}$

$\cos(x-y) = \cos x \cos y + \sin x \sin y$

Substitute and determine the values

➢ **CALCULUS & VECTORS 12**

(A) Find $\lim\limits_{x\to\infty} \dfrac{\sqrt{x^4+1}-2x^2-1}{x^2}$

$$\lim_{x\to\infty}\left(\frac{x^2\sqrt{1+\frac{1}{x^4}}-2-\frac{1}{x^2}}{x^2}\right)$$

$$\lim_{x\to\infty}\left[\sqrt{1+\frac{1}{x^4}}-2-\frac{1}{x^2}\right]$$

$= 1 - 2 = -1$

(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

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

$= -6\hat{i} + 5\hat{j} + 3\hat{k}$

Ans : $1/\sqrt{70}\,(-6\hat{i} + 5\hat{j} + 3\hat{k})$

(ii) Find a unit vector perpendicular to $2\vec{P} - 3\vec{Q}$

Eg. Scaler multiple (by -1)

$(6\hat{i} - 5\hat{j} - 3\hat{k})$

Ans : $1/\sqrt{70}\,(6\hat{i} - 5\hat{j} - 3\hat{k})$

➢ **PHYSICS 12**

When an object falling downwards under the influence of gravitational force its drag force increases with the increase of velocity of the falling object. When the drag force becomes equals to the gravitational force, the net force acting on the object zero. Then the object falls with a constant velocity is called terminal velocity

Air resistance, shape, density, surface area, condition of atmosphere- density of the air

இந்தியா – நியூசிலாந்து அணிகளுக்கு இடையிலான முதல் ரெஸ்ற் போட்டி

விளையாட்டுத் தகவல்கள்

இந்தியா-நியூசிலாந்து அணிகளுக்கு இடையிலான முதல் ரெஸ்ற் போட்டி நியூசிலாந்து - வெலிங்ரனில் கடந்த பெப்ரவரி 21ஆம் திகதி தொடங்கியது. முதல் இன்னிங்சில் இந்திய அணி 165 ஓட்டங்களுக்கு சகல விக்கெற்றுக்களையும் இழந்தது.

நியூசிலாந்து மைதானங்கள் ரெஸ்ற் போட்டிகளில் பெரும்பாலும் முதலில் பந்து வீசும் அணிக்கே சாதகமாக இருக்கும் எனக் கூறப்படும் நிலையில் நியூசிலாந்து அணி நாணயச் சுழற்சியில் வென்று பந்து வீச்சைத் தேர்வு செய்தது. மைதானம் வேகப் பந்துவீச்சுக்கு சாதகமாக அமைந்ததோடு நியூசிலாந்து பந்து வீச்சாளர்கள் சிறப்பான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்திய நிலையில் முதல் நாள் ஆட்டநேர முடிவில் இந்திய அணி 122 ஓட்டங்களுக்கு 5 விக்கெற்றுக்களை இழந்திருந்தது. மழை குறுக்கிட்டதால் 55 ஓவர்களிலேயே ஆட்டம் முடித்துக் கொள்ளப்பட்டது.

இந்நிலையில் இரண்டாம் நாள் ஆட்டத்தை ரஹானேவும் (Rahane), பந்தும் (Pant) மீண்டும் தொடங்கினர். நியூசிலாந்து அணியின் பந்துவீச்சாளர்களை முன்வரிசை வீரர்களே எதிர்கொள்ள முடியாத நிலையில் பின்வரிசை வீரர்கள் மட்டும் விதிவிலக்காகிவிட முடியுமா?

அணியின் ஒரு வீரர் கூட திறமையாக விளையாடாததால் இந்திய அணி அனைத்து விக்கெற்றுக்களையும் 165 ஓட்டங்களுக்கு இழந்தது. அதிகபட்சமாக இந்திய அணியின் துணைத்தலைவர் ரஹானே 138 பந்துகளை எதிர்கொண்டு 5 பவுண்டரிகள் உட்பட 46 ஓட்டங்களை சேர்த்தார். அவருக்கு அடுத்தபடியாக,

தொடக்க ஆட்டக்காரரான மாயங்க் அகர்வால் (Agarwal) 84 பந்துகளை சந்தித்து 5 பவுண்டரிகள் உட்பட 34 ஓட்டங்களை எடுத்திருந்தார். அணியின் முன்னணி வீரர்களான புஜாரா (Pujara), கோலி போன்ற வீரர்கள் அதிக ஓட்டங்கள் எடுக்காததால் இந்திய அணியின் ஓட்டங்கள் ஆமை வேகத்தில் உயர்ந்தது. கடைசி கட்டத்தில் முகமது ஷமி 20 பந்துகளில் 21 ஓட்டங்கள் சேர்த்து இந்திய அணியின் ஓட்ட எண்ணிக்கையை 165ஆக உயர்வதற்கு வழிவகுத்தார்.

நியூசிலாந்து அணி சிறப்பாக பந்து வீசி இந்திய அணியின் ஓட்ட எண்ணிக்கையை கட்டுக்குள் கொண்டுவந்தது. அவ்வணியின் வேகப்பந்து வீச்சாளர்கள் டிம் சௌதீ (Southee), ரெண்ற் போல்ற் (Trent Boult), டி கிராண்ட்ஹோம் (De Grandhomme), ஜெம்மிசன் (Jamieson) ஆகிய வேகப்பந்து வீச்சாளர்கள் இந்திய அணி துடுப்பாட்டக் காரர்களுக்கு சிம்மசொப்பனமாக இருந்தனர். இந்திய அணி துடுப்பாட்டக் காரர்கள் எளிதில் வேகப் பந்து வீச்சுகளை கணிப்பதற்கு சிரமப்பட்டனர். முதல் இன்னிங்ஸில் சுழற்சி பந்துவீச்சாளர் ஆஜிஸ் பட்டேல் மொத்தம் 3 ஓவர்கள் மட்டும் வீசினார். அதிகப்பட்சமாக டிம் சௌதியும் ஜெம்மிசனும் தலா 4 விக்கெற்றுக்களைக் கைபற்றினர்.

நியூசிலாந்து மைதானங்களில் இதுவரை யாரும் 270க்கும் அதிகமாக கடந்ததில்லை என்பது வரலாறு. நியூசிலாந்து அணி தனது முதல் இன்னிங்சில் 348 ஓட்டங்களுக்கு அனைத்து விக்கெற்றுகளை இழந்தாலும் 183 ஓட்டங்கள் முன்னணியில் இருந்தது.

பின்னர், இரண்டாவது இன்னிங்சை தொடங்கிய இந்திய அணியின் நட்சத்திர வீரர்கள் யாரும் சரியாக விளையாடவில்லை. மயங்க் அகர்வால் மட்டும் அரை சதம் அடித்தார். மூன்றாம் நாள் ஆட்டநேர முடிவில் இந்திய அணி 4 விக்கெற் இழப்பிற்கு 144 ஓட்டங்கள் சேர்த்தாலும் 39 ஓட்டங்கள் பின்தங்கியே இருந்தது.

4ஆம் நாள் ஆட்டம் தொடங்கியதும் இந்திய அணியின் துடுப்பாட்டக்காரர்களை அடுத்தடுத்து ஆட்டமிழக்கச் செய்து நியூசிலாந்து வீரர்கள் அசத்தினர். 191 ஓட்டங்களுக்கு இந்திய அணி சகல விக்கெற்றுக்களையும் இழந்தது.

9 ஓட்டங்கள் எடுத்தால் வெற்றி என்ற இலக்குடன் களமிறங்கிய நியூசிலாந்து 1.4 ஓவர்களிலேயே இலக்கை எட்டி அபார வெற்றிபெற்றது. இதன்மூலம், 2 போட்டிகள் கொண்ட ரெஸ்ற் தொடரில் 1-0 எனவும் அந்த அணி முன்னிலை பெற்றுள்ளது.

முதல் இன்னிங்சில் 4 விக்கெற், 2ஆவது இன்னிங்சில் 5 விக்கெற் என மொத்தம் 9 விக்கெற்றுக்களைக் கைப்பற்றிய டிம் சோதீ ஆட்டநாயகன் விருதைத் தட்டிச் சென்றார். இவ்விரு அணிகளுக்கும் இடையிலான இரண்டாவது மற்றும் கடைசி ரெஸ்ற் போட்டி வரும் 29ஆம் திகதி ஹக்லே ஓவல் மைதானத்தில் ஆரம்பமானது.

ரெஸ்ற் கிரிக்கெற்றில் ஹாட்ரிக் சாதனை படைத்த 16 வயது நசீம் ஷா!

பாகிஸ்தான் சென்றுள்ள வங்கதேச கிரிக்கெற் அணி 2 போட்டிகள் கொண்ட ரெஸ்ற் தொடரில் பங்கேற்கிறது. இதன் முதல் ரெஸ்ற் போட்டி ராவல்பிண்டியில் February 07 ஆம்திகதி நடைபெற்றது. இதன் முதல் இன்னிங்சில் பாகிஸ்தான் அணி 445 ஓட்டங்கள் எடுத்தது. வங்கதேச அணி 233 ஓட்டங்கள் எடுத்தது. இரண்டாவது ரெஸ்ற் போட்டி ஏப்ரல் 05ஆம் திகதி முதல் ஏப்ரல் 09ஆம் திகதி வரை கராச்சியில் நடைபெறும்.

நசீம் ஷா ஹாட்ரிக்

மூன்றாவது நாள் ஆட்டநேர முடிவில் வங்கதேச அணி இரண்டாவது இன்னிங்சில் 6 விக்கெற்றுக்கு 126 ஓட்டங்கள் எடுத்து 86 ஓட்டங்கள் பின்தங்கியிருந்தது. நான்காவது நாள் ஆட்டத்தில் இரண்டாவது இன்னிங்சை தொடர்ந்த வங்கதேச அணி 168 ஓட்டங்களுடன் சகல விக்கெற்றுக்களையும் இழந்தது. இப்போட்டியில் பாகிஸ்தானின் நசீம் ஷா ஹாட்ரிக் விக்கெற் கைப்பற்றினார். இதன்மூலம் ரெஸ்ற் கிரிக்கெற்றில் ஹாட்ரிக் விக்கெற் கைப்பற்றிய நான்காவது பந்து வீச்சாளராவார்.

இதற்கு முன்பாக வாசிம் அக்ரம் (எதிர்- இலங்கை (1998-99) இரண்டு முறையும் அப்துல் ரசாக் (எதிர்- இலங்கை, 1999-2000) முகம்மது ஷமி (எதிர்- இலங்கை 2001-2002) ஆகியோர் ஹாட்ரிக் விக்கெற் கைப்பற்றினர். இதன்மூலம் சர்வதேச

ரெஸ்ற் கிரிக்கெற்றில் ஹாட்ரிக் விக்கெற் வீழ்த்திய பந்து வீச்சாளர் என்ற பெருமை பெற்றார் நசீம் ஷா. முன்னதாக கடந்த 2003இல் பாகிஸ்தான் அணிக்கு எதிராக தனது 19ஆவது வயதில் ரெஸ்ற் கிரிக்கெற்றில் ஹாட்ரிக் விக்கெற் வீழ்த்தினார். இந்த சாதனையை நசீம் ஷா (16 வயது 279 நாட்கள்) முறியடித்தார். மேலும் பாகிஸ்தான் அணிக்காக இளம் வயதில் ஹாட்ரிக் விக்கெற் கைப்பற்றிய இளம் வீரர்கள் பட்டியலில் முன்னாள் வீரர் அப்துல் ரசாக்கை (20 வயது) நசீம் ஷா பின்னுக்கு தள்ளினார்.

அமைதியில்...

36ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

உங்களுக்குத் தெரியுமா? எனக் கேட்கிறார். ஏனென்றால் தெரிவுசெய்வதில் நீங்கள் கெட்டிக்காரராக இருக்காவிட்டால் எப்படிப் பட்ட தெரிவை மேற்கொள்ளப் போகிறீர் கள்? நீங்கள் செய்யும் தெரிவில்தான் எல்லாம் தங்கியுள்ளது. நீங்கள் எப்படியி ருக்கிறீர்களோ அது நீங்கள் செய்த தெரிவின் பலாபலன்தான். உங்கள் வாழ் வில் நீங்கள் ஆனந்தமாக இல்லாவிட்டால் உங்கள் அரசாங்கத்தைக் குறைகூற வேண் டாம். கடவுளைக் குறைகூற வேண்டாம். உறவினர்களையும் குறை கூற வேண்டாம். நீங்கள் செய்த தெரிவுதான் இது.

எவ்விதம் தெரிவு செய்வதென்பதைத் தெரிந்திருப்பதுதான் எம்மை உண்மையான மனிதனாக்குகிறது என திரு. ராவத் கூறுகிறார். மனிதனின் சரீரத்தின் 99 வீதத்தினைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் - ஒக்சிசன், ஐதரசன், கல்சியம், காபன், நைதரசன் மற்றும் பொஸ்பரஸ் எல்லாம் இணைந்து வரும் ஒன்றல்ல எம்மை மனிதராக வைத்திருக்கிறது என அவர் கூறுகிறார். உடம்பு அழியும்பொழுது இந்த மூலங்கள் எல்லாம் பூமிக்குத் திரும்பிச் சென்றுவிடும்.

"ஒரு காலத்தில் இது தூசியாக இருந்தது. அத்துடன் மீண்டும் அது தூசாகப் போய் விடும்" என அவர் கூறுகிறார். எம்மை மனிதராக வைத்திருப்பது எது? நாம் செய்யும் தெரிவுகள்தான். நீங்கள் செய்யும் எல்லாத் தெரிவுகளுடனும் ஐயத்தைவிட்டு தெளிவையும் தெரிவுசெய்யுங்கள். பல வீனத்தை விட்டு பலத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் தெரிவு செய்யுங்கள். அன்பைத் தெரிவுசெய்யும், அமைதியைத் தெரிவு செய்யும், கவனத்தைத் தெரிவு செய்யும், இரக்கத்தில் இருப்பதைத் தெரிவுசெய்யும், சாதுவான தன்மையைத் தெரிவுசெய்யும், தாராளத் தன்மையைத் தெரிவு செய்யும் மக்கள் ஒரு மனிதனிடம் இருக்க வேண்டிய சகல விடயங்களையும் கொண்டிருப்பர்.

எந்த வீட்டில் பெண்கள் கௌரவமாக நடத்தப்படுகின்றனரோ, அங்கு தேவதைகள் குடியேறும். – மனு

மங்கையர் மாநிலத்தின் மாதவம்

மங்கையரே மானிடத்தின் மாத வத்தால்
மாசகற்ற வந்து தித்தீர்
சங்கப் புலவர்களுள் சாதனை யாளரைச்
சற்றேயே எண்ணிப் பார்ப்பீர்
மங்காத செந்தமிழில் சாற்றினார் நற்கவிதை
மாற்றாரும் மெச்சும் வண்ணம்
அங்கமா மெங்கள் ஆர ணங்கார்
ஆற்றலில் குறைந்தா ரல்லர்.

அடுப்பூதும் பெண்களுக்கு ஆழ்ந்தறி வேனென்று
ஆணாதிக் கத்தவரின் ஐயத்தை உள்வாங்கி
விடுத்தனர் கல்வியை விருப்பின் றியேதான்
விதிவச மென்றுணர்ந்தே வீட்டி ருந்தார்
துடுப்புடைய பாரதியார் துயரினைப் போக்க
திக்கெல்லாம் பாமூலம் தீமூட்டி வைக்க
அடுப்படியில் இருந்தவர் ஆர்வமாய் முன்வந்தே
ஆர்வமுடன் கல்விகற்றே ஐயந் தெளித்தார்.

பெற்றோரின் ஆதரவும் பெருகி டத்தான்
பேறாக கொண்டதனைப் பெருமை யாக
கற்கைநெறிக் காதரவு கன்னியர்க் கானதே
காலந்தான் கனிந்திடவே கற்ற பயனால்
நற்பதவி வந்திடவே நலிவுற்ற வாழ்வு
நன்குபெறத் தன்னார்வத் தொண்டர் சேவை
பெற்றகல்வி ஓங்கிடவே பெருமை கொண்டார்
பேதலிப்பு ஏதுமற்ற பேதையர் தானே!

தாதியாய்ப் பணிசெய்தார் தவறே இன்றி
தன்தொழிலைத் தெய்வமாய்த் தாங்கி நின்றார்
வாதியாய் நீதிமன்றில் வாதிட்டார் டாரே
வலிந்தேதும் செய்யாரே வந்ததை விடாரே
மோதி மிதித்திடாரே மென்மையாம் உள்ளத்தர்
மேதினியில் மாதர் மகிழ்ச்சி ஓங்க
வேதனைப் பட்டோர் வேட்பாய் ஏற்றே
வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டா ரின்று.

பெண்ணுரிமை கேட்கின்ற பேதையர் சிந்திப்பீர்
பேச்சுரிமை உண்டின்றே பேசித் தீர்ப்பீர்
கண்ணும் கருத்துமாய்க் கால மெல்லாம்
கற்றதனை ஆயுதமாய்க் கடைப்பி டித்தால்
விண்ணையும் ஆளுகின்ற வீரம் பெறுவீர்
விந்தைபல செய்துமே விண்ணும் செல்வீர்

கண்முன்னே காண்கின்றோம் சாதனை யாளரைக்
கற்றிடுவீர் அறிவியலோ டான்மிகந் தானே!

கல்வியின் தேவைதனைக் காலத்திற் கேற்பக்
கற்கின்றீர் ஆணைவிட அற்பு தமாய்
பல்லோரும் போற்றுகின்ற கார ணத்தால்
பாவையர்க் கேற்றநற் பதவி யுந்தான்
வல்லவராய்ச் செயலாற்றும் வல்லமை கொண்டீர்
வாழ்வியலில் பல்லோரை வாழ வைக்கும்
நல்லிதயங் கொண்டதந்த நங்கை யரை
நாவசைத்து வாழ்த்துவதில் நன்மை தானே!

முருகேசு மயில்வாகனன்

மேதினி மேம்பட

பெண்கள் விடுதலை பெற்றுவிட்டார் என்றே
பேரிகை கொட்டி முழங்குகின்றோம்
விண்வெளி எல்லையைத் தாண்டிவிட் டாரென்றே
வித்துவம் தத்துவம் பேசுகின்றோம்!

கல்வியில் கேள்வியில் கற்கும் கலைகளில்
கண்டனர் மாபெரும் சாதனையே
பல்துறை வல்லுன ராயினும் போரிடும்
பாதையில் நிற்பதும் வேதனையே!

வாச மலரென்று வர்ணிக்கும் ஆடவர்
வாசம் நுகர்ந்தபின் வீசிடுவார்
மாசிலா வெண்மதி என்றே புகழ்பவர்
மானம் அழித்தபின் நீங்கிடுவார்!

ஆதிக்க வாளொடு ஆண்டடிமை கொள்ளும்
ஆடவர் சிந்தனை மாறவில்லை!
சாதிக்கும் வல்லமை கொண்ட மகளிரோ
சாத்திர வேலியைத் தாண்டவில்லை!

பெண்கள் படுகின்ற வன்கொடுமை இன்றும்
பேச முடியாப் பெருங்கொடுமை
மண்ணுள் மனிதம் மறைந்ததுவோ மாதர்
மாதவப் பேறுதான் பெற்றனரோ?

இந்நாளும் பற்பல நாட்டினிற் பெண்கள்
இழந்த உரிமைக்குப் போரிடுவார்
எந்நாளில் ஆணுக் கிணையாய் உரிமைகள்
எட்டுமென் றேயவர் ஏங்கிடுவார்!

பெற்ற தில்லைச் சமநீதி சமய
சமூக விடுதலை இன்னுமில்லை!
உற்ற வகையில் உறுபொருள் ஈட்டவும்
ஊதியம் பெண்ணுக்(கு) உறுதியில்லை!

ஆணுக்குப் பெண்சமம் என்பதன் சாட்சியே
ஆண்பாதி பெண்பாதி ஆனதெய்வம்
வீணுக்குப் பெண்ணை விலக்கும் மரபினை
வீழ்த்திடில் இம்மண்ணில் நீதிவெல்லும்!

வல்லது நல்லதே என்ப(து) உயிரினம்
வாழ இயற்கை வகுத்தவிதி!
கொல்லும் விலங்கதை ஏற்றிடலாம் மனம்
கொண்ட மனிதர்க்கு ஏற்பதுவோ!

மெல்லியர் வாழ்ந்திட வல்லவர் தாங்குதல்
மேதினி மேம்பட நல்லவழி
இல்லறம் நல்லறம் ஆவதும் பெண்ணை
இணையென ஆண்களும் கொள்ளும்வழி!

கவிஞர் மாவிலி மைந்தன் சி. சண்முகராஜா

அவதூறு

33ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

நினைத்துப் பாருங்கள். அது எவ்வளவு சிரமமானதாக இருந்தாலும் கையாளப்படக்கூடிய விடயம்தான் என்பதை உணர்ந்து எதற்கும் உடனே 'react' பாண்ணாமல் 'response' பண்ண முடிவு செய்யுங்கள். அது உங்களைப் பற்றிய ஒன்று என்றாலும் அதை சற்று தள்ளி வைத்து மூன்றாம் கோணத்தில் அணுகி சரி செய்யப்பாருங்கள். உங்கள் குணத்தையே 'character' மாசுபடுத்தி விட்டார்களே என்று வருந்தி உங்கள் குணத்தை விட்டுவிட்டு அவர்கள் நிலைக்கு இறங்கிப் போய் விடாதீர்கள்.

இது எங்கிருந்து வந்திருக்கும், என்ன எதிர்பார்த்து இப்படி செய்யப்படுகிறது, எய்தவன் ஒருவனாக இருக்க அம்பு உங்கள் முன் வந்துள்ளதா? என்று எதையும் நிதானமாக அணுகி உங்கள் தரப்பு நியாயங்களை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அல்லது அதற்கான காலம் கனிந்து வரும்வரை அந்த நிகழ்வை சற்றே உங்களை விட்டும் தள்ளி வைத்துவிட்டு மற்ற வேலைகளில் உங்கள் கவனத்தை செலுத்துங்கள். உண்மைதான் பல நேரம் உங்களைப் பற்றி வந்த அவதூறுகள் இல்லையென்று நிரூபணமாகி விட்டாலும், பட்ட அவமானமும் அந்த நேர மரண அவஸ்தையும் இனி எப்படி நிவர்த்தி செய்ய முடியும் என்பதாகவே தோன்றும். மழை விட்டும் தூவானம் விடாததாக மனதை நிம்மதியற்று தவிக்கச் செய்யும்.

வருந்தாதீர்கள்.. அதற்கும் தீர்வு இருக்கிறது. 'super imposing technic' பற்றி நீங்கள் அறிவீர்களா. அதாவது கசப்பான ஒன்றை தவறுதலாக சாப்பிட்டு விட்டீர்கள் என்றால் உடனே அந்த கசப்பு சுவையை நீக்குவதற்காக தண்ணீரை அருந்துவீர்கள். இனிப்பான ஒன்றை உடனே சாப்பிடுவீர்கள். அதேபோல் கசப்பான எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கேற்ப ஒரு பயிற்சியாக நேர்மறை எண்ணங்களை, இனிமையான சந்தர்ப்பங்களை, நீங்கள் வெற்றி பெற்ற தருணங்களை, மகிழ்ச்சியான நிமிடங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். அப்படி எதுவும் உடனே உங்கள் நினைவிற்கு வரவில்லை என்றால் கூட ஒன்றை நல்ல முறையில் நடந்ததாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூளையின் தர்க்கரீதியான பகுதியோடு அதன் படைப்பாற்றல் (creativity) பகுதியையும் தேவையான முறையில் பயன்படுத்திக் கொண்டால், எந்த பிரச்சினையையும் கடந்து வரக்கூடிய நிதானம் உங்களுக்குள் எழும். பிரச்சினைகள் சுமுகமாக நீங்கி அங்கு மகிழ்ச்சி மலரும்.

மறந்து விடாதீர்கள்; அந்த விரும்பாத ஒரு நிகழ்வும் உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்திருக்கிறது. அது ஒன்று மட்டும் உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்து விடவில்லை.

தூக்கிவீசப்பட்ட இடத்தில் மரமாக வளர்ந்திடு.. தூக்கி வீசியவர்கள் அண்ணாந்து பார்க்கும் அளவுக்கு...

படித்ததில் பிடித்தது

நீங்கள் வாசித்து மகிழ்ந்ததை மற்றவர்களும் வாசிக்கட்டுமே.
அனுப்புங்கள் Vlambaram@sympatio.ca
யாம் பெற்ற இன்பம் மற்றவர்களும் பெறட்டுமே!

சோ டக்சின் (Zhou Daxin) என்பவரின் 'வானம் இருள்கிறது மெதுமாக' (The Sky Gets Dark , Slowly) என்ற நாவலிலிருந்து – துறையூரான்

முதியோருக்கான ஆலோசனைகள்

பின்வருவனவற்றை நன்கு கவனியுங்கள்:- 60 வயதிற்கு மேலென்றால் உங்கள் வானம் இருள ஆரம்பித்து விட்டதென்று அர்த்தம்.

1. உங்களைச் சுற்றியுள்ளோரின் தொகை குறைய ஆரம்பிக்கும். உங்கள் பெற்றோர், பாட்டன் கூட்டம் யாவரும் போய்விட்டனர். உங்களுடைய நண்பர்கள் தம்மைத் தாமாகவே பார்த்துக் கொள்வதில் கஷ்டமான நிலையில் இருப்பர். உங்கள் இளைய சமுதாயத்தினர் தமது வாழ்க்கையோடு கூடிய ஈடுபாட்டோடு இருப்பர். உங்கள் துணைகளில் யாராவது ஒருவர் உங்களை விட்டுப் போய்விடுவர். அப்போது உங்கள் வாழ்வில் ஒரு வெற்றிடம் ஏற்படும். எனவே தனிமையாக வாழப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். தனிமையை சந்தோஷமாக வரவேற்று அணைத்துக் கொள்ளத் தயாராகுங்கள்.

2. சமூகம் உங்கள்மீது படிப்படியாக அக்கறை கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளும். உங்கள் கடந்த கால வாழ்க்கையில் உங்கள் பட்டம் பதவி யாவும் பறந்தோடிவிடும். நீங்கள் ஒரு சாதாரண முதியோராக மட்டுமே இருப்பீர்கள். உங்களுக்கு இருந்த புகழ், மதிப்பு, கௌரவம் யாவும் மறைந்து போகும். நீங்கள் ஒரு பக்கத்தில் ஒதுங்கி நின்று உலகம் ஓடிக் கொண்டிருப்பதை பேசாமல் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதைப்பற்றிப் புறுபுறுப்பதால் அல்லது கவலைப் படுவதால் பயனேதுமேற்படாது.

3. உங்கள் முன்னாலுள்ள பாதை கரடு முரடாக இருக்கும். முறிவு, இருதய அடைப்பு மூளை பாதிப்பு, புற்று நோய், நீரிழிவு ஆகிய விருந்தினர்கள் சிலர் சிலவேளை உங்களைத் தேடி வரலாம். உங்களால் அவர்களை விரட்டியடிக்க முடியாது. இவர்களை உங்கள் நண்பர்களாக ஏற்றுக்கொண்டு இவர்களோடுதான் இறுதிவரை வாழ வேண்டும். அமைதியாக வாழ்வது சிரமமாகவே இருக்கும். நல்ல மனநிலையோடு, ஏற்ற தேகப்பியாசங்களை நாடோறும் செய்து அதைக் கடமையாகக் கொண்டால் பலன் பெறலாம்.

4. நீங்கள் குழந்தையாகப் படுக்கையிலேயே கழித்த காலத்துக்கு மீண்டும் போக வேண்டிவரலாம். ஆரம்ப காலங்களில் உங்கள் அம்மா உங்களை அன்போடு பார்த்து உங்களுக்காக யாவையும் கடமையுணர்வோடு செய்தாள். இப்போது நீங்கள் பிறர் தயவில் வாழவேண்டியிருக்கும். உறவினர் எவரும் உங்களைப் பார்ப்பதற்கு வரமாட்டார்கள். உறவில்லாத தாதியரும் பணிப்பெண்களுமே சிரித்த முகத்தோடு ஆனால் உள்ளத்தில் கனிவேதுமின்றி உங்களுக்குப் பணிவிடை செய்வர். இவர்களுக்கு நன்றியுணர்வோடு இருங்கள், கவலையை விடுங்கள்.

5. பலர் உங்கள் பணத்தைப் பறிப்பதற்குப் பல சூழ்ச்சிகள் செய்வர். முதியோரிடம் பணம் நிறைய இருக்கும் என எல்லோரும் நினைத்து தொலைபேசி, குறுஞ்தகவல், உணவு, பலவகைப்பொருட்கள் விற்பதற்குத் தொடர்பு கொள்வர். விரைவாகப் பணம் பண்ணுவது நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கான வழிகள் எனப் பலவித ஆலோசனைகள் சொல்வர். மிகவும் கவனமாக இருங்கள்.

6. பலர் பல ஆயிரம் டொலர்களை இழந்து விட்டுப் பரிதவிக்கின்றனர். எனவே பணத்தோடு விளையாடாமல் வேண்டியவற்றுக்கு மட்டுமே கவனமாகச் செலவழியுங்கள். எஞ்சியிருக்கும் பணத்தை கஷ்டப்படும் உங்கள் உறவினருக்கோ அல்லது அறக்கட்டளை நிறுவனங்கள், அனாதை ஆச்சிரமங்கள் அல்லது முதியோர் இல்லங்களுக்கு உயில் எழுதி வையுங்கள். மிக முக்கியம்.

7. வானம் இருள்வதற்கு முன்னரே, முடிந்தவரை சந்தோஷமாகக் காலத்தைக் கழியுங்கள். விரும்பியவற்றை உண்ணுங்கள், குடியுங்கள். பார்க்க விரும்பும் இடங்களைப் போய் பாருங்கள். உங்களுக்காக வாழ ஆரம்பியுங்கள். சமூகத்துக்காகவும், பிள்ளைகளுக்காகவும் வாழ்வதைக் கைவிடுங்கள். அவர்கள் பிரச்சனைகளில் தலையிடாதீர்கள். அவர்களுக்குப் புத்திமதி அல்லது ஆலோசனைகள் சொல்வதை நிறுத்துங்கள். இது உங்களையும், அவர்களையும் வேதனைக்குள்ளாக்கும். மரியாதை என்பது என்ன என்பதை உணர்ந்து நடந்து கொள்ளுங்கள். யாவரோடும் அன்பாகப் பழகுங்கள். கடும் வார்த்தைகளை அறவே விடுங்கள். கனிவான பேச்சு ஆனந்தத்தையும் அன்பையும் வளர்க்கும். உங்களுக்குள்ள தொடர்புகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்து, மனரீதியாக வருவதை எதிர்கொள்ள பழகிக்கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை நீரோட்டத்தில் மெதுவாக ஓடி யாவற்றையும் சமமாகக் கருதி வாழுங்கள். நாளைக்கு நடப்பதை நினைக்காமல் இன்றைக்கு ஆனந்தமாக வாழுங்கள்.

தரமான வீடு நியாயமான விலைக்கு வாங்க, விற்க அணுகவும்!
கைராசியான முகவர்
✓ Free Staging ✓ We pay for Lawyer

Bala Mani. MBA
Sales Representative
647.290.1022 /647.532.1255
email: 0605bala@gmail.com
HOMELIFE
HomeLife GTA Realty Inc. Brokerage*
5215 Finch Ave. East., #203, Toronto ON. M1S 0C2
416.321.6969

பெண்ணின் பெருமை பேசுவோம்

அன்னை அகத்திருக்க ஆற்றலோங்கும் பிள்ளைகட்கு
உன்னத வாழ்வும் உயர்ந்தோங்கும் - அன்பொளிரும்
இல்லற வாழ்வும் இனிக்குமே கொண்டவர்க்கு
அல்லல்தான் ஏது அறி.

வீட்டின் இலட்சுமியாய் வீறுநடை போடுகின்ற
ஊட்டுசக்தி கொண்டவளே உண்மையாம் - வீட்டரசி
தாயாய்ச் சகோதரியாய் தாதியாய் மந்திரியாய்
தேயாப் பணிசெய்வாள் தேர்.

கல்வியிலே மேம்பாடு காட்டுகின்ற காட்சியின்று
வல்ல தொழில்களில் வாய்ப்பவர்க்கு - நல்ல
தலைவியாய் நாடாள் தகைமையும் கொண்டோர்
கலைகளிலும் ஓங்குகின்றார் காண்.

பெண்ணின் பெருமையைப் பேசுகின்ற வள்ளுவத்தை
வண்ணமாய் ஆய்ந்தறிந்தே வல்லமையாய்க் கற்பவர்கள்
நண்ணிடுவர் நற்பயனை நாளும் நலிவின்றி
வண்ணமிகு நங்கையரால் வாய்ப்பு.

ஆடம் பரமின்றி ஐயமிலா வாழ்வுக்கு
தேடற் குரியவளைத் தேர்ந்துகொண்டால் - வாடிடாமல்
ஈடாட்டம் ஏதுமற்றே ஏற்றமுறு வாழ்வென்றும்
வாடாதே வாழ்வவரால் வாய்ப்பு.

விட்டுக் கொடுத்தே வினைசெய்து வேட்புடனே
திட்டமிட்டு ஆற்றுகின்ற செய்பணியால் - முட்டிமோதும்
வாய்ப்பகல வாழ்வும் சிறந்தோங்க தாய்தந்தை
சேய்களுடன் சேர்ந்துவாழும் சீர்.

பொருள்வேண்டும் வாழப் பெருமை பெறவோ
கருணையுடன் அன்பும் கலந்த - திருவுடை
இல்லாள் இணைந்திட இன்பந்தான் மேலோங்கும்
செல்வச் செழிப்புமுண்டே தேர்.

முருகேசு மயில்வாகனன்

MORTGAGE SOLUTIONS

SAVE UPTO 75% REFINANCE

MONTHLY SAVING

$2,409

		Before	After
Mortgage Payment	$320,000 @ 2.90%	$1,498.02	-
Auto Loan	$21,000 @ 7.50%	$764.25	$0.00
Line of Credit - 1	$16,000 @ 6.50%	$566.67	$0.00
Line of Credit -2	$12,500 @ 7.00%	$447.92	$0.00
Credit Card -1	$ 8,800 @12.00%	$352.00	$0.00
Credit Card - 2	$ 5,200 @ 19.00%	$238.34	$0.00
Store Card	$ 3,000 @ 24.00%	$150.00	$0.00
New Mortgage	$386,500 @ 2.9%		$1,605.00
Total Debt		$ 386,500.00	$ 386,500.00
Total Payment		$4,014.20	$1,524.55

KIRUBA THANABALASINGHAM

Mortgage Agent Lic# M12002440

info@mortgagesolutions.ca

www.MortgageSolutions.ca

Ultimate Mortgage and Finance Solutions Inc. Lic#11995

Prime + 1% Lower Rate

$50,000 EQUITY LOAN

GET APPROVED WITHIN 24 HOURS

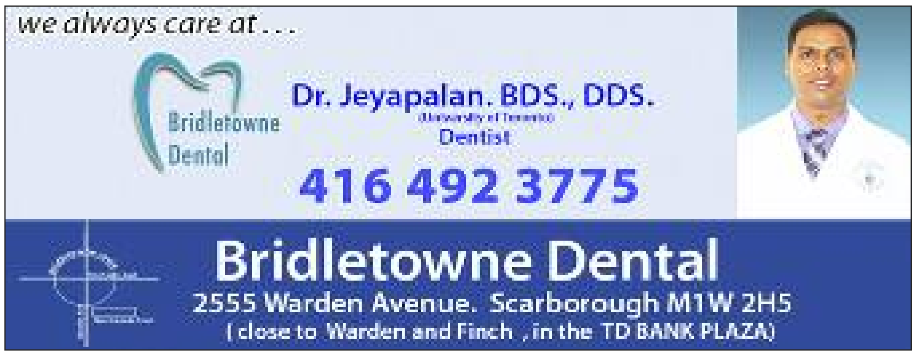
416.298.2777

$375 Mo.

MARKHAM & STEELES - BLUE BUILDING

B105 - 3341 Markham Road, Toronto, ON M1X 0A5

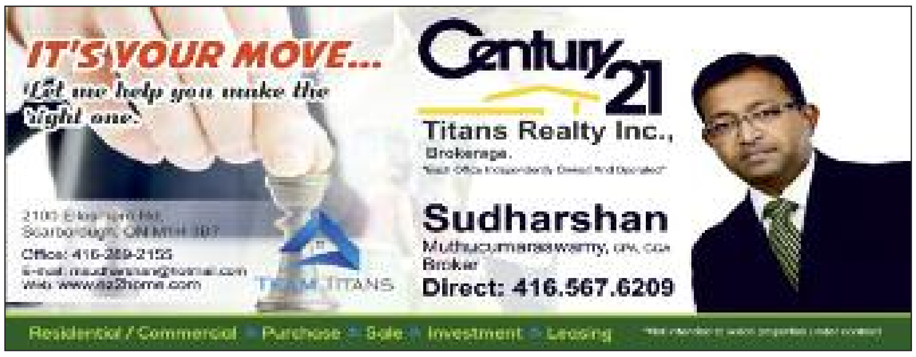
BUYING OR SELLING
Indra Michael Xavier
Sales Representative
Direct : 647-995-6829
indra.m.xavier@gmail.com
HomeLife/Future
Realty Inc. Brokerage*
905-201-9977


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)

வீடு வாங்க,விற்க,வாடகைக்கு பெற்றிட...
வைத்திய பரிசோதனையற்ற காப்புறுதிக்கும்...
Vany Jeganmohan
Realtor/Financial Advisor
416.670.7436
✓ Buy/Sell/ Lease
✓ Life Insurance
✓ Super Visa
✓ Non Medical
✓ RESP
VJS Financial Services
We ease your cost of living
5215 Finch Ave East. Unit 202 Toronto ON M1S 0C2

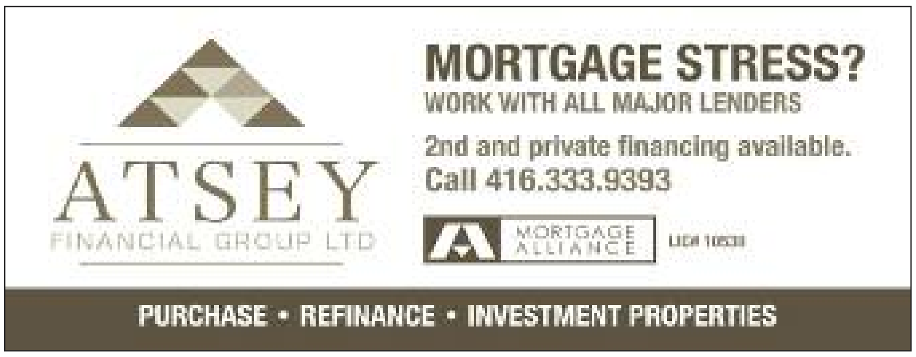
PLUS YOU
DRIVING SCHOOL
CERTIFIED ROAD SAFETY INSTRUCTOR
NOW HIRING
DRIVING INSTRUCTORS
Training will be provided
For more Info:
Balan 416.999.7727

வீடு வாடகைக்கு...
வாங்க...
விற்க...
Vasanta Raviendren
Realtor/Financial Advisor
Cell: 416-716-1540
Life Insurance
Non Medical
Super Visa
RESP
Mega Financial Group
HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*
5215 Finch Ave East. Unit 203 Toronto ON M1S 0C2


IT'S YOUR MOVE...
Let me help you make the right one.
Century 21
Titans Realty Inc.,
Brokerage.
Sudharshan
Muthucumaraswamy
Broker
Direct: 416.567.6209
Residential / Commercial • Purchase • Sale • Investment • Leasing

வீடு வாங்க, விற்க நட்பான சேவை
Ponnambalam Mahalingam
Sales Representative
Dir: 416.729.0955
arunponmahal@gmail.com
HomeLife/ Future Realty Inc. Brokerage*
7 Eastvale Dr, Suite 205 Markham ON L3S 4N8 Bus: 905 201 9977
வருமான வரி சேவை Income Tax e-File
416.288.1548 / 416.729.0955

ROYAL MEDICAL AND
PROFESSIONAL CENTRE
2225 Markham Road, Scarborough
UNITS AVAILABLE FOR SALE
Amalraj Joseph
Sales Representative
416.300.8294
amalraj.joseph@gmail.com
HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*


ATSEY
FINANCIAL GROUP LTD
MORTGAGE STRESS?
WORK WITH ALL MAJOR LENDERS
2nd and private financing available.
Call 416.333.9393
MORTGAGE ALLIANCE
PURCHASE • REFINANCE • INVESTMENT PROPERTIES

Coaching • Yoga • Meditation • Healing • Astro Guidance
S&S EVOLVE
Varany Sivathasan
Life Coach • Healer
Yoga & Meditation Instructor
416.875.0553
info@ssevolve.com
Unit 8, 151 Nashdene Court, Scarborough,ON M1V 2T3

B.J ரெய்லரிங் அன் ஜுவலரி
TAILORING & JEWELLERY CLASSES
We provide training in
Jewellery making and Tailoring
தையல் பயிற்சி மற்றும் ஜுவலரி செய்யும் முறைகள்
கற்றுக் கொடுக்கப்படும்
தொடர்புகளுக்கு: 416-720-4472
email: jegathees2007@gmail.com

HOMES & CONDOS FOR SALE
Brock/Rossland - Whitby
$499,000
Gas Station
York St/Bremner St - Toronto
$749,900
Condo Apt - 2BR/1WR
Cambray Rd/North St - Kawartha
$369,900
Bungalow -2BR/1WR

www.tamilvanakkam.com
Tamil
VANAKKAM
தமிழ் வணக்கம்
உலகத் தமிழர்களின் இணைப்புப் பாலம்

1st & 2nd Mortgage available upto 1Million
A.ANTON JEEVA, FRI
Broker
Dir: 416.575.5055
anton.jeeva@gmail.com
www.getanton.com
RE/MAX
ROYAL PROPERTIES INC
Phone: (416) 321-0110