18 வது வருடத்தில்

விளம்பரம் VLAMBARAM

E-mail: vlambaram@sympatico.ca
Web: www.vlambaram.com
416-282-8059 416-282-4978

Sales Reps. Welcome
Raja M. Mahendran, P. Eng.
(Broker / Owner)
HOMELIFE HIGHER STANDARDS
For All your Real Estate & Investments Needs!
HomeLife GTA Realty Inc. Brokerage *
1711 McCowan Rd. #206, Toronto
145 Traders Blvd # 28, Mississauga
416.321.6969 / 905.712.2666

வாய், பல் சம்பந்தமான வைத்திய சேவைகளுக்கு
WALK IN DENTAL CLINIC
Dr. Iru Vijayanathan
குடும்ப பல்வைத்தியர்
416-264-3232
3150 Eglinton Ave. E.
Markham & Eglinton
சந்திப்புக்கு அருகாமையில்

நதி 18 | பாலம் 16 | சமூக முன்னேற்றப்பத்திரிகை | மாதமிருமுறை | இலவசம் | AUGUST 15, 2008

இலங்கை யுத்தம் தொடர்பாக ஐ.நா. எச்சரிக்கை

வட இலங்கையில் இடம்பெயரும் மக்கள் மனிதாபிமானப் பேரவலத்தை சந்திக்க நேரலாம்: ஐ.நா.மன்றம் எச்சரிக்கை செய்துள்ளது.

கடந்த இரண்டரை மாத காலகட்டத்தில் வட இலங்கையில் சுமார் 75,000 பேர் தமது வாழ்விடங்களை விட்டு வெளியேற நேர்ந்துள்ளதென ஐக்கிய நாடுகள் சபை தெரிவித்துள்ளது. விடுதலைப்புலிகளின் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ள மக்களின் மூன்றில் ஒரு பங்கு எண்ணிக்கை இது.

விடுதலைப் புலிகள் கட்டுப்பாட்டுப் பிரதேசத்திற்குள் அரசாங்கத் துருப்பினர் தொடர்ந்து முன்னேறிவருகின்றனர். புலிகளை முழுமையாக வீழ்த்தி அப்பிரதேசங்களை முற்றிலுமாக தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்துவிடவேண்டும் என்று அவர்கள் எண்ணம் கொண்டுள்ளனர்.

மோதல்கள் காரணமாக இடம்பெயர்ந்துள்ள மக்களை தொண்டு நிறுவனங்கள் சென்றடைய தொடர்ந்து இடம்தர வேண்டும் என்றும், அப்போதுதான் ஒரு மனிதாபிமானப் பேரவலம் தவிர்க்கப்படலாம் என்றும் ஐ.நா.மன்றம் கேட்டுக்கொண்டுள்ளது.

மக்களெல்லாம், விடுதலைப்புலிகளின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள பகுதிகளின் தலைநகராக இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் கிளிநொச்சியை நோக்கியே நகர்ந்து அங்கு கூடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இலங்கை அரசாங்கப் படைகள் இந்தப் போரில் வெற்றிபெற்றாக வேண்டுமானால், இந்த கிளிநொச்சிதான் முக்கிய மோதல் களமாக மாறும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இதே சமயம் "சிறிலங்கா அரசு தமிழ் மக்களை தமது பக்கம் இழுத்து அவர்களது முழுமையான ஆதரவை பெற்றுக்கொள்ளும்வரை விடுதலைப்புலிகளை போரின் மூலம் வெல்லமுடியாது" என்று இந்திய பாதுகாப்பு

அமைச்சின் ஆலோசகர் எம்.கே.நாராயணன் தெரிவித்துள்ளார்.

"ஸ்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்" என்ற ஊடகத்துக்கு வழங்கிய பிரத்தியேக செவ்வியிலேயே அவர் இதனை தெரிவித்துள்ளார்.

சிறிலங்கா விவகாரம் தொடர்பாக கேட்கப்பட்ட கேள்விக்கு அவர் பதிலளிக்கையில் கூறியிருப்பதாவது:- சிறிலங்கா இராணுவம் கடந்த சில வாரங்களாக களத்தில் பாரிய முன்னேற்றத்தை அடைந்துள்ளது. ஆனால், களமுனைகளில் சிறிலங்கா படைகள் என்னதான் வெற்றிகளை குவித்தாலும் விடுதலைப்புலிகளுக்கு எதிராக சிறிலங்கா அரசு இராணுவ ரீதியில் வெற்றி பெறும் என்று நிச்சயமாக நான் கூறமாட்டேன். ஏனெனில், சிறிலங்கா அரசின் பக்கம் தமிழ்மக்களது ஆதரவோ பெரும்பலமோ இல்லை.

தமிழ்மக்களுக்கு போதிய அதிகாரங்களை வழங்கக்கூடிய தீர்வை பகிர்வதன் மூலம் அவர்களை தம்வசப்படுத்த சிறிலங்கா அரசு நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும் என்பதையே நாம் வலியுறுத்துகிறோம். எனக்கு தெரியும் இந்த ஆலோசனை சிறிலங்கா அரசுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தாது. அவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுவதில் எங்களுக்கும் நாட்டமில்லை. ஆனால், நோர்வே மற்றும் வேறு எந்த நாட்டையும்விட சிறிலங்காவுக்கு இந்தியாவால் நல்ல ஆலோசனையை வழங்கமுடியும்.

விடுதலைப்புலிகள் கடந்த காலங்களை விட தற்போது பாரிய இழப்புக்களை சந்தித்து பலமிழந்துள்ளார்கள். படைக்கு ஆள் சேர்ப்பது என்பது அவர்களுக்கு சிக்கலான விடயமாகியுள்ளது. மேற்கு நாடுகளில் அவர்களது அமைப்புக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள தடைகள் மூலம் அவர்களது நிதி சேகரிப்பு மற்றும் ஆயுத கொள்வனவுகள் ஆகிய நடவடிக்கைகள் பெரும் சிக்கலை எதிர்நோக்கியுள்ளன. சகல சமிக்ஞைகளும் விடுதலைப்புலிகளுக்கு பாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துபவையாகவே உள்ளன.

நாங்கள் முன்வைக்கும் வாதம் இதுதான். தமிழ்மக்கள் சகல விடயங்களிலும் தமது தலைவிதியை தீர்மானிக்கக்கூடிய உரிமையை வழங்காதவரை சிறிலங்கா அரசு வெற்றிபெறப்போவதில்லை.

இலங்கை இனப்பிரச்சினையோடு நீண்டகாலம் சம்பந்தப்பட்டவர் எம்.கே.நாராயணன். விடுதலைக்கான ஆயுதப் போராட்டம் ஒன்றுக்கு முழுத் தயாரான அரசியல் சூழ்நிலையை ஈழத் தமிழினம் எட்டு வதற்கு முன்னரே, தமிழ் இளைஞர்களை இந்தியாவுக்குத் வருவித்து, மறைமுகமாக அவர்களுக்கு ஆயுதப் பயிற்சி அளித்து, அவர்களைக் கொண்டு ஒருபுறம் இலங்கை அரசுக்கு எதிராக வன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்குத் தூண்டி விட்டுக் கொழும்பைக் குழப்பிக் கொண்டு, மறுபுறம் தமிழ் இளைஞர்களைப் பல்வேறு இயக்கங்களாகத் துண்டுபட வைத்து, அவற்றுக்குள் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தி, அவற்றில் ஒன்று கூட விஞ்சிய போராட்ட கட்டமைப்பாக மேலெழும்ப விடாமல் குழப்புகின்ற செயற்பாட்டுத் திட்டத்தையே 1980களின் நடுப்பகுதியில் புதுடில்லி கைக்கொண்டது.

அச்சமயம் இந்தத் திருகுதாளப் பணிக்குப் பொறுப்பான உளவு அமைப்பின் தலைவராகச்

தொடர்ச்சி 18ஆம் பக்கம்

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

துரித பணமாற்றுச் சேவை
• 50 ஆண்டுகள் வர்த்தகத்துறையில் முன்னோடிகள்
• கனடாவில் தொடர்ந்து 17 வருடங்கள் ஒரே இடத்தில் சேவை
• தந்தையுடன் மைந்தர்களும் இணைந்த சேவை
வவுனியா - கொழும்புச் சுற்றுப் புறங்களுக்கும் - சென்னை ஆகிய இடங்களுக்கும் கடுகதியில் பணம் அனுப்புவதற்கு
மு. காசிப்பிள்ளை சக புத்திரர்கள்
416.267.8221

றிப்ளக்ஸ் REFLEX
COPY & DIGITAL PRINTING
B/W & Color Copies
Color & B/W Prints - Booklets - Binding
Scanning - Color B.Card & Flyers
POSTERS & BANNERS
1109 Bay St., Toronto - Tel: 416-975-9674
அச்சுத் தொடர்பிற்கு JOE (416)558-8905
BAY & BLOOR (BAY SUBWAYக்கு அருகாமையில்)
OPEN 7 DAYS

MORTGAGES • Residential • Commercial • Line of Credit
• Low Interest • 40 Lenders • Pre-approval • Re-finance • Debt Consolidation
• Bad or No Credit OK • Self-employed OK • New Immigrant OK • Private funds also OK
STANDARD MORTGAGES INC.
ANANDA, M.Com., CA
Mortgage Specialist /Financial Consultant
Direct: 416-319-2520
Gold Coin Group Inc.
INSURANCE • All Insurance Companies • Life • Critical illness • Disability • Health & Dental • Travel • Visitors • Mortgage
RESP RRSP • Govt. grants • Highest scholarships paid till now • Flexible • Excellent growth • Reduced taxes • unrestricted
Don't miss our FREE SEMINAR on RRSP & REDUCING TAXES

அடமானக்
என் பணி கடன் செய்து கொடுப்பதே!
Das Narayanasamy AMP
Mortgage Specialist
Cell: 416-543-6614
Business: 416-759-1818, Fax: 416-299-0789
E-mail: das.narayanasamy@centumveedu.com
www.centumveedu.com
CENTUM Veedu Mortgages Inc.

Buy & Sell
Residential and Commercial Properties
Raj. A. Rasaratnam B.Com.
Sales Representative
416-726-8055

கதிர்
GTA Square SOLD OUT ! Only 12 units left
Middlefield & finch
GTA SQUARE
24 hr. 416 856 6900
Office 416 321 6969
Call me for a change
Kathir S Kathirgamanathan P. Eng.
kathirs@rogers.com Sales Representative
Great Opportunity Don't Miss Out
HomeLife / GTA Realty Inc., Brokerage*
1711 McCowan Rd, #206, Toronto
Independently owned and operated

வீடு வாங்கவும் விற்கவும்...
ரவி பரமு
Real Estate Broker
Cell: 416-262-4176
Bus: 416-298-3200
HomeLife / Today Realty Ltd., Brokerage.
31 Progress Ave. Suite 210, Toronto
Independently owned and operated

உங்கள் நிதியமும் பணச்சந்தையும்

இந்த வருடத்தில் தற்சமயம் முன் எப்போதும் இல்லாத அளவில் தங்கத்தின் விலை குறைவாக உள்ளது. நகை வாங்க நல்ல சமயம் இது. ஆகஸ்ட் 8 இல் முடிவடைந்த வாரத்தில் மட்டும் தங்கத்தின் விலை ஆறு சதவீதம் வீழ்ச்சியடைந்தது. அதற்குப் பின்னாலும் இந்த கட்டுரை எழுதப்படும் நேரம்வரை தொடர்ந்து தங்கத்தின் விலை குறைந்து வருகின்றது. தங்கத்தின் விலை இந்த வருடத்தில் மார்ச் மாதத்தில் உச்சத்தைத் தொட்டது. அப்போது ஒரு அவுன்ஸ் தங்கத்தின் விலை ஆயிரம் அமெரிக்க டொலர்களைத் தொட்டது. கட்டுரை எழுதப்படும் நேரத்தில் தங்கத்தின் விலை ஒரு அவுன்ஸ் அமெரிக்க டொலர்கள் 824 ஆக உள்ளது. இந்தியாவில் திருமணசீசன் சூடு பிடிக்கும் போது தங்கத்தின் விலை மீண்டும் உயர்ந்து 900 அமெரிக்க டொலர்களை எட்டும் என்று சிலர் கணிக்கிறார்கள். பொதுவில் அமெரிக்க டொலர் வலுப்பெறும் போதெல்லாம் தங்கத்தின் விலை விழுந்தும், பலவீனம் அடையும் போதெல்லாம் தங்கத்தின் விலை ஏறியும் வந்துள்ளது. கடந்த சில வாரங்களாக அமெரிக்க டொலர் வலுப் பெற்று வருகின்றது.

அமெரிக்க டொலர் யூரோ உட்பட பன்நாட்டு நாணயங்களுக்கு எதிராக கடந்த சில வாரங்களில் மதிப்பில் உயர்ந்துள்ளது. இது சற்றே ஆச்சரியத்தை கொடுக்கின்றது. சந்தை அமெரிக்க வீட்டுப் பிரச்சினையைச் சற்றே மறந்திருக்கின்றது போலும். அமெரிக்க வீட்டுப் பிரச்சினையால் எழுந்த பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் இன்னும் முடிந்த பாடில்லை. ஆனால் கச்சா எண்ணையின் விலை வீழ்ச்சி சந்தையில் ஒரு மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மேலும் ரஷ்யாவுக்கும், ஜோஜியாவுக்கும் இடையே நடைபெறும் போரும் அமெரிக்க நாணயம் வலுப்பெற ஒரு காரணமாகக் கூறப்படுகிறது. இப்போரின் காரணமாக பலபேர் தங்கள் பணத்தை அமெரிக்க டொலர்களுக்கு பாதுகாப்பு கருதி மாற்றுகிறார்கள்.

பெரி. முத்துராமன்

அமெரிக்காவில் சென்ற சில வாரங்களில் பங்குச்சந்தையில் விலைகள் பொதுவில் உயர்ந்துள்ளன. ஆனால் கனடாவில் விலைகள் அவ்வாறு உயரவில்லை. பலதினங்களில் அமெரிக்க பங்குச்சந்தையும், கனடிய பங்குச்சந்தையும் எதிரும் புதிரும் ஆன நிலையை மேற்கொண்டன. அமெரிக்க சந்தையில் விலை ஏறிய சமயங்களில் கனடிய சந்தையில் விலை இறங்கியது. இது வழக்கத்துக்கு மாறான செயல். பொதுவில் இரண்டு சந்தைகளும் ஏறுமுகமாகவோ, இறங்குமுகமாகவோ தான் இருக்கக் காணலாம். கனடியப் பங்குச்சந்தை பொருள் / வியாபாரப்பொருள் (Commodity) சார்ந்தது. அப்பொருட்களின் விலை இறக்கத்தால், அதைச் சார்ந்த பங்குகளும் விலை இறக்கத்தைச் சந்திக்க நேரிட்டது.

கனடிய நாணயத்தின் மதிப்பு அமெரிக்க நாணயத்தின் மதிப்பிற்கு இணையாக இருந்த காலம் தற்சமயம் இல்லை. தற்சமயம் ஒரு அமெரிக்க டொலர் வாங்க ஏறத்தாழ 1.08 கனடிய டொலர்களைக் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. கனடிய டொலர் பலவீனம் அடைந்து வருகின்றது. அமெரிக்கர்கள் தற்சமயம் மகிழ்ச்சி கீதம் பாடிக்கொண்டிருக்கையில் கனடாவில் சோக கீதம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. எதுவும் நிரந்தரம் அல்ல. நிலைமை எப்போது வேண்டுமானாலும் மாறலாம்.

வீட்டுவிலைகளில் உயர்வு மந்தப்பட்டிருப்பதாக புள்ளியியல் கனடா அறிவித்துள்ளது. கடந்த ஆறுவருடங்களில் இல்லாத அளவிற்கு, மிகக்குறைவாகவே ஜுன்மாதத்தில் வீட்டுவிலைகளின் உயர்வு இருந்ததாகவே அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. புதிய வீடுகள் கட்டுவதிலும் ஜுலை மாதத்தில் முந்தைய மாதத்தை விட 14சதவீத வீழ்ச்சி தென்பட்டுள்ளது. புது வீடுகளின் விற்பனையும் மிக மந்தமாகவே உள்ளதாம்.

வேலைவாய்ப்பு சற்றே குறைந்துள்ளதும், கடன் வழங்குவதில் கட்டுப்பாடுகள் அதிகப்படுத்தப்பட்டுள்ளதும், அமெரிக்க வீட்டுப்பிரச்சினையைப் பற்றிய செய்திகளும் கனடிய வீட்டு நிலைமைக்கான காரணங்களாகும்.

கடைசியாக 1995 டிசம்பரில் பல்வேறு தரப்பட்ட முதலீடுகளில் ஒருவர் முதலீடு செய்திருந்தால் அம்முதலீடு 2008 மே 31 இல் எத்தகையதாக இருந்திருக்கும் என்று பார்ப்போம்.

டிசம்பர் 1995இல் ஒரு சிறிய குடும்பம் வசிப்பதற்கான வீட்டின் சராசரி விலை 150,720 டொலர். இந்த விலைக்கு ஒருவர் வீட்டை வாங்கியிருந்தால் அந்த வீட்டின் மதிப்பு 2008 மே 31 இல் 307,256 டொலர். இதே தொகையை ஒருவர் ஐந்து வருட வங்கி GIC இல் சேமித்து வந்திருந்தால் அவருக்குக் கிடைத்திருக்கக்கூடிய தொகை 283,787 டொலர். இதே தொகையை ஒருவர் Scotia Canadian Balance Fund முதலீடு செய்திருந்தால் அவருக்குக் கிடைத்திருக்கக் கூடிய தொகை 341,810 டொலர். இதே தொகையை (150,720 டொலர்) ஒருவர் 1995 டிசம்பர் 31 இலிருந்து மே 31 வரை Scotia Canadian Defund Fund ல் முதலீடு செய்திருந்தால் அவருக்கு கிடைத்திருக்கக்கூடிய தொகை 712,525 டொலர்.

வீடு உள்பட எல்லா முதலீடுகளிலுமே ரிஸ்க் உள்ளது. உங்கள் தன்மைக்கேற்ப உங்களுக்கு ஏற்ற முதலீடுகளில் பணத்தைச் சேமிப்பதைப் பற்றிய ஆலோசனையை இக்கட்டுரை ஆசிரியரிடம் பெற ஸ்கோஷியா வங்கி தொலைபேசி எண் 416.439.3040 Ext 2010.

Sunscreen - Sunblockஅறிந்து கொள்ள வேண்டுமா?

சன்ஸ்கிறீன் பூசுங்கள், நிறைய பூசுங்கள், அடிக்கடி பூசுங்கள். சொல்வது சுலபம். சரி நீங்கள் அழகு சாதன கடைக்கு போய் பாருங்கள், குழம்பிப்போய்விடுவீர்கள். தட்டு அடுக்குகளில் நிறைய, பலவகை சன்ஸ்கிறீன், சன்புளக் பொருட்கள். எது நமக்கு பொருத்தம்? எதை வைத்து தெரிவு செய்வது?

Sunscreen & Sunblock : சன்ஸ்கிறீன் இல் சூரிய கதிரை உறிஞ்சி அல்லது பிரதி-பலித்து தோலினுள் ஆழமாக போகவிடாது தடுக்கும் இரசாயனம் உள்ளது. சன்புளக்கில் பெரும்பாலும் உள்ள titanium oxide and zinc oxide எனும் இரசாயனம் கதிரை இயல்பாக தடுத்து பிரதிபலிக்க வைக்கும் அல்லது சிதற-டித்துவிடும். உறிஞ்சமாட்டாது. இதனால் தோலை குளிர்மையாக வைத்திருக்கும் என்பதால் Rosacea (முகப்பரு மற்றும் தோல் கலர் மாறும்) நோய் வராது என எண்ணப்படுகிறது.

சூரியனிலிருந்து வரும் கதிர்களான UVA, UVB ஆகிய இருவகை கதிர்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு அளிக்கிறதா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். UVA கதிரின் பாதுகாப்பு இல்லாமல் இருக்கலாம். இக்கதிர் பிரதானமாக தோலுக்கு தீங்கையும் மூப்பையும் கொடுக்கும். பெடரல் அரசாங்கங்களினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு சுற்றாடல் பாதுகாப்பு ஏஜன்சியால் தயாரிக்கப்பட்ட ஊதாக்கதிர்களை

தடுக்கும் இரசாயனப்பொருட்களும் அதன் வலிமையும் சம்பந்தமான பட்டியல் உள்ளது.

Sun protection Factor (SPF): பாதுகாப்பு அளிக்கப்படாத தோலிலும் பார்க்க பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட்ட தோல் எத்தனை மடங்கு நேரம் தாக்கு பிடிக்கும் என்பதே இதன் அர்த்தம். உ-ம்: பாதுகாப்பு அளிக்கப்படாத தோல் 20 நிமிடங்களில் சுடப்படுமானால் SPF-20 உள்ள பொருளினால் பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட்ட தோல் 400 நிமிடம்வரை தாக்கு பிடிக்கும். வீட்டிற்கு வெளியே அதிக நேரம் நிற்கவேண்டிவரின் குறைந்த பட்சம் SPF-15 அல்லது அதனிலும் கூடியது பாவிப்பது விரும்பத்தக்கது. இந்த இலக்கங்களால் ஏமாந்து விடாதீர்கள். இந்த SPF ன் இலக்கங்களும் கதிரை தடுக்கும் வலிமையும் விகிதாரம் சமனானதல்ல. உ-ம்: SPF-15 எனில் 93 வீதம் கதிரை தடுக்கும். ஆனால் SPF-30 எனில் 97 % மாத்திரமே தடுக்கும். இது சம்பந்தமான சரியான வரையறை இதுவரை இல்லை.

Sunscreen நீரில் அல்லது வியர்வையில் கரைந்துவிடும். எனவே உங்கள் நடவடிக்கைக்கு தக்க பொருளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

அங்கீகார முத்திரை- Stamp of Approval: கனடிய தோலியல் கழகத்தின் சின்னம் காணப்படின் ஒவ்வாமை, கடி, சொறி போன்றவற்றை ஊக்கிவிக்கா தன்மை, குறைந்த பட்சம் SPF-15 ஆகிய தரம் பேணப்பட்டுள்ளது என அர்த்தப்படும். சில பொருட்களில் கனடிய புற்றுநோய் சங்கத்தின் சின்னமும் காணப்படும். இச்சின்னம் காணப்படும் பொருள் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இச்சங்கம் எந்த பொருளையும் குறிப்பிட்டு சிபார்சு செய்யவில்லை.

Sunscreen வாங்கும்போது பெரிய போத்தலை வாங்குவது நன்று. பெரியவர்கள் ஒருமுறை பூசுவதற்கு ஒரு அவுன்ஸ் (30ml) பாவிக்க வேண்டும் என வல்லுனர்கள் மதிப்பிட்டுள்ளார்கள். எல்லா நேரமும் அல்ல. தோட்ட வேலையின் போது உடற்பகுதி வெளியே தெரிவது குறைவென்பதால் குறைத்து பாவிக்கலாம். நீந்தும்போது உடல் முழுமையாக பூசவேண்டும். நீரில் இருந்து வெளியே வந்த பின் மீண்டும் பூசவேண்டும். சன்ஸ்கிறீன்களில் பெரும்பாலானவை 2 வருடங்களுக்கு பழுதடையாது. புதிய பொருள் ஒன்றை பாவிக்க தொடங்குமுன் அதில் சிறிய பெட்டியை வாங்கி பரீட்சித்து பார்த்து பின் பெரியதாக வாங்குங்கள்.

தொடர்ச்சி 04ஆம் பக்கம்

விளம்பரம்
VLAMBARAM™

விளம்பரம் பத்திரிகை விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ் ஆல் வெளியிடப்படுகிறது. விளம்பரத்தில் வெளியாகும் ஆக்கங்களுக்கு எழுத்தாளர்களே பொறுப்பாளர்கள்.

பதிப்புரிமை: 2004 விளம்பரம் பப்ளிக்கேஷன்ஸ். விளம்பரத்தில் வெளியாகும் ஆக்கங்களை முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ ஆசிரியரின் எழுத்து மூல அனுமதியின்றி மறுபிரசுரம் செய்தலாகாது.

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

Sales Reps. Welcome

For All your Real Estate & Investments Needs!

Raja M. Mahendran, P. Eng.
(Broker / Owner)
* INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

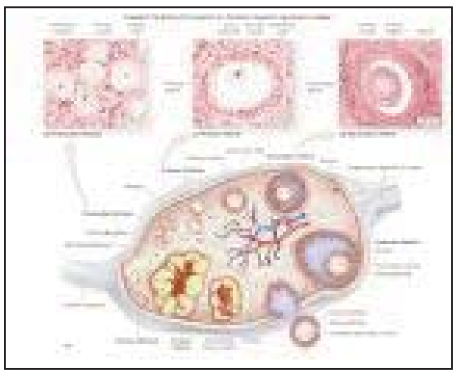
HOMELIFE HIGHER STANDARDS

HomeLife GTA Realty Inc. Brokerage *
1711 McCowan Rd. #206, Toronto - **416.321.6969**
145 Traders Blvd # 28, Mississauga -**905.712.2666**

மனித இனப்பெருக்கத்திலும் விஞ்ஞானம் விளையாடுகிறது

சென்ற மாதம் கடைசி வெள்ளிக் கிழமை (25-07- 2008) இனப்பெருக்கத் தொழில் நுட்பத்திலே ஒரு முக்கியமான நாளின் நினைவு தினம். இதே தினத்தில் தான் 30 வருடங்களுக்கு முன்னர் (in - vitro fertilization) புறக் கருக்கட்டல் மூலம் கருக் கட்டப்பட்டுப் பின்னர் ஒரு தாயினது கருப்பையில் விருத்தியுறுமாறு பதிக்கப்பட்ட (implantation) முதற் குழந்தை பிறந்தது. இந்த முயற்சி சிறிது சலசலப்பினையும் பெரிய சர்ச்சையையும் கிழப்பி விட்டது. இப்பொறி முறையினுக்குச் சமயவாதி களினுடையதும் ஒழுக்கவியலாளரதும் எதிர்ப்பு எழுந்த போதிலும் பிள்ளை பெற்றுக்கொள்ள முடியாத பல குடும்பத்தவரின் உளவருத்தத்திற்குத் தீர்வுகாணக் காரணமாக அமைந்தது. யாரோ பெற்ற பிள்ளை ஒன்றினைத் தத்து எடுப்பதிலும் பார்க்க தானே ஒரு பிள்ளையைப் பெற்று வளர்ப்பதற்கு இது உதவிற்று. சுயமாகக் கருத்தரிப்பதில் கணவனுக்கோ மனைவிக்கோ குறைபாடு இருக்குமாயின், நன்கொடை வழங்கி ஒருவரிடம் தேவையான புணரிக் கலங்களைப் (முட்டை அல்லது விந்து) பெற்று புறக்கருக்கட்டல் மூலமாக பிள்ளை பெறுவதற்கு வாய்ப்பளித்தது. அது மாத்திரமல்லாமல் முதன்முறையாக ஈன்றாள் (surrogate) எனும் இன்னோர் வகையான தாயினையும் உருவாக்குதற்கு வழிவகுத்தது. இங்கே நான் ஈன்றாள் என அழைப்பது முட்டைக்கு உரிமை கோராது வெறும் வாடகைக் கருப்பையினை மாத்திரம் வழங்கி அங்கே சிசு விருத்தியுறுவதற்கு உதவிய நல்லிதயம் கொண்ட பெண்ணினையே.

இனப்பெருக்கத் தொழில் நுட்பத்தின் அடுத்த கட்டம் என்ன? பத்திரிகைகளில் வந்த சில செய்திகளுக்கு சில ஆலாபனைகளும், நிரவல்களும் செய்து தந்துள்ளேன். பெண்கள் மலடா, அது அந்தக்காலம். பெண்களின் சூலகம் மாதம் ஒவ்வொரு முறையும் தவறாமல் சூல் / முட்டையை உருவாக்கி உதிர்த்து விடுகிறது. முட்டை உருவாகையில் சூலகத்தின் புடைப்புக் கலங்களினால் சூழப்பட்டு அவற்றினால் போஷிக்கப்படுவதன் மூலம் வளர்ச்சியடைந்து இறுதியில் அந்தப் புடைப்புக் கலங்களினால் ஆன உறை வெடிக்கின்ற போது உதிர்க்கப் படுகிறது. அப்படி உதிர்க்கப்பட்ட சூல் / முட்டை



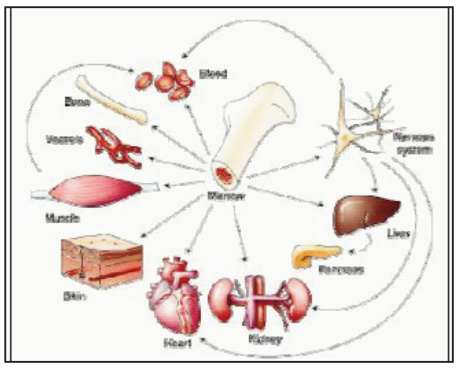
சூலகக் கான் ஊடாக கீழே இறங்கி வருகின்ற பொழுது தான் கருக்கட்டல் நடைபெறுகிறது.
கருக்கட்டிய முட்டை கருப்பையினது சுவரிலே தன்னைப் பதித்த பின்னர் மேற்கொண்டு விருத்தியடைகிறது. இது மாதா மாதம் நடைபெ-றக் கூடிய நிகழ்ச்சி. ஒரு பெண் சூலினை மாதாமாதம் உதிர்க்கத் தொடர்ந்து தவறினால் அவளை மலடு என்பார்கள். அவர்கள் விரும்பினால் புறக்கருக்கட்டல் மூலம் கர்ப்பம் தரிக்க முனையலாம். அதற்கு யாராவது ஒரு பெண்ணிடம் முட்டை பெறவேண்டி உள்ளது.

அண்மையில் மொன்றியால் நகரத்தின் ஆய்வாளர்கள் பிரான்சினைச் சேர்ந்த ஒரு குழுவினருடன் நடத்திய ஆய்வின் முடிவுகள் மிகவும் உற்சாகம் அளிப்பவையாக உள்ளன. அவர்கள் முட்டையாகத்தினை நடத்துதற்குக் காரணமான பரம்பரை அலகு ஒன்றினை இனம் கண்டுள்ளனர். உடலின் எல்லா இயக்கங்களும் பரம்பரை அலகுகளாலேயே கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன என்பது உலகறிந்த உண்மை. (ஆனால் சிலருக்குப் பரம்பரை அலகு என்பது இந்தியக் கலைச் சொல் அகராதியின் படி மரபு அணு என்பது தெரியாமல் இருக்கலாம்) ஆனால் எந்தப் பரம்பரை அலகு எந்தத் தொழிலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்பது முழுமையாக இன்னும் அறிந்த பாடில்லை. இந்தப் பரம்பரை அலகினை வரைபடமாக்கல் (Genetical mapping) நடந்து கொண்டேயிருக்கின்றது. விரைவில் எந்தப் பரம்பரை அலகு எத் தொழிலினைப் புரிகிறது என்பது திட்டவட்டமாகத் தெரிந்து விடும். அது வரை..
ஆகவே முட்டையாக்கத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் பரம்பரை அலகினைக் இனம் கண்டுள்ளது ஒரு பெரிய சாதனையே தான்!!

அப்போ அடுத்த கட்டம் தான் என்ன? இந்தப் பரம்பரை அலகுகளின் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகளை கண்டு பிடித்தல் அவசியமாகிறது. நிச்சயமாக அடுத்த 30 வருடங்களில் அத்தகைய மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுவிடலாம் என்பது உறுதி. இப் பரம்பரை அலகின் செயற்பாட்டினை ஊக்குவிதால் மலட்டுத்தன்மையைக் குறைத்து விட முடியும். இப்பரம்பரை அலகின் செயற்பாடுகளை செயல்படுத்தும் மருந்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் இன்னொரு விதமான வாய்ப்பும் உள்ளது. பரம்பரை அலகின் செயற்பாடுகளை ஊக்கவித்தால் சூலகத்தில் இருந்து முட்டைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும். அதே சமயம் மருந்துகள் மூலம் பரம்பரை அலகின் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தினால் சூலகம் முட்டைகளை உருவாக்குவதை நிறுத்த முடியும். இதன் காரணமாகக் கருக்கட்டல் குறைகிறது. கருத்தடை பிரயோகிக்கப்படுகிறது. எனவே மருந்து தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள் வேகமாக இரண்டு வகையான மருந்துகளையும் கண்டு பிடிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடவுள்ளன. விரைவில் வெற்றிச் சங்கினை ஊதுவார்கள் என்பது நிசம்.

தாய் கூடத் தேவையில்லை என்றாக்கி விட்டது தண்டுக் கலம். அடுத்த 30 ஆண்டுகளில் முட்டைக்கும் விந்துவுக்கும் எங்கேயும் போகத் தேவையில்லை, வெறும் ஆய்கூடம் ஒன்றிற்குப் போனால் மாத்திரம் போதும் என்ற நிலை ஏற்படலாம். யாரும் எந்த வயதிலும் பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ளலாம். தண்டுக் கலங்கள் (stem cells) பற்றி நாம் ஏற்கனவே கூறியுள்ளோம். நீங்களும் ஊடகங்கள் மூலமாக நிறையவே தெரிந்திருப்பீர்கள். இத்தண்டுக் கலங்கள் பன்முகத் திறமை உடையவை (Pluripotent - iPS). தண்டுக் கலங்கள் ஆரம்பத்திலே இழகு தன்மையில் இருப்புதுதான் இதற்கான காரணம். மனித உடலிலே நரம்புக்கலம், செங்குழியம், தசைக் கலம், என்புக்கலம் என 220 வெவ்வேறு வகையான உடற் கலங்கள் உள்ளன. அதில் எந்த விதமான கலத்தினையும் எமது தோலிலே உள்ள ஒரு கலத்தினைச் செயற்படுத்தி உருவாக்க முடியுமென ஆய்வாளர்கள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். ஆகவே தண்டுக் கலத்திலிருந்து ஆய்வுகூடத்திலே விந்துவையும் முட்டையினையும் உருவாக்கமுடியும். பின்னர் அவை இரண்டினையும் கருக்கட்ட வைத்தால் ஒரு நுகமும் அது விருத்தியுற்ற முளையமும் உருவாகி பின்னர் அதனைக் கருப்பையில் உட்பத்திததும் அது விருத்தியினை மேற்கொண்டு சிசுவாகலாம். இந்தத்தண்டுக் கலத்திற்கு எங்கு போவதாம்? ஒரு விதமான பிரச்சினையும் இல்லை! ஒருவரிடமும் போகத் தேவையில்லை. தோலில் காணப்படும் கலங்களையே தண்டுக் கலங்களாக்கலாம் சிரமம் இல்லாமல். ஆகவே அடுத்த தலைமுறையினர் கொஞ்சம் கவனமாக இருக்க வேண்டும் போலத் தெரிகிறது. முழுக் கை சேட்டு அல்லது கோட் சூட்டுடன் தான் உலாவ வேண்டும். யாராவது சற்றுப் பிறாண்டி தோலில் ஒரு சில கலங்களை கொண்டு போனால் மோசம் வந்து விடலாம் அல்லாவா?.

முளைவகையாக்கல் (cloning) பற்றி ஏற்கனவேயெ நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். டொல்லி என்கிற செம்மறி ஆடு பிறந்த கதை உங்களுக்கு அத்துபடியாக இருக்கலாம் அல்லது ஏதோ கனவில் கேட்டது போன்ற ஞாபகம் வரலாம். டொல்லியும் மண்ணுலக வாழ்க்கையை முடித்துக் கொண்டு போய்விட்டது. டொல்லியும் தோற்கலம் ஒன்றில் இருந்தே உருவாக்கப் பட்டது. ஆனால் செய் முறைதான் வித்தியாசம். ஒரு ஆட்டினது பால்மடியில் உள்ள கலம் ஒன்றினை எடுத்து அதன் கருவினை மாத்திரம் உபயோகித்தார்கள் ஆய்வளர்கள். ஆடு ஒன்றினது முட்டையின் கருவினை அகற்றிவிட்டு இந்தக் கருவினை முட்டையுள்ளே புகுத்தி அதனைப் பின்னர் ஆட்டின் கருப்பையினிலே உட்பதித்து விருத்தியுற வைத்தார்கள். இங்கே விந்து உபயோகிக்கப்படவில்லை. தோற்கலத்தின் கரு மாத்திரம் உபயோகிக்கப்பட்டது.



வேண்டுவன வேண்டுவார்க் கீவான் கண்டாய்: ஸ்கான் என்ற விண்ணாணம் வந்ததால் கருப்பையில் விருத்தியுறும் சிசு ஆணா பெண்ணா என தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இந்தியாவிலே அது தெரிந்ததும் வேண்டாம் என்கிற சிசு கலைக்கப் படுவதாகவும் செய்திகள் வருகின்றன. இந்த ஸ்கான் மூலமாக கருப்பையிலே சிசு உள்ள போது அதில் உள்ள சில குறைபாடுகளையும் கண்டு அறிய முடிகிறது. இதன் காரணமாகச் சில சிசுக்களைக் கலைப்பதற்கு அரசே அங்கீகாரம் கொடுத்துள்ளதையும் காணலாம். இப்போது அடுத்த கட்டத்திற்கு வீறு நடை போடலாம் என எண்ண வைக்கிறது.

விருத்தியுறும் முளையத்தின் உள்ளே திருத்துதற்கு வேண்டிய பரம்பரைப் பொருளினை உட்பதித்து விடலாம். இது வெறும் தற்காப்பு முறை தான் என்கிறார் IVF முன்னோடியான அலன் திறவுன்சன் (Alan Trounson). இவ்விதம் உட்பதிக்கப்பட்ட பரம்பரைப் பொருள் முளையப் பருவத்திலே ஏற்படக் கூடிய குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதோடல்லாமல் பின்னர் ஏற்படக் கூடிய குறைபாடுகளையும் சீர் செய்யக் கூடிய முறையில் உபயோகிக்கப்படலாமாம், கவனமாகக் கவனியுங்கள் நோய்கள் அல்ல குறைபாடுகள்.

பொ. கனகசபாபதி

அடுத்த விதமான முன்னேற்றம் மிகவும் ஆச்சரியகரமானது. ஸ்கான் மூலம் மருத்துவர்கள் ஒவ்வொரு முளையத்திலும் உள்ள நோய்களையும் குறைபாடுகளையும் அறிந்து கொள்ள முடியும். இந்த முயற்சி வெறுமனே முளையத்தினை மாத்திரம் அவதானிப்பதுடன் நின்று விடாது அடுத்த கட்டமான பரம்பரை அலகுகளையும் நுணுக்கமாக அவதானிப்தை உள்ளடக்குகிறது (Genetic Screening). இங்குதான் ஆச்சரியமான செய்தி காத்திருக்கிறது. எப்படி? தமக்குத் தேவையான வகைப் பிள்ளைகளை (Designer Babies)ப் பெற்றெடுக்கப், பெற்றோர்களை இந்த முயற்சி இட்டுச் சென்றுவிடலாம் என விற்பன்னர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒவ்வொரு பரம்பரை அலகினதும் தொழில் பற்றிய முழுமையான அறிவு விரைவில் தெரிந்து விடலாம். ஆகவே ஒரு முளையத்தின் பரம்பரை அமைப்பினை ஸ்கான் செய்து பார்ப்பவர், தான் விரும்பாத தொழிலிற்கான பரம்பரை அலகினை நீக்கி விடலாம். எனவே தான் விரும்பிய இயல்புகளைக் கொண்ட விருப்பத்திற்குரிய ஒரு குழந்தையினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆயிரக் கணக்கான பரம்பரை அலகுகள் ஒரு முளையத்திலே உள்ளன. ஆகவே இது சாத்தியமா எனக் கேட்கலாம் ஆனால் சாத்தியக் கூறு உள்ளது என்பதை மறுப்பதற்கும் இல்லை மறைப்பதற்கும் இல்லை?

அம்மாவும் நீயே, அப்பாவும் நீயே அன்புடைய மாமனும் மாமியம் நீயே: ஒரு கருக்கட்டிய நுகம் விருத்தியுறுவதற்கு வேண்டிய போஷணையை தாயிடமிருந்தே பெற்றுக் கொள்கிறது. அதற்காகவே தான் கருக்கட்டியதும் அவசர அவசரமாகக் கருப்பையினது சுவரிலே தன்னைப் பதித்துக் கொள்கிறது. அங்கே ஒரு முழுமையான

தொடர்ச்சி 10ஆம் பக்கம்

APPLEMORE AUTOMOTIVE

உட்புற, வெளிப்புற திருத்த பராமரிப்பு வேலைகளுக்கு என்றும் உங்கள் மத்தியில்

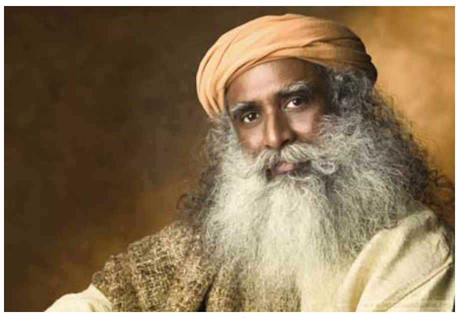
ONTARIO'S DRIVE CLEAN
Accredited Test & Repair Facility

- Detailing
- Motor Shampoo
- Interior Shampoo
- Exterior Wash
- Waxing
- Repairs
- Safety Certification
- Overall Maintenance
- Under Coating
- Rust Proofing

416-285-4998

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

எது பக்தி?



சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ்

வாழ்க்கையில் உங்கள் ஒரே பிரச்சினை என்னவென்றால் நீங்கள் நினைக்கும்படியாக வாழ்க்கை நடக்கவில்லை என்பதுதான். இல்லையா? அது ஒன்றுதான் உங்கள் பிரச்சினை. அதே மூச்சில் நான் கடவுளை நம்புகிறேன் என்றும் சொல்கிறீர்கள். கடவுள் மேல் உங்களுக்கு நம்பிக்கையிருந்தால் உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் கடவுள் விரும்பும் வண்ணம் நடக்கிறது என்றுதானே பொருள்!

நீங்கள் மேலும் மகிழ்ச்சியாகத்தானே இருக்கவேண்டும்! அவருடைய வழி உங்கள் வழியை விட சிறந்ததாகத்தானே இருக்கமுடியும்? ஆனால் உண்மை அப்படியல்ல. நீங்கள் உங்களையே மிகவும் ஏமாற்றிக்கொள்கிறீர்கள்.

நீங்கள் யோசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் சந்தேகப்பட ஆரம்பித்துவிட்டால் மனதில் கேள்வி எழுந்துவிட்டால் அங்கு பக்தி நிகழாது, ஏமாற்றுதல்தான் நடக்கும். உங்கள் மனதின் அனைத்து அம்சங்களையும் நீங்கள் அணுகாவிட்டால் பக்தி என்ற பெயரில் உங்களையே நீங்கள் ஏமாற்றிக்கொள்வீர்கள். கடவுள் இந்த உலகத்தை உங்கள் ஆலோசனைப்படி நடத்திச் செல்லவேண்டும் இப்போதைக்கு பக்தி என்பது அப்படித்தானே இருக்கிறது? ஒவ்வொருநாளும் காலைப் பிரார்த்தனை அப்படித்தானே இருக்கிறது? உலகத்தை எப்படி நடத்திச் செல்லவேண்டும் என்று அவருக்கு சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், இது பக்தி இல்லை ஏமாற்றுவேலை. ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அது பக்தி என்ற பெயரில் நடக்கிறது.

பக்தன் (devotee) என்னும் வார்த்தையே அழிவு (dissolution) என்னும் சொல்லிலிருந்து வந்ததுதான். ஒரு பக்தருக்கு அவருக்கென்று ஒரு நோக்கம் கிடையாது. பக்தனின் ஒரே நோக்கம் பக்தியிலேயே கரைந்து போவதுதான். அப்போதுதான் நீங்கள் பக்தராகிறீர்கள். ஒரு பக்தர் என்றால் அவருக்கென்று வாழ்க்கையில் எந்த எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. அவர் கரைந்து போக விரும்புகிறார், வாழ விரும்பவில்லை. இங்கிருக்கவே விரும்பவில்லை. பக்தியிலேயே கரைந்துபோக விரும்புகிறார். ஆனால் உங்கள் விடயத்தில் அது உண்மையில்லை. நீங்கள் நன்கு வாழ விரும்புகிறீர்கள். செயல்கள் செய்வதில் ஆர்வமாயிருக்கிறீர்கள். வாழ்க்கையை எப்படி நடத்திச்செல்வது என்பதையெல்லாம் தீர்மானித்து வைத்திருக்கிறீர்கள். அதை நடத்தித் தருவதற்கான நாணயம் போன்றுதான் கடவுள் நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் இல்லையா? இது பக்தி அல்ல ஏமாற்று வேலை.

சத்குருவால் பயிற்சியளிக்கப்பட்ட ஆசிரியையால் எதிர்வரும் September மாதம் 17 - 23 ஆம் திகதி வரை யோகா வகுப்புக்கள் ரொறொன்ரோவில் நடைபெறவுள்ளது.

ரொறொன்ரோவில்
தொடர்புகளுக்கு: 416.300.3010

website: www.ishafoundation.org or www.ishayoga.org

Sunscreen - Sunblock ...

02ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

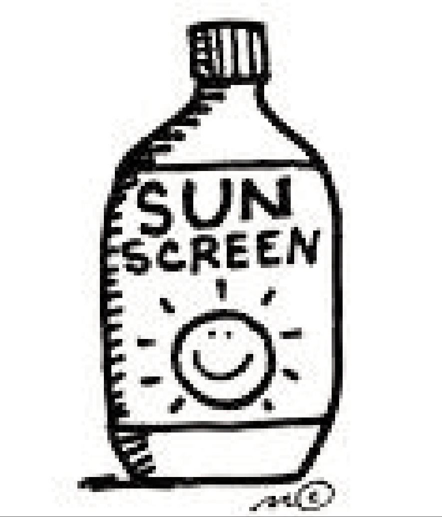
தோலுக்கு எந்த எந்த ப்ராண்ட் நல்லது?

கிரந்தி, சொறி, Rosacea வரும் என்று பலர் சன்ஸ்கிறீன் பாவிப்பதில்லை. பலவிதமான சன்ஸ்கிறீன்களில் வித்தியாசமான இரசாயனங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. சூரிய கதிர் படும்போது சில ஒவ்வாமையை தூண்டும். இதனால் பாவனையை கைவிடவேண்டுமா? இல்லை சரியானதை தேர்ந்தெடுப்பதுதான் வழி. எண்ணெய், வாசனைத்திரவியங்கள், para-aminobenzoic acid (PABA) and benzophenones (dioxybenzone oxybenzone or sulisobenzone) சேர்க்கப்படாத பொருட்களை பாவிப்பது நல்லது. பதிலாக zinc oxide and titanium oxide சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் சொறிவை ஏற்படுத்தாது. சரியானதை தேர்ந்தெடுப்ப தென்பதில் உடம்பில் சிறிதளவை பரீட்சித்து பார்ப்பது என்பதும் அடங்கும். உடம்பில் பொட்டளவு தடவி 48 மணித்தியாலம் பொறுத்து பாருங்கள். பரீட்சிப்பதற்கென்று சிறிதளவு சாம்பிள் கவுண்டர்களில் கிடைக்கலாம்.

யாரைக்கேட்டாலும் சன்ஸ்கிறீன் பாவியுங்கள் என்பார்கள். Health Canada, The European Commission and the U.S. Food and Drug Administration என்ற ஸ்தாபனங்களும் அதையே கூறுகின்றன. ஆனால் இவை ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதல் என்று கண்டிப்பவர்களும் பலர் உள்ளார்கள்.

நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய கலவைப்பொருட்கள்

சன்ஸ்கிறீனிலும் மற்றும் அழகு சாதன பொருட்களில் பொதுவாக காணப்படும் Benzophenone-3 (known as BP-3 or oxybenzone) பென்சோபீன்-3 என்ற பொருளின் பாதுகாப்பு குணாம்சம் பற்றி வாக்குவாதங்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டு இருக்கின்றன. நடைபெற்ற ஆராய்ச்சியில் 97 வீதமானவர்களின் சிறுநீரில் இந்த இரசாயனம் காணப்பட்டுள்ளது. இது கவனத்தில் எடுக்கவேண்டிய முக்கிய விடயம். இந்த இரசாயனத்தின் நச்சுத்தன்மை பற்றிய சரியான தகவல் இதுவரை இல்லை. மேலும் இது சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிக்கும் கண்காணிப்புக்கும் அழைப்பு விடுக்கப்பட்டுள்ளது. முந்தைய ஆராய்ச்சிகளில் வினியோகிக்கப்படும் நீரில் இவ் இரசாயனத்தின் சுவடுகள் காணப்பட்டுள்ளதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலதிகமாக சுற்றுசூழலியளாளர்கள் oxybenzone எனும் இரசாயனம் பிறப்பு குறைபாடு, உயிரணுக்கள் பாதிப்பு, ஹோர்மோன் குழறுபடி என்பனவற்றுடன் தொடர்புடையது என கூறுகிறார்கள்.



இன்னொரு இரசாயனம் சன்கிறீன்களில் காணப்படுவது carcinogenic. இது உடலிலும், சூழலிலும் அதிகரித்துவரலாம். 952 சன்கிறீன் பொருட்களை Environmental Working Group பரீட்சித்து பார்த்ததில் 84 வீதமான பொருட்களில் பாதுகாப்பு அளிக்கும் தன்மை போதுமானதாக இல்லை அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் oxybenzone அல்லது வாசனைப்பொருள் காணப்பட்டது.

இவைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்ட அரசாங்க பொறுப்பாளர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள். அழகியல் பொருள் உற்பத்தி தொழிற்துறையும் அரசாங்க நிறுவனங்களும் திரும்ப பிழை பிடிக்கிறார்கள், ஏற்றுக்கொண்டால் மக்கள் இப்பொருட்களை ஒதுக்கிவிடுவார்கள் என அஞ்சுகிறார்கள். மேலும் ஆராய்ச்சிகள் தேவை. FDA இதுவரை சன்ஸ்கிறீன்களுக்கு தரநிர்ணயம் செய்யவில்லை.

விட்டமின் டி குறைபாடு.

சன்ஸ்கிறீன் பாவனை விட்டமின் குறைபாடு விசேஷமாக முதியவர்களில் ஏற்பட பங்களிப்பதாக கண்டிப்பவர்கள் கூறுகிறார்கள். இது பக்கவாதம், மாரடைப்பு, மன அழுத்தம் ஆகிய இடரை வயதானவர்களில் அதிகரிக்கிறது. விட்டமின் டி புற்றுநோயை தடுக்கும் காரணிகளில் ஒன்று. பெரும்பாலானோர் போதியளவு பெற்றுக்கொள்கிறார்கள் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் எவ்வளவு சூரிய ஒளியை உங்கள் மேல் படவிடுகிறீர்கள் என்பதில்தான் பிரச்சனை. முற்றாக சன்ஸ்கிறீன் பாவிக்ககூடாது என்று சொல்வதையிட்டு எச்சரிக்கையாக இருங்கள். அதேநேரத்தில் எங்கள் மூதாதையர்கள் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்கள் சன்ஸ்கிறீன் இல்லாமல் வாழ்ந்துள்ளார்கள் என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் இன்று சுற்றுசூழல் நிலை வேறு. நீண்ட நேரம் வெய்யில் காய்தல் தீங்கானது. தவிர்க்கவேண்டியது. குறைந்த நேரம், நாள்தோறும் பத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் வெய்யில் குளிப்பது தேவைக்கு போதுமானது என வல்லுனர்கள் சிபார்சு செய்கிறார்கள். அதன் பிற்பாடு சன்ஸ்கிறீனை பாவியுங்கள். மேலும் விட்டமின் டி போதாக்குறை இருப்பின் உணவாலும் குளிகைகளாலும் நிவர்த்தி செய்யுங்கள்.

உங்களை பாதுகாக்க வேறு வழிகள்

- நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஏதாவது மருந்துகள் கூர் உணர்வை தோலில் ஏற்படுத்துகின்றதா என கவனியுங்கள். அப்படியாயின் பொருத்தமான நடவடிக்கையை எடுங்கள்.
- நீங்கள் வசிக்குமிடத்தையும் காலநிலையையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். புற ஊதா கதிர்கள் முகிலையும் நீரையும் ஊடறுக்கும். பனியும் மண்ணும் வெளிச்சத்தை பிரதிபலிக்கும். காலநிலை அறிவிப்பை கவனியுங்கள். UV குறியீடு 3க்கு மேலிருந்தால் பாதுகாப்பு வழிகளை நாடுங்கள்.

கறுப்புக்கண்ணாடிகளை அணியுங்கள். நீங்கள் வாங்கும் சன்கிளாஸ் இல் UVA, UVB இலிருந்து பாதுகாக்கும் அம்சம் உள்ளதா என பார்த்து வாங்குங்கள். நீங்கள் வாங்கும் கண்ணாடியில் ஆம் என்ற ஸ்ரிக்கர் ஒட்டப்பட்டிருந்தாலும் opometrist's கந்தோரில் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

கழுத்தை, காதை, முகத்தை, பாதுகாக்க அகல விளிம்புள்ள தொப்பியை அணியுங்கள். நெருக்கமாக நெய்யப்பட்ட ஆடைகள் கூடுதலாக சூரிய ஒளியை தடுக்கும். ஆடையை ஒளிக்கு எதிரே தூக்கி பிடித்து பாருங்கள். எவ்வளவு ஒளியை தடுத்து பாதுகாப்பு தருகின்றது என்ற ஒரு எண்ணத்தை தரும்.

சிறந்த தற்பாதுகாப்பு- காலை 11- மாலை 4 வரை அவசியமற்று வெய்யிலில் அலையாதிருப்பதுதான். கடற்கரையில் குடை ஒரு சிறந்த பாதுகாப்பு.

கடைசியாக ஒரு வார்த்தை. கடையில் ஒரு பொருளை வாங்குவது என வந்தால் மருந்தாளரையோ அழகியற்பொருட்கள் விற்பனையாளரையோ கேள்வி கேட்க கூச்சப்படாதீர்கள். எது நல்லது என கேட்டு வாங்குங்கள்.

Raphael Maharaja
கனேடியத் தமிழ் வழக்கறிஞர்
Barrister, Solicitor & Notary Public

- வீடு, காணி, வர்த்தகச் சட்டம்
- அகதி, குடிவரவுச் சட்டம்
- விபத்து இழப்பீடு
- குடும்பச் சட்டம்
- தத்துவப் பத்திரம், இறுதி விருப்பாவணம், சத்தியப் பத்திரம்
- ஆங்கில, தமிழ், சிங்கள மொழிபெயர்ப்பு

> Real Estate & Business Law
> Refugee & Immigration Law
> Personal Injury
> Family Law
> Estate Planning, Power of Attorney & Affidavits
> English, Tamil & Sinhala Translation

Tel: 416-847-7077 Fax: 416-847-7088

பேரண்டக் கதை

தொலமி

அரிஸ்ரோற்றலின் பேரண்ட வடிவானது அவரின் காலத்தில் இருந்து 2000 ஆண்டுகளுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இடையிடையே சிற்சில சலசலப்புகள் வரத்தான் செய்தன. ஆயினும் இவ்வடிவத்தினை ஏற்றுக்கொண்ட மதவாதிகளால் அந்தச் சலசலப்புகள் அடக்கப்பட்டன. அரிஸ்ரோற்றலின் பேரண்ட வடிவத்தினை (பிரபஞ்ச வடிவத்தினை) மிகவும் உறுதிபடச் செய்தவர் தொலமி ஆவார். அரிஸ்ரோற்றலின் அமைப்பில் காணப்பட்ட சில வேறுபாடுகளுக்கு, மயக்கங்களுக்குப் பொருத்தமான விளங்கங்களும், திருத்தங்களும் செய்து, அரிஸ்ரோற்றலின் பேரண்ட வடிவினை ஒழுங்குபடுத்திய பெருமை தொலமியையே சாரும். இவரது பங்களிப்பினைத்தான் இனிப் பார்க்கப் போகின்றோம்.

பிரபஞ்சம் - 22

ஆனாலும், அதற்கு முன்பதாக இன்னொரு வானவியலாளரையும் குறிப்பிட்டே ஆகவேண்டும். இவர் பேரண்டத்தின் அமைப்பினைப் பற்றி அதிகம் கவனம் எடுக்கவில்லை. இவரின் கவனமெல்லாம் எட்டாவது பளிங்குக் கோள ஓட்டில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்த விண்மீன்களைப் பற்றியது. இந்த விண்மீன்களை வகைப்படுத்த முயன்று அதில் ஓரளவு வெற்றியும் பெற்றார். விண்மீன்களை அவற்றின் பிரகாசத்தின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தினார் அந்த வானவியலாளர். அவரின் அந்த முறையையே இக்கால வானவியலாளரும் பின்பற்றி பெருந்திரளான விண்மீன்களை வகைப்படுத்தி அவற்றின் இயல்புகளை இலகுவாகக் கண்டறிகின்றார்கள். அதுமாத்திரமல்லாது பேரண்ட இரகசியங்களைக் கூட இம்முறையினால் இனம் காணுகின்றார்கள். அது எல்லாம் சரி, யார் அந்த வானவியலாளர் எனக் கேட்கின்றீர்களா? கிரேக்கம் தந்த இப்பாக்கஸ் என்பவர் தான் அந்தச் சிறந்த விஞ்ஞானி. நமது பார்வை இப்போது பேரண்டத்தின் வடிவம் பற்றியதாகையால், இதனை இத்துடன் முடித்துக் கொண்டு நமது பேரண்டக்கதையின் மூன்றாவது நாயகன் தொலமியிடம் செல்வோம்.

தொலமி

கி.பி 140ஆம் ஆண்டுகளில் வாழ்ந்தவர். இவரின் இயற்பெயர் கிளாடியஸ் தொலமியஸ் (Claudius Ptolemaeus) என்றபோதிலும் ‘தொலமி’ எனும் பெயரினாலேயே பெரிதும் அழைக்கப்பட்டவர், குறிப்பிடப்படுபவர் கிரேக்கர் எனக் கருதப்பட்டாலும் இவர் எந்த நாட்டவர், எந்நாளில் பிறந்தார் என்பவை பற்றிச் சரியான குறிப்புகள் எதுவுமில்லை. அடடா, நம்ம தொல்காப்பியர் விடயம் போன்றதா என்கின்கின்றீர்களா? ஆம், அப்படித்தான். தொல்காப்பியர் தமிழர் தான் என்பதில் எந்தவொரு ஐயமும் இல்லை. ஆனால் எந்த நாட்டவர்? எந்த ஊரவர் என்பதுதான் சரிவரத் தெரியவில்லை. தொல்காப்பியரை இலங்கைத் தமிழர் எனக் கூறுபவர்களும் உண்டு. இதுபோலவேதான் சொந்த நாடு பற்றி தெளிவின்மை காணப்படுகின்றது.

கிரேக்கர்களினால் எகிப்தில் அமைக்கப்பட்ட அலேக்சாண்ரியா எனும் நகரத்தில் இருந்து தனது ஆய்வுகளைச் செய்த தொலமி உலகின் பல நாடுகளுக்கும் சென்று வந்தவர் எனக் குறிப்பிடுகின்றார்கள். அவர் சென்று வந்த நாடுகளில் இலங்கையும் ஒன்றாகும். கணிதத்திலும், வானவியலிலும் மிகவும் கெட்டிக்காரராக இருந்த தொலமியினால் தான் அரிஸ்ரோற்றலின் பிரபஞ்ச வடிவம் பன்னெடுங்காலங்களுக்கு உயிருடன் இருந்தது என்கின்றார்கள். அரிஸ்ரோற்றல் கற்பித்ததின் படியே பூமியை மையமாகக்

கொண்ட பிரபஞ்சத்திற்கு கணித மாதிரி வடிவம் ஒன்றினை தொலமி கொடுத்தார். ஆனாலும் வான்பொருட்களை மிகவும் அவதானமாகப் பார்த்த தொலமி, அக்காலத்தில் கிரேக்கர்கள் வான்பொருட்கள் பற்றிக் கொண்டிருந்த கருத்துகளில் சிலகுறைகள், பிழைகள் இருப்பதைக் கண்டு அவற்றைத் திருத்தவும் செய்தார். தனக்கு முன் இருந்தவர்களை விட வான் பொருட்களின் நகர்வுகளை மிகவும் அவதானமாகப் பார்த்தவர் தொலமி என்பதில் ஐயமில்லை.

எல்லா வான்பொருட்களுமே பூமியைச் சுற்றிச் சீரான கதியில், சீரான வட்டப்பாதையில் வருவதில்லை என்பதைத் தொலமி கண்டுகொண்டார். அத்துடன் நிலையான விண்பொருட்களின் பின்னணியில், நகரும் வான்பொருட்களின் நிலையானது கிழக்கு முகமாக இருப்பதையும் தொலமியினால் அவதானிக்க முடிந்தது. இதன்படி ஒவ்வொரு நாளும், வான்பொருட்களின் நிலையானது (நகரும் வான் பொருட்கள்) பொதுவாக கிழக்குமுகமாக நகர அந்த ஏழு வான்பொருட்களும் அரிஸ்ரோற்றல் குறிப்பிட்டபடி மேற்குமுகமாக இல்லை. கிழக்குப் பக்கமாகவே நகர்கின்றன என்ற முடிவுக்கு வந்தார் தொலமி.

இதனைவிட இன்னொரு விடயத்தினையும் தொலமியால் அவதானிக்க முடிந்தது. சந்திரனையும், சூரியனையும் தவிர்ந்த ஏனைய ஐந்து கோள்களினதும் கிழக்கு நோக்கிய நகர்வுதான் சீரற்று காணப்படுவதை அவர் கண்டு கொண்டார். கிழக்கு நோக்கிய அவற்றின் நகர்வுகள் சிலகாலங்களில் மெதுவாகவும், பின்னர் கொஞ்சக்காலம் தரித்தும், பின்னர் மேற்குமுகமாக நகர்ந்தும், அதன்பின்னர் மீண்டும் ஒரு நிலையில் தரித்து, அதன்பின்னர் மீண்டும் கிழக்கு நோக்கி நகர்வதையும் துல்லியமாகக் கண்டு கொண்டார். இது ஏன் என்ற கேள்வி அவரின் மனதில் எழ, அவரின் கணித மூளையானது பொருத்தப்பாடான விளக்கமொன்றினைக் கொடுத்தது.

அதனை அடுத்த தடவையில் பார்ப்போம்.

- கனி -

நீயே உனக்கு எழுதும் காதல் கடிதம்

என்னை நானே நேசித்தால் தான், பிறரும் என்னை நேசிப்பார்கள். ‘நான் நல்லவன் தார்மீகத்துடன் வாழ்பவன், என நானே என்னை முற்றுமுழுதாய் விரும்பி நேசிக்காவிட்டால், எப்படி மற்றவர்களால் என்னை நேசிக்க முடியும்?

நான் இப்போ உங்களுக்குச் சொல்லப்போவது சற்று விசித்திரமாய் இருந்தாலும், அது நிச்சயம் உதவி செய்து உங்களைக் காப்பாற்றப் போகின்றது. அது என்ன தெரியுமா? அடுத்த 40 நாட்களுக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் உனக்கு நீயே ஒரு காதல் கடிதம் எழுத ஆரம்பி! இது, புதிதா? என நீ இதை மறுக்கமுன், உன்னை உள்ளபடியே அங்கீகரிக்கும் நிபந்தனையற்ற உளங்கனிந்த தூய அன்பு கடைசியாக உனக்கு எப்போ கிடைத்தது? அத்தகைய அன்பில் எவ்வளவை உன்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்? இது உனக்குப் பழக்கமில்லை அல்லவா?

கடைசிவரை உன்னைப் பாதுகாத்து, ஆதரித்து நிபந்தனைகளில்லாத அன்பை உனக்குத் தருவேன் என ஒரு தடவையேனும் யாரும் சொல்வதைக் கேட்கும் பாக்கியம் இல்லாதவர்கள் பலர் உலகில் இருக்கிறார்கள் என்பது உன்னை ஆச்சரியப்படுத்தும். இவர்களுக்குப் பிறந்த நான் வாழ்த்து மடல்கள் தபாலில் வரலாம் என்பது உண்மைதான். ஆனால், என்வாழ்வில் நீ விசேடமானவன், விசேடமானவள் என அன்பு சொட்டச் சொட்ட நேமெடுத்து ஒருவர் எழுதிய கடிதத்தை நீ வாசிக்கும் போது ஏற்படும் புளகாங்கித அநுபவத்திற்கு, வாழ்த்து மடல் செய்தி ஒப்பாகுமா? நீ ஒரு குறையும் இல்லாதவன். நல்லவன். உன்னை நான் மிகவும் மதித்து மனப்பூர்வமாக நேசிக்கிறேன் என்று எழுதப்பட்டிருக்கும் கடித வரிகள் உனக்கு எவ்வளவு சந்தோஷத்தை தரும், தெரியுமா? யார் எழுதினால் என்ன் உனக்காக உன்னால் எழுதப்படப் போகும் அந்த 40 கடிதங்களும், உண்மையான அன்பின் சிறப்பையும் அது தரும் இன்பத்தையும் உனக்கு நன்கு விளக்கும்.

சிறு, சிறு வசனங்கள், செயல்கள் மட்டுமே உனக்குக் கிடைக்கும் உண்மை. அன்பின் வெளிப்பாடுகள் என இன்றுவரை நீ நம்பியிருக்கலாம். அடுத்து வரும் 40 நாட்களும் உனது சொந்த அன்பை உனக்கு கொடுப்பதையே உனது மிக முக்கியமான கடமையாகக் கருது.

உனக்கு நீ எழுதிய அந்த அன்பு நிறைந்த சொற்களாலான காதல் கடிதத்தை தனிமையில் உரத்து வாசித்துக் கேள். இப்படி அன்பைப் பரிமாறுவதை நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொண்ட பின் மற்றவர்களுடனும் இந்த அன்புப் பரிமாற்றத்தை நீ சுலபமாக ஆரம்பிக்கலாம்.

இன்று முதல், நற்குணங்களுடன் வாழ்ந்து, என்னை விரும்பி நேசித்து, எனது இதயங்கனிந்த அன்பை முதலில் எனக்கே பரிமாறிக் கொள்வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளப்போகிறேன்.

ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பிரார்த்தனைகள் 131

மேலதிக தகவல்களுக்கு அழையுங்கள் 905-270-1214

லலிதா புரூடி

பாரம்பரியமும், நவீனமும் ஒளிர்ந்த ஒலிம்பிக் போட்டி துவக்க விழா பீஜிங்கில் மிக பிரமாண்டமாக நடந்தது. சீன பாரம்பரியத்தையும் அதிநவீன தொழில் நுட்பத்தையும் வெளிப்படுத்திய நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் திறமையை வெளிப்படுத்திய கலைஞர்களின் சாகசங்கள் அரங்கில் கூடியிருந்த ரசிகர்களை மட்டுமல்ல.... உலகின் அத்தனைபேரையும் உணர்ச்சிப் பிளம்பாக்கின.

காற்றின் ஒளியில் ஒலிம்பிக்கின் 5 வளையங்கள் அரங்கில் எழுந்து தேவதைகளுடன் காற்றில் மிதந்து ரசிகர்களின் கண்களுக்கு விருந்தளித்தன.

அரங்கில் கன்பூசியஸ்: பண்டைய சீன மரபை குறிக்கும் இசையை வாசித்து கலைஞர்களை ஆட்டுவித்த கலைஞர்கள்.

வர்ணஜாலம்...சிவந்தது வானம்: வர்ணங்களை வாரி இறைத்து பீஜிங் நகரையே விழாக்கோலம் பூணவைத்த வாணவேடிக்கை.

ஒரே உலகம்...ஒரே கனவு: பறவைக்கூடு மைதானத்துக்குள் பூமி உருண்டை வடிவில் எழுந்த உருவத்தில் தெரிந்த காட்சிகள் ரசிகர்களை பரவசப்படுத்தின.

படம்... பாடம்: கையில் இருந்த துடுப்புகளை பாய்மரமாக மாற்றிய சாகச வீரர்கள்.

படகுப் போட்டியில் பிரிட்டன் ஆதிக்கம்

முதன்முதலாக கடந்த 1900 இல் பாரிஸ் ஒலிம்பிக்கில் படகுப் போட்டிகள் நடத்தப்பட்டன. அதற்குப் பின் 1904 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவின் செயின்ட் லூயிஸ் ஒலிம்பிக்கில் படகுப் போட்டிகள் நடைபெறவில்லை. மறுபடியும் 1908 ஆம் ஆண்டு முதல் 2004 வரை சிறப்பாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது. தற்போது சீன ஒலிம்பிக்கிலும் படகுப் போட்டிகள் களை கட்ட உள்ளன. பீஜிங்கில் கடல் இல்லாத காரணத்தால், கிங்டோவில் படகுப் போட்டிகள் நடக்க உள்ளது. ஒலிம்பிக் படகுப் போட்டிகளை பொறுத்த வரை இங்கிலாந்து, அமெரிக்க வீரர்கள் மட்டுமே அதிகம் சாதித்து வருகின்றனர். இந்த முறை அதிகம் எதிர்பார்க்கப்படும் வீரராக இங்கிலாந்தின் பென் எய்ன்சிலி உள்ளார்.

இவர், 2000 இல் நடந்த சிட்னி ஒலிம்பிக்கில் லேசர் பிரிவு, 2004 ஆம் ஆண்டு ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக்கின் பின் பிரிவிலும் தங்கம் வென்று அசத்தியுள்ளார். இவருக்கு லேசர் பிரிவில் கடும்போட்டியாக திகழ்பவர் பிரேசிலின் ராபர்ட் ஸ்ஹெய்ட். இவர் அட்லாண்டா மற்றும் ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் லேசர் பிரிவில் தங்கம் வென்று அசத்தியுள்ளார். மூன்றாவது தங்கம் வெல்ல இருவருக்கும் இடையே கடும்போட்டி நிலவுகிறது. பீஜிங் ஒலிம்பிக் படகுப் போட்டிகளில் இந்த முறையும் இங்கிலாந்து வீரர்கள் அதிகம் சாதிக்க காத்திருக்கின்றனர். சர்வதேச படகுப்போட்டியில் சாம்பியன் பட்டம் வென்ற பென்எய்ன்சிலி பின் பிரிவிலும், சாரா அய்டோன் யங்கிளிங் பிரிவிலும் சாதிக்க காத்திருக்கின்றனர். 49 இ. ஆர். பிரிவில் ஸ்டீவ் மாரிசன், பென் ரோட்ஸ் ஆகியோர் பதக்கம் வெல்ல அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளது. இவர்களுக்கு கடும் நெருக்கடி கொடுக்க, அமெரிக்க மற்றும் நோர்வே வீரர்கள் தயாராக உள்ளனர்.

கொள்ளைக்காரர் இப்போது குத்துச்சண்டை வீரர்

முன்னாள் கொள்ளைக்காரரும் தாய்லாந்து வீரருமான அம்னாட் ருயன்ரோயங் ஒலிம்பிக் குத்துச் சண்டை பிரிவில் போட்டியிடுகிறார். ஒரு கொள்ளை சம்பவத்தில் இவருக்கு தொடர்பிருந்ததாக 15 ஆண்டு தண்டனை வழங்கப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்டிருந்தார்.

சிறைக்குள், அவர் குத்துச்சண்டை பயிற்சியில் ஈடுபட்டு சிறப்பான இடம் பெற்றார். தாய்லாந்தின் தேசிய குத்துச்சண்டை போட்டியில் வெற்றி பெற்றதால் அவரது நன்னடத்தை காரணமாக விடுவிக்கப்பட்டார். தற்போது தாய்லாந்து ஒலிம்பிக் அணியில் இடம்பெற்று எல்லோருக்கும் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளார்.

இதுவரை ஒலிம்பிக்கில் சாதித்த அணிகள்

ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக் படகுப் போட்டியில் இரண்டு தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றதன் மூலம், அதிகம் தங்கம் வென்ற அணி என்ற பெருமையை இங்கிலாந்து தட்டிச் சென்றுள்ளது. இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது இடங்கள் முறையே அமெரிக்கா மற்றும் நோர்வே அணிகள் பெற்றுள்ளன.

ரேங்க்	அணி	தங்கம்	வெள்ளி	வெண்கலம்	மொத்தம்
1	இங்கிலாந்து	19	15	11	45
2	அமெரிக்கா	18	22	17	57
3	நார்வே	17	11	3	31
4	பிரான்ஸ்	13	6	10	29
5	டென்மார்க்	11	8	6	25
6	ஸ்பெயின்	10	4	1	15
7	ஸ்வீடன்	9	12	11	32
8	நியூசிலாந்து	6	4	5	15
9	பிரேசில்	6	2	6	14
10	ஆஸ்திரேலியா	5	3	8	16
11	நெதர்லாந்து	4	5	5	14
12	ரஷ்யா	4	5	2	11
13	ஜெர்மனி	3	4	2	9

தாய்லாந்து வீரர்கள் முதல் சுற்றுப்போட்டிகளில் சீன வீரர்களை சந்திப்பதை விட கியூபா வீரர்களை சந்திப்பது நல்லது என்று கருதுகின்றார்கள். குத்துச்சண்டை போட்டி ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பி ரசிக்கும் போட்டி இது. 1904 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக்கிலிருந்தே இந்த பிரிவு இடம்பெற்று வருகிறது. மொத்தம் 11 பிரிவுகளில் போட்டிகள் இடம்பெறுகின்றன. குறைந்தது 48 கிலோ முதல் அதிகபட்சமாக 91 கிலோ வரை எடை கொண்ட வீரர்கள் இப்பிரிவுகளில் மோத முடியும். 17 முதல் 34 வயதுவரை உள்ளவர்கள் மட்டுமே ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முடியும் என்பதால் பிரபலமான வீரர்களை இப்போட்டிகளில் பார்ப்பது அரிது. அதேசமயம் ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக்கின் போதும், புதிய வீரர் உருவாகும் வாய்ப்பை ஒலிம்பிக் ஏற்படுத்தித்தருகிறது. குத்துச்சண்டை ஜாம்பவான் முகமது அலி கூட இதுபோன்று பிரபலம் ஆனவர்தான். இதுவரை இப்பிரிவில் பெண்கள் அனுமதிக்கப்பட்டது இல்லை. அடுத்து இலண்டனில் 2012 ஆண்டில் நடக்கும் ஒலிம்பிக்கில் கூட பெண்களுக்கு அனுமதி இருக்காது என்றே கருதப்படுகிறது.

பொதுவாக குத்துச்சண்டை வீரர்கள் 'ஹெட்கார்ட்' அணிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் ஒலிம்பிக் விதிகளின் படி அவர்கள் அணிந்து கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், வீரர்களுக்கு இது ஒரு புதிய அனுபவமாகவே இருக்கும். 1960 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின் 5 நடுவர்கள் போட்டி முடிவை தீர்மானித்தார்கள். சியாலில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டிகளைப் போல் சில நேரங்களில் நடுவர் தீர்ப்பு சர்ச்சைக்குரியதாகி விடுகிறது என்பதால், தற்போது எலக்ரானிக்ஸ் முறைப்படி போட்டி முடிவு தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் வீரர்கள் வெளியேறும் படி குத்துச்சண்டை போட்டிகள் அமைந்துள்ளன. வீரர்கள் 'ரேண்டம்' அடிப்படையில் இருவர் தேர்வு செய்யப்பட்டு அவர்களில் வெற்றி பெற்று வருவோர் இறுதிப் போட்டியில் மோதுவார்கள். இதனால் மூன்றாவது இடத்துக்கான போட்டி இருக்காது. ஆனால் அரையிறுதியில் தோற்கும் இரு வீரர்களும் வெண்கல பதக்கம் பெறுவார்கள். இந்தியா சார்பில் ஜிதேந்தர் (51கி), அகில் குமார் (54கி), லகாரா (57கி), விஜேந்தர் (75கி) மற்றும் தினேஷ்குமார் (81கி) ஆகியோருடன் பயிற்சியாளர்கள் இருவர் பிசியோதெரபிஸ்ட் மற்றும் நிர்வாகி ஒருவரும் பீஜிங் புறப்பட்டு சென்றுள்ளனர். சீன வீரரான ஜு சிமிங், பிரிட்டனை சேர்ந்த பில்லி ஜோ சாண்டர்ஸ் ஆகியோர் இப்பிரிவில் பதக்கம் வெல்ல தயாராகி வருகின்றனர். இவர்களுடைய அசைவுகளை இந்திய வீரர்கள் வீடியோவில் அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப போட்டியை தன் வசமாக்க புறப்பட்டுள்ளனர்.

சீன உணவை வெட்டலாம்

பீஜிங் வரும் குத்துச்சண்டை வீரர்கள் குஷியுடன் இருக்கிறார்களாம். அதற்கு காரணம், அங்கு கிடைக்கும் உணவு வகைகள் தான். அமெரிக்க குத்துச்சண்டைவீரர் லூயிஸ் யானேஸ் இதுகுறித்து கூறிய போது, 'என் குடும்பத்தார் என்னுடன் வரவில்லை என்பதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது. ஆனால் பீஜிங்கில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள் மிகவும் பிடிக்கும்' என்கிறார். இவர் 'தங்கப்பதக்கம் பெறுவதே எனது நோக்கம்' என்பதை மொபைல் போன் வாய்ஸ்மெயிலில் பதிவு செய்து வைத்து அடிக்கடி கேட்டு வருகிறாராம். குத்துச்சண்டை வீரர்களுக்கான உணவு விடயங்களில் சீன உணவுகளுக்கு பெரிய அளவில் கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் அவர்கள் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப ஒரு வெட்டு வெட்டலாம்.

கடந்த 19ஆம் நூற்றாண்டில் ஷூட்டிங் மிக முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. உணவு வேட்டைக்கு துப்பாக்கி முக்கிய தேவையாக இருந்தது. தற்போதைய நவீன உலகில் போர்க்களத்தைத் தவிர மற்ற இடங்களில் இதன் தேவை குறைந்து விட்டது, என்றாலும் தற்போது விளையாட்டில் முக்கிய இடம் பிடிக்கத் தொடங்கிவிட்டது. முதல் நவீன ஒலிம்பிக்கிலேயே அதிக பேர் பங்கேற்ற போட்டியாக துப்பாக்கி சுடுதல் பிரிவு விளங்கியது.

பிரிட்டன், அமெரிக்க மற்றும் தென்ஆபிரிக்காவில் தேசிய ரைபிள் அசோசியேஷன் 1871 ஆம் ஆண்டிலேயே துவங்கப்பட்டது. இதன்மூலம் தொழில்ரீதியான துப்பாக்கி சுடுதல் வீரர்கள் அதிகரிக்க தொடங்கினார்கள்.

துப்பாக்கியில் ஏற்பட்ட நவீன தொழில்நுட்ப மாறுதல்களால் இந்த பிரிவில் நடைபெறும் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து தங்கப்பதக்கங்களும் அதிகரித்து விட்டன. மொத்தம் 15 பிரிவுகளில் (9 பிரிவுகள் ஆண்களுக்கானது. 6 பிரிவுகள் பெண்களுக்கானது) துப்பாக்கி சுடுதலில் வீரர்கள் தங்கம் அள்ள தயாராக இருக்கின்றனர். இந்த ஒலிம்பிக்கின் 99 நம்பிக்கை நட்சத்திர வீரர்களின் பட்டியலில், 2004 ஆம் ஆண்டில் ஏதென்ஸில் வெள்ளி பதக்கம் சுட்ட இந்திய வீரர் ராஜ்யவர்தன் ரத்தோர் இடம்பெற்றிருப்பது நம்பிக்கையை மேலும் வலுப்படுத்தியிருக்கிறது. அபினவ் பிந்த்ரா (50 மீ. ரைபிள்), சமரேஸ் ஜங் (10 மீ. பிஸ்டல்) மானவ்ஜித் சாந்து, மான்ஷேர் சிங் (குழல்), சஞ்சீவ் ராஜ்புத் (50 மீ. ரைபிள்) ரத்தோர் (இரட்டைக் குழல்) மற்றும் வீராங்கனைகள் அஞ்சலி பகவத், அவனீத் கவுர் சித்து (10 மீ. ஏர் ரைபிள்) கொண்ட குழு இந்தியாவிலிருந்து செல்கிறது. தேசிய பயிற்சியாளர் தாமஸ் தெரிவித்த போது ரத்தோரின் பயிற்சி திருப்தி அளிக்கிறது. பீஜிங் ஒலிம்பிக்கில் பதக்கம் பெறும் வாய்ப்பு அவருக்குள்ளது' என்றார்.

2004 ஆம் ஆண்டு நடந்த ஒலிம்பிக்கில் சீனா 4

தொடர்ச்சி 25ஆம் பக்கம்

எஸ். கணேஷ்

புல்தரையிலான வாகனத் தரிப்பு

வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகள் எப்பொழுதும் புதிய புதிய விடயங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதில் ஆர்வமாக உள்ளன. வெப்பநிலை உயர்வு, அதீதமழை, சுற்றாடலில் மாசுபடிதல், சிலநாடுகளில் குளிர்குறைந்து வெப்பம் அதிகரிப்பு..... இவை போன்ற பல நிகழ்வுகள் அண்மைக்காலங்களில் அதிகரித்து வருவதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

கடந்த பல மாதங்களாக எரிபொருளின் விலை அதிகரித்து வந்ததை நாம் எல்லோரும் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இதன் ஒருபடியாக Hybrid Car, Car Pooling, சிறிய வாகனங்கள் போன்றவை மிகப் பிரபலம் பெற்றது. இதனால் பாவிக்கப்படும் எரிபொருளின் அளவு குறையலாம். அத்துடன் சுற்றாடலை மாசுபடுத்துவதை ஓரளவு குறைக்கலாம். அண்மையில் அடுக்கு மாடிக் கட்டிடங்களை நிர்மாணம் செய்யும் நிறுவனங்கள் LEED (Leadership in Energy and Engineering Design) எனக் கூறப்படும் பத்திரத்தைப் பெற எத்தனிக்கின்றன. கட்டிடக்கலைஞர்கள் புதுவிதமான Design செய்யத்தொடங்குகின்றனர்.

அதாவது புதிதாக கட்டப்படும் கட்டிடங்களில் பாவிக்கப்படும் சக்தி (Energy) இன் அளவைக் குறைக்க கூடியதாக கட்டிடம் அமைக்கப்படல் வேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்தில் இருந்து சக்தியைப் பெறுதல், ஆறு, கடல், ஏரி போன்றவற்றிலிருந்து நீரை எடுத்து கட்டிடத்தை குளிர்மைப்படுத்தல் உபயோகிக்கும் இயந்திரங்கள் குறைந்தளவு சக்தியை உறிஞ்சக் கூடியதாகவும், பாவிக்கப்படும் Appliances இனால் குறைந்தளவு சக்தியை எடுத்து கூடியளவு குதிரை வலு (Horse Power) கொடுக்ககூடிய போன்ற பல புதிய புதிய முறைகள் கையாளப்படுகின்றது. ரொறொன்ரோவில் அண்மையில் நிர்மாணம் செய்யப்படும் அனேகமான புதிய கட்டிடங்கள் இவ்வாறே நிர்மாணிக்கப்படுகின்றன.

இதன் முன்னோடியாக Tridel என்ற கட்டிட நிறுவனத்தைக் கூறலாம். வேறும் பல நிறுவனங்கள் இந்த பாதையிலேயே செல்கின்றன.

இதன் அடுத்த படியாக.....

வாகனத்தரிப்பிடத்தை புற்தரையாக மாற்றுவது. இந்த முறையினால் மாசுபடுத்தப்பட்ட பொருட்கள் (Contaminant) ஏரி, கடல், ஆறு போன்றவற்றிற்குள் செல்வதை தடுக்க முடியும் என OSHAWA DEVELOPER கூறுகின்றார். ஒன்ராரியோவைச்சேர்ந்த Marshall Homes என்ற வீடு கட்டும்

நிறுவனமே முதல் தடவையாக இந்த முறையை கையாள இருக்கின்றது.

இதன் அதிபர் Craig Marshall கூறும்போது, சிலகாலங்களிற்கு முன்பாக Plastic Underlay ஐப் பாவித்து Golf Course புற்தரை பதித்ததை அவதானித்தால் இந்த எண்ணக்கரு தோன்றியதாகக் கூறியுள்ளார். அத்துடன் ஒன்ராரியோவில் மட்டுமல்ல கனடாவிலே இதுவே முதல்தடவையாக புல்தரையிலான வாகனத்தரிப்பு உருவாக்கப்பட்டுள்ளதாக, பெருமையாக கூறியுள்ளார். இருந்தபோதும் இது ஒரு பரிச்சார்த்தமே எனக் கூறியுள்ளார். மற்றும் கடும்குளிரின் பிற்பாடே இதன் உண்மையான நன்மை, தீமைகள் தெரியவரும் எனவும் ஐயம் தெரிவித்துள்ளார்.

LEED இன் உரிமைப்பத்திரம் பெறப்படுவதற்கு பலகாரணிகள் கவனத்தில் கொள்ளப்படுகின்றது. அதில் ஒன்று, சுத்தமான தண்ணீரைக் ஏரிக்குள் வடியவிடுதல், மழையினால் வரும் தண்ணீரை சேமித்து பாவித்தல் போன்றவை. அதாவது கூரையினால் வடியும் தண்ணீர், வாகனத்தரிப்பினால் ஓடும் தண்ணீர் போன்றவை கூடியளவு சேமித்து நிலத்திற்குள்ளே வடியவிடுதல் போன்றவை ஏரி, கடல், ஆறு போன்றவற்றை மாசுபடுத்தலைக் குறைக்கமுடியும்.

இவ்வாறு செய்யும் முறையினால் Golpla எனக் கூறப்படும் இம்முறை முதல்முறையாக ஜேர்மனியிலேயே பாவிக்கப்பட்டது. ஒன்ராரியோவில் Zander sod Co. Ltd என்ற நிறுவனம் சந்தைப்படுத்துகின்றது. www.zandersod.com

இதற்கு பாவிக்கப்படும் புற்தரை இங்கே வாங்கப்படுகின்றது.
பாவிக்கப்படும் புற்தரை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வெட்டப்படல் வேண்டும். வழக்கம்போல இந்த தரையும் பராமரிக்க வேண்டும். ஒரு வித்தியாசம் புல்தரை பாவிக்கும் முறைமட்டுமே. மேலும் ஒரு புதிய தகவலாக Helicopter Land பண்ணுவதற்காகவும் இதுபோன்ற புற்தரை பாவிக்கப்படுவதாக அறியப்படுகின்றது. இந்த நிலை தொடர்ந்தால் வீட்டிற்கு பாவிக்கப்படும் கூரையும் புற்தரையால் அமைத்தால் கூட ஆச்சரியப்படத் தேவையில்லை போலும்.

நாமும் நமது இல்லமும்

ராஜா மகேந்திரன்

தொடர் - 280

ஸ்காபரோ, மிசிசாக இரு இடங்களில், 100இற்கு மேற்பட்ட வெற்றிபெற்ற வீட்டுப்பிரதிநிதிகள்

HomeLife GTA Realty Inc., Brokerage*

"கனவு உங்களுடையது பொறுப்பு எங்களுடையது"

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

1711 McCowan Rd. #206, Toronto - **416.321.6969**
145 Traders Blvd # 28, Mississauga - **905.712.2666**

Raja M. Mahendran, P. Eng.
(Broker / Owner)

*Independently owned & operated

Detached house for sale
- Neilson & Sheppard
- 4 bedrooms Brick house
- 1 bedroom bsmt apt.+sep. ent.
- 4 washrooms
- Close to mall, U of T, TTC, HWY 401, etc.
- Asking price / Best offer

Brand New Condo. for sale
- Kennedy & Denison
- 2 bedroom
- about 1000 sqft
- Price $289,900

Condo. for sale
- Neilson & Mclevin
- 2 bedroom
- corner unit
- One of largest
- 2 parking
- Asking $166,900

Condo. for sale
- Pharmacy & Finch
- 2 bedrooms
- Corner Unit
- Renovated
- $129, 900

Business Space for Sale / Lease
Suitable for Optician / Optometrist / Air Travels / Restaurant (Dine - In / Take Out) Dentist, Chiropractor & much more... Rent starts $1100. Sale Price starts $144,900 Location: GTA Square (Finch / Middlefield)

Nantha Aiyadurai
Cell: 613 850 9931

COLDWELL BANKER COBURN REALTY

கனடாவின் தலைநகர் ஒட்டாவாவில்

Buying or Selling

Relocation Service
OTTAWA>>><<<GTA

நந்தா ஐயாத்துரை

Business: 613 823 7555 Fax: 613 825 8177 3777 Strandherd Drive, Nepean, Ontario K2J 4B1

நாடகமேதை சேக்ஸ்பியர்

இன்பியல் நாடகங்கள்

சேக்ஸ்பியரின் இன்பியல் நாடகங்கள் பொதுவாக நகைச்சுவைகளையும் சிலேடைக் கருத்துக்களையும் உவகைதரும் முடிவுகளையும் கொண்டவை. இதுதான் இன்பியல் நாடகம் என்று சொல்லத் தக்க வரைவிலக்கணத்துக்குள் நின்று அவர் நாடகங்களை எழுதியதாகத் தெரியவில்லை. அவருக்கு இன்பியல் என்பது பெரிதும் மட்டிமடயரும் வாழ்க்கையில் வெற்றியீட்டுவதை வெளிப்படுத்துவது. இது மனித இயல்பைச் சாதகமாக நோக்கும் அவரது மனப்பான்மையைக் காட்டுகின்றது. சமுதாயத்திற் காணமுடியாத முழுமையைப் பார்வையாளருக்கு மேடையிற் காட்டுவதில் வெற்றி கண்டவர் சேக்ஸ்பியர். வெனிஸ் வணிகனில் வருவதுபோல குழப்பங்களை உண்டுபண்ணிக் கடைசி நேரத்தில் எதிர்பாராத வகை அவற்றைத் தவிர்க்குஞ் சூழலை உருவாக்குதல் என்பது, யதார்த்தமாக வாழ்க்கையில் நடப்பதரிது என்றாலும், அதனை மேடையில் காட்டி மக்களை மகிழ்விப்பதில் இன்பங் கண்டவர் சேக்ஸ்பியர். அவ்வகையில் அரங்கம் செயற்கைத் தன்மைக் குரியதுதான் என்பதைச் சொல்லாமற் சொல்லி வைத்தவர் அவர். எங்கள் நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசனும் இக்கருத்தைக் கொண்டவர்தாம். கதை அமைப்பில் மட்டுமன்றி நடிப்பிலும் செயற்கை அழகு இருக்க வேண்டும் என்பது அவரது கொள்கையாகவும் செயற்பாடாகவும் இருந்தது.

இயற்கை செயற்கைக் கோட்பாடு ஒருபுறம் இருக்க, சேக்ஸ்பியரின் வெற்றிக்குக் காரணங்களாக அமைந்தவற்றில் ஒன்று மக்கள் விருப்பங்களுக்கும் அவர் தீனி போட்டமைதான். நாடகங்களுக்கு அவர் வைத்த பெயர்களும் மக்களைக் கவரத் தக்கவையாகவே இருந்தன.

All's Well That Ends Well
As You Like It
The Comedy of Errors
Love's Labour's Lost
Measure for Measure
The Merry Wives of Windsor
A Midsummer Night's Dream
Much Ado About Nothing

போன்றவை நல்ல உதாரணங்கள்.

துன்பியல் நாடகங்கள்

சேக்ஸ்பியரின் துன்பியல் நாடகங்களில் Hamlet, Julius Caesar, King Lear, Macbeth, Othello, Romeo and Juliet என்பவை பெயர் பெற்றவை. இவற்றையும் அவரது பிற துன்பியல் நாடகங்களையும் நோக்கும்போது, அவரது துன்பியல் தத்துவம் -

1. நாடகம் துன்பத்தில் முடிதல்,

2. அத்துன்பத்துக்குப் பிரதான பாத்திரங்களே (கதாநாயகனோ நாயகியோ) காரணமாக அமைதல்,

3. அவர்கள் பேராற்றல் படைத்தவராகவும் செல்வச் செழிப்பும் செல்வாக்கும் மிகுந்தவராகவும் இருப்பினும் அவர்களிடத்தில் இருக்கும்

- பழிவாங்கும் தாகம் (Hamlet)
- காதல் உணர்வு, (Othello, Romeo and Juliet)
- தவறு செய்யுந் தன்மை (King Lear)
- அதீத தன்னம்பிக்கை (Julius Caesar)
- பேராசை (Macbeth) போன்றவையே அவர்களின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைதல்,

4. இவற்றை ஊழ்வினை, பேய்பிசாசு ஆகியனவும் உடன் உறவாடும் பொறாமைப் பாத்திரங்களும் தூண்டிவிடுதல் என்பவையாக விரிதலைக் காணலாம்.

சேக்ஸ்பியரின் துன்பியல் நாடகங்கள் மனிதரின் பலங்களையும் பலவீனங்களையும் எடுத்துக் காட்டுபவை. அவற்றைக் காட்டுவதற்கான நாடக

உத்திமுறைகளை அரிஸ்டாட்டில் நாடகம்பற்றி எழுதியவற்றிலிருந்து சேக்ஸ்பியர் பெற்றிருக்கலாம். கிரேக்க, உரோமர்பற்றிய வாழ்க்கை முறைகளை Plutarch vOjp Sir Thomas North என்பவரால் மொழி பெயர்க்கப்பட்ட Lives of Noble Greeks and Romans என்ற நூலைப் படித்து அறிந்திருக்கலாம்.

உரோமியோவும் யூலியட்டும் என்ற நாடகம் ஓர் உண்மைக் கதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. 1303ல் இத்தாலியில் உள்ள வெரோனா நகரத்தில் காதல் கைகூடாததால் காதலனும் காதலியும் இறந்துள்ளனர். இந்தச் சம்பவத்தை ஆதர் புருக் என்பவர் 1562ல் The Tragical Historye of Romeus and Juliet என்ற தலைப்பில் பாட்டாக எழுதியிருந்தார். அதுவே சேக்ஸ்பியரின் நாடகத்துக்கு ஆதாரமாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

கவிஞர் வி. கந்தவனம்

Credit Recovery Point

உங்கள் கடன் (Credit) பிரச்சினையால் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சுமையை நாங்கள் இறக்கி விடுகின்றோம்.

உங்களுடன் தமிழ்மொழியில் உரையாடி உங்கள் துன்பத்தை துரத்தி விடுகின்றோம்.

சகல ஆலோசனைகளும் இலவசம்

உங்களுக்கு உடன் உதவிட நாம் தயார்!
நீங்கள் தயாரா? எங்களது விசேடமான உதவிகள்

வங்குறோத்து (Bankruptcy) அடையாமல் உங்கள் கடனை இலகுவழியில் தீர்க்க சட்டதிட்டங்களுக்கு அமைய வழிமுறைகளைக் கையாளுதல்.

அழியாச்சொத்தை வைத்துக் கொண்டு மற்றைய கடன்களிலிருந்து விடுபட உதவிபுரிதல்

நீங்கள் கடன் பெற்ற நிறுவனத்தின் தொலைபேசி அழைப்புகளால் உங்களை மனவழுத்தலுக்கு செல்லாமல் தவிர்த்தல்

உங்கள் மேல் சட்ட நடவடிக்கையெடுத்து உங்கள் வருமானத்தை இடைநிறுத்துவதை வென்றெடுத்தல்

உங்கள் பல கடன்களை ஒன்றாக்கி மாதாமாதம் சிறு தொகை கட்ட ஒழுங்கு செய்தல் மேலும் கூடுதலான வட்டியை நிவர்த்தி செய்தல்

உங்கள் கடன் அறிக்கையில் (Credit Report) உள்ள பழைய தகவல்கள்/தவறுகளையகற்றிட உதவிபுரிதல்

மீண்டும் நீங்கள் கடன் பெற வழிசமைத்தல்

CREDIT RECOVERY POINT

WE PROVIDE FREE & PROFESSIONAL ADVISE IN TAMIL & ENGLISH

We are the Pioneers of credit Recovery for our Community. Others Imitate we Create.

OUR SPECIAL SERVICE

MORTGAGES - 1st & 2nd (Bank & Private)
Commercial Mortgages - 1st & 2nd (Bank & Private)
Refinancing & Consolidation (Bank & Private)
Mortgage Renewal - Real Estate Needs
Buy and Sell Homes & Investment Properties
Line of Credit & Credit Cards

BANKRUPTCY ADVICE - How to avoid
Consumer proposal & Credit Counseling advice
Credit Repair - Credit Rehabilitation

VARIOUS IMMIGRATION MATTERS
Legal Advice - Criminal, Civil & Family Matters
CRA - Revenue Canada Tax Issues
OSAP - Student Loans Matters
Traffic Violations - Criminal & HWY Traffic Act

www.crpoint.ca **CR Point**

Tel : 416-412-6363
Cell : 416-856-5154
Fax : 416-412-1206
5200 Finch Ave. East, Suite 300, Scarborough, ON.
Email : crpoint300@gmail.com

Saba Inthiran
Financial Advisor

ALL CONSULTATIONS ARE FREE

Apex Creation-416-297-0707

‘பலமாயிரு அத்தோடு தைரியமாயிரு’

ஜேர்மனிய சர்வாதிகாரி ஹிட்லர் பற்றி துண்டு துண்டாக பல செய்திகளை பெற்றுவருகிறோம். அதனுள் றோசா றொபேட்டா எனும் பெண்ணின் வீரமிக்க செயல் ஒன்றும் கூறப்படுகின்றது.

முதலாம் மகாயுத்தம் முடிந்தபின் ஜேர்மனி சில பிரதேசங்களை இழந்தது. பொருளாதாரச் சீர்குலைவும் ஏற்பட்டது. அடோல்வ் ஹிட்லர் இழந்த நிலத்தைப் பெற வேண்டும் எனவும் ஜேர்மனிய இனமே உலகில் அதிசிறந்த - கலப்பற்ற இனமெனவும் கருதினான். இந்த இனமே உலகை ஆளும் தகுதியைப் பெறவேண்டும் என நாசிக் கட்சியை உருவாக்கினான். யூதர்களே தங்கள் தோல்விகளுக்கு காரணமென அந்த நச்சுப்பூச்சிகளை வேரோடும் அழிப்போம் என வீறு கொண்டு எழுந்தான். 1938 ஆம் அளவில் அவர்களின் வீடுகள் கடைகள் எல்லாவற்றையும் கொள்ளையடிச்சும் அடித்தும் உடைத்தும் 20,000 பேரைச் சிறையிலிட்டும் வருத்தினான். 1939ஆம் ஆண்டு செப்ரெம்பர் மாதம் 3ஆம் திகதி பிரிட்டனும், பிரான்சும் சேர்ந்து போரை ஆரம்பித்து வைத்தன.

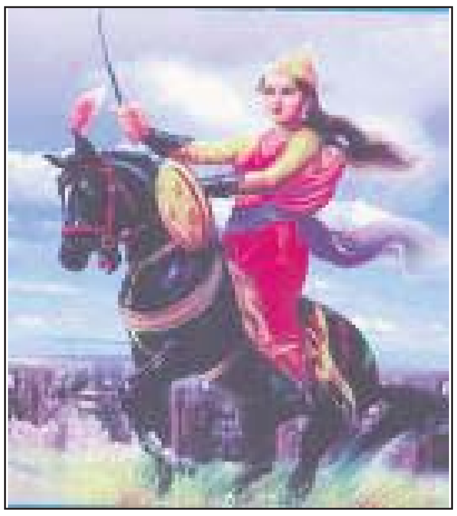
போலந்தைக் கைப்பற்றிய ஹிட்லர் அவ்விடத்திலேயே இலட்சக்கணக்கான யூதர்களை சிறைப்பிடித்து அடைத்து வைத்தும் நாசிப்படைக்கு எதிராகப் பேசுபவர்களை சிறைப்படுத்தி கொடுமைப்படுத்தினான். அப்படியான 50 இலட்சம் பேரை அடிமைகளாக்கி தமது தொழிற்சாலைகளில் கடுமையாக வேலை வாங்கினான். இவர்களுள் பல யூதர்கள் போலந்தில் நிறுவப்பட்ட சிறைச்சாலைகளில் அடைக்கப்பட்டு சிறுதுவாரம் மூலம் நச்சுவாயு கசிய வைத்து சில நிமிடங்களில் உயிரிழக்கப்பண்ணினான். மற்றைய கைதிகளைக் கொண்டு அத்தனை உடல்களிலும் இருந்த உடமைகளை: மணிக்கூடு, மோதிரம், பவுண் பல்லு முதலியவற்றைக் கழற்றி எடுப்பித்துக் கொண்டு இன்னொரு மின்சாரமூட்டப்பட்ட சவச்சாலைக்குள் தள்ளி எரித்து விட்டான். ஒரு நாளுக்கு ஒரு நச்சு வாயு சிறையில் 6000 பேர் சாவைச் சந்தித்தனர். யுத்தமுடிவில் 60 இலட்சம் யூதர்கள் அதாவது ஐரோப்பாவில் வசித்த யூதர்களில் மூன்றிலொரு யூதர்கள் கொன்று அழிக்கப்பட்டனர்.

இதுவரை இனிவரப்போவதின் பின்னணியைப் பார்த்தீர்கள். பலருக்கும் தெரிந்த விடயம் தான். அதற்குள் தமது உயிரையும் பொருட்படுத்தாது சாதனை செய்ய முயன்றோரும் உளர். அவர்களுள் ஒருத்தியே றோசா ரொபேட்டா. 18 வயதுடைய றோசா சிறைச்சாலையில் அடைக்கப்பட்டவர். அவரும் அவரைப்போன்ற இளைஞர்களும் வெடிமருந்துச் சாலை ஒன்றில் வேலை செய்ய அனுப்பப்பட்டவர்கள். அவர்களைச் சோதனைக்கு உட்படுத்தியே உள்ளே விடுவார்கள். திரும்பும்போதும் சோதனைக்குட்படுத்தியே சிறைச்சாலைக்கு அனுப்புவார்கள். அவர்களும் ஒருநாள் நச்சுவாயு அறைக்குச் செல்ல வேண்டியவர்கள்தான்.

றோசா தன்னொத்த பெண்களைத் திரட்டினார். ஒவ்வொரு நாளும் வெளியே வரும்போது தமது சட்டையின் கீழ்க்கரையில் இருக்கும் பைக்குள்

- குறமகள் -

கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வெடிமருந்தை வெளியே கொண்டு வந்தனர். சிறுகச் சிறுக சேர்த்த இவற்றை, சுட்டுப்பொசுக்கும் சவச்சாலையை சுற்றி தாட்டு வைத்தனர். 1944 ஆம் ஆண்டு ஒக்ரோபர் மாதம் 7ஆம் திகதி



3ஆம் இலக்கச் சவச்சாலை திடீரென வெடித்துச் சிதறியது.

விசாரணையின் போது றோசாவும் மற்றப்பெண்களும் அகப்பட்டுக் கொண்டனர். அடி உதை எனச் சித்திரவதை செய்யப்பட்டு மரணதண்டனைக் கைதிகளோடு அடைக்கப்பட்டபோது அங்கிருந்து வெளியே இருக்கும் பெண்களுக்கு ஒரு செய்தி அனுப்பினார். அதுதான் "Be Strong and Be Brave" 'பலமாயிரு அத்துடன் தைரியமாயிரு'. நான்கு நாட்கள்வரை அவளும் தோழிமாரும் சித்திரவதைக்குட்படுத்தப்பட்டு தூக்கில் இடப்பட்டனர். பலமாயிரு அத்துடன் தைரியமாயிரு என்பது மற்றைய சிறைச்சாலைகளுள் பாயந்து அவர்களையும் வீறு கொண்டு எழ வைத்தது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட இலட்சிய வாசகம் ஒரு பெண்ணுக்கு அத்தியாவசியமானது. உளவியல் ரீதியான ஆலோசனை பலமாயிரு என்பதை நாம் உடற்பலம் என்று கொள்ளலாம். பலமான உடல் இல்லாவிட்டால் சீக்கிரத்திலேயே மண்ணோடு மண்ணாகப் போக வேண்டியதுதான். ஏற்ற, அளவான, எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த உணவும், உடற்பயிற்சியும் பெண்களுக்கு அவசியம். தொற்றுநோய்கள் அணுகவியலாது. உடலைத் தீண்டவரும் விஷ ஜந்துக்களை எதிர்க்க முடியும். நிறைகுறைதால் (Dieting) எனும் பெயரில் தின்னாமல் குடியாமல் மெலிய வைத்தலில் என்னபயன்? யாருக்காக? புலவர்களால் 'கொடியிடையாள்' என வர்ணிக்கப்படுவதற்காகவா? அல்லது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதற்கா? வாங்கிய உடுப்பு அளவு வரவேண்டும் என்பதற்காகவா? கலோரிக் குறைவினால் சில கடினமான செயல்களுக்கு ஆண்களை எதிர்பார்க்க வேண்டியா? சக்திவாய்ந்த உடல் இருந்தால்தானே எதையும் சாதிக்கலாம். 'திருமூலர்' சொல்கிறார், 'உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்' உடம்பை நன்கு பேணி வளர்த்தால் தானே, நீண்டகாலம் இறைவனுக்கு சேவை செய்யலாம் என்கிறார். அதேபோல் பெண்களும் நீண்டகாலம் வாழ்ந்தால்தான் மக்களுக்கும் மண்ணுக்கும் சேவை செய்ய நீண்டகாலம் கிடைக்கும்.

அடுத்ததாக 'தைரியமாயிரு'. இது மனோபலத்தை குறிக்கிறது. எப்படி இதை வரவழைக்கலாம்? ஏன் பெண்கள் பயந்தாங்கொள்ளிகளாகக் காட்டப்படுகிறார்கள். ஏன் அவர்களுக்கு மட்டும் மனிதநேயமும், அஹிம்சையும் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது? நல்ல கல்வியறிவும் சிந்திக்கும் திறனும் அனுபவமும் இருக்கும் இடத்தில் ஏன் தயக்கம் காட்டித் துன்புறுகிறார்கள்? கண்டதற்கெல்லாம் தடுமாறுகிறார்கள். கேட்டதற்கெல்லாம் பயந்து நடுங்குகிறார்கள். இந்த மனோபலம் தமக்கில்லையா? ஏனில்லை? இருந்தது. அது ஆண்களின் இயலாமையில் விழைந்த தாழ்வுச்சிக்கலால் அவை முடக்கப்பட்டன, ஒடுக்கப்பட்டன.

பட்டங்கள் ஆள்வதும் சட்டங்கள் செய்வதும் பெண்கள் எனக் கனவு கண்ட பாரதி, சொல்லி 150 ஆண்டுகளின் பின்னரும் அப்புதுமைப் பெண்கள், வந்துவிட்டார்களா? அப்படி ஓரிருவர் மேல் வந்தாலும், அவர்களையும் பட்டங்கட்டி, அவதூறுகள் சுமத்தி முடக்கிவிடுவார்கள். இது எப்படி எனப் பின்னொரு கட்டுரை எடுத்தியம்பும். அப்படி அவமதிக்கப்படும் போது கூட அதை மீறி எழும்பும் நிலையே மனோபலம். சாதாரண வன்முறைகளாலும் பாலியல் வன்முறைகள் துன்புறுத்தப்படும்போது இந்த மனோபலமும் உடற்பலமும் சேர்ந்து தொழிற்பட நம்மை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

எனவே பெண்களாகிய நாம் மனிதநேயம் உடையவர்கள் - தாய்மை உணர்வுமிக்கவர்கள் எனும் உண்மைகளோடு, அநீதியைக் கண்டு பொங்கியெழவும் போராடவும் தண்டிக்கவுமான வன்முறைகளைக் கையாளக்கூடிய மனோபலத்தையும் உடற்பலத்தையும் பயின்று வாழ்வோம்.

‘பலமாயிரு அத்துடன் தைரியமாயிரு’

EXPERT
BUILDING INSPECTIONS LTD

"Dedicated to Expert, Honest & Independent Inspections"

Tel: 905 940 0811 Fax 905 940 6108
Toll Free 1 866 373 3315

- Commercial Building Inspections
- Environmental Assessments
- Air Quality Investigations
- Problem Analysis & Solutions
- New Home Warranty Inspections
- Resale Home Inspections
- Complete Home Audit
- Thermal Imaging

www.expertinspector.com

- Tough and Thorough Inspections by **University of Toronto** educated Building Science Experts Specializing in Defect Recognition
- Our Inspectors are Registered Home Inspectors under the Province of Ontario 1994 Home Inspectors Act-Bill 158 and full members of **ASHI** and **CAHPI**-Ontario
- Exceed Nationally Recognized Standards
- Important Maintenance Advice & Follow Up Support For First Time Buyers
- On-Site Narrative Reports
- Seven Days a Week

ASHI MEMBER
CAHPI Ontario

கடன்... பணம்

கடன் பிரச்சினையில் மூழ்கித் தவிக்கிறீர்களா?

நிதிப் பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண நாடுங்கள்

BANKRUPTCY செய்து
கோடுத்தலும் ஆலோசனையும்
LINE OF CREDIT
PERSONAL LOAN
DEPT CONSOLIDATION

‘Score’ குறைவுக்கு கவலை வேண்டாம்

அழையுங்கள் - **416-317-9785**

ஒன்ராரியோ மாகாண அரசின் மருத்துவ காப்புறுதி திட்டம் (OHIP)

காப்புறுதி தகவல் தொடர்

மாகாண அரசின் மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்தினை உபயோகிக்க தகுதியுள்ளவர்கள் பின்வரும் நிலைப்பாடுகளில் இருத்தல் வேண்டும்.

• கனடாவில் பிரஜையாக அல்லது குடிவரவு அந்தஸ்தில் நிரந்தர உரிமையுள்ளவராக அல்லது அகதி நிலை கோரிய நிலைப்பாட்டில் இருத்தல் வேண்டும்.

• ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் வசிப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.

• ஒரு வருடத்தினுள் உள்ள பன்னிரண்டு மாதத்தில் 153 நாட்கள் ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் வசிப்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.

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

புதிதாக ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் குடியேறியவர்கள் அல்லது நிரந்தர குடிவரவாளர்களாக வந்து சேர்ந்தவர்கள் மூன்று மாதத்தின் பின்பே இத்திட்டத்தினை உபயோகப்படுத்தி கொள்ளலாம். கனடாவின் வேறு எந்த மாகாணத்தில் சிகிச்சை பெற்றாலும் இத்திட்டத்தினை உபயோகப்படுத்தலாம். கியூபெக் மாகாணத்திற்கு விஜயம் செய்த நேரம் சிகிச்சை பெற்று இருந்தால் மட்டும் அங்கு பணமாக செலுத்தி விட்டு பின்னர் செலவழித்த ரிசீற்றுகளை காட்டி இத்திட்டத்தில் பணத்தினை மீள் பெறலாம்.

சரி! இங்கு கேட்கப்படும் ஒரு முக்கியமான கேள்வி! கனடாவில் மருத்துவ காப்புறுதி திட்டத்தில் இருந்து இலவசமாக வசதிகளையும் சலுகைகளையும் அனுபவித்து வரும் நாங்கள், கனடாவுக்கு வெளியே எங்கள் தாயக மண்ணில் போய் நிற்கும் போது ஏற்படும் மருத்துவ செலவுகளுக்கு இம்மருத்துவ காப்புறுதி திட்டம் கைகொடுக்குமா? எப்படி கை கொடுக்கும்?

எந்த நாட்டில், நாம் கனடாவில் இருந்து போய் தற்காலிகமாக நிற்கிறோமோ அந்த நாட்டில் ஏற்படும் மருத்துவ செலவுகளை, எவ்வளவு செலவழித்தோமோ, அந்த தொகைக்குரிய அத்தாட்சி பத்திரங்கள், ரிசீற்றுக்களை கவன-மாக கொண்டு வந்து கனடாவினுள் திரும்பி வந்த பின்பு மாகாண அரசின் சுகாதார நிறுவனத்திற்குரிய விண்ணப்ப பத்திரத்தினை நிரப்பி சமர்ப்பிக்கும் போது செலுத்திய பணத்தினை திரும்ப மீள பெறும் வசதிகள் உண்டு. கனடாவினை விட்டு போய் ஏனைய நாடுகளில் நிற்கும் ஒரு வருடத்தில் முதல் 212 நாட்களுக்குள் மட்டும் அங்கு ஏற்படும் மருத்துவ செலவுகளை இங்கு மீளப்பெறும் போது ஆக கூடுதலாக ஒரு நாளுக்கு $400 வரை செலவுகளை மீளப்பெறலாம்.

ஆனால் இங்கு ஏராளமான நிபந்தனைகளும் வரையறைகளும் உண்டு.

• அதாவது ஏனைய நாட்டில் நிற்கும் போது கட்டாயம் சிகிச்சைக்கு உள்ளாக வேண்டிய நிலைமை உருவாகி இருத்தல் வேண்டும்.

• சிகிச்சை கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய நிலைமைக்கு மோசமானதாக அல்லது எதிர்பாராமல் உருவாகியதாக (விபத்து காயங்கள்) இருத்தல் வேண்டும் என்பதுடன் உடனடி சிகிச்சை தேவை என்ற நிலைமை உருவாகியிருத்தல் வேண்டும்.

• அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ மனையில், அரச அனுமதிப்பத்திரம் பெற்ற மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்று இருத்தல் வேண்டும்.
(நம்ம நாடுகளில் நாட்டு பரியாரிமாரிடம் பெற்ற சிகிச்சை செலவுகளை இங்கு மீள பெறமுடியாது.)

• செய்யப்பட்ட சிகிச்சைகள் என்பது ஒன்ராரியோ மாகாண மருத்துவ காப்புறுதியினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.
(இந்தியாவின் சித்த வைத்தியங்கள் இங்கு அங்கீகரிக்கப்படமாட்டாது)

• நோயாளிக்கு ஏனைய நாடுகளில் ஏற்படும் அம்புலன் சேவைகள், நோயாளின் போக்குவரத்து சேவைகளுக்குரிய செலவுகளை இங்கு மீள் பெறமுடியாது.

"OUT OF PROVINCE / COUNTRY CLAIM SUBMISSION FORM"

என்றும் ஆங்கில பெயரில் உள்ள விண்ணப்ப பத்திரம் மாகாண சுகாதார அமைச்சில் பெற்று நிரப்பி வழங்குதல் வேண்டும்.

இவ் விண்ணப்பத்தில் பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடைகள் வழங்குதல் வேண்டும்.

1. நோயாளியின் பெயர், விலாசம், மருத்துவகாப்புறுதி இலக்கம்.

2. ஒன்ராரியோ மாகாணத்தினை விட்டு புறப்பட்ட நாள், திரும்பி வந்த நாள்

3. சிகிச்சை பெற்ற நாடு, அங்கு அந்த நாட்டு நாணயத்தில் செலுத்தப்பட்ட தொகை

4. சிகிச்சை விபரங்கள், வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்தால் அது பற்றிய விபரங்கள்

மேல் குறிப்பிட்ட கேள்விகளுக்கு விபரமாக தகவல்களை வழங்கி செலவழித்த ரிசீற்றுக்களையும், அத்தாட்சி பத்திரங்களையும் சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

மாகாண அரசின் மருத்துவ காப்புறுதி கொடுப்பனவு விதிகளுக்குள் அமைந்தால் செலவழித்த பணம் காசோலையாக வீடு தேடி வரும்.

மேலதிக விபரங்கட்கு - www.health.gov.on.ca என்னும் மின்கணினி தகவல் மையத்தினுள் சென்று தகவல்களை பெறலாம்.

SHAWN TRUCK & FORKLIFT
DRIVING SCHOOL
Excellent Quality - Low Cost Training
Truck licence A-Z
From $599.00

In Classes
365 (Learning Permit)
Dangerous Goods
Border Crossing
Air Brake (Z)
Log book

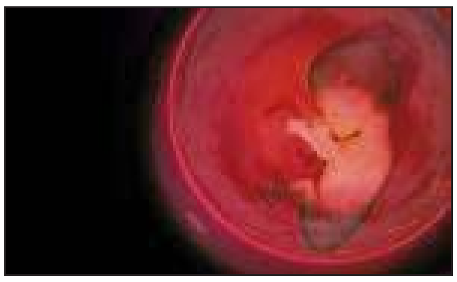
• A-Z & D-Z up grade • One on One Training
• Job Placement Right Away!
• உடனடி வேலை வாய்ப்புக்கள்
• வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியர்களால் பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

Air brake
Fork Lift licence
From $75.00
சிறந்த பயிற்சி பெற அழையுங்கள்: Pl. Call: Raja / Shan
416.913.9574/416.829.0603
40 NUGGET AVE., #8, Scarborough East (McCowan & Sheppard)

மனித இனப்பெருக்கத்திலும்

03ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

ஒட்டுண்ணியினைப் (total parasite) போன்று எந்தவிதக் கவலையுமின்றி நிம்மதியாக வளர்கிறது. அதன் கவலை பிறந்த உடனேயே ஆரம்பிக்கிறது. எப்படி வாழப் போகிறோம் என்ற கவலையில் அழத் தொடங்குகிறது. முளையம் முழுமையான விருத்தியுற்றதும் தான் குழந்தை பிரசவிக்கிறது. அதற்கு 38 வாரங்கள் வரை எடுக்கலாம். ஆனால் சில முளையங்கள் அவசரக் குடுக்கைகள். உலகத்தினைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசையில் சற்று அகாலத்திலேயே வெளியே வந்து விடுகின்றன. இத்தகைய குறைப் பிரசவங்கள் சிசுவின் மரணத்தில் முடியலாம். அதனால் முதிரமுன் பிறந்த குழந்தைகள் (premature babies) ஒரு இருபத்தியிரண்டு வாரங்களின் பின் பிறந்தால் மாத்திரம் காப்பாற்றக் கூடிய வாய்ப்பு இருந்து வந்துள்ளது. தாயினது கருப்பையினைப் போன்ற ஒரு சூழலை ஏற்படுத்தி அங்கே அந்த முதிர்ச்சிக்கு முன்பிறந்த குழந்தையினை வைத்துப் போஷித்து மேற்கொண்டு விருத்தியை நடைபெற வைக்கின்றனர். விரைவிலே இருபத்தி இரண்டு வாரத்தினை 12 வாரங்களாக்கக் கூடிய நிலையினுக்கு வரலாம் என ஓக்கலஹோமா பல்கலைக் கழகத்துப் பேராசிரியர் ஸ்கொற் ஜெல்ஃபான்ட் (Scott Gelgand) கூறியுள்ளார்கள்.



இதற்கான செயற்கைக் கருப்பைகள் (Artificial Wombs) உருவாக்கி உள்ளனர். இத்தகைய செயற்கைக் கருப்பைகள் உருவாகி அவை மேலும் செம்மையடையும் போது தாயின் கருப்பை தேவையற்ற நிலை வரத்தான் போகிறது. இத்தகைய விருத்தியினைப் புற விருத்தி என்பார்கள் (Ectogenesis), முழுமையான செயற்கைக் கருப்பைகளை பெண்களுடைய உடற்கலங்களை வைத்து விருத்தி செய்கின்ற காலம் வெகு தூரத்தில் இல்லை என கோர்னல் பல்கலைக்கழகத்துப் பேராசிரியர் ஹங் - சிங் லியூ (Dr. Hung- Ching- Liu) எடுத்துக் கூறியள்ளார்கள். முப்பது ஆண்டுகளில் நாம் பல சாதனைகளைக் காண்போம் என்பது உறுதி. மனித குலத்தின் முக்கிய நோக்கமே மாறும் நிலை வரவுள்ளதைக் காணவுள்ளோம்.

நீண்டநாள் வாழ-நினைத்ததை அடைய - (பாகம் - 25)

நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளால் உண்டாகும் ஆசைகள், ஏக்கம், கவலை, பொறாமை, குற்றம் புரிதல், கோபம் போன்ற காரணங்களால் பதட்டம் (Tension) உண்டாவதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

உண்மையான ஓய்வு தான் இந்த பதட்டத்தினை (மன இறுக்கத்தை) போக்கிவிடும். அப்போதுதான் முழு ஆரோக்கியத்துடன் இருப்போம். இதுதான் நமது வாழ்வின் உயர்விற்கு வழிகாட்டும்.

ஒருவனுக்கு யோகம் வந்தால்தான் அவன் அசாதாரணமான வாழ்க்கை உயர்வைப் பெறமுடியும். அவன் பதட்டத்துடன் வாழ்ந்தால் எப்படி யோகம் வரும்? இப்போதெல்லாம் மனிதனின் வாழ்வும் மனநிலையும் மாறிக்கொண்டே போகின்றது. எதையும் அடையவேண்டும், அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதே மக்களின் அவசரமும் பேராசையும் ஆகிவிட்டது. இதனால் மனசமநிலை கெட்டுவிட்டது. சக்திகள் வீணடிக்கப்படுகின்றது. இது அற்ப ஆதாயத்திற்குத்தான் நிகழ்கின்றது. ஆகவே வாழ்வின் எந்தப்பக்கத்திலும் அமைதியில்லை. புதுப்புது நோய்களை பதட்டத்தினை சமாளிக்கமுடிந்தால் கட்டுப்படுத்திவிடலாம். இதனால் கோபம், காமம் கட்டுப்பட்டுவிடும். இதனால் இருதயநோய் (Heart Disease), உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure) படபடப்பு, ஒற்றைத்தலைவலி, வயிற்றுப்புண் (Ulcer) மற்றும் தோல்வியாதிகள் (Skin Disease) அனைத்தும் உடலிலிருந்து துரத்தப்பட்டுவிடும். இதனால் வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்துவிடும்.

'பதட்டம்' என்ற வார்த்தையை எல்லோரும் அறிவோம். பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் அதுபற்றிய அறிவில்லை. புரதச்சத்து அல்லது கார்போகைதரேட் உள்ள உணவோ, எதை உண்டாலும் அதிகம் உண்டால் பதட்டம். ஆகவே எதையும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். இதுபற்றி பகவத் கீதையிலும் கூறப்பட்டிருக்கிறது. வயிறுகெட்டால் பல உறுப்புகள் கெடும். அத்துடன் அளவுக்கதிகமான வேலைப்பழு; இவற்றால் ஏற்படும் பதட்டத்திலிருந்து தப்ப முடியாது. ஆகவே ஆழந்த தூக்கம், உணவு, தொழில் என்பவற்றில் நிதானத்தைக் கடைப்பிடித்தால் பதட்டத்திலிருந்து விடுபடலாம். எனவே யோக வழியில் பதட்டத்தைக் குறைத்தால் தான் வாழ்வில் உயரமுடியும். ஒவ்வொருவர் குடும்பங்களில் ஏற்படும் குழப்பங்களுக்கும் மனங்களில் ஏற்படும் பதட்டம்தான் காரணம்.

பதட்டம் நீங்க வாழ்வு உயரும்

மூவகை பதட்டங்கள்

1. தசைகளின் விறைப்புத்தன்மை - இது உடலைச் சார்ந்ததே. நாளமில்லா சுரப்பிகள் ஒழுங்காக சுரக்காததும், நரம்பு மண்டலக்கேடும் இதற்குக் காரணமாகும். இதனை யோகாசன தியானப்பயிற்சிகளினால் எளிதாகப் போக்கமுடியும்.

2. உணர்வு அழுத்தம் - மன சமநிலை கெடுவதால் உணர்வு உயர்ந்து தாழுகிறது. மனம் இருவழியில் நின்று திண்டாடும். தீர்க்கமுடியாத பிரச்சினை. இதெல்லாம் உணர்வு சம்மந்தமானது. இதனை தகுந்த ஓய்வு மூலம் (Proper Relaxations) தீர்க்கலாம்.

3. மனஇறுக்கம் (Stress) - இதன் நெருக்கடியே பதட்டமாகும். இதெல்லாம் நம் வாழ்வில் நாம் செயல்பட்டு அனுபவித்தவற்றின் மனப்பதிவுகள். உடலையும் மனத்தையும் பாதித்து சமநிலைத் தன்மையைக் கெடுக்கின்றன.

ஓய்வு

பதட்டத்தினை நீக்கினால் மனம் சமநிலையடைந்து விடும். பின் நோயில்லை. பதட்டத்தினை ஆவியாக்கும் மருந்து ஓய்வுதான். ஓய்வு என்பது சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பது அல்ல, சீட்டாடுவதோ, சினிமா, தொலைக்காட்சி பார்ப்பதும் அல்ல. இவைகளும் ஏதோ ஒரு வழியில் பதட்டத்தினை உண்டாக்கி விடுகிறது. ஓய்வு என்பது கலப்படமில்லாத உள்ளுணர்வு சார்ந்த மகிழ்ச்சி தான். ஆழ்மனதிலிருந்து (Subconscious mind) வெளிப்படும் இன்ப உணர்வுதான் இது. எல்லாவிதமான பதட்டங்களையும் அழித்துவிடும். இதனை அடைய மருந்தோ மாத்திரைகளோ கிடையாது. தினசரி குறைந்தது 20 நிமிடநேரம் யோகப்பயிற்சி (Yoga Practice) போதுமானது.

பதட்டமும் ஓய்வும்

உலக வாழ்வு பதட்டம் நிறைந்ததென்று அதனை ஒதுக்கிவிட நினைப்பர். பின்பு பணமின்மை, புகழ், பதவியில்லை, குடும்ப மகிழ்ச்சியில்லை என்பதனை நினைத்து பதட்டத்தினை வரவழைத்து விடுவர். மாறுபாடன குணாதிசயங்கொண்ட மனிதர்களிடம் பழகும்போது பதட்டம் வரத்தான் செய்யும்.

இவ்வாறான பதட்டம் ஒழிக்க, உடல் பூரண ஓய்வு நிலைக்குத் திரும்ப, 'யோகநித்திரை' (விழிப்புமில்லை - தூக்கமுமில்லை) எனும் அறிதுயில் பூரண பலனைத் தருகிறது. எனவே இந்த பதட்டம் குறைய வாழ்வு உயரும். இது உறுதி.

ஆரோக்கிய வாழ்வு
N. செல்வசோதி
Diploma in Yoga Therapy (India)
416.289.2033 after 7:00pm

‘நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’’

நாம் நாளாந்தம் பாவித்துவரும் மூலிகைப் பொருட்களான கடைச்சரக்கு வர்க்கத்தின் தன்மைகளையும், கீரைவகைகள், பழங்களின் தன்மைகளையும் அதனால் ஏற்படும் பலாபலன்களையும் ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

ஒரு மூலிகையானது முளைத்து, பூத்து, காய்த்து, முதிர்ந்து, பழுத்து, உலர்ந்து போகும் வேளையில் தனது திறமையைக் காட்டாமல் செல்வதில்லை. ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு திறமை உண்டு.

பொன்னாங்கண்ணி

இதன் தாவரவியல் பெயர் Alternanthera sessilis Altenanthera Sesslis ஆகும். இதனை பொன்னாங்காணி என அழைப்பதுண்டு. தங்கத்திற்குரிய சக்தியும், நிறத்தையும் பலத்தையும் நமது சப்த (7) தாதுக்களான உடம்புக்கு கொடுப்பதினால் ‘பொன் + ஆம் + காண் + நீ’ என வர்ணிக்கப்படுகின்றது. சீதவீரியத்தன்மை கொண்டது. இதனை நன்கு முறைப்படி துப்பரவு செய்து பாகம் செய்து நாளாந்தம் நாம் பாவிக்கும் உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வந்தால், கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் கொடுத்து வெப்பத்தையும் தணிக்கவல்லது. உடம்புப் பிணியை அகற்றும்.

உஸ்ண வீரியம் உள்ள உடம்பை உடையவர்கள் நாளாந்தம் நாம் பாவிக்கும் உணவுகளுடன் சேர்த்துப் பாவித்துவரலாம். இதனால் சலம், மலம், வியர்வை தடையின்றி இலகுவாகப் போகவேண்டிய நேரம் உரிய பாதையால் சென்று வெளியேறும்.

கண் சம்பந்தமான வியாதிகள் நீங்குவதற்கு பொன்னாங்காணி தைலம் சாலச்சிறந்தது. தலையில் வைத்து நீராடி வந்தால் நாளடைவில் பலாபலன் கிடைப்பதுடன் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவீர். இத்தைலம் இங்கு கிடைப்பது சிரமமாக இருந்தால் நமது தாய்நாட்டில் இருந்து இங்கு வரும் தங்கள் உறவினர்களிடம் சொல்லி இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மேலும் கண்ணில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு பொன்னாங்கண்ணியை எடுத்து துப்பரவு செய்து உப்பு இல்லாமல் வேகவைத்து நெய்யுடன் சேர்த்துப் பாவித்து வந்தால் பயன் கிடைக்கும்.

குடிவகைகளையும், காரம் சேர்ந்த உணவுவகைகளைப் பாவிக்கும் போது இக்கீரையையும் சேர்த்துப்பாவிப்பதால் உடல்நிலையில் தாக்கம் ஏற்படாது பாதுகாக்கலாம்.

கற்ப மூலிகையான இந்தப் பொன்னாங்கண்ணி நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி, சீமைப் பொன்னாங்கண்ணி எனக் கூறியுள்ள போதும் நாட்டுப்பொன்னாங்கண்ணியே சிறந்ததாகும். பச்சை நிறமாக, சிறிதாக இருக்கும். இதனை எடுத்து துப்பரவு செய்து, நீரில் அலசி எடுத்து துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து, நெய் கூட்டிச் சாப்பிட்டுவந்தால் தசைவளர்ந்து வருவதைக் காணலாம். தசைவளர்ச்சி குறைந்தவர்கள் தொடர்ந்து பாவித்து வருதல் வேண்டும், நன்மையுண்டு.
ஆனால் தசைப்பற்று கூடியவர்கள் பொன்னாங்காணியுடன் துவரம்பருப்பும் + மிளகும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் உடல் பருமன் குறைந்து காணப்படும்.

பொன்னாங்காணிச் சாற்றை முறைப்படி எடுத்து அத்துடன் ஆட்டுப்பாலை சமனாகக் கலந்து வெறும் வயிறாக இருக்கும் போது குடித்துவர உடலில் உள்ள சூடும் தணிவதுடன் நல் புஸ்தியையும் கொடுக்கும். ஆட்டுப்பால் கிடைப்பது கஸ்டமாக இருந்தால் பசுவின் பாலைப் பாவிக்கலாம்.

துப்பரவு செய்த உள்ளியுடன் பொன்னாங்காணிக்கீரையையும் சேர்த்து நாளாந்தம் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆரம்பத்தில் ஏற்படுகின்ற மூலத்தின் எரிவு நோய் அகன்றுவிடும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எதுவித தீங்கும் விளைவிக்காமல் மூலவியாதிகள் சகலதும் மாறிவிடும். இதனை தமிழ் வர்த்தக நிலையங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வல்லாரை

இதனை ‘யோசனைவல்லி’ எனவும் அழைப்பர். இதன் தாவரவியல் பெயர் Hydrocotyle Asiatica ஆகும். இது சிறந்த பூண்டு வகையில் ஒன்றாகும். இதன் இலைதான் முக்கியம். சீத வீரியத்துடன் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். இதனை பாவித்து வரும் போது உடல்நிலையைத் தேற்றி, உரமாக்கி, சிறு (Urine) நீரையும் பெருக்கும் தன்மைவாய்ந்தது. சீதவீரியம் கொண்டது. குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

துப்பரவு செய்த வல்லாரையுடன் துவரம்பருப்பு, சின்னவெங்காயம், மிளகு, நற்சீரகம் (சீரகம்) கூட்டி சாம்பார் செய்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் மஞ்சளாக இருக்கும் தன்மை மாறிவிடும். தேகச்சூடு எரிவு யாவும் நீங்கும்.

வல்லாரையை எடுத்து துப்பரவு செய்து நெய்யில் வதக்கி மிளகாய், உப்பு, புளி சேர்த்து சுண்டிச் சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் மல வரட்சி (Stools dry) ஏற்படாது. அத்துடன் பசியை உண்டாக்கி உறுப்புகளுக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

நாம் நாளாந்தம் தேநீர், காப்பி பாவிக்காமல் வல்லாரையை துப்பரவு செய்து காயவைத்து தூள் செய்து, மிளகு, வேர்க்கொம்பு, மல்லி இவற்றின் சமமான தூள் சேர்த்து வென்னீரில் இட்டு குடித்து வந்தால் சிறுநீர் சுத்தமாகவும், தாராளமாகவும் கழிவதுடன் தேக காந்தலையும் குறைத்து பசியை உண்டு பண்ணும் ஆற்றலைத்தரும். ஞாபகசக்தியையும் கொடுக்கும்.

வாய்ப்புண், தலைநோ, குடல்புண் நோ, வாய்நாற்றம் இவற்றினால் கஸ்டப்படுகின்றவர்கள் வல்லாரை இலையை நன்கு துப்பரவு செய்து தண்ணீரில் அலசி காலை, மாலை வாயில் இட்டு மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் யாவும் மாறி வருவதைக்காணலாம்.

இந்த வல்லாரையில் குளிகை, கிர்தம், தூள், தைலம் (எண்ணெய்) தயாரிப்பதுண்டு. இங்கு தமிழ் வர்த்தகர்கள் கடைகளில் வல்லாரைக்குளிகை, வல்லாரைக் கீரை என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும்.

எமது ஞாபகசக்தியை ஏற்படுத்தக்கூடியது வல்லாரை. எனவே நன்கு துப்பரவு செய்து முறையாகப் பாகம் செய்து பாவித்து வருவதே சிறந்ததாகும்.

‘வல்லாரையை உண்டுவர வல்லவராவர்’.

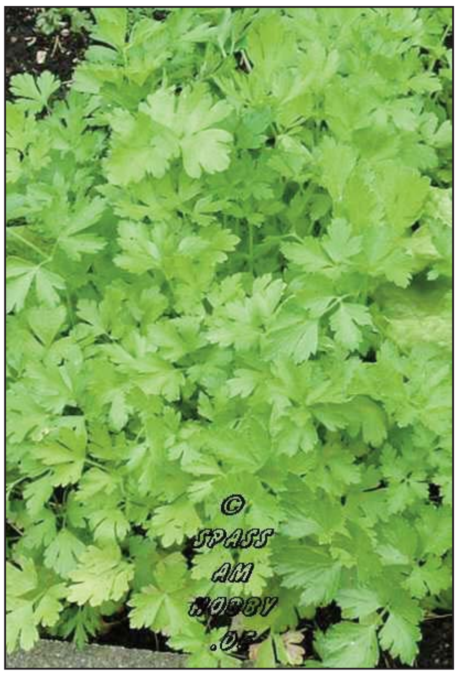
மல்லி - இது மூலிகை. கடைச்சரக்கில் ஒன்றாகும். இதனை கொத்துமல்லி, தனியா எனவும் அழைப்பர். இதன் தாவரவியல் பெயர் Jasminum sambac ஆகும். சீதவீரியம் பொருந்தியது. விதை, இலை, வேர் என்பன பாவனைக்குரியது. உடம்பில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். இதில் சாதிமல்லி, ஊசிமல்லி என்ற வகைகள் இருந்தாலும் குணம், செய்கை எல்லாம் ஒன்றாகும்.

இதன் விதையால், உள்சூடு, விக்கல், நாவரட்சி அகன்றுவிடும். சிரசு, மூளையைப்பற்றியுள்ள உஸ்ணத்தை அகற்றி தூக்கத்திற்கு வழிசமைக்கும்.

மல்லியை எடுத்துத் துப்பரவு செய்து கசாயம் ஆக்கி (குடிநீர்) பால், கற்கண்டு சேர்த்துப் பாவித்து வர தாகம் அகன்று நாக்கின் வரட்சியும் நீங்கிவிடும். நீரிழிவு வியாதியுள்ளவர்கள் பாவிப்பது நன்றன்று. (மதுமேகம் Diabetic)

இதன் இலை, அதாவது கீரையின் தாவரவியல் பெயர் Coriandrum Sativum ஆகும். இந்த கீரையில் மற்றவகை கீரையில் காணப்படாத (Vitamin) அதாவது உயிர்சத்து நிறைந்து காணப்படுகின்றது. உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரவல்லது.

முத்தாதுக்கள் என கூறப்படும் வாதம், பித்தம், கபம் இவற்றில் பித்தம் உள்வெளிக் காரணங்களினால் அதிகரித்து தலைச்சுற்று, மயக்கம், வாந்தி (சத்தி), கண்கள் சோர்வடைதல் என்பன ஏற்படும். வியாதிகளைப் பொறுத்தமட்டில் மஞ்சள் காமாலை (Jaundice) ஏற்படும். எனவே இந்த நிலையை மாற்ற,



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

பின்வரும் முறையைக் கையாள யாவும் நிவிர்த்தியாகும்.

கொத்தமல்லிக்கீரையைத் துப்பரவு செய்து தேவையான அளவில் இஞ்சி, புளி பச்சைமிளகாய் சேர்த்து அரைத்து நல்லெண்ணெயில், உழுத்தம்பருப்பு, கடுகு என்பனவற்றைத் தாளித்து எடுத்து நாளாந்தம் நாம் உண்ணும் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தக்கோளாறு நீங்கி சுகதேகியாக இருக்க முடியும்.

இந்த கீரையில் தாதுவிருத்தியும் உண்டாகும். கொத்தமல்லிக்கீரையுடன் துவரம் பருப்பையும் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் கண்பார்வை நன்கு தெளிவாகும். தமிழ் வர்த்தக நிலையங்களில் கிடைக்கும்.

இணுவில் திருவூர் ஒன்றியம் - அறிவித்தல்
வருடாந்த ஒன்றுகூடல் - 2008

காலம்:- 23--8--2009 (சனிக்கிழமை), காலை 10.30
இடம்:- மில்லிகன் பூங்கா ஊ பிரிவு, ஸ்ரீல்ஸ் & மக்கோவான்,ஸ்காபரோ

சகல வயதினருக்கான விளையாட்டு போட்டிகளும், களிப்பூட்டும் நிகழ்வுகளும் இடம் பெறும்.
இணுவில் மக்கள் அனைவரையும் அன்போடு அழைக்கின்றோம்.
விபரங்களுக்கு :- 416-496-9071/ 416-451-0445/ 416-430-0422

சுழிபுரம் கிராம ஒன்றியம் - கனடா நடாத்தும்
கலை மாலை பொழுது - 2008

கனடா வாழ் சுழிபுரம் மக்கள் கூடிக்களிக்கும் முகமாக சுழிபுரம் கிராம ஒன்றியம் - கனடா பல்சுவை கலை நிகழ்ச்சிகளைக்கொண்ட கலை மாலைப்பொழுது 2008 நிகழ்வினை ஒழுங்கமைத்துள்ளது.

நிகழ்வுகள் நடைபெறும் இடம்: 1785 Finch Avenue West இல் அமைந்துள்ள York wood Library Theatre ல் (Jane & Keel க்கிடையில்) August 16, 2008 மாலை 5 மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது.
அனைவரையும் இந்நிகழ்வில் கலந்து சிறப்பித்து களிகூருமாறு வேண்டுகின்றோம்

சுழிபுரம் கிராம ஒன்றியம் - கனடா தொடர்பு : 647-505-1370 / 416-627-4335

முன்னையதும் பின்னையதும்

ஓடும் நீர் உறைவதில்லை 67

நமது வாழ்க்கையின் அடிப்படை எதிர்பார்ப்பானது எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்பது தான். எமது நாளாந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் இந்த எதிர்பார்ப்பின் அடிப்படையிலேயே இடம் பெறுகின்றன. ஒவ்வொரு செயலையும் நாம் ஆரம்பிக்கும் போதும் அதன் பெறுபேறுகள் நமக்குச் சாதகமானவையாக அமைய வேண்டும் என்ற இறுதி விளைவை அடிப்படையாக வைத்தே ஆரம்பிக்கின்றோம். குடும்பம், குழந்தை வளர்ப்பு, தொழில், பொருளாதாரம் என எவற்றை நாம் ஆரம்பிக்கும் போதும் அதன் எதிர்பார்ப்புக்கள் அனைத்தும் எமக்குச் சாதகமான பெறுபேறுகளைத் தரவேண்டும் என்பதே.

நமது வாழ்க்கையானது சாதகமான, மகிழ்ச்சியான விளைவுகளின் எதிர்பார்ப்புக்களைக் கொண்ட நகர்வாக அமைகின்ற போதும் அதி பெரும்பாலானவர்களது கருத்து என்னவெனில் துன்பம் தான் வாழ்க்கையின் வெளிப்பாடாக அமைகிறது என்பதாகும். இந்தக் கருத்தை நியாயப்படுத்துவது போல் மனிதனாகப் பிறந்ததன் நோக்கமே துன்பத்தின் ஊடாக வாழ்க்கையை முன்னெடுத்துச் செல்லவேண்டும் என்பதுதான் என்பார்கள். சில மதவாதிகள் இன்னும் விரிவாக, முற்பிறவியில் செய்த பாவங்களின் விளைவுகளை அனுபவிப்பதற்காகவே இந்தப் பிறவி நமக்குத் தரப்பட்டுள்ளது என்றும் கூறுகிறார்கள். இதை வலியுறுத்தும் வகையில் பல புராணக்கதைக-ளை மக்களிடத்தில் ஆணித்தரமாகப் பதித்தும் விடுகிறார்கள்.

உண்மையில் ஒருவரது நன்மையும் - தீமையும், மகிழ்ச்சியும் - துக்கமும் பிறவிப் பயனும் அல்ல. புறக்காரணிகளால் உருவாக்கப்படுவதுமல்ல. காலம், காலமாக நமது கற்பனைக்கும் எட்டாத காலப்பகுதியிலிருந்து, எந்தவிதமான ஆதாரபூர்வமான விளக்கங்களும் இன்றி முன்னெடுத்துவரப்படுகின்ற பழைய கதைகள், கூத்துக்கள், கூற்றுக்கள் என்பன நமது சிந்தனை முறைகளுக்கு விலங்கிட்டு ஒருவழிப்பாதையில் மட்டும் நகர்த்த முயற்சிக்கின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் பல புராணக்கதைகளின் உள்ளார்ந்த விளக்கங்கள் மறைக்கப்பட்டு அல்லது திரிபுபடுத்தப்பட்டு மக்களை ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் மட்டும் மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்க வைக்கும் தன்மையை உருவாக்கியுள்ளன. அதுமட்டுமன்றி புதிய சிந்தனைகளை முன்னெடுக்க முயற்சிக்கும்போது ஆரம்பகாலங்களில் ஏற்படும் சவால்களும் துன்பங்களும் பாவத்திற்கான பரிசு எனக் குறிப்பிடப்பட்டு மீண்டும் பழைய சிந்தனை முறைகளுக்கு தள்ளிவிடுகின்றன. இந்த நடவடிக்கைகள் பலரால் பலவடிவங்களில் முன்னெடுக்கப்பட்டு தமது ஒட்டு மொத்தமான சுயநலத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவாழ்க்கையின் பாதகமான நிகழ்வுகளுக்குப் பாவத்திற்கான பரிகாரம் என்ற விளக்கம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு விளக்கங்களைக் கொடுப்பவர்கள் தமது வாழ்வியல் அனுபவங்களூடாக எதையும் நிரூபிக்க முடியாதவர்களாக இருப்பவர்கள் மட்டுமன்றி எவராவது ஒருவர் உண்மையான விளக்கம் பற்றிய வினாக்களை முன்வைக்கும் போது அவ்வாறு முன்வைப்பதே தவறு என்றும், பாவம் என்றும் கூறி ஒருவரது சிந்தனை, விருத்திக்குத் தடைபோடுகின்றார்கள். இன்னொரு வகையில் கூறுவதாயின் ஒரு சிலர் மிகவும் சாதுரியமாக மற்றவர்கள் மீது ஒரு அச்ச உணர்வை ஏற்படுத்துவதில் வல்லவர்களாகவும், அவ்வாறு ஏற்படுத்தப்படும் விடயங்கள் அவர்களது புலன் அறிவு சார்ந்ததாக அமையாமல் முற்பிறவியின் பலன் என்றும் வரைவிலக்கணப்படுத்தி விடுகிறார்கள். இதனால் அதி பெரும்பான்மையானவர்கள் தமது நாளாந்த வாழ்க்கையின் முற்பிறப்புக்கான கொடுப்பனவுகளையே செய்வதாகக் கருதிக் கொள்கிறார்கள். உண்மையில் இவர்கள் அறிவு என்ற சொல்லுக்கு எதிரான சொல்லால் ஆளப்படுகிறார்கள். இவர்களது வாழ்க்கை என்பது துன்பப்படவேண்டிய ஒன்று என்ற தாழ்வு மனப்பாங்கைக் கொண்டிருப்பது மிகவும் மோசமான வாழ்வியல் தவறாகும்.

KG Master-kgmaster@rogers.com

இன்னும் சிலர் விசித்திரமானவர்கள். இவர்களிடம் ஒரு விசேட திறமையுண்டு. ஒருமுயற்சியை மேற்கொள்வதற்கு முன்னரே அதன் முடிவு எதிர்மறையானது என்பதில் உறுதி கொண்டவர்கள். ஒருமுயற்சியை மேற்கொள்ளும்போது அதை எதற்காக மேற்கொள்கிறோம் என்பதில் தெளிவான ஒரு பார்வை இருந்தும் அதன் விளைவு எதிர்மறையாக அமைந்துவிடும். அல்லது எதிர்பார்த்த பலனைத் தராது என்று முடிவு செய்துவிடுவார்கள். ஆனால் முயற்சியை எப்படியும் ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அதுமட்டுமன்றி பலருக்கும் அதனை விளம்பரப்படுத்தியும் விடுவார்கள். கடினமாக உழைப்பார்கள். ஆனால் விளைவுகள் அவர்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு அமைவதில்லை. இதனால் தங்களைத் தாங்களே சமாதானப்படுத்திக் கொள்வார்கள். 'நாய்க்கு நடுக்கடலுக்கு போனாலும் நக்குத் தண்ணிதான்' என்பார்கள். அதாவது எந்த முயற்சியை செய்தாலும் அதன் விளைவுகள் அதிக வித்தியாசத்தில் இருப்பதில்லை என ஆணித்தரமாகக் கூறுவார்கள். இவர்களில் அதி பெரும்பான்மையானவர்கள் இவ்வாறு சிந்திப்பதற்கான காரணம் சுய அனுபவ விளக்கம் அல்ல. பிறரது முயற்சிகள் அவர்களது இயல்பிற்கேற்ப பெறுபேறுகளைக் கொடுக்கும் போது அதே பெறுபேறுகள் தான் தமக்கும் கிடைக்கும் எனக் கூறி முயற்சிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வார்கள். இன்னொருவகையில் கூறுவதாயின் மற்றவர்களுக்கேற்பட்ட பாதகமான விளைவுகளை மிகவும் உறுதியாக நம்பிவிடுகிறார்கள். இதனால் மற்றவர்களால் முடியாமற்போன அல்லது மற்றவர்கள் முடியாது எனக்கருதும் விடயங்களைத் தம்மாலும் நிறைவேற்றமுடியாது என நம்பிவிடுகிறார்கள். இவர்கள் உண்மையில் வாழும் போது தமக்குத் தாமே அடிமைகளாக்கப்பட்டு விடுகிறார்கள். இவர்களை சுய அடிமைகள் என்பதும் மறுக்கமுடியாததாகும்.

இன்னும் ஒரு பகுதியினர் ஒரு முயற்சியை ஆரம்பித்து அதன் மூலம் ஏற்படும் ஆரம்பகால பாதிப்புக்களைச் சகித்துக் கொள்ள முடியாதவர்களாக உள்ளனர். ஒரு தொடர்ச்சியான போக்கே வெற்றிக்குத் தேவையான முக்கிய விடயம் என்பதை இவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. ஒரு முயற்சியை மேறகொள்ளும் போது உடனடியாகத் தமக்குச் சாதகமான பெறுபேறுகள் கிடைக்க வேண்டும் என்பதில் அதிக அக்கறை கொண்டிருப்பார்கள். இதனால் நீண்டகாலத்தில் சிறந்த பெறுபேறுகளைத்தரும் முயற்சிகளை மறுத்துவிடுகிறார்கள். இதற்கும் பலரது பொருத்த மற்ற அனுபவங்கள் அல்லது தமது தவறான ஆரம்பமுயற்சி என்பவற்றைத் தவறான காரணிகளாகக் கருதிவிடுகிறார்கள். இவர்களும் கடந்த கால முயற்சிகளில் எந்தவித மாற்றத்தையும் உள்வாங்காமல் நிகழ்காலத்தில் நடைமுறைப்படுத்த முயற்சிப்பவர்கள். இறுதியில் இவர்களுக்குக் கிடைப்பது விரக்தியும் வேதனையும் தான்.

இப்போது இன்னொருவகையானவர்களைப் பார்ப்போம். இவர்கள் இல்லாத ஒன்றை அல்லது நிகழாத ஒன்றை இருப்பதாக அல்லது நிகழ்வதாகக் கருதுபவர்கள். இவ்வாறு இவர்கள் கருதும் போது தமக்கு அது அனுகூலமானதாக அமையும் எனக் கருதுவதில்லை. ஏதோ ஒருவகையான எதிர்மறை விளைவுகள் நிகழப் போவதாக எண்ணுவார்கள். அதாவது ஒரு தெளிவான திடமான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்பது இவர்களுக்கு எட்டாத கனி. தமது ஒவ்வொரு முக்கிய நடவடிக்கைகளிலும் எதிர்காலத்தைப்பற்றி அச்சம் கொண்டவர்களாக இருப்பவர்கள் இவர்கள். தனது பிள்ளையைப்பற்றி, தனது துணையைப்பற்றி பொருளாதாரத்தைப்பற்றி சமூக உறவுகள் பற்றி தொழில் பற்றி எல்லாம் அச்சம் நிறைந்த எதிர்காலத்தையே தமது மனக்கண்முன் நிறுத்திக் கொள்வார்கள். இவர்களது ஒவ்வொரு வாழ்வியல் நகர்வும் மிகவும் வேதனை நிறைந்ததாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் அச்சத்தில் மட்டுமே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள். இதற்கு அடிப்படையாக அமைவது அவர்களது சந்தேகமே. அதாவது தன்னைத்தானே நம்பாத நிலை இவர்களது எதிர்காலம் பற்றிய அச்சம் அவர்களது நிகழ்காலத்தைக் கொன்று விடுவதை இவர்கள் உணர்வதில்லை. இவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி என்பது குதிரைக் கொம்புதான்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு அடிப்படைகளாக அமைபவை கடந்த காலங்களில் இடம்பெற்ற நேர்த்தியான விடயங்களும் சுபீட்சமான எதிர்காலத்தை உறுதி செய்யக்கூடிய மன உறுதியையும் கொண்ட நிகழ்கால வாழ்க்கையாகும். அதாவது முற்றுமுழுதாக நிராகரிக்கப்பட்ட கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்களும் எதிர்காலம் பற்றிய அச்சம்மற்றதுமான நிகழ்கால வாழ்க்கையாகும். அதாவது முன்னைய பாதகமான அனுபவங்களும் பின்னைய எதிர்கால அச்சங்களும் அற்ற நிகழ்கால வாழ்க்கை இதுவே ஒவ்வொரு மனிதனையும் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதாக அமையும்.

ஆம் வாசகர்களே!

நமது வாழ்க்கையின் அத்திவாரமாக அமைவது நிகழ்கால வாழ்க்கைதான். நமக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் நம்மீது என்னவகையான தாக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது என்பது ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் எவற்றுக்கு நாம் இடமளிக்கின்றோம் என்பதலேயே தங்கியுள்ளது. கடந்த கால கசப்பான அனுபவங்களும் எதிர்காலம் பற்றிய அச்சமும் நிகழ்கால வாழ்க்கையைப் பாழாக்குவதாக அமைவதை நாம் ஒருபொழுதும் அனுமதிக்கக் கூடாது. வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதற்காகக் தரப்பட்டுள்ள ஒருவரப்பிரசாதம். அதை நாம் பயனுள்ளதாக்க வேண்டும். இதற்குத் தரப்பட்டுள்ள ஒரே ஒருவாய்ப்பு நிகழ்காலம் தான். கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் தவிர்த்து நிகழ்காலத்தைப் பயனுள்ளதாக்குவோம்.

அன்பார்ந்த விளம்பரம் வாசகர்களுக்கு; வாழ்வியல் சார்ந்த எனது ஆக்கங்கள் எழுத்து வடிவில் 'விளம்பரம்' பத்திரிகையிலும் ஒலிவடிவில் வாரம் தோறும் திங்கட்கிழமைகளில் இரவு 9.30 மணிக்கு கீதவாணி வானொலியிலும் இடம்பெறுகின்றன. இயலுமானவரை இவற்றை உங்கள் உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நன்றியுடன் KG Master

அமைதியின் குரல் - Words of Peace

அன்பு, அமைதி, ஆனந்தம், கடவுள் எனப் பல பெயர் கொண்டு அழைத்தாலும் விடயம் ஒன்றுதான். நீங்கள் வெளியே தேடும் ஆனந்தமும் நிம்மதியும் உங்களின் உள்ளேதான் உள்ளது. தேடுங்கள். எல்லா இடங்களிலும் தேடுங்கள். கிடைக்கவில்லை என்றால் என்னிடம் வாருங்கள். அதனை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் அனுபவிப்பதற்கு என்னால் உதவிசெய்ய முடியும். - மஹராஜி

1-877-707-3223 / தமிழில் - 416.431.5000

- MAHARAJI -

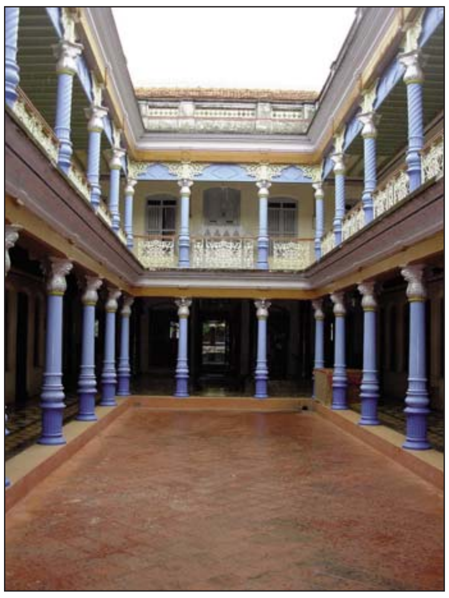
மஹராஜியின் உரைகள்

On DVD	On TV
இலவச DVDக்கு அழையுங்கள்	Saturdays at 10:30 am
(416) 431-5000	Rogers Cable Channel - 20
1 877 707 3223	Bell Expressvu Channel - 219

செட்டிநாடு இல்லங்கள் - கலைக்கோயில்கள்

தமிழ்நாடு சுற்றுலா இடங்கள்- 42

அரண்மனை போன்ற பிரமாண்டமான வீடுகளால் நிறைந்திருக்கும் அமைதியான ஊர், அதன் மத்தியில் அல்லது எல்லையில் ஒரு சின்ன



குளம், சரளைக்கற்கள் நிறைந்த குளக்கரை, ஒரு பெரிய அரசமரம், அதையொட்டி ஒரு பிள்ளையார்கோயில், தோளில் துண்டும் கையில் வேப்பங்குச்சியுமாக பல் விளக்கியபடி கோயிலில் தென்படும் கிராமத்து மனிதர்கள், அருகாமை வீடுகளிலிருந்து குளத்தில் நீரெடுத்துச் செல்லும் பெண்கள், சிலுசிலுவென உடம்பைத் தழுவிச்செல்லும் காற்று என ஊருக்குள் நுழைந்ததுமே நம்மை தன்னுள் கவர்ந்திழுக்கிறது அந்த ஊர். அந்த ஒரு ஊர் மட்டுமல்ல, தமிழகத்தில் காரைக்குடியை மையமாகக் கொண்டு பல்வேறு கிராமங்களை உள்ளடக்கி இருக்கும் செட்டிநாடு முழுக்க, எல்லா ஊர்களிலும் தவறாமல் இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு கிடைக்கும். ஆனால், எல்லாவற்றையும்விட நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துவது, ஒரு தெருவில் ஆரம்பித்து பின்புற வீதிவரை நீண்டிருக்கும் செட்டிநாட்டு வீடுகள்தான். சாதாரண வீடுகளைக்கூட கலைக்கோயிலாக மாற்றமுடியும் என்பதற்கு தமிழகம் கொடுத்துள்ள உதாரணம் செட்டிநாட்டு வீடுகள். பண்பாடு, கலை, கலாசாரம் நிறைந்து கிடக்கும் செட்டிநாட்டில் ஒரு வலம் வரலாம்!

காரைக்குடியை மையமாகக் கொண்டு, சுற்றிலும் இருபது கிலோமீட்டர் சுற்றளவில் இருக்கும் செட்டிநாடு நிலப்பகுதி மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது. நீண்ட, நெடிய பாரம்பரிய சிறப்புகளின் அடையாளமாக திகழ்வது. இப்பகுதிகளில் வாழ்பவர்கள் நகரத்தார் அல்லது நாட்டுக்கோட்டை செட்டியார் என அழைக்கப்படுகின்றனர். இவர்களின் பண்பாடு, பாரம்பரியம், பழம்பெருங் கலைகள், ஒன்பது கோவில்கள் என எல்லாமே பார்த்து வியப்பதுடன் பாராட்டவும் தக்க விடயங்கள். கலைக்காகவும் கல்விக்காகவும் இவர்கள் ஆற்றிய சேவை வரலாற்றின் பக்கங்களில் மிகப் பெரிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளன. இந்தக் காலத்தில்கூட நினைத்துப் பார்க்க முடியாத கலை வேலைப்பாடுகளுடன் அந்தக் காலத்திலேயே

தொடர்ச்சி 26ஆம் பக்கம்

Grand Opening on August 16, 2008

1st South Asian Indoor Mall

All your shopping and Services Under One Roof

Special Guests: Derek Lee, MP
Logan Kanapathy, Councillor

Masters of Ceremony: Param Gnanaswaran
Jeyanthi Sritharan

Program

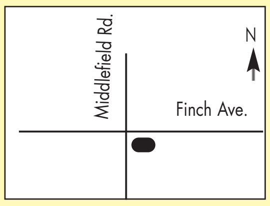
12:00p.m. Ribbon Cutting Ceremony

12:10p.m. – 3:00p.m. Beverages & Snacks Served

2:00p.m. – 4:30p.m. Live Music - Aravindan's Mega Tuners

5:30p.m. – 7:30p.m. Dance Performance

8:00p.m. Last chance to enter Lucky Draw!



5215 Finch Ave. East
Scarborough, ON M1S 0C2
(Finch & Middlefield)

சுகவாழ்வுக்கு ஒரு திறவுகோல்

(A Key to Healthy Life)

தினந்தினம் சுமார் 7-8 குவளை சுத்த நீர் அருந்த வேண்டும். உடம்பிலுள்ள அத்தனை உறுப்புக்களுக்கும் இரத்தமே சத்துக்களையும் கொண்டு செல்கிறது! இந்த இரத்தம் நீர்த்தன்மை வாய்ந்தது என்பதை எவரும் அறிவர். எனவே இந்த இரத்தம் நீர்த்தன்மையாக இருப்பதற்கு அதிக நீரை உட்கொள்தல் அவசியம். இவற்றை பாலாகவும் தினம் 2-3 முறை, மாச்சத்து 3-5 முறை அதாவது சோறு, பாண் அல்லது தானிய வகையாக உண்ணலாம். மரக்கறிவகை 3-5 முறை, புரதம் இறைச்சி வகை அல்லது மீன் 2-3 முறை உண்ணுதல் அவசியம். எமக்குதினம் 2000 மில்லி கிறாம் உப்புத்தேவை, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உப்பில் 2,225 மில்லிகிறாம் இருக்கிறது என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்! உடம்பிலுள்ள அத்தனை உறுப்புக் களுக்கும் சதா பல செயற்பாடுக்களுக்கும் சக்தி தேவைப்படும். இதற்கு உபயோகித்து எஞ்சிய 'க்ளைக்கோஜின்' (Glycogin) எனும் சீனிச்சத்து சேகரிக்கப் பட்டு உடம்பில் தேக்கப்படும். இதன் காரணத்தாலேயே உடம்பின் பழு கூடுகிறது. கொழுப்பில் இரண்டு வகை உண்டு. அவையாவன செறிந்த கொழுப்பு (Saturated Fat) மற்றது செறிவு இல்லாத கொழுப்பு (Mono-saturated or Polysaturated Fat) அதாவது பனிக் காலத்தில் உறையும் தன்மை இல்லாத கொழுப்பு. செறிவு கூடிய கொழுப்பு. முன்குறிப்பிட்ட செறிவு கூடியகொழுப்பு நாடிகள் நாளங்களில் உறைந்து அவற்றை தடிக்கச்செய்யும் தன்மை வாய்ந்தது. நாடி நாளங்களின் குழாய்களை ஒடுங்கச் செய்யும் தன்மை வாய்ந்தவை. செறிவு இல்லாத கொழுப்பு இதற்கு எதிர்மாறாக கொழுப்பைக்கரைக்க வல்லது.

டாக்டர். சி.வ. பரராஜசிங்கம், PPh.D
Holistic Practitioner (Canada)
Nutrition & Fitness (Canada)
'யோக சித்தர்' வவுனியா, இலங்கை -
Tel. - 416.291.3022 /E.Mail -
DRVPS@Hotmail.com

'கொலெஸ்றோல்' (Cholesterol) என்னும் கொழுப்பு இரண்டுவகை புரதத்தால் இரத்தத்தில் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன. இந்தப்புரதம் "லிப்போப்புறற்றின்" (Lipoprotein) எனப்படும். ஒன்று கூடிய செறிவுள்ள புரதம் "லிப்போபுரதம்" அதை ஆங்கிலத்தில் (High Density Lipoprotein. HDL) என்றும் குறைந்த செறிவுள்ள புரதம் அதை ஆங்கிலத்தில் (Lower Density Lipoprotein LDL) என்றும் அழைக்கப்படும். இந்த செறிவு கூடிய புரதம் இரத்தத்தில் கொண்டு செல்கையில் நாடிகள், நாளங்களில் படிந்திருக்கும். கொழுப்பை கரைத்துச்செல்லும் தன்மை வாய்ந்தது. இரத்தத்தில் அதிக புரதத்தையும் குறைந்த 'கொலெஸ் றோளை' கொண்டு செல்வதால் இந்த 'HDL' புரதம் நல்ல புரதம் எனப்படும். செறிவு குறைந்த புரதமாகிய 'LDL' கூடிய 'கொலெஸ்றோளை'யும் குறைவான புரதத்தையும் கொண்டுசெல்வதுடன் நாடிகளிலும் நாளங்களிலும் கொழுப்பை படியச்செய்யும் தன்மையுடையதால் இதுகூடாத 'கொலொஸ்றோள்' எனப்படும். இந்த செறிவு குறைந்த எல்.டி.எல் அதிகமாக அடர்த்திகூடிய மிருகக் கொழுப்பிலும், செறிவு கூடிய எச்டிஎல் அதிகமாக அடர்த்தி குறைந்த ஒலிவ் எண்ணை (Olive Oil), மீன் எண்ணை, நல்லெண்ணை போன்றவற்றிலும் காணப்படும். ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் 200 மில்லிகிறாம் ஒரு 'டெசி லிற்ரர்' இரத்தத்தில் இருந்தால் போதுமானது, இதில் எல்டிஎல் 130 மி.கி.மீற்ருக்கு குறைவாகவே இருத்தல் அவசியம். இதற்கு கூடினால் நோய்கள் வரும் ஆபத்து அதிகரிக்கும்!. இந்தக் கொலெஸ்றோல் கூடுவதை தேகப்பயிற்சி மூலம் பெரிதும் குறைக்கலாம். உணவிலுள்ள மாச்சத்து சிறுகுடலில் உறிஞ்சப்பட்டு சக்தி உருவாக்கவல்ல சீனிச்சத்தாகிய 'க்ளைக் கோஜின்' (Glycogen) ஆக மாற்றப்பட்டு. கல்லீரலில் சேகரிக்கப்பட்டு உடம்பின் உறுப்புக்களுக்கும் தசைகளுக்கும் நரம்புகள், நாடி, நாளங்களுக்கும், மூளைக்கும் ஏனைய உறுப்புக்களுக்கும் தேவைப்படும்போது வழங்கப்படும். அப்படி வழங்கப்படாவிடில் அவை தேகத்தில் பல்வேறு பாகங்களிலும் கொழுப்பாகச் சேகரிக்கப்பட்டு எடையைக்கூட்டி பல்வேறு நோய்களுக்கும் காரணமாகிவிடும்!. இதனாலேயே அதிக தேகப்பயிற்ச்சி செய்து உடம்பில் தேங்கிய கொழுப்பை கரைக்கவேண்டும் என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது!

எமது உணவில் மேற்குறிப்பிட்டவற்றைத்தவிர சுகவாழ்விற்கு தாதுப்பொருட்களும் (Minerals) ஜீவசத்துகளும் (Vitamins) அத்தியாவசியமானவை. இவை மிகச்சிறிய அளவானதாகிலும் இவையின்றி சுகமாக வாழ முடியாது!. இவை சிறிய அளவிலானாலும் தினந்தினம் உட்கொள்ள வேண்டியவை என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்தல் அவசியம்!.

மனித உடம்பில் அதிகம் உள்ளது உப்பு (SodiumChloride). இது தினம் சுமார் 2000 மி.கி. இருந்தால் போதும். இதற்கு கூடினால் உடம்பில் நீர் தேங்குவதற்கும் ஆங்காங்கு வீக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கும் காரணியாகிவிடுகிறது!. முன்குறிப்பிட்டதுபோல் தினம் ஒருதேக்கரண்டிக்கு மேல் உட்கொள்வது நோய்க்கு காரணியாகிவிடும்.

இரும்புச்சத்து (Iron) - இது இரத்தத்தில் பிராணவாயுவை (Oxygen) ஆங்காங்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு உதவும் ஒரு தாதுப்பொருளாகும். இது இல்லாது ஜீவ தத்துவ பரிணாமம் (Metabolism) நிகழமுடியாது. இது கடும் பச்சை இலை வகைகளில் இதிகம் காணப்படும். இறைச்சிவகை, மீன் வகையிலும் அதிகம் உண்டு. அதிகம் கோப்பி குடிப்பதால் உடம்பில் இரும்புச்சத்துச்சேர்க்கை குறையலாம் என கருதப்படுகிறது! இதன் குறைவாலேயே இரத்த சோகை (Aneamia) ஏற்படும். ஜீவசத்து சீ (Vitamin C) - இந்த ஜீவசத்து இரும்புச்சத்து உடம்பில் சேரப்பெரிதும் உதவும். சுண்ணாம்புச 'சத்து (Calcium) - இந்த சுண்ணாம்புச்சத்து உடம்பிலுள்ள தசைகள் சுருங்கி நீள்வதற்கு பெரிதும் உதவும். இரத்தம் தேவைப்படும் போது உறையச்செய்வதற்கும், எலும்புகள் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கும், பற்கள் நல்லநிலையில் இருப்பதற்கும் இது ஒரு அத்தியாவசிய தாது. இது உடம்பில் சேர்வதற்கு ஜீவசத்து டீ (Vitamin.D) பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். இந்த ஜீவசத்து சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் சருமத்திலுள்ள சக்தி இதைச்சேகரிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. இந்த சுண்ணாம்புசத்து பாலுணவுகளிலும், தயிர், மென்மையான இறைச்சி, மீன், முட்டை, முதலியவற்றிலும் உண்டு. பச்சைக்கீரை சோயா உணவு இவற்றிலும் உண்டு. சிலருக்கு பாலுணவு சேர்வதில்லை. அவர்கள் தயிர் கீரை வகை சோயா உண்ணலாம்.

மக்னீசியம் (Magnesium) இந்த தாது எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், தசைகள் சுருங்கி நீளவும், நரம்புகள் உணர்ச்சி சக்திகளை பரிமாறவும் (Conduction of Nerve stimuli) பெரிதும் உதவும். இது அதிகமான விதைகளிலும் அவரை வகை, தீட்டாத அரிசி கோதுமை, பயறு, சோயா ஆகியவற்றிலும் காணப்படும். இது குறைவதால் நரம்புத்தளர்ச்சி, மன அழற்ச்சி, அதிக கோபம், வலிப்பு முதலியன ஏற்படும் ஆபத்து ஏற்படும். இது இரத்தம் உருவாக்கவும், எலும்புகள் நல்லநிலையில் இருக்கவும், இரத்த நாடிகள், நாளங்கள் நல்ல நிலையில் இருக்கவும் உதவும். இது கடலை, இறைச்சி, கடல் உணவுகள், நெத்தலி மீன், முந்திரிவத்தல் ஆகியவற்றில் அதிகம் உண்டு. தாமிரம் அல்லது

செப்பு (Copper)- 'சொக்லெற்' இவற்றில் ஓரளவு காணப்படும். இது கூடினால் தலைமுடி, தேகத்திலும் ரோமம் உதிர்தல், நித்திரையின்மை தோன்றும், இதன் பற்றாக்குறையால் இரத்த சோகை, விரல்களில் ஆரம்பிக்கும் ஒருவித வலிப்பும் ஏற்படக்கூடும்!.

துத்தநாகம் Zinc) - இந்தத்தாது உடம்பிலுள்ள அதிகமான இரசாயனச் செயற்பாட்டிற்கும் (Chemical reactions) உதவும் ஒரு தாதுப்பொருளாகும். இது இல்லாது உணவு ஜீரணமாகாது. ஊக்கு திரவம் (Enzyme) சுரக்கமுடியாது, அதனால் புரதச்சத்து உறிஞ்சப்படமாட்டாது. இரத்த உற்பத்தியும் கெட்டு விடும். உடம்பில் கலன்கள் உருவாகுத லும் தடைப்படும். தேகத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிடும். காயங்கள் ஏற்பட்டால் அவை குணப்படத்தாமதமாகும். இந்த மேல்நாட்டில் அதிகமான, உணவிலும் தானியங்களிலும் இந்த தாதுப்பொருள் சேர்க்கப்பட்டே விநியோகிக்கப்படுகிறது. இறைச்சி, மீன் முட்டை, பால் முதலியவற்றில் இது காணப்படும்.

'பொஸ்பறஸ்' (Phosphorous) - இந்தத்தாதுப்பொருள் மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து சக்தி ஜீவ தத்துவபரிணாமத்தின்போது உருவாக பெரிதும் உதவும் ஒரு தாதுப்பொருளாகும். இந்த தாது கலன்களின் தோல்கள் உருவாகுவதற்கும் உதவும். இதைத்தவிர இனப்பெருக்கத்திற்கும் இது உதவும். எலும்பு, பற்கள், நரம்புக்கலன்கள் உருவாக உதவும் தாது. இது மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை, கடலை, வித்துக்கள் ஆகியவற்றில் காணப்படும். இருதயம் இயல்பாகசெயற்படவும், சிறு நீரகம் (Kidneys) நல்ல நிலையில் இருக்கவும் இது பெரிதும் உதவும்.

'பொற்ராசியம்' (Potassium) - இந்தத்தாதுப்பொருள் நரம்புச்செயற்பாட்டிற்கும், அவற்றின் உணர்ச்சி தூண்டுதலுக்கும் உதவுவதுடன் இருதயத்தையும் இயக்கப்பெரிதும் உதவும். இந்த தாது மின் ஆர்ப்பகுப்பிற்கும் (Electrolysis) உதவும் ஒன்றாகும். இது குறைந்தால் உடம்பில் மின் இரசாயன சமனம் மாறுபடும் (Electrolyte imbalance), இதனால் பெரும் ஆபத்து ஏற்படும். அதிகமான இறைச்சிவகை, மீன், 'அப்பிரிக்கோற்' 'பீச்சஸ்' வாழைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, சக்கரைப்பூசணிக்காய், தக்காளி, கடலை, பால்வகை, தயிர் ஆகிய உணவுகளில் இது அதிகம் காணப்படும். இதன் குறைவால் தசைகள் சுருங்கி நீள்வதும் தடைப்படும் ஆபத்து ஏற்படும். அதிகமாக உடம்பில் வீக்கங்களுக்கு மருந்து பாவிப்பவர்களுக்கு அதிக நீர் வெளியாகும் பொழுது இந்த தாதுவும் வெளியேறி பெரிய பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து உருவாகும். இதைத்தடுக்க இப்படி மருந்துகள் உன்பவர்கள் அதிக 'பொற்ராசியம் எடுப்பது அவசியம். உடம்பின் கலன்கள் நோயினால் பாதிப்படையும் பொழுது சில தாதுப்பொருட்களை உறிஞ்சும் சக்தியை இழந்து விடுகின்றன! இந்த நிலையில் உணவில் எவ்வளவு தாதுப்பொருளை உட்கொண்டாலும் அந்தத்தாதுப்பொருள் இரத்தத்தில் சேரும் வாய்ப்பு இல்லை. இதை சீர் செய்ய உடம்பில் தாதுப்பொருள் எந்த செறிவில் உள்ளதோ அந்தச்செறிவில் கொடுத்து கலன்களை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வந்ததன்பின் உணவிலிருந்து தாதுப்பொருளை உறிஞ்சும் சக்தியை கலன்கள் பெற்றுவிடும். அதிகமாக இந்த செறிவு 6x ஆறு தசம நிலையில் உள்ளது எனக்கண்டறிந்துள்ளனர். (6x)! இந்தச்செறிவில் பாதிக்கப்பட்ட தாதுப்பொருளை சிலநாட்கள் கொடுத்தால் கலன்கள் உணவிலிருந்து பெறும் சக்தியைப்பெற்று விடும். அதன்பின் அவை உணவிலிருந்து தாதுப்பொருட்களை உறிஞ்ச ஆரம்பித்து விடும். இந்த உண்மையை ஜேர்மனியரான 'டாக்டர் ஸஸ்ளர்' (Dr. Schusser) ஜீவ இரசாயன வைத்தியத்தின்படி (Bio- Chemistry) கண்டறிந்து நிரூபித்துள்ளார். இதன்பிரகாரம் எந்தத்தாதுப்பொருள் குறைந்துள்ளது என்று அறிகுறிகள்மூலம் கண்டறிந்து அதற்கு ஏற்ப சிகிச்சை செய்து கலன்களைச் சரிசெய்து கொள்ளலாம்.

MOHAN
HOMEOPATHIC CLINIC & MASSAGE CLINIC

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

போன்ற நோய்களிற்கு அழையுங்கள் டாக்டர் ஜே. மோகன்

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

WE OFFER CONSULTATION REGARDING ALL HEALTH PROBLEMS INCLUDING:

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

HOMEOPATHIC TREATMENT ABOUT FOLLOWING

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

Also other Acute & Chronic Problems
HOMEOPATHIC PRACTITIONER

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

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

சமத்துவம், சுதந்திரம், தற்கொலை

மற்றவர்களின் வாழ்க்கை
The Lives of Others

தூறல்
வானரன்

விசாரணைக் கூடம், கைதுசெய்யப்பட்டவர் தொடர்ந்து விசாரிக்கப்படுகின்றார். கைதி அதே விடையை தொடர்ந்து கூறுகின்றார். விசாரணை தொடர்கின்றது. 'நான் சிறிது நேரம் நித்திரை கொள்ள வேண்டும்' கைதி களைத்துப் போய் கூறுகின்றார். இக் காட்சிகள் ஒளிப்பதிவு நாடாவில் பதிவு செய்யப்பட்டு ஒரு குழுவினருக்கு காட்டப்படுகின்றது. இவர்கள் உளவுத் துறை விசாரணை பயிற்சி பெறுவோர். இவர்களில் ஒருவன் கேட்கின்றான்' இந்த விசாரணை முறை மனிதத் தன்மையற்றது'. பயிற்சியாளரின் பதில் 'உண்மையைக் கூறுபவன் ஒரு மணித்தியால விசாரணையில் ஒரே கேள்வியைக் கேட்கும் பொழுது, கோபப்படுவான், ஆத்திரமடைவான், பொய் கூறுபவன் மேலும் அமைதியாக, பொறுமையாக விடை கூறுவான். ஒன்றைக் கவனித்தியா? இவனது விடைகள் ஒரே மாதிரி, எந்த ஒரு சொல் மாற்றமும் இன்றி விடை கூறுகின்றான், எனவே இவன் பொய் கூறுகின்றான்'. ஒளிப்பதிவு நாடா மேலும் சுழல்கின் றது. கைதி உண்மையைக் கூறிவிடுகின்றான். விசாரணை செய்பவர் முகத்தில் புன்னகை.

இது நடைபெற்ற இடம் ஜி.டி.ஆர் எனப்படும் கிழக்கு ஜேர்மனியின் STASI (The Ministerium für Staatssicherheit (Ministry for State Security) விசாரணைக் கூடத்தில். கிழக்கு ஜேர்மனியின் இடது சாரிக் கட்சி (Socialist Unity Party of Germany (SED) யுடன் மிக நெருக்கமான அமைப்பு இது. 1950 களில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இவ் அமைப்பு 1989 ல் புதிய பெயருடன் மாற்றம் பெற்றது. இவ் அமைப்பு சோவியத் யூனியனின் கே.ஜி.பி அமைப்பை ஒத்ததாக அமைக்கப்பட்டது. இவர்கள் இடது சாரி அமைப்புக்களுக்கு ஆதரவளிப்பதிலும் ஆர்வம் காட்டினர். 1973 சிலிப் புரட்சியில் இவர்கள் இடது சாரிகளுக்கு கைகொடுத்தனர். மேற்கு ஜெர்மனியின் சிவப்பு இராணுவத்தினருக்கு பெரும் ஆதரவு வழங்கினர். Red Army Faction (RAF). 2007 ல் பி.பி.சி ன் கருத்துப்படி இவ் அமைப்பினர் கிழக்கு ஜேர்மனியில் உள்ள ஒவ்வொரு ஏழு பிரசைகளுக்கும், ஒரு உளவாளி என ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். 1981 ல் போப் ஜோன் போல் 11 ன் மீதான கொலை முயற்சி, சுவீடன் பத்திரிகையாளர் Cats Falck (இவர் சுவீடன் தொலைக்காட்சி நிருபர். சுவீடனில் இருந்து கம்யூனிசிய ஜரோப்பிய நாடுகளுக்கு ஆயுதம் கடத்துவது பற்றிய விடயங்களை ஆய்வு செய்து கொண்டிருந்தார்.) 1953 யூலை 11ல் கொல்லப்பட்டார். சுவீடனின் ஸ்ரொக்கோம் கால்வாயில் இவரது உடல் கண்டெடுக்கப்பட்டது. காரணங்களும், கர்த்தாக்களும் அறியப்படமால் இருந்த இவரது மரணம், பின்னர் ஸ்ராசியுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டது.
இவற்றைவிட எழுத்தாளர்கள் கிறிஸ்ரினா வோல்ப்,

Christa Wolf. Richard Clements, Tom Driberg figure skaters Katarina Witt, Ingo Steuer, அரசியல்வாதிகள் Ibrahim Böhme, Gert Bastian போன்ற பலர் இவர்களால் கொல்லப்பட்டனர்.

1974 ல் 55.700 பேரை முழு நேர ஊழியர்களாகக் கொண்ட ஸ்ரசி 1983ல் 85,000 ஆக உயர்ந்திருந்தது. இவர்கள் மேற்கு ஜேர்மனியில் பல நிறுவனங்களில் முதலீட்டில் ஈடுபட்டிருந்தனர். இதன் மூலம் பெறும் பணம் வெளிநாட்டு இடது சாரி நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்பட்டது. இவர்களது வரவு செலவு திட்டத் தொகை சுமார் 400 மில்லியன் மார்க்- ஒரு வருடத்துக்கு. இவர்களது ஊழியர்கள் பட்டதாரிகளாக இருந்தனர். அத்துடன் சோசலிசக் கொள்கைகளை உள்வாங்கியிருந்தனர். கிழக்கு ஜேர்மனியின் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மிகவும் உன்னிப்பாக கவனித்த இவர்கள் அனைத்து பொது மக்களையும் மிகவும் உன்னிப்பாக கவனித்தனர். இதற்கான தனிப்படையும் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. (The lexicon of the Stasi:Language in the Service of the State D. Lewis University of Exeter).

1992ல் ஜேர்மனி ல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட (declassification act) சட்டத்தின் பிரகாரம் ஸ்ரசியின் நடவடிக்கைகள், பொது மக்களை ப்பற்றி சேகரித்த கோப்புக்களை அவரவர் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்பட்டது.

இந்த ஸ்ரசியின் விசாரணைக் கூடத்தில் இருந்து ஆரம்பமாகுகின்றது 'மற்றவர்களின் வாழ்க்கை' எனும் ஜேர்மனியப் படம். ஜெராட் வைசலர் ஒரு ஸ்ரசி கப்டன். இவர் உளவுத்துறையில் ஓர் நம்பிக்கை நட்சத்திரம். இவரிடம் புதிதாக ஒப்படைக்கப்பட்ட விடயம் ஒரு தம்பதிகளை கண்காணிப்பது. அவர்கள் பிரபல நாடக இயக்குனர் Georg Dreyman ம், அவரது மனைவியும், நடிகையுமான Christa-Maria Sieland. வைசலரின் முன்னாள் பாடசாலைத் தோழனும், தற்சமயம் பாதுகாப்பு பிரிவுக்கு பொறுப்பாளருமான Lieutenant Colonel Anton Grubitz itryiu டேர்மனின் நாடகத்துக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றார். அங்கு அமைச்சர் புறுனோ கெம்ப்பும் வருகின்றார். புறுனோ கொலனிலிடம், டேர்மன் அரசுக்கு எதிராக செயல்படுகின்றார். அவரை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும் அவரை முழுமையாகக்கவனிக்க உத்தர விடுகின்றார்.அமைச்சருக்கு டேர்மனின் மனைவியும் நடிகையுமான கிரிஸ்ரீனா மீது ஒரு கண்.

வைசலர், டேர்மனின் தங்கியிருக்கும் அப்பார்ட் மென்ற் சுவரினுள் ஒட்டுக் கேட்கும் கருவிகளை பொருத்துகின்றார். வைசலர் டேர்மனின் நடவடிக்கைகளை ஒட்டுக் கேட்கின்றார். அத்துடன் அவர்களது நடவடிக்கைகளை கண்காணிக்கின்ற னர். அமைச்சர் ஒரு நாள் வீதியில் நடந்து செல்லும் கிரிஸ்ரீனாவை வற்புறுத்தி காரில் ஏற்றி, உறவு கொள்கின்றார். இதனை வைசலர் அறிந்து கொண்டு, ஒட்டுக் கேட்கும் கருவியில் ஏற்படும் அதிர்வினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட கதவு திறக்கச் சொல்லும் சத்தத்தை ஏற்படுத்திய பொழுது, டேர்மன் வீதிக்கு வருகின்றார். அவர் கிறிஸ்ரீனா, அமைச்சரின் காரில் இருந்து இறங்குவதை காண்கின்றார்.

டேர்மனின் மிகவும் நெருங்கிய நண்பனும், நாடக இயக்குனருமான அல்பேர்ட் ஜேர்சக்கா ஏழு வருட மௌனத்தின் பின்னர் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றார். இவர் ஸ்ரசியின் பட்டியலில் இடம் பெற்று மிகவும் கடுமையாக கண்காணிக்கப்பட்ட வர். இதனால் தொடர்ச்சியாக மௌனமான இருந்தவர். இதன் பின்னரும் மௌனமாக இருக்க முடியாமல் மேற்கு ஜேர்மனியில் இருந்து வெளிவரும் Der Spiegel சஞ்சிகைக்கு கிழக்கு ஜேர்மனியின் கொள்கைகளையும், அதிகரித்துள்ள தற்கொலைகள் பற்றியும் கட்டுரை எழுதுகின்றார். இவரது மற்றொரு நண்பர் கேக் பெட்டியினுள், கேக்கின் கீழ், ஒரு சிறிய ரைப் ரைட்டரை கொண்டு வந்து கொடுக்கின்றார். இந்த ரைப் ரைட்டரை அறையின் நிலக் கீழ் வைக்கின்றார் கள். இந்தக் கட்டுரையை மேற்கு ஜேர்மனி பத்திரிகையாளர் எல்லையைக் கடந்து வந்து பெற்றுச் செல்கின்றார். இவை அனைத்தை யும் கண்காணிக்கும் வைசலர், டேர்மனுக்கு எதிராக சகல ஆதாரங்கள் இருந்தும், பத்திரிகையாளர் கடந்து செல்லும் எல்லையை அறிந்திருந்தும் எதுவித நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை.

மேற்கு ஜேர்மனி சஞ்கிகையில் கட்டுரை வெளிவந்ததும் கொலனல், வைசலரிடம் கோபம் கொள்கின்றார். கட்டுரையை ரைப்படித்த ரைப்ரைட்டரை தேடுகின்றனர். டேர்மனின் வீடு சோதனையிடப்படுகின்றது. டேர்மனின் மனைவி கிறிஸ்ரா மரியா கைது செய்யப்படுகின்றார். கடுமையான விசாரணையின் பின்னர் கிறிஸ்ரினா உண்மையைக் கூறுகின்றார். விடுதலை செய்யப்படும் கிறிஸ்ரினா வீட்டிற்கு வந்து குளிக்கும் பொழுது, ஸ்ரிசி வீட்டை சோதனை செய்கின்றது. அவர்கள் ரைப்ரைட்டர் ஒளித்து வைத்திருந்த இடத்தை அறிகின்றனர். வீட்டை விட்டு வேகமாக வெளியேறும் கிறிஸ்ரினா வீதியில் வேகமாக வந்த லொறியில் அடிபட்டு இறந்து விடுகின்றார்.

காலம் கரைகின்றது. இரு ஜேர்மனிகளும் ஒன்றாகின்றனர். ஸ்ரசி நிறுவனம் பெயர் மாற்றப்பட்டு புதிய வடிவமெடுக்கின்றது. வைசலர் இப்பொழுது பத்திரிகை விநியோகிக்கின்றார். ஒரு நாடக அரங்கில் டேர்மன், முன்னாள் அமைச்சரை சந்திக்கின்றார். இருவரும் உரையாடும் பொழுது டேர்மன் கேட்கின்றார். 'அனைவரையும் கண்காணித்த உங்கள் அரசு ஏன் என்னை கண்காணிக்கவில்லை?' எனக் கேட்கின்றார். அதற்கு பதிலளித்த முன்னாள் அமைச்சர் 'உன்னையும் முழுமையாக கண்காணித்தோம். உனது வீட்டு விளக்கு சுவிட்ச்சின் உள் பகுதியை பார்' எனக் கூறுகின்றார். வீட்டிற்கு வரும் டேர்மன் உண்மையை உணர்ந்து கொள்கின்றார். 1992 ல் ஏற்பட்ட சட்ட மாற்றத்தின் பின்னர் டேர்மன் தனது விசாரணைக் கோப்புக்களை பார்க்கின்றார். தனது மனைவியிடம் பெற்ற வாக்கு மூலத்தையும் பார்க்கின்றார்.

வீதியில் பத்திரிகை விநியோகிக்கும் வைசலர், டேர்மனின் மிகப் பெரிய படத்துடனான புத்தகக் கடையில் டேர்மனின் புதிய நாவலை வாங்குகின்றார். நாவலின் முதல் பக்கம் வைசலரின் ஒப்பரேசனுக்கு சமர்ப்பணம் செய்யப்பட்டுள்ளது. படத்தின் முதல் பகுதியில் வைசலர் ஓர் உயிரற்ற சடம் போல், இயந்திர மனிதன் போல் காட்டப்படுகின்றார். பாலியல் தொழிலாளியுடன் உறவு கொள்ளும் பொழுது, இயந்திரத் தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றார். போகப் போக இவரில் மாற்றங்கள் தெரிகின்றன. விசாரணைகளும் கடுமையாக உள்ளன.

அரசியல், ஒரு தனிமனிதனின் வேலை, சுதந்திரம், கற்பனைத்திறன், பொழுது போக்குகள் போன்ற சகலதையும் பறிக்கின்றது. கம்யூனிச நாடுகளில் நடைபெற்ற மனித உரிமை மீறல்களும், சுதந்திரமின்மையும் இவ்வாறான படைப்புக் களூடாக வெளிவருகின்றன. இடதுசாரி அரசுகள் அமைந்துள்ள நாடுகளில் தற்கொலைகள் அதிகம். இதற்கான பிரதான காரணம் சுதந்திரமாக கருத்தைக் கூற முடியாமல் உள்ளமையே. உலகின் அதிக தற்கொலை செய்பவர்கள் பட்டியலில் நாடுகளில் இலங்கை முதலிடம் பெறுகின்றது. கிழக்கு ஜேர்மனியை ஒத்த அரசி யல் அடக்கு முறையுள்ள நாடு இலங்கை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இப்படம் கிழக்கு ஜேர்மனியின் உள்ளரங்கை பதிவு செய்துள்ளது.

உங்களது வீட்டு யன்னலினால் நீங்கள் காற்றை சுவாசிக்கலாம். யன்னலினூடாக வெளியே நடப்பவற்றை பார்க்கக் கூடாது. அதற்கான சுதந்திரம் சட்டப்பத்திரங்களில் இருந்தாலும், இயல்பு வாழ்க்கையில் இல்லை. இது அமெரிக்கா பற்றி ஒலிவர் ஸ்ரோன் கூறிய கூற்று. இது கிழக்கு ஜேர்மனி போன்ற நாடுகளுக்கும் பொருந்தும். இப் படம் மனிதத்தின் கூறுகளை கூறுபோடும் உளவாளிகளையும், அவர்களை வழிநடத்தும் அரசினையும் அம்பலப்படுத்தியுள்ளது.

இயக்குனர் Florian Henckel von Donnersmarck ன் முதல் படம். Ulrich Muhe வைசலராக சிறப்பாக நடித்திருந்தார். எந்த ஒரு அரசியல் நடவடிக்கையிலும் வலியை சுமப்பவர்கள் சாதாரண பிரசைகளே. இப்படத்தை போர்ச் சூழலின் பாதிப்புக்களை உள்வாங்கிய நாங்கள் நிச்சயம் பார்க்க வேண்டும். பல நினைவுகளும், புதிய விடயங்களும் வெளிப்படும். இப் படத்தை ரொரண்ரோ பெரும் பாக நூலகங்களிலும், அனைத்து Rogers, Blockbusters, Markham Video போன்ற கடைகளிலும பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

உலக சுகாதார மையத்தின் தற்கொலைப்பட்டியல்

Suicide Rates (per 100,000) bycountry year gender

Country	Year	Males	Females	Total
POLAND	0	25.9	4.9	30.8
REPUBLIC OF MOLDOVA	0	26.7	4.1	30.8
YUGOSLAVIA	90	21.6	9.2	30.8
CZECH REPUBLIC	0	26	6.7	32.7
BULGARIA	0	25.2	9.1	34.3
LUXEMBOURG	1	23.9	10.7	34.6
FRANCE	99	26.1	9.4	35.5
CUBA	96	24.5	12	36.5
SWITZERLAND	99	26.5	10	36.5
AUSTRIA	1	27.3	9.8	37.1
BELGIUM	96	29.4	10.7	40.1
CROATIA	0	32.9	10.3	43.2
FINLAND	0	34.6	10.9	45.5
JAPAN	99	36.5	14.1	50.6
KAZAKHSTAN	99	46.4	8.6	55
ESTONIA	0	45.8	11.9	57.7
HUNGARY	1	47.1	13	60.1
SLOVENIA	99	47.3	13.4	60.7
SRI LANKA	91	44.6	16.8	61.4
UKRAINE	0	52.1	10	62.1
LATVIA	0	56.6	11.9	68.5
BELARUS	0	63.6	9.5	73.1
RUSSIAN FEDERATION	0	70.6	11.9	82.5
LITHUANIA	0	75.6	16.1	91.7

மாணவர் பகுதி

S.F. Xavier (ஆசிரியர்)

Answers - 226 August 15, 2008

1. $y = \frac{1}{(x+1)(x+2)(x+3)}$

$$y^1 = \frac{(x+1)(x+2)(x+3)(0) - [(x+1)(x+2)+(x+1)(x+3)+(x+2)(x+3)]}{[(x+1)(x+2)(x+3)]^2}$$

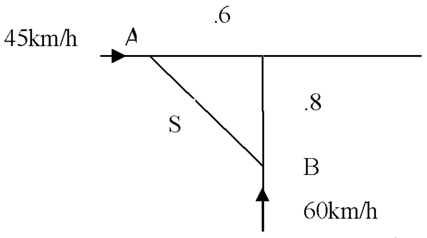
When x = 0

$$= \frac{0-(2+3+6)}{36} = \frac{-11}{36},\ slope = \frac{-11}{36}$$

2. $\frac{1}{\binom{49}{6}} = \frac{1}{13983816}$

3. $S^2 = x^2 + y^2$, Differentiating, $S\frac{ds}{dt} = 2x\frac{dx}{dt} + 2y\frac{dy}{dt}$

$$2(1)\frac{ds}{dt} = 2(.6)(45) + 2(.8)60,\ 2\frac{ds}{dt} = 54 + 96 = 150,\ \frac{ds}{dt} = \frac{150}{2} = 75\ km/h$$



4. $f(x) = \sqrt{1-\sin^2 x} = (1-\sin^2 x)^{\frac{1}{2}}$

$$f^1(x) = \frac{1}{2}(1-\sin^2 x)(0 - 2\sin x)(\cos x) = \frac{1}{2}(1-\sin^2 x)^{\frac{1}{2}}(-2\sin x \cos x)$$

$$= \frac{-\sin x \cos x}{\sqrt{1-\sin^2 x}}$$

5. $\overrightarrow{AB} = (2,-1),[-1-(-4)],(3-5)$, $\overrightarrow{AB} = (1,3,-2)$

$\vec{a} = (2,3,4)\ \therefore \alpha = \frac{2}{\sqrt{29}},\ \beta = \frac{3}{\sqrt{29}},\ \chi = \frac{4}{\sqrt{29}}$

Force $= \frac{10}{\sqrt{29}} + \frac{15}{\sqrt{29}} + \frac{20}{\sqrt{29}}$

Work done $= \left(\frac{10}{\sqrt{29}} + \frac{15}{\sqrt{29}} + \frac{20}{\sqrt{29}}\right)(1,3,-2)$

$$= \left(\frac{10}{\sqrt{29}} + \frac{45}{\sqrt{29}} + \frac{40}{\sqrt{29}}\right) = 2.785\ joules$$

Questions - 227 - August 15, 2008

1. Given that the two vectors (7u-v) and (4u+3v) are perpendicular and $|V| = 2|u|$ find the angle between U and V.
2. Find Q, the angle between a and b, if $a.b = \sqrt{48}\ and |a \times b| = 4$
3. A batter for a high school base ball team gets at least one hit in 60% of her games. Determine the probability that she will go hitless in five consecutive games.
4. Where is the graph of $y = |2x-7|$ not differentiable?
5. At what point is the slope of the tangent to $y = \frac{2}{x^2}$ equal to -32.

BY. Mr. S.F. Xavier (Teacher) -TEL: 416-431-6774

SMART TUTOR *(Math & Science)*

Classes by well experienced Tutor - **Contact: (416) 278-4742/ (416) 335-1818**

Grade 5 to Grade University students

- Math
- Physics
- Chemistry
- General Science
- Applied & Academic Math
- Functions
- Calculus
- Finite
- Advanced Functions
- Geometry
- Algebra
- Homework Help

Individual and group classes available at Markham and Scarborough east area

MATH, SCIENCE & ENGLISH TUITION

MATH, SCIENCE & PHYSICS under taken for ALL Grades from Gr. 3 to University 1st year. Special classes in Functions, vector, Calculus & Data Management.

Individual & group classes available By an experience teacher: S.F. Xavier Classes available at Scarborough & Stouffville

CONTACT: 416 - 431- 6774 (Scarborough)
647.831.0070 (Stouffville)

இலங்கை யுத்தம்...

01ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

செயற்பட்டவர் இந்த நாராயணன்தான். இப்படி இலங்கை இனப்பிரச்சினை ஆயுதப் போராட்ட வடிவத்தை நோக்கித் திரும்பிய காலகட்டம் முதல் இவ்விடயத்துடன் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் சம்பந்தப்பட்ட அவர், இந்தப் போராட்டத்தின் போக்குக் குறித்தும், தாற் பரியம் குறித்தும் கருத்தும் ஆரூடமும் கூற முற்றிலும் பொருத்தமானவரே. ஆனால் தாம் கூறும் தாற்பரியத்தின் உண்மையின் யதார்த்தத்தைத் தாமே புரியாதவராக அவர் செயற்படுவதுதான் குளறுபடித்தனமாகும்.

"புலிகளுக்கு எதிரான மோதல்களில் இலங்கை அரச படைகள் வெற்றி பெறலாம். எனினும், ஈழத் தமிழர்கள் அரசுப் பக்கம் இல்லாததால் அரசனால் யுத்தத்தில் வெல்ல முடியாது" என்று கூறியிருக்கின்றார். இந்தியத் தேசியப் பாதுகாப்பு ஆலோசகர் நாராயணன். அவரின் அந்தப் பேட்டியின் வாசகங்கள் இரண்டு விடயங்களில் தீர்க்கமான முடிவான கருத்து நிலைப்பாட்டில் அவர் இருக்கின்றமையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஒன்று இலங்கை இனப்பிரச்சினை தொடர்பாக நியாயமான அரசியல் தீர்வு ஒன்றைத் தரும் எண்ணப்பாடோ, பற்றுறுதியோ, திடசங்கற்பமோ சிங்கள அரசுத் தலைமைக்கு இல்லை என்பதில் தமிழர்கள் தெளிவாக இருக்கின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் இலங்கை அரசுப் பக்கத்தில் இல்லை. மற்றையது ஈழத் தமிழர்கள் இலங்கை அரசுப் பக்கத்தில் இல்லாத காரணத்தினால் அரச துருப்புகள் மோதல்களில் வெற்றி பெற்றாலும் யுத்தத்தில் வெற்றி பெறமுடியாது. இலங்கை நிலைவரத்தை மதிப்பாய்வு செய்து, இந்த இரண்டு கருத்து நிலைப்பாட்டையும் நாராயணன் தெரிவித்துள்ளார்.

நீதி, நியாயமான அரசியல் தீர்வு ஒன்றைத் தமிழர்களுக்கு வழங்கும் சிந்தனைப் போக்கே கொழும்பு அரசுக்குக் கிஞ்சித்தும் கிடையாது என்றும் ஈழத் தமிழினத்தின் பிரதிநிதிகள், நாராயணன் உட்பட்ட இந்திய அரசுத் தலைமையிடம் தொடர்ந்து வற்புறுத்தலாகச் சுட்டிக்காட்டி வருகின்றனர்.

கொழும்பின் அத்தகைய ஆக்கிரமிப்பு, அராஜக அத்துமீறல் போக்குக் குறித்து ஈழத் தமிழர்கள் தொடர்ந்து முறைப்பாடு செய்யும்போது, அதை செவிமடுத்துக் கொண்டு, உருப்படியான பதில் நடவடிக்கை எதுவும் எடுக்காமல் வாளாவிருந்து விட்டு, இப்போது ஈழத் தமிழினம் சுட்டிக்காட்டிய உண்மைகளைத் தாமும் (நாராயணனும்) ஒருதரம் மந்திரம் போல திருப்பி உரக்கக் கூறுவதில் அர்த்தமில்லை.

ஈழத் தமிழினத்துக்கு நியாயம் செய்ய முடியாத விரும்பாத தலைமையே கொழும்பு அரசு என்பதை உணர்ந்த பின்னரும், அந்த விடயத்தில் கொழும்பைச் சரியான வழியில் வழிப்படுத்தும் தார்மீக ரீதியான பொறுப்பிலும், கடமையிலும், அதிகாரத்திலும் இருக்கும் ஒருவர், இப்படி வெளியாளாக நின்று வெறும் "ஆரூடம்" கூறுவதும் அபத்தமே' என்று யாழ். உதயன் ஆசிரியத் தலையங்கம் கூறுகின்றது.

கனடா சின்மயா மிஷன் சார்பில் ஸ்வாமி ஈஷ்வரனந்தா அவர்களின் பகவத்கீதை சொற்பொழிவுகள்

ஆகஸ்ட் மாதம் 18ம் திகதி முதல் 24ம் திகதி வரை 7 நாட்களுக்கு கனடா சின்மயா மிஷன் சார்பில் பகவத்கீதை சொற்பொழிவுகள் The Art of Self Perfection – Geetha Gyana Yagna with Swami Ishwaranantha வின் ஆன்மீகப் பேருரைகள் காலை 6.30 – 7.30 வரை சின்மயா சிவாலயா ஆஸ்ரமத்தில், 9796. Duffrin St- Major Makenzie - Maple (Chinmaya Shivalaya Asharam) என்ற முகவரியிலும், மாலை 7.30 - இரவு 9.00 வரை சனாதான மந்திர் 9333.Woodbine Ave. Markam (16th Ave-Woodbine Ave)- Sanatan Mandir ஆகிய இடங்களில் நடைபெற ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது. எனவே ஆன்மீக ஈடுபாடுகொண்டவர்கள் அனைவரும் இச்சொற்பொழிவு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொண்டு மன நிறைவையும், அமைதியையும், மகிழ்வையும் பெற்று பயன் பெற வேண்டுகிறோம். மேலும் கூடுதல் தகவல் அறிய www.chinmayatoronto.org என்ற இணையதளத்தில்
அனைத்து விபரங்களையும் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு மேலதிக விபரங்களை அறியலாம்.
S. ராமச்சந்திரன் 416 356 7859

“குழந்தைகளால், குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் சொல்லப்படும் கதை”

நேர்காணல் - இசையமைப்பாளர் ரேஹான்

மகாகவி பாரதியாரின் பேத்தியும் பாடியிருக்கின்ற படம் தான் வண்ணத்துப்பூச்சிகள்.

“சுப்பிரமணியபுரம்” பிரமாண்ட வெற்றியில், “சுப்பிரமணியபுரம்” படக்குழுவினரை விட ஏக சந்தோசத்தில் இருக்கிறார்கள் “வண்ணத்துப்பூச்சி” படக்குழுவினர். காரணம்? “காலம் மாறிவிட்டது. நல்ல திரைப்படங்களுக்கு மக்கள் எப்பொழுதும் ஆதரவு தருவார்கள் என்பது மீண்டும் உறுதியாகி இருக்கிறது.

“சுப்பிரமணியபுரம்” வெற்றி “வண்ணத்துப்பூச்சி” வெற்றிக்கு முன்னோட்டம் என்கிறார்கள் கோரஸாக. இந்நிலையில், “வண்ணத்துப்பூச்சி” பாடல்கள் வெளியீட்டு விழாவில், “குழந்தைத்தனமான படம் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் தமிழ் திரைப்படச் சூழலில், ஒரு குழந்தையை வைத்து படம் எடுத்திருக்கும் அழகப்பன் சி. அவர்களுக்கு நான் தலை வணங்குகிறேன்” என்று இயக்குநர் மகேந்திரன் சொல்ல, ஒலிம்பிக்கில் இந்தியா தங்கம் வாங்கியது போன்ற உற்சாகம். மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் திளைத்துக்கொண்டிருந்த “வண்ணத்துபூச்சி” கூட்டத்தில் இசையமைப்பாளர் ரேஹானுக்கு வாழ்த்துக்கள் சொல்லி, விளம்பரம் இதழுக்காக பேட்டி கண்டோம்.

கேள்வி: நீங்கள் இதுவரைக்கும் தொலைக்காட்சி தொடர்களுக்கு இசையமைத்து வந்தீர்கள். இது பெரிய திரை. என்ன வித்தியாசத்தை உணர்கிறீர்கள்.

ரேஹான்: நிச்சயம் இரண்டும் வேறு வேறு வடிவங்கள். பதினைந்து வருடங்களாக நான் இசைத்துறையில் இருக்கிறேன். கே. பாலசந்தர் தயாரிப்பில் “விடாது கருப்பு”, “மர்மதேசம்” போன்ற தொடர்களுக்கு இசையமைத்தேன். கிட்டத்தட்ட முப்பதாயிரம் எபிசோடுகளுக்கு இசையமைத்துள்ளேன். இது எனக்கு நிறையக் கற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்கியது. அப்படிக் கற்றுக்கொண்டவைகளை எல்லாம் பயன்படுத்தி, “வண்ணத்துபூச்சி”க்கு வித்தியாசமான பின்னணி இசை அமைத்திருக்கிறேன். படம் பார்க்கும் போது, உங்களுக்கே தெரியும்.

- சிவதாணு -

கேள்வி: உங்கள் இசை பின்னணி பற்றி சொல்லுங்கள்?

ரேஹான்: என் தாத்தா அன்சுரித்தீன் பெரிய இந்துஸ்தானி கிளாஸிக்கல் வாத்தியார். என் தந்தை, கான் அப்துல்லா கானிடம் இசை பயின்றவர். இப்படி ஒரு இசைக் குடும்ப பின்னணி எனக்கு உள்ளது. அப்துல்சதாம் என்ற மாஸ்டரிடம் நான் இசை கற்றுக்கொண்டேன். ஆறு வயதிலேயே தபேலா வாசிக்கக் கற்றுக்கொண்டேன். பன்னிரண்டு வயதில் கீ-போர்ட் வாசித்தேன். பியானோவும் கிட்டாரும் நல்லா வாசிப்பேன். எனக்கு இந்துஸ்தானி, மேற்கத்திய இசை நன்கு தெரியும். இந்தப் பின்னணிதான் “வண்ணத்துப்பூச்சி” பாடல்களுக்கு பின்னால் உள்ள பலமான அனுபவம். ஆனால், கர்நாடக சங்கீதம் முறையாகத் தெரியாது. அது எனக்கு ஒரு குறையாகவே படுகிறது. விரைவில் முறையாக கர்நாடக சங்கீதம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: முழுக்க ஹிந்துஸ்தானி, மேற்கத்திய இசைப் பின்னணி உடைய உங்களால் தமிழ் திரைப்படங்களுக்கு இசையமைக்கும் அனுபவம் வித்தியாசமாக இல்லையா?

ரேஹான்: இல்லை. நான் சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்தேன். என் ஆதர்ஸ இசைக் குருவாக நான் எப்பொழுதுமே நினைப்பது இசை ஞானி இளையராஜாவைத்தான். அவரது இசையைக் கேட்டுத்தான் நான் வளர்ந்தேன். எப்பொழுதுமே அவர் எனக்கு ஆச்சரியம்தான். அவரால்தான் தமிழ் சினிமா உலகளவுக்கு பேசப்படுகிறது. அடுத்து இந்த மண்ணின் சத்தத்தை எனக்குள் இசையாக இறக்கியவர் எல். வைத்தியநாதன். அவருடன் இரண்டு, மூன்று படங்களுக்கு இசைக்கருவிகள் வாசித்துள்ளேன். எனவே, தமிழ் படங்களுக்கு இசையமைப்பதை நான் வித்தியாசமாக உணரவில்லை.

கேள்வி: எப்படியிருந்தது “வண்ணத்துப்பூச்சி” அனுபவங்கள்?

ரேஹான்: ஜாலியாக இருக்கிறோம். நிச்சயம் மக்கள் ஆதரவு எங்களுக்கு இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறோம். இது எனக்கு முதல் படம். என் மீது நம்பிக்கை வைத்து அழகப்பன் ஸார் கொடுத்த வாய்ப்பு. அவர் என் மீது வைத்த நம்பிக்கையைக் காப்பாற்றி இருக்கிறேன். இதனுடன் ஒரு நல்ல படத்தின்

மூலம் அறிமுகமாகிறோம் என்ற இரட்டிப்பு சந்தோசம் எனக்கு. கடந்த முப்பது ஆண்டுகளில் தமிழ் சினிமாவில் குழந்தைகளுக்கு என ஒரு படம் வெளியாகவே இல்லை. ஏழு வயது சிறுமி இந்த உலகத்தை எப்படிப் பார்க்கிறாள் என்பதை, அவளுடைய பார்வையிலேயே சொல்லி இருக்கிறோம். பெரியவர்களால் குழந்தைகளுக்கு சொல்லப்படும் கதை அல்ல, குழந்தைகளால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் சொல்லப்படும் கதை இது.

கேள்வி: பாடல்கள் எப்படி வந்திருக்கின்றன?

ரேஹான்: பாடல்கள் வெளியாகி சில நாட்களிலேயே நான்கு பாடல்கள் ஹிட்டாகிவிட்டன. இந்தப் படத்தின் மூலம், அடுத்து இரண்டு படங்கள் ஒப்பந்தம் ஆகியுள்ளேன். இதிலிருந்தே உங்களுக்கு பாடல்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பது தெரிந்திருக்கும். கிருஸ்ணராஜ் சிக்கர் ஒரு பாடல் பாடியிருக்கிறார். “வெயிலோடு விளையாடி வெயிலோடு உறவாடி” புகழ் பிரசன்னாவும் ஒரு பாடல் பாடியிருக்கிறார். பத்மலதா, ஹோம்மா என்ற இரண்டு பெண் பாடகர்களையும் அரவிந்தன் என்ற ஒரு ஆண் பாடகரையும் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளேன். இதில், பத்மலதா மகாகவி பாரதி யாரின் பேத்தி. படத்தின் “கிளைமேக்ஸ்” பாடலை இவர் பாடியிருக்கிறார். அற்புதமான குரல். மொத்தப் பாடல்களும் எனக்கு மிகவும் திருப்தி. நிறைய பேர் ஆரம்பகால இளையராஜாவை ஞாபகப்படுத்துகிறது என்றார்கள். பெரிய விருது கிடைத்த மாதிரி இருந்தது.

ஒளிமயமான எதிர்காலம் என் உள்ளத்தில் தெரிகிறது

என் மூலம் வீடு வாங்குவது / விற்பதன் மூலம் BMW ஒன்றை வெற்றிகொள்ளலாம்

Semi Detached BAYVIEW & ELGINMILLS with Basement. Income 275,900

YUNKYARD 5 Acre (Metal Scarp) Yard with Big House 2 Family Income with Shop

Beach Summer Cottage Brick House 40 Acre Farm $300,000 HWY 48 (Markham Rd.)

Bankrupt + Properties power of sale Brampton, Scarborough, Richmond Hill

Big land lots Bangalow, 3 bedroom House Airport / Brampton Mississauga, $250 - 300,000

வீடும் வியாபாரமும் Business Zoning

Future long term Investment

பரந்த நிலப்பரப்பு பங்களோ இரண்டு மூன்று குடும்பங்கட்கு வேலைவாய்ப்பு அழையுங்கள் - Sam Sitham (Sales Rep)

416.230.7820 / 905.696.7310

HomeLife GTA Realty Inc. - 416.321.6969 /905.712.2666

150 - 200 Acres land for sale in Peteboroug. Farm Land value.

iafs

INDEPENDENT ART FILM SOCIETY

சர்வதேச தமிழ்த் திரைப்பட விழா

ஒக்ரோபர் 18, 2008

சிறந்த திரைப்படைப்புக்களுக்கான பரிசுகள்
முதற் பரிசு 500 கனடிய டொலர்கள்.
இரண்டாம் பரிசு 300 கனடிய டொலர்கள்
மூன்றாம் பரிசு 200 கனடிய டொலர்கள்

- படைப்புக்கள் கிடைக்க வேண்டிய கடைசி நாள் புரட்டாதி 25 ஆம் நாள் (SEPTEMBER 25, 2008)
- படைப்புக்கள் 30 நிமிடங்களுக்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.
- படைப்புக்களின் மொழி தமிழாக இருத்தல் வேண்டும்.
- படைப்புக்களுடன் அதில் பங்குபற்றிய தொழில் நுட்ப கலைஞர்கள், நடிகர்கள் பட்டியல் இணைக்கப்படவேண்டும்.
- படைப்புக்களின் தயாரிப்பாளரின் கையொப்பத்துடன் கூடிய கடிதம் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
- தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.
- படைப்புக்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

Tam Sivathasan
Exceutive Director
IAFS
1345 Morningside Ave. Unit #8, Toronto, ON M1B 5K3

- மேலதிக தொடர்புகளுக்கு: 416-450-6833 / 416-804-3443
rathan@rogers.com, iafs@rogers.com, www.iafstamil.com

BASEMENT RENT

McCowan & Ellesmere
2 Bedroom bsmt. apt. Sep. entrance, cable, washer & dryer,TVI. Close to McCowan road, Scarb. Center, 24 hours bus service. No pets. No smoking.Couple preferred. Available September 01, 08.
தொடர்புகளுக்கு: 647.206.8145

McLEVIN & NEILSON
1 Bedroom bsmt. apt. Sep. entrance, cable, laundry. Close to mall, school & bus. Available immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.281.2105

WARDEN & ELLESMERE
2 bedroom bsmt for rent - bungalow house. Sep. entrance. 4 pc washroom, parking. Wood & carpet. Avail. immediately. Close to ttc, hwy 401, mall, public & catholic schools, stores. 416.510.6932 / 416.819.6431 weekdays after 6:30pm / weekends anytime

BIRCHMOUNT & LAWRENCE
1 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, laundry, parking, cable, utilities. Avail. immediately. Couple preferred. Close to ttc, school, plaza, bank, etc. தொடர்புகளுக்கு: 416.757.8534 / 416.303.7133

MCCOWAN & STEELES
2 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, parking, cable, laundry. Avail. immediately. Close to bus, stores, school.
416.826.7015 / 416.648.1267

MIDLAND & LAWRENCE
2 Bedroom bsmt.apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. All facilities. Close to shops and school. Rent: $850. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.575.5055

VICTORIA PARK & ELLESMERE
1 Bedroom bsmt. apt. facing Parkway Mall. Sep. entrance, parking, laundry, stove, fridge, washer & dryer. Close to mall, DVP, 401, 404. 24 hrs bus service. Stop in front. Bachelor or Single preferred. Rent $500 all inclusive. Avail. immediately
தொடர்புகளுக்கு: 416.565.0101

NEILSON & FINCH
2 Bedroom bsmt. apt. Sep. entrance, parking, cable, TV, laundry. Close to mall, school & 24 hours bus service. Available immediately.
416.456.1031/416.299.3919

RUTHERFORD & DUFFERIN
2 Bedroom walk-out bsmt for rent. Sep. entrance, parking cable & laundry. Close to bus, stores. Avail. immediately
தொடர்புகளுக்கு: 416.450.5902

MORNIINGSIDE & OLD FINCH
2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance, parking, cable, laundry. Close to school, mall & tamil stores. Available immediately.
416.417.6725/416.284.9399.

SCARBOROUGH GOLF CLUB & ELLESMERE
Newly renovated 2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance, parking, cable, A/C, Laundry. Close to school, mall, Tamil stores. Avail. September 1st, 08.
தொடர்புகளுக்கு: 416.289.6492

McCOWAN & HIGHGLEN
Middlefield Highschool இற்கு முன் வீட்டில் 2 அறைகள் கொண்ட BSMT apt. வாடகைக்கு உண்டு. Avail. September 1st.
905.471.6128/416.407.3620

MIDDLEFIELD & DENISON
2 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Avail. immediately. Close to buses, schools, stores...
தொடர்புகளுக்கு: 905.201.4812

KENNEDY & EGLINTON
1 Bedroom bsmt.apt. Sep. entrance.living room, kitchen, stove, fridge & parking. Close to buses, subway, stores, bank. Convenient location. Suitable for singles or small family. Avail. immediately
தொடர்புகளுக்கு: 416.264.3899

MIDDLEFIELD & STEELES
2 Bedroom bsmt. apt. Sep. entrance, living room, kitchen, parking, cable, laundry. Close to YRT, TTC, mall, school, stores. Available immediately. Call after 4 pm. தொடர்புகளுக்கு: 416.994.0845

NEILSON & FINCH
1 bedroom walk-out bsmt for rent . Sep. entrance, parking, cable, laundry. Close to ttc, School, Mall etc. Avail. immediately. Ladies Only.
தொடர்புகளுக்கு: 647.281.8991

MIDLAND & LAWRENCE
1 Bedroom bsmt.apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. All facilities. Close to shops and school. Avail. immediately. Rent: $650.
416.836.4432/416.575.5055

MIDDLEFIELD & FINCH
1 Large bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance, kitchen, large living room, full washroom, laundry. Close to TTC, mall, school, Aiyappan Temple. Avail. September 1st, 08.
தொடர்புகளுக்கு: 416.293.1777

BIRCHMOUNT & ELLESMERE
1 bedroom bsmt for rent. Sep. Entrance. Close to all amenities. Avail. immediately. Family /single lady preferred.
தொடர்புகளுக்கு: 416.262.4176

BIRCHMOUNT & SHEPPARD
3 Bedroom Walk-out bsmt. apt. for rent with all facilities. Close to mall, school, bus & stores. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.804.8435

MARKHAM & DENISON
2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance, Parking, cable, washer & dryer. All inclusive. Close to mall, school & bus. Available immediately. Call saturday & sunday.
905.294.4786/905.678.9876

SHEPPARD & MEADOWALE
2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance. Large living room. Washer, dryer, cable & parking. Close TTC, HWY 401, Tamil stores. Avail. immediately.
416.282.6282/416.804.6782

WARDEN & LAWRENCE
One Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance. Parking, cable, washer. Close to TTC, mall, Tamil stores, library. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 647.808.0406

MARKHAM & BRIMORTON
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. parking, cable, laundry. Close to ttc, school, plaza, etc. தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு: 416.289.6977

McCOWAN & ELSON
2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry, full washroom. Close to TTC, school, mall. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 905.201.0046

MCCOWAN & 16TH AVE
ஒரு அறை கொண்ட bsmt Apt. வாடகைக்கு உண்டு. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Close to ttc, mall, school. Avail. immediately. சிறுகுடும்பம் அல்லது தம்பதியர் விரும்பத்தக்கது.
தொடர்புகளுக்கு: 416.414.5562

MORNINGSIDE & SHEPPARD
1 Bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance. Cable, laundry. Avail. Immediately. Close to ttc, Scar. campus, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 647.302.8597

NEILSON & FINCH
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry, utilities. Close to ttc, mall, school. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.930.3713

BRIMLEY & EGLINTON
Newly renovated 2 bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance, parking. Utilities. Close to school, subway, 24hrs. ttc, shopping, etc. Avail. immediately.
416.757.3830/647.893.3830

McCowan & Elson
2 Bedroom bsmt. apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. cable, TVI included. Close to TTC, school. Family preferred. Avail. September 1st, 08.
தொடர்புகளுக்கு: 416.737.3891

McLEVIN & NEILSON
2 Bedroom bsmt.apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to mall, bus, school, tamil stores. Avail. immediately. Couple preferred.
416.286.2208 / 647.294.4939

MARKHAM & LAWRENCE
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Close to ttc, school, mall etc. Avail. immediately
தொடர்புகளுக்கு: 416.438.5448

MORNINGSIDE & SHEPPARD
Newly renovated 2 Bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance with parking. Close to bus, mall & school. Avail. immediately.
416.269.3798/416.930.3798

CONDO. FOR RENT

WARDEN & FINCH
1 Bedroom for rent in a 3 bedroom condo. Apt. Parking, TV, bed, washer & dryer. Avail. immediately. Close to bus, mall, Tamil stores.
416.697.3042 / 416.494.3042

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

மேலும் பக்கம் 21

SHARING ACCOMMODATION

WOODBINE & JERRAD
Near Indian Bazzar
sharing accommodation - Newly renovated 1 Room in the bsmt for rent. Kitchehen, hall, washroom & sep. entrance. 10 min. walk to subway. 24 hours street car service in front of the house.Elders / ladies preferred. Avail immediately
தொடர்புகளுக்கு: 416.466.6227

CONDO. FOR SALE

KENNEDY/ EGLINTON
Two bedroom Condo. for quick sale. Very convenient location. Close to Schools, TTC and all facilities. Call (647) 801-9720

NEILSON & MCLEVIN
2 Bedroom condo. for sale. 2 washrooms. Near Malvern mall, bus, school & Doctors office. Under ground or upper parking.
416.502.3033/647.502.0151

HOUSE FOR RENT

MARKHAM & SHEPPARD
3 Bed room house with 1 Bed room bsmt apt. for rent. Sep.ent, 2 parking, washer, dryer. Close to TTC, mall, Junior & high schools. Avail. immediately.
647.281.9690/416.438.3534

14TH AVENUE & 9TH LINE
4 அறைகள் கொண்ட பெரிய வீடு சகல வசதிகளுடனும் முழுமையாகவோ அல்லது அறைகளாகவோ வாடகைக்கு உண்டு. Avail. immediately.
415.305.5313 / 647.868.5576

SCARB. GOLF CLUB & LAWRENCE
3 Bedroom bungalow house for rent. 2 Parking. Close to mall, school, Tamil stores. Avail. September 1st, 08.
தொடர்புகளுக்கு: 416.617.0531

MARKHAM & EGLINTON
4 Bedroom house for rent. 2 washrooms, parking. All facilities
தொடர்புகளுக்கு: 416.712.9787

MORNINGSIDE & ELLESMERE
3 Bedroom Townhouse for rent. Parking, washer & dryer. All facilities. Close to University. Available immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.356.1477

MCCOWAN & LAWRENCE
3 Bedroom house + 2 Bedroom bsmt with sep. entrance for rent. 4 Parking, 2 washer, 2 dryer, Nice backyard. 24 hours bus service -2 min. walk. Close to all amenities. Near Scarborough General Hospital. No pets, No smoking. Avail.immediately
தொடர்புகளுக்கு: 647.206.8145

MARKHAM & STEELES
4 Bedroom house for rent. 4 Washrooms, 2 garage, washer & dryer. Close to school, bus, No Frills. Avail. immediately.
416.450.9152/416.832.3977

விளம்பரம் பத்திரிகையை இணையத் தளத்தில் வாசிப்பதற்கு
www.vlambaram.com

ROOM RENT

HAMILTON
Rooms available for rent. Close to McMaster University, Hamilton. For further information: Call: 905.521.0487

EGLINTON & DANFORTH
1 Furnished bedroom. Sep. entrance, parking. All facilities. Close to 3 malls, TTC, bus. High speed internet & 76 chl., cable, cooking etc. on request. Single or working male with good character preferred. 1 Room $375 only
தொடர்புகளுக்கு: 416.431.5156

McMASTER UNIVERSITY
Rooms available for rent. 3 minutes walk to University. All facilities available. Close to everything. Female only.
தொடர்புகளுக்கு: 416.274.9726

Markham Eglinton
2 Rooms for rent. 24 hours TTC, Tamil stores, mall, free cable, laundry & internet. Best for working single female preferred. Call after 6:00 pm
தொடர்புகளுக்கு: 416.931.6372

MARKHAM & EGLINTON
4 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. Main floor. அதே Level இல் washroom உண்டு. Parking, laundry, cooking facilities. Close to TTC, school, shopping, தமிழ்கடைகள்.
தொடர்புகளுக்கு: 416.712.9787

BIRCHMOUNT & EGLINTON
பகுதியில் 2 அறைகள் கொண்ட APT. இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. தமிழ் வர்த்தக சேவைகள், 24 மணி நேர bus சேவை உண்டு. Kennedy Subway அருகில் உண்டு. Avail. September 01, 08
தொடர்புகளிற்கு: 647.828.5860

Finch & Bridletowne Circle
1 Bedroom in main floor for rent. Parking & all facilities. Furniture optional. Students or officers preferred.
தொடர்புகளுக்கு: 416.502.3033

MARKHAM & ELLESMERE
2 bedroom bsmt for rent. தனித்தனியாகவும் கொடுக்கப்படும். Sep.washroom, parking, Laundry, etc. Avail. immediately. Close to Bank, TTC, School. Rent $300.
416.438.5249 / 416.888.0421

KENNEDY & ELLESMERE
1 Bedroom in 2nd floor available for rent. Outside parking, gas & electricity included. Rent $400. Avail. immediately
416.609.0349/416.725.3665

MORNINGSIDE & SHEPPARD
One bedroom for rent - Main floor. Sep. washroom, sharing kitchen, parking, laundry, utilities. inclu. Avail. immediately. Close to bus, shopping, Scarborough University, etc.
416.286.1282 / 416.605.1282

BIRCHMOUNT & MCNICOLL
அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. தனித்தனியாகவும் வாடகைக்குக் கொடுக்கப்படும். Attached washroom, Double garage. Close to everything.
Call: 416.335.8055/905.294.2674

BRIMLEY & EGLINTON
2 bedroom in bsmt for rent with all facilities. Sep. entrance, parking, laundry. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.577.7757

PHARMACY & LAWRENCE
2 நேரச்சாப்பாட்டுடன் கூடிய அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. TVI, Tamil One ஒழுங்கு செய்து கொடுக்கப்படும். Sep. entrance, parking, laundry, 24 hrs. bus, etc.
1 Bedroom bsmt available for rent.
தொடர்புகளுக்கு: 416.288.0303

MCCOWAN & LAWRENCE
1 Bedroom for rent. Kitchen, washroom. Parking, etc. Close to TTC, stores, hospital. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 647.885.0454

NEILSON & FINCH பகுதியில் அமைந்துள்ள வீட்டில் அறை வாடகைக்கு உண்டு. Sep. washroom. உணவு விரும்பினால் கொடுக்கப்படும். பெண்கள் விரும்பத்தக்கது. Close to bus, mall, school, etc. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.298.9913

MARKHAM & LAWRENCE
வீட்டில் அறை உடனடியாக வாடகைக்கு உண்டு. Master bedroom - main floor. சமையல் அறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். (sharing kitchen). cable, parking. Rent $275. Close to TTC, school, shopping. Available Immediately.
416.439.4076 / 416.728.0807

JOB JOB JOB

Etobicoke வில் உள்ள வெதுப்பகம் ஒன்றிற்கு வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை
தொடர்புகளுக்கு: 647.801.4885

BABY SITTING HELPER WANTED
Looking for a mature lady to help in baby sitting. Close to Aiyappan Temple at **MIDDLEFIELD & FINCH**
தொடர்புகளுக்கு: 416.293.1401

ஸ்காபரோவில் அமைந்திருக்கும் வியாபார அலுவலகம் ஒன்றுக்கு அங்கிலமும் தமிழும் நன்கு தெரிந்தவர் வேலைக்குத் தேவை.
Email: a1inkrainbow@hotmail.com
Fax: 416.286.0334

CASHER WANTED
KING & DUFFERIN
Downtown Convenience Store. Looking for midnight Cashie's & General Helper's positions. Full & part-time. No phone call. Please come direct between 8 am - 6 pm
KING MINI MART
1232 KING STREET WEST, Toronto

DISHWASHER WANTED
KRISTY & ST.CLAIR WEST
Vannis Bar.
Part-Time Dishwasher வேலைக்கு ஆள்தேவை. மேலதிக
தொடர்புகளுக்கு: 416.897.5098

KENNEDY & ELLESMERE சந்திப்புக்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ள தமிழ் சுப்பர் மார்கட் ஒன்றிற்கு மீன் பகுதிக்கு வேலை செய்வதற்கு ஆட்கள் தேவை. மேலதிக
தொடர்புகளுக்கு: 647.430.8238

உணவகம் ஒன்றிற்கு **இடியப்பம் தயாரிக்கும் வேலை,** Rool, Patties, ரொட்டி தயாரிப்பு வேலைகளில் அனுபவம் உள்ளவர்கள் உடனடியாகத் தேவை.
தொடர்புகளுக்கு: 416.288.0303

VAN FOR SALE

1999 Toyota Sienna LE Van for sale. Fully loaded. Asking $7,800. Price bargainable.
Contact: 416.662.0592

House For Sale - Meadowvale & Sheppard

- v 3 Year old Mattamy Home
- v 3 Bedroom House-Fully Upgraded
- v Stainless Steel Appliances
- v 2½ Washroom
- v Garage Door openers
- v Quiet Neighborhood
- v Hardwood Floors
- v Potlights, Alaram
- v Crown Moulding
- v California Shutters
- v Back- Splash
- v Central A/C
- v Property Shows 10++

Contact: 416-931-6079 / 416-284-4317

JOB JOB JOB : Grill Person Wanted

- **Professional Grill Person Wanted for a Busy Restaurant in Thornhill.**
- Must Speak English.
- Full Time & Starting at 10:00am
- Must have 3 years experience.
- Salary starting at $ 15 / hour

Call: **416-564-9994**
647-829-4292

OFFICE SPACE FOR RENT

அலுவலக இடம் வாடகைக்கு - MORNINGSIDE & SHEPPARD
Luxury Office space for rent. Real Estate, Mortgage, Insurance offices போன்ற அலுவலகங்கள் நடத்தக்கூடிய இடம் வாடகைக்கு உண்டு. முதலாவது, இரண்டாவது மாடியில் Show Room அமைக்கக்கூடிய இடம். 200 தொடக்கம் 400 சதுரஅடி இடம் உண்டு. ***Pl. Call: Murale - 416.569.4065***

SPACE FOR RENT

Business Space for rent
அலுவலகத்திற்கோ / சிறு தொழில் Tax / Mortgage / Insurance offices or cell phone office] அலுவலகங்களுக்கு ஏற்ற வசதியான இடம் KENNEDY & FINCH சந்திப்பிற்கு அருகாமையில் வாடகைக்கு உண்டு. Reasonable Rent. ஆர்வமுள்ளவர்கள்
தொடர்புகொள்ளவும்: 416.464.7228

HOUSE FOR SALE

COLOMBO HOUSE FOR SALE
1 bed room and 3 bedrooms are on a nine perches land. Location: Srirahula mawatha, Kalubowila, Dehiwala. 5 minute walk from Galle Road, Near Anjaneyar Temple.
Contact:Jeykumar 0094.11.272.6515
Email: sriranjan74@yahoo.com

SPACE FOR RENT

MIDLAND & FINCH
Office space available for rent. $300 per month at 50 Silverstar Blvd.
Contact: 416.854.8354

மேலும் பக்கம் 20

BUSINESS FOR SALE

HOTEL AT BATTICALOA FOR SALE
மட்டக்களப்பில் நல்ல நிலையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் 3 மாடி ஹோட்டல் விற்பனைக்கு உண்டு. தொடர்புகளுக்கு: 416.346.0877

PORT UNION & HWY 401
40 இருக்கைகள் கொண்ட கனடிய காலை, மதிய உணவு வழங்கும் உணவகம் (Restaurant) விற்பனைக்கு உண்டு.
416.759.8070 / 416.283.1743

PRINTING PRESS FOR SALE

All digital equipment. Full colour copier. Single 4 different colour digital machine and paper cutter. For more details.
Contact: 416.854.8354

SCRAP CARS WANTED

Cash For Cars
Dead or Alive. Fast Free Towing 7 days
உங்களிடம் இருக்கும் பழைய பாவிக்க முடியாத வாகனங்களை எங்கள் செலவில் எடுத்துச்செல்வோம்.

அழையுங்கள் : 647.400.1137

விளம்பரம் பத்திரிகையை இணையத் தளத்தில் வாசிப்பதற்கு
www.vlambaram.com

அறிவித்தல் கனடா – காரை கலாசார மன்றம் நடத்தும்
காரை அபிவிருத்தித் திட்டங்கள்
பற்றிய கலந்துரையாடல்

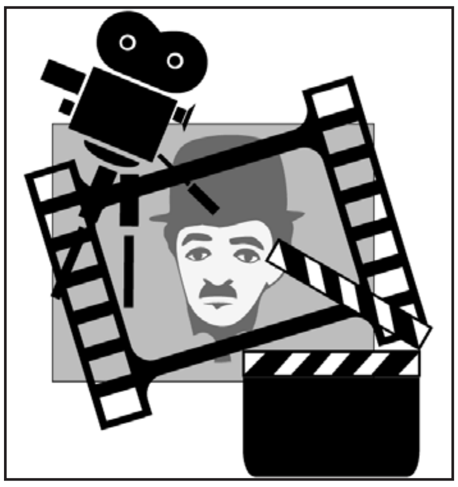
காலம்:	திங்கட்கிழமை, ஆகஸ்ட் 18 ம் திகதி மாலை 6:30 க்கு
இடம்:	Scarborough Civic Centre
தொடர்புகளுக்கு:	(905) 472-1163/ (905) 790-9323
இணையத்தளம்:	www.karainagar.com

குருதி (குறும்படம்) ஒரு பார்வை

ஒரு வெயில்கால மழைநாள் தந்த மௌனத்தால் சலிப்படைந்து தமிழ்வீடியோ கடையைநாடி சென்றிருந்தேன். நல்லவொரு திரைப்படத்தை தேர்ந்தெடுக்கும் முயற்சியின் நடுவே 'இது விஷாலின் புதுப்படமோ' என்ற குரல் என்னை அங்கு திரும்பிப்பார்க்கவைத்தது. கடைக்காரரின் இல்லை என்ற பதில் அந்த CD யை என்னவென ஆராயத்தூண்டியது. அருகே சென்று பார்த்தபோதுதான் அ்.்.து ஒரு 'கனேடியகுருதி' இல்லை இல்லை கனேடியதயாரிப்பு எனத் தெரிந்துகொண்டேன்.

இக்குறுந்திரைப்படத்திற்காய் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அந்த உயிரிழப்பின் கதைக்கரு, எம்மவர் மனதை நெருடும் ஒரு விடயத்தில் கைவைத்த அந்த 20 நிமிடங்கள் பாராட்டப்படவேண்டியதே. அதிலும் நம்மிடையே சிந்தப்பட்ட குருதி காயுமுன் அதன் விழைவினை நிழலாய் தந்து புறங்கதைப்போர் வாய்க்கோர் பூட்டு வைத்தமைக்கு இன்னுமோர் பாராட்டு தாராளமாய் தந்துவிடலாம். கதையில் கூட்டத்தைக்கூட்டாமல் முக்கிய கதாபாத்திரங் களை மட்டுமே அறிமுகப்படுத்தியதன் மூலம் கதையில் சொல்லவந்த விடயத்தை முன்னிறுத்தியிருப்பதற்காய் வேந்தனை இன்னும் ஒரு முறை பாராட்டலாம். ஆனாலும் இப்பாராட்டுக்கள் என்பது ஆசிரியர்க்கு தரப்படும் பொன்னாடையல்ல. எதிர்கால எதிர்பார்ப்பின் தூண்டில் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

கதைக்கரு நன்றாக இருந்தாலும் அதனை நிமிர்ந்துநிற்கவைப்பது திரைக்கதைவசனமே. இக்குறும்படத்தில் அது சில இடங்களில் தடுமாறி நிற்கின்றது. குறிப்பாக car garage சம்பந்தப்பட்ட காட்சிகள் சரியான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த தவறியிருக்கின்றது. காரணம் பொருத்தமற்ற வசனங்கள். அந்த இளைஞர் குழுவிலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் வசனங்கள் தவறியிருக்கின்றன. மகனின் மரணத்தின்பின் பெற்றோரின் உரையாடலை இன்னும் கனமாகக் காட்டியிருக்கலாம்.



தீபன், முதல் பார்த்தவுடன் ஓ இவரா... எனக் கீழிறங்கிய சுருதி, முடிவில் ஓ இவரா! என உச்சஸ்தாயியில் ஏறிக்கொண்டது. நடிக நடிகையர் ஓரளவு நன்றாக செய்திருந்தாலும் சில இடங்களில் camera ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதும் நடிப்பை மறந்துவிடுவது போன்ற குறைகளை தவிர்த்துவிட்டால் இவர்களிற்கு நல்ல சினிமா எதிர்காலம் உண்டென்பது உறுதி.

இதில் இயக்குனரை நிச்சயம் பாராட்டவேண்டும். கதாபாத்திரங்களை கதாபாத்திரத்தின் தன்மையை மிக எளிமையாக அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார். அதிலும் கதாநாயகன்..... அந்த காய்கறியில் மரம் செய்யும் காட்சி கதாபாத்திரத்தின் சுபாவத்தை குறிப்பிடும் அந்தக் குறியீட்டுமுறை எம்மவர் படைப்புக்களில் இதுவரை நான் பார்த்ததில்லை. இயக்குனர் நல்லதோர் எதிர்காலத்திற்கு விதை விதைத்திருக்கிறார். இதனைப் பார்ப்பதன் மூலம் உங்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளட்டுமே.

அடுத்து குறிப்பிடப்படவேண்டியது camara, editing. இரண்டும் தரமானதாக அமைந்திருந்தது. படம் ஆரம்பித்தபோது இது ஒரு முழுத்திரைப்படமோ என்ற உணர்வைத் தந்திருந்தது. காட்சிகள் ஒரு தொடர்போடு தொய்வின்றி அமைந்திருந்தது. காட்சி அமைப்புகளில் இன்னும் சிறிது கவனம் செலுத்தினால் ஒருதரமான முழுநீள திரைப்படத்தை இவர்களிடம் எதிர்பார்க்கமுடியும்.

பொதுவாக எம்மவர் படைப்புக்களில் காணப்படும் குறைகள் சில இதிலும் உண்டு. ஆண்களின் ஒப்பனையற்ற நிலை, பெண்களின் உடையலங்காரம். இவையிரண்டும் கண்டிப்பாக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும். குடிப்பது என்பது கெட்டவர்களின் அடையாளம் எனக்காட்டப்படும் அந்த formula இனிமேலாவது நிறுத்தப்படவேண்டும். அடுத்து ஒருவரே பல துறையைக் கையாள்தல். இதனால் எதிலுமே 100% கவனம் செலுத்தமுடியாது தவறிழைக்கும் சூழலை உருவாக்கிக்கொள்கிறார்கள். இத்தவறைச் செய்தவர்கள் நின்று நிலைத்ததாக சரித்திரமில்லை. இளைஞர்களாகிய நீங்களும் இத்தவறைச் செய்யத்தான் வேண்டுமா?

மொத்தத்தில் சிறுகுறைகள் கொண்ட குருதி எதிர்கால நம்பிக்கை கீற்றாகும். சம்பந்தப்பட்ட கலைஞர்கள் technicians எல்லோருமே சேர்ந்துழைத்த இப்படைப்பு சோடைபோகவில்லை. ஆனால் சரியான விதத்தில் ஊடகத்தையோ மக்களையோ சென்றடைந்திருக்கிறதா என்றால் இல்லை என்ற பதிலே கிடைக்கின்றது. நீங்கள் எத்தனை திறமையானவர்களாக இருந்தாலும் சரி படைப்புக்கள் எத்தனை தரமானதாக இருந்தாலும் சரி சந்தைப்படுத்துதலில் கவனம் செலுத்தாதபோது நிலைத்து வெற்றிகாண்பது கடினம். ஆக அதற்கான வழியை முதலில் தேடியபின் படைப்பிற்குள் இறங்குங்கள்.

திரைத்துறையின் புதிய தலைமுறையான இவர்களின் முதல்முயற்சி பற்றிய எனது விமர்சனம் சரியானதுதனா? நீங்களும் ஒரு முறை இந்த இளைஞர்களின் குருதியை சரிபார்த்துவிடுங்களேன். Check up செய்வது ஆரோக்கியமானதுதானே.

T. Saunthararajan - 416-441-6134

பீல் முது தமிழர்சங்கம் ஒழுங்கு செய்யும்

3.0 கி.மீ

ஆறாவது ஆண்டு

நடைபவனி 2008

Not for Profit Organization
(Reg #1406004)

ஆகஸ்ட் 23 ஆம் திகதி (சனிக்கிழமை)

"எமது நடை வைத்தியத்திற்கும், வருந்துவோருக்கும்"

நடைபவனி காலை 10.00 மணிக்கு *Triple C Plaza, 3085 Hurontario Street (Kerwin and HWY 10)*யில் ஆரம்பமாகி

பகல் 12.00 மணிக்கு *Yarl Co-op Building, 2584 Rugby Road (Dundas & Confederation Park Way)* யில் முடிவடையும்.

நடைபவனியில் பங்கு பற்றுவோர் காலை 9.00 மணி முதல் 10.00 மணிவரை நடைபவனி ஆரம்பமாகும் இடத்தில் சமூகம் தந்து பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

நடை பவனிக்கான உப செயற்குழு
பீல் முது தமிழர் சங்கம்
தொலை பேசி/நகல் எண்: **905 290 3000**

மின் அஞ்சல் info@peeltamilseniors.com
வெப் பக்கம் : www.peeltamilseniors.com

CONTRIBUTIONS FROM PAST WALK-A-THONS

Year	Amount Donated
2003	$18,001.00
2004	$13,000.00
2005	$8000.00
2006	$7000.00
2007	$6000.00

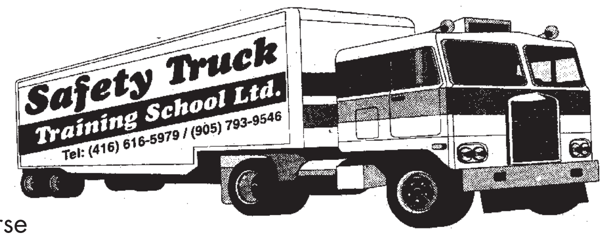
SAFETY TRUCKS

Training School Ltd.

Training & Trucking Classes A, D & Z

In Classes

- 365 (Learning Permit)
- Log Books
- Air Brake (Z)
- Dangerous Goods
- Border Crossing
- Defensive Driving Course



20 Years Canadian Experience with Trucks

- தமிழ் மொழி மூலம் அனைத்துப் பயிற்சிகளும் தனித்தனியாகக் கொடுக்கப்படும்.
- One On One Training
- அனுமதிப்பத்திரத்திற்கு (License) உத்தரவாதம் அளிக்கப்படும். வேலை எடுப்பதற்கும் உதவிகளும் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படும்.
- கனடாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட முதலாவது தமிழ் TRUCK DRIVING பயிற்சி இடம். (13 ஆம் ஆண்டு)
- We Accept Welfare & Unemployment Insurance
- வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

சிறந்த பயிற்சி பெற அழையுங்கள்:

YOGAN SOCKALINGAM

Truck Driving போதனாசிரியர்

905-793-9546 / 416-616-5979

4 Wilkinson Road, 2nd floor, Brampton, ON L6T 4M3

நகைச்சுவைத் தொடர் ராசம்மா ராச்சியம்

கலகலப்பு தீசன்

றோம் நகரம் பத்தியெரிய ஆரோ பிடில் வாசித்த கதைதான். அதுமாதிரித்தான் எங்கடை ஆக்களும் என அழுதுகொண்டிருந்த பிறிம்லி மீனாவைத்தேற்றினா செக்கண்ட்புளோா செல்லம்மா. நீ உடனை பஸ்ஸைப்பிடிச்சு வராதையன் என்று செக்கண்ட் புளோர் செல்லம்மா சொல்ல யாருக்குத்தெரியும் உப்பிடி நடக்குமெண்டு என இழுத்தா ஆட்டிலறி அன்னம்மா. உலகர் கன்னடத்துப் பிரச்சினையில் சினந்துபோயிருக்கிறார். ரஜினிகாந்த் போல செக்கண்ட்புளோா செல்லம்மா பக்கம் திரும்ப.. ராசம்மா அன்னம்மாவை கிச்சின்பக்கம் கூப்பிடவும் ரெலிபோன் அடிக்கவும் சரியாக இருந்தது. கீல் அண்ட் வில்சனுக்கு கிட்ட காஸ் சிலிண்டர் வெடித்து ஆயிரக்கணக்கான சனம் இடம்பெயர்ந்து போட்டினம். (எங்களைப் பொறுத்த மட்டில் இடம்பெயர்வு, புலம்பெயர்வு சர்வ சாதாரணம். முருகேசர் ஆவேசத்தில் கதைக்க சமாளித்தக்கொண்டு ஓம் சொல்லு என மொட்டையாகச் சொன்னபோதே அது முருகேசரின் கோலென்று எல்லோருக்கும் தெரியும்.

இல்லை நானும் கனபேருக்கு கோலெடுத்தன். ஒருத்தரும் வீடு வாசல்லை இல்லை. நான் தாமோதரம் BBQ விற்கு வரச்சொல்லி கீல் ஸ்றீற்றுக்குப் போய் உந்த காஸ் வெடித்ததாலை பஸ்ஸில்லை. ராக்ஸியுமில்லை. கன காசு முடியும். மற்ற நாட்டுக்காறர் தங்கடை ஆக்களுக்கு என்ன நடந்ததெனக்கேட்டுக் கேட்டு உதவி செய்யிறான். நாங்களும் அங்கை நிண்டு கோலெடுத்தா ஒருத்தரும் ஆன்சபண்ணுவாரில்லை.

சி.டி.யிலை குசேலன் பாக்கினம். அங்கை சினேகிதர் காஸ் வெடிச்சதாலை வீடு வாசலைவிட்டு ஓடுது. இஞ்சாலை ரி.வி. பாக்காமல் றேடியோக் கேளாமல் பேப்பர் பார்க்காமல் ஓவர்ரைம் போட்டு குசேலன், குங்குமம், சந்தணம், சவப்பெட்டி..என சீரியல் நாடகங்களில் ஒன்றிவிடுகினம்.

கனபேருக்கு நோர்த்யோக்கிலை நடக்கிறதும் தெரியாது, நியூ யோர்க்கிலை நடக்கிறதும் தெரியாது. கனடாவிலை நடக்கிறதும் தெரியாது. கனகராஜனிலை நடக்கிறதும் தெரியாது.

இந்த வருசம் வெய்யிலுமில்லை மழைதான். இன்னும் இரண்டு கிழமையிலை பள்ளிக்கூடங்கள் துவங்கிவிடும். பழையபடி குளிர் வின்ரர் ஜாக்கெட்டும்.. இன்னும் எப்பிடித்தான் இந்தக் காலத்தைக் கழிக்கப்போறமோ எண்டு பெருமூச்சுவிட்டா ஆட்டிலறி அன்னம்மா.

உலகரைப் பொறுத்தமட்டில் ஏதோ கோயில்கள் கொடியேற்றம் தேர் தீர்த்தமென நாட்களைக் கழித்துவிட்டார். அரிசி பெற்றோல் மட்டுமல்ல அத்தோடு பலபொருட்கள் விலையேறியது பலருக்குத்தெரியாது. சீரியல் நாடக டி.வி.டி களும் குசேலன், மிருகம், திமிரு சாறி-வகைகள் விலையேறினால்தானே பலருக்குப்பிரச்சினை. அவை விலையேறாத வகையில் பிரச்சினையேயில்லை.

இத்தனை அமளிக்குள்ளும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ரி. வி. யில் ஒளிபரப்பாகிக்கொண்டிருந்தது. அமெரிக்க ஜனாதிபதி புஸ்சின் பின் ராஜபக்ச இருந்ததை செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மா கண்டுவிட்டா.

எட இஞ்சைபார் அவையளின்ரை ஆமி ஆப்கானிஸ்தானிலையும் ஈராக்கிலையும் சண்டைப்பிடிக்குதுகள். இவற்ரை ஆமி எங்கடை வீடு வளவெல்லாம் ரக்கோடித்திரியினம். இவை இஞ்சை விளையாட்டுப் பாத்துக்கொண்டிருகினம். என்று தனக்குள் கதைத்துக்கொண்டா.

அதுசரி அன்னம்மாக்கா ராஜபக்ஸவின்ரை மிஸிஸ், சிறீமாவோ பண்டாரநாயக்காவெண்டு எந்தப் பேப்பர் எழுதினது? அந்த பேப்பர்காரனுத்து உலகிலை முதல் பெண்பிரதமர் அவவென்றும் தெரியாது. அவ இறந்ததும் தெரியாது. ராஜபக்ஸவின்ரை வைவ் ஆரெண்டும் தெரியாதெண்டு சொல்லிச்சிரிச்சா. அந்த லெவல்லை ஐஸ் வைக்கிறதுக்காண்டி அலையின்ரை படத்தை முகப்பிலையும் போட்டிருக்கினம்.

யோகா சோதிடம்

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

தொடர்புகளுக்கு: 416.299.8361

HOMELIFE/GTA Realty Inc., Brokerage*

Seelan Siva Aiyadurai
Real Estate Broker
Direct: 416-451-0271
Email:seelansiva@gmail.com
Web:www.sivahomes.com

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

Uthayan Aiyadurai
Sales Representaive
Direct: 416-999-3555
Email:aiya14@gmail.com

"THANK YOU FOR YOUR SUCCESSFUL REFERRALS"

IF YOU BUY, SELL OR INVEST IN ANY RESIDENTIAL OR COMMERCIAL PROPERTIES FROM ME

HERE IS YOUR CHANCE TO WIN

வெல்லப்போவது

யாரு?

$359,900
Neilson/Mclevin
Well Maintained, Full Brick
4 Br Detached, Finished Bsmt
Engineered Hardwood, Good Location

$359,900
Neilson/Mclevin
Beautiful Detached with 2b/r Bsmt Apt.
Granite Counter top, Freshly Painted
Good Location

Register With Us Now

300 Front Street

$169,900
Neilson/Mclevin
2 Bedroom Condominium
corner Unit, 24 Hr Security
2 Parking Spaces , Good Location

$134,900
Finch/Pharmacy
Very Good Location
Walking Distance Shopping
Corner Renovated Unit
Large Balcony, Close To All Amenities

$544,000
Mccowan/Highglen
Good Location, Prestigious Neighborhood
5 Bedrooms, 2900 Sq.Ft, Potlights,
9 Ft Ceiling, Interlocked Driveway
Approx 2900Sqft

1711 McCowan Rd, Suite 206, Toronto, ON M1S-3Y3 Bus:(416)321-6969

*Independently Owned and Operated *Some Conditions Apply
This is not intended to solicit properties currently listed for sale.

ரஜினியை ஏமாற்றிய குசேலன்

மலையாளத்தில் இருநூறு நாள்கள் கடந்து ஓடி, 'சூப்பர் டூப்பர் ஹிட்டான' திரைப்படம் 'கத பறயும் போள்'. இந்தப் படத்தைதான் சில மாற்றங்களுடன் தமிழில் 'குசேலன்' ஆக்கினார் ரஜினி. மலையாளப் படத்தைப் பார்த்த ரஜினிகாந்த் மிகவும் விருப்பப்பட்டு தமிழில் செய்த படம் இது. மலையாள மணிசித்திரத்தாள் தமிழில் சந்திரமுகியாக பெரிய வெற்றியைப் பெற்றது போல், இந்தப் படமும் பெரிய வெற்றியடையும் என எதிர்பார்க்கப்பட்டது. ஆனால், மிகுந்த எதிர்பார்ப்புகளுக்கு மத்தியில் வெளியான 'குசேலன்' வெளிவந்த வேகத்தில் பல திரையரங்குகளில் இருந்து தூக்கப்பட அதிர்ச்சியில் உறைந்து போயுள்ளனர் ரஜினி ரசிகர்கள். மலையாளத்தில் மம்முட்டி, சீனிவாசன், மீனா ஆகியோர் நடிப்பில் வெளியான படம் 'கத பறயும் போள்'. படத்தின் கதையும் சீனிவாசன்தான். இப்படத்தின் நாயகன் சீனிவாசன். அவரது

பிலிம் நியூஸ் கிருஸ்ணன்

நண்பராக, சூப்பர் ஸ்டார் நடிகராக சிறிய வேடத்தில் நடித்திருந்தார் மம்முட்டி. மலையாள ஒரிஜினல் கதையில் மம்முட்டி மிகக் குறைவான நேரமே படத்தில் வருவார். எனவே, அவருக்கு கதையில் அதிக முக்கியத்துவம் கிடையாது. ஆனால், தமிழில் ரஜினிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் வரும் வகையில் திரைக்கதையை மாற்றி எடுத்தார் பி.வாசு. ரஜினியை சாதாரணமாக காட்டினால் ரசிகர்களிடம் எடுபடாது என்ற நோக்கத்தில் அப்படி கதையில் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. ஆனால், இந்த மாற்றத்தை தமிழ் ரசிகர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாதது தயாரிப்பாளர்களையும் படத்தை வாங்கிய விநியோகஸ்தர்களையும் அதிர்ச்சி அடைய வைத்துள்ளது. 'குசேலன்' சரியாக போகவில்லை என்பதை, இப்படத்தின் விநியோக உரிமையை வாங்கிய பிரமிட் சாய்மீரா நிறுவனம் ஒப்புக்கொண்டுள்ளது. கிட்டத்தட்ட 63 கோடி ரூபாய்க்கு இப்படத்தை பிரமிட் சாய்மீரா வாங்கியதாகவும், சுமார் 25 கோடி ரூபாய்க்கு மேல், 'குசேலனில் அவர்களுக்கு நஷ்டம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இதனால் விநியோகஸ்தர்கள், தியேட்டர்காரர்கள் கடும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருக்கின்றனர். குசேலன் சரியாகப் போகவில்லை என்பதை இயக்குநர் பி.வாசுவும் மறைமுகமாக ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார். 'தற்போது ஆடி மாதம் நடக்கிறது. பொதுவாக இந்த மாதத்தில் கோவில் விழாக்கள் நிறைய நடைபெறும். பெண்கள் அனைவரும் கோவில் விசேஷங்களில் கலந்து கொள்வார்கள். குசேலன் பெண்களுக்கான படம்' என்று சொல்லியுள்ளார் பி.வாசு. பொதுவாக, தன் படங்கள் வெளியாகும் சமயங்களில் ஏதாவது அரசியல் பேசி அந்தப் படத்துக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் கிடைக்கச் செய்வார் ரஜினிகாந்த். அப்படித்தான், இந்தப் படம் வெளியான போதும், ஒக்கேனக்கல் கூட்டு குடிநீர் திட்டம் பற்றி பேசியதற்கு கர்நாடகத்தினரிடம் மன்னிப்பு கேட்டு பரபரப்பாக்கினார் ரஜினி. ஆனாலும், படம் சரியாக போகாதது அவருக்கும் அதிர்ச்சிதான் என்கிறார்கள். ஊடகங்கள், விநியோகஸ்தர்கள் நச்சரிப்பில் இருந்து தப்பிக்க வழக்கம்போல் அமெரிக்கா பறந்துவிட்டார் ரஜினி.

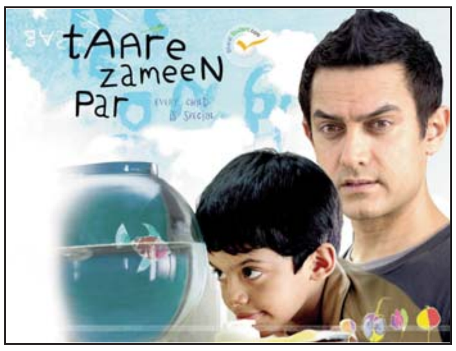
சிவாஜியை நினைத்து அழுதார் பாலுமகேந்திரா

"சிவாஜியை வைத்து படம் இயக்க முடியவில்லை என்பதுதான், இப்பொழுது என் வாழ்க்கையில் எனக்கு மிச்சமிருக்கும் ஒரே வருத்தம்" என்று பாலுமகேந்திரா கூறியுள்ளார். சினிமா ஆய்வாளரும் எழுத்தாளருமான தியடோர் பாஸ்கரன் நடிகர் சிவாஜி கணேசனைப் பற்றி எழுதிய நூல் வெளியீட்டு விழா சென்னை சத்யம் தியேட்டரில் சென்ற வாரம் நடைபெற்றது. சிவாஜியைப் பற்றி பேசிய இயக்குநர் பாலு மகேந்திரா கண்ணீர் விட்டு அழ, புதிய படங்களுக்கு பழைய படங்களின் பெயர்களை வைக்கக்கூடாது என பாக்யராஜ் சர்ச்சையை உருவாக்க, வழக்கமான புத்தக வெளியீட்டு விழா என்பதை கடந்து, பத்திரிகைகளின் முக்கிய செய்தியானது இந்த விழா. சிவாஜியைப் பற்றிய புத்தகத்துடன் ஷம்மிகபூர், பி.சி.பருவா, குருதத், மெகபூப்கான், சோராப் மோடி ஆகிய ஐந்து பேர்களை பற்றிய புத்தகங்களும் இந்த விழாவில் வெளியிடப்பட்டன. "சின்ன வயதில் நான் தீவிர சிவாஜி ரசிகன். எனக்கு பதினான்கு வயது இருக்கும் போது சிவாஜி கொழும்பு வந்திருந்தார். என் குடும்பம் கிழக்கு இலங்கையில் உள்ள ஒரு குக்கிராமத்தில் இருந்தது. எங்க கிராமத்தில் இருந்து கொழும்பு இருநூற்றைம்பது மைல் தூரம்! சிவாஜியைப் பார்க்கப் போகவேண்டும் என்று என் பெற்றோர்களிடம் அடம் பிடித்தேன். அனுமதி கிடைக்கவில்லை. வீட்டைவிட்டு ஓடிவந்து விட்டேன். சிவாஜி ஸ்டைலாக மேடை ஏறினார். சிம்மக் குரலில் பேச ஆரம்பித்தார். அவர் பேசி முடிக்கும்வரை நான் இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கி கும்பிட்டபடி அமர்ந்திருந்தேன். இன்றைய நடிகர்களுக்கெல்லாம் நடிப்பில் வழிகாட்டியது சிவாஜிதான். அவர் சாகவில்லை. நம்முடன் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். சிவாஜி போன்ற மேதைகள் வாழ்ந்த சினிமாவை பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் பாடமாக வைக்க வேண்டும். ஒருமுறை நான் பிரபுவை பார்ப்பதற்காக, அவர்கள் வீட்டுக்கு சென்றேன். அப்போது சிவாஜி மாடியில் இருந்து இறங்கி வந்தார். நான், பிரபுவைப் பார்க்க வந்ததாக அவரிடம் கூறினேன். ஏனப்பா, என்னைப் பார்த்தால் நடிகராக தெரிய வில்லையா என்றார் அவருக்கே உரிய தோரணையில்" என்ற பாலுமகேந்திரா உணர்ச்சி வசப்பட்டு கண்ணீர் விட்டு அழுதார்.

வால் நட்சத்திரமாகும் தாரே ஜமீன் பர்

டிஸ்லெக்ஸியா ('dyslexia' - mental disorder) குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் விழிப்புணர்வு திரைப்படமாக வெளியாகி, பெரும் வரவேற்பைப் பெற்ற அமீர்கானின் 'தாரே ஜமீன் பர்' (TAARE ZAMEEN PAR) இந்திப் படம், தமிழில் வால்

'நட்சத்திரம்' என்ற பெயரில் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டு வெளியாகிறது. தமிழுடன், 'நெலமீத தாரலு' என்ற பெயரில் தெலுங்கிலும் இப்படம் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இரு மொழிகளிலும் செப்டம்பர் பன்னிரண்டாம் நாள் வெளியாகிறது. தமிழில் அமீர்கான் பாத்திரத்துக்கு நடிகர் சூர்யா குரல் கொடுத்துள்ளார். 'தாரே ஜமீன் பர்' படம் டிஸ்லெக்ஸியா குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சிறுவனின் கதை. இஷான் என்ற இந்த சிறுவன் கதாபாத்திரத்தில் தர்ஷீல் (Darsheel Safary) என்ற சிறுவன் நடித்திருந்தான். அமீர் கான் இயக்கி, தயாரித்த அந்தப் படத்தில் அமீரையும் மிஞ்சும் வகையில் இருந்தது தர்ஷீலின் நடிப்பு. இப்படத்தைப் பார்த்த பெரும்பாலானவர்கள் கண்ணீர் விட்டது நிஜம். பாரதிய ஜனதா கட்சி தலைவர் அத்வானியும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அந்த அளவுக்கு அனைவரையும் உருக வைக்கும் வகையில் படத்தை இயக்கியிருந்தார் அமீர்கான். இது அமீர்கானின் முதல் இயக்கம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. காட்சிக்கு காட்சி குழந்தைகளின் சேட்டைகள், டிஸ்லெக்ஸியா குறைபாடுள்ள குழந்தையின் சிக்கல்கள், ஒரு நல்ல ஆசிரியர் எப்படி நடந்து கொள்ள



வேண்டும் என படம் பார்ப்பவர்களை உறையச் செய்திருந்தார் அமீர். பல்வேறு முக்கிய திரைப்பட விருதுகள் இப்படத்துக்கு கிடைத்துள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. முப்பது ஆண்டுகள் இடைவெளிக்குப் பிறகு 'வண்ணத்துப்பூச்சி' என்ற ஒரு குழந்தைகள் படம் தமிழில் வரும் சூழலில் இப்படம் தமிழில் மொழிமாற்றம் செய்யப்பட்டிருப்பது, தமிழ் திரைப்பட பார்வையாளர்களுக்கு சந்தோசமான செய்தி.

APARTMENTS FOR RENT

In a NEWLY Renovated High-Rise Apartment Building
Clean, Utilities inclu. Free parking. Close to TTC, Tamil store in building, schools nearby

Pl. Call: 416.264.2818

SMILE

• BUSINESS PLANS
• CORPORATE TAX PREPARATION OF FILING
• PROFESSIONAL OVER 15 YEARS EXPERIENCE
• ACCOUNTING, TAXATION
• SYSTEMS - POINT OF SALES

RK CONSULTANTS

PL. CALL: 905.887.7457 / 905.751.7537

24 hrs, 365 days

மூப்பில்லா மோகனனாய் காப்பளிக்கும் நல்லூர் கந்தன்

முருகு என்றால் அழகு, இளமை, இனிமை, மணம், மகிழ்ச்சி, கவர்ச்சி எனப் பொருள்படும். எனவே முருகன் அழகன்; அழியா அழகுரு அவனுடையது. இளமை நலம் மாறாத ஏந்தல் அவன். மூப்பில்லா மோகனன். பால சுப்பிரமணியன். குழந்தையாய் குமரனாய், கிழவனாய் (தலைவனாய்) ஆண்டியாய், சுவாமி நாதனாய், சுடரொளிப்பிழம்பாய் விளங்குகின்றான் முருகன். அடியவர் வினை தீர்க்க கடிதினில் வந்து விடி வினைத் தரும் வடிவேற்கரசன் அவன். அடியவரின் காவற்காரப் பெருமாள் என திருப்புகழ் செப்புகின்றது. இத்துணைப் பெருமை வாய்ந்த முருகன் நல்லூர் மூலஸ்தானத்தில் வேலாய் ஒளிர்கின்றான். வேலை விடாது கையில் பற்றியுள்ளதால் வேலே விளங்கு கையன் ஆயினன். அதுசுற்றி நிற்கும் பகையெல்லாம் வற்றிவிடச் செய்து வெற்றியைத் தரும் அற்புதமுடையது. வேல் விளைத்த செயல்கள் அனந்தம்.

வீரவேல் தாரைவேல் விண்ணோர் சிறைமீட்ட
தீரவேல் செவ்வேள் திருக்கை வேல் - வாரி
குளித்த வேல் கொற்றவேல் சூர்மார்பும் குன்றும்
துளைத்தவேல் உண்டே துணை.

முருகப்பெருமானது வேலாயுதத்தால் கடல் அழிந்தது. கிரௌஞ்சமலை பிளந்தது. சூரன் அழிந்தான். சிங்கமுகன் (கன்மம்), தாரகன் (மாயை), சூர் (ஆணவம்) ஆகியன அழிந்தன. எனவே மும்மலங்களும் தமது வலியிழந்து வருந்தியழுதன என்ற குறிப்பையே இது உணர்த்துகின்றது. அஞ்ஞானம் அழிந்து மெஞ்ஞானம் தோன்றும் போது ஆண்டவன் காட்சி கிடைக்கும் என்பதும் அப்போது பேரானந்தப் பெருநிலை ஏற்படும் என்பதுமாகும்.

குன்றம் எறிந்ததுவும் குன்றப்போர் செய்ததுவும்
அன்றங் கமரர் இடர் தீர்த்தவும் - இன்றென்னைக்
கைவிடாது நின்றதுவும் கற்பொதும்பில் காத்ததுவும்
மெய்விடா வீரன்கை வேல்.

முருகனை நினைத்தவுடன் நம்மனதில் வேல் தோன்றுவது அதன் அருமையையும் பெருமையையும் உணர்த்துவதாகும். அது சூர்வேல், போர்வேல், செவ்வேல், ஞான வேல், நவமாய செஞ்சுடர். வேலின் அமைப்பைப் பார்த்தால் அதன் நுனிப்பாகம் சூர்மை உடையதாகவும் நடுப்பாகம் அகலமுடையதாகவும் அடிப்பாகம் ஆழமுடையதாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். அதைப் போன்றே அறிவும் சூர்மையும், அகலமும், ஆழமும் உடையதாய் இருக்கும் போதுதான் அகிலம் அளப்பரிய நன்மை அடையும்.

அரசாட்சியின் தலைநகராக அன்று விளங்கிய நல்லூர் அருளாட்சியின் அணிநகரமாக இன்று துலங்குகின்றது. அழகன் முருகனின் அரசாங்கம் அங்கு நடைபெறுகின்றது. அதிகாலையில் ஆலய மணியோசை கேட்கும் போது அப்பனே முருகா! என்றே அனேகமானோர் துயில் எழும்புவர். நல்லை அருள் மணக்கும் தெய்வீக பூமி. வாழ்வின் எல்லை வருவதற்கு முன்னர் நல்லையை நண்ணி கல்லையொத்த மனத்தை கனிய வைக்கும் வள்ளல் வள்ளி மாணாளனை வணங்க வேண்டும் என்பதே இந்துக்களின் பேரவா ஆகும். அடியார்கள் ஆசார சீலராய், மெய்தான் அரும்பி விதிர்விதித்து, கைதான் தலைவைத்து கண்ணீர் மல்கி, கந்தனை வந்தனை செய்யும் காட்சி கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். நல்லையில் கந்தனின் அருள் மணக்கும், அடியவரின் பக்தி மணக்கும், ஆச்சாரியார்களின் வேதபாராயண ஒலிமணக்கும், புராண விரிவுரைகள் மணக்கும், வீதிகள் தோறும் அரோகரா ஒலி ஓங்கி ஒலிக்கும். நல்லை மண்ணுக்கு இத்தகைய மகத்துவம் உண்டு. அதில் கால்பட்டதுமே தெய்வீக உணர்வு ஏற்படும். மெய் சிலிர்ப்படையும். இது அனுபவ உண்மை.

ஆடி அமாவாசைக்கு ஆறாம் நாள் நல்லைக் கந்தனின் ஆண்டு மகோற்சவம் ஆரம்பமாகி இருபத்தைந்து தினங்கள் திருவிழா நடைபெற்று கந்தனின் திருக்கல்யாணத்துடன் நிறைவுறும். இக்காலப்பகுதியில் யாழ்ப்பாண நகரம் விழாக் கோலம் பூண்டிருக்கும். நல்லையம்பதி இந்திரலோகம் போல காட்சியளிக்கும். பக்தர்கள் பரமன் மகனை நாடிவந்து அவன் புகழ் பாடி, காவடி ஆடி, அவன் அருளில் ஊடி நின்று ஆனந்திப்பர். நேசமாய் கந்தனது வாசமலரடி நித்தம் துதிப்பவர் தேசுமிக்க, சித்தம் ஒன்றிய பாசமறுத்த பக்தர்களேயாவர்.

நல்லூர் தேரடி அருள்வளம் மிக்கது. தவசிரேட்டர்கள், செல்லப்பா சுவாமி, யோக சுவாமி வாழ்ந்த இடம். அதன் அயலில் உள்ள வில்வ மரத்தை சுற்றிவந்து வணங்குதல் நற்கதிக்கு வழி காட்டுமென்பர். செல்லப்பன் என்னும் திருப்பெயரை கொண்டவரை பித்தர் என்று பலர் பேசித்திரிந்தனர். ஆனால் அவரின் வெற்றியை பிறர் அறியாத்திறத்தினராவர். அவரை யோகர் தனது குரு நாதராகக் கொண்டார். ஒரு பொல்லாப்புமில்லை, எப்பவோ முடிந்த காரியம், நாமறியோம், முழுதும் உண்மை என்னும் நான்கு வாக்கியங்களே செல்லப்பர் யோகருக்கு அருளிய மகா வாக்கியங்களாகும். ஆரடா நீ, தேரடா உள், தீரடா பற்று, பாரடா வெளியில் என்று வாசக தீட்சையளித்தவர் செல்லப்பர். இத்தகைய மகான்களாலும் நல்லூரின் நலம் விளங்குகின்றது. குருபரம்பரையை உற்பவித்த பூமி அது. தனது குருநாதரை பின்வருமாறு பாடியுள்ளார் யோகர் சுவாமி.

பழம்பாக்கு வெற்றிலை பச்சரிசி தேங்காய்
இளநீர் தேனேந்தி யெழிலார் - அளவிலா
மங்கையரும் ஆடவரும் மல்கு நல்லூர்த் தேரடியில்
எம் குருவைக் கண்டேன் இனிது.

சைவமும் தமிழும் வளர்த்த ஆறுமுகநாவலர் பிறந்தவூர் நல்லூரேயாகும். நல்லையில் அமைந்துள்ள திருஞானசம்பந்தர் ஆதீனத்தாலும் நல்லையின் புகழ்பரவியுளது. தமிழ் நாட்டிற்கு கிருபானந்தவாரியார் போல ஈழத்திற்கு மணிபாகவதர் புகழ் சேர்த்தவர். கந்தனின் வரம் பெற்று பிரசங்கப்பிரீங்கியாக திகழ்ந்து, அரங்கில் அனைவரையும் கவர்ந்து கரகோஷம் பெற்றவர். அவரின் சமாதியும் ஆதீனத்தின் பின்புறமுள்ளது. எனவே நல்லூர் உண்மையில் நல்ல ஊரேயாம்.

எந்நாளும் நல்லூரை வலம் வந்து வணங்கினால் இடர்கள் எல்லாம் போகும். தேவர் சிறைமீட்ட செல்வன் திருவடிகள் எமக்கு நல்ல காவல் அளிக்கும்.

நானுன்னை நம்பினேன் நல்குரவு பிணி
நலியாமல் மெலியாமல் அருள் தந்து ஆளுவாய்
தேனுந்து வேங்கையாய் தினைப்புனம் நின்றனை
ஸ்ரீராமன் மருகனே முருகனே கிருபாகரா

நல்லூரான் திருவடியை நாம் நினைந்த மாத்திரத்தில் சொல்லமுடியாத சுகம் கிடைக்கும்.

நா. க. சிவராமலிங்கம்

ஒலிம்பிக் - 2008

06ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

மந்திரப்பெட்டி - மத்தளமாகவும், ஒளி பேழையாகவும் கலைஞர்களின் திறமையை வெளிப்படுத்த உதவியது. வியப்பில் ஆழ்த்திய இந்த கவுன்ட்டவுண் அதிரடியில் ஒலிம்பிக் துவங்கியது.

ஏதென்சில் 6 தங்கம், பீஜிங்கில்....?

ஒரே ஒலிம்பிக் போட்டியின், நீச்சல் பிரிவில் அதிக தங்கம் வென்ற வீரர் என்ற பெருமை படைக்க இம்முறை தீவிரமாக தயாராகி வருகிறார் அமெரிக்காவின் மைக்கேல் பெல்ப்ஸ்.

பிரிவு	பதக்கம்
100 மீ. பட்டர்பிளை	தங்கம்
200 மீ. பட்டர்பிளை	தங்கம்
200 மீ. தனிநபர் மெட்லே	தங்கம்
400 மீ. தனிநபர் மெட்லே	தங்கம்
4 x 100 மீ. மெட்லே ரிலே	தங்கம்
4 x 200மீ. பிரி ஸ்டைல்	தங்கம்
200 மீ. பிரி ஸ்டைல்	வெண்கலம்
4 x 100 மீ பிரி ஸ்டைல் ரிலே	வெண்கலம்

தங்கப்பதக்கங்களை பெற்றுள்ளது. இதனால் அந்நாட்டு வீரர்களும் தங்களுடைய கவுரவம் வேறு நாட்டுக்கு சென்றுவிடக்கூடாது என்ற எண்ணத்தில் உள்ளனர். ஒலிம்பிக்கில் தங்கம் வென்றால் ரூ1 கோடி பரிசு தருவதாக அரபு எமிரேட் நாடு அறிவித்துள்ளது. இதனால் அந்நாட்டு வீரர்கள் இரவு பகலாக பதக்க வேட்டையைப் பற்றியே சிந்தித்து வருகின்றனர். அகமது அல் மக்டும் அரபு எமிரேட்டில் பிரபலமானதற்கு துபாயை ஆட்சி செய்து வரும் குடும்பத்தை சேர்ந்தவர் என்பதால் மட்டுமல்ல, 2004 ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக்கில் அரபு எமிரேட்டுக்கு பெற்றுத்தந்த முதல் தங்கப்பதக்கத்தால் தான், இந்த ஆண்டும் உற்சாகமாக அவர் கலந்து கொள்கிறார். அவரது தந்தை மற்றும் தாத்தாவை துப்பாக்கியுடனே பார்த்து வளர்ந்தவர். அதனால் ஷூட்டிங் அவர் ரத்தத்தில் ஊறியிருக்கிறது. இவர்களுடன் ஏறத்தாழ 390 வீரர்கள் உலகின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலிருந்து இப்பிரிவில் போட்டியிடுகின்றனர். துப்பாக்கி சுடுதலில் ஒரு சில பிரிவுகளைத் தவிர, ஒரு பிரிவில், ஒவ்வொரு நாட்டிலிருந்தும் இரு வீரர்கள் வரை பங்கேற்கலாம்.

கிரிக்கெட்

தொடரை இழந்தது இந்தியா!

இந்திய அணிக்கு மீண்டும் ஒருமுறை ஏமாற்றம். முக்கியமான கொழும்பு ரெஸ்ரில் இலங்கை அணியிடம் 8 விக்கெட் வித்தியாசத்தில் தோல்வி அடைந்தது. இதையடுத்து ரெஸ்ரில் தொடரை இந்தியா 1 - 2 என்ற கணக்கில் பரிதாபமாக இழந்தது. இலங்கை சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டுள்ள இந்திய அணி மூன்று ரெஸ்ற் போட்டிகள் கொண்ட தொடரில் பங்கேற்றது. முதல் ரெஸ்ரில் இலங்கையும், இரண்டாவது ரெஸ்ரில் இந்தியாவும் வெற்றி பெற தொடர் 1 - 1 என சமநிலையில் இருந்தது. இந்நிலையில் தொடரின் வெற்றியை நிர்ணயிக்கும் மூன்றாவது ரெஸ்ற் கொழும்பில் நடந்தது. முதல் இன்னிங்சில் இந்தியா 249, இலங்கை 396 ஓட்டங்கள் எடுத்தன. பின்னர் இரண்டாவது இன்னிங்சை துவக்கிய இந்தியா மூன்றாம் நாள் ஆட்டநேர முடிவில் 5 விக்கெட் இழப்புக்கு 161 ஓட்டங்கள் எடுத்து, 14 ஓட்டங்கள் முன்னிலை பெற்றிருந்தது. டிராவிட் 46, லட்சுமண் 17 ஓட்டங்களுடன் ஆட்டமிழக்காமல் இருந்தனர். டிராவிட், லட்சுமண் ஆறுதல் நேற்று நான்காம் நாள் ஆட்டம் நடந்தது. நிதான ஆட்டத்தை தொடர்ந்த இந்தியாவின் டிராவிட் ரெஸ்ற் அரங்கில் 52வது அரைசதம் கடந்தார். மறுமுனையில் இவருக்கு நல்ல ஒத்துழைப்பு தந்து ஆடிய லட்சுமண் இலங்கை பந்துவீச்சை எளிதாக சமாளித்தார்.

ஆறாவது விக்கெட்டுக்கு இந்த ஜோடி 85 ஓட்டங்கள் எடுத்த நிலையில் டிராவிட் 68 ஓட்டங்களுக்கு மெண்டிஸ் சுழலில் பெவிலியன் திரும்பினார். அணித்தலைவர் கும்ளே (9) முரளிதரன் பந்தில் வெளியேறினார். லட்சுமணுக்கு ஓரளவு ஒத்துழைத்த ஹர்பஜன் (26) வாஸ் பந்தில் எல்.பி.டபிள்யு, முறையில் அவுட்டானார். இறுதியில் இந்திய அணி 2ஆம் இன்னிங்சில் 268 ஓட்டங்கள் மட்டும் எடுத்தது. ரெஸ்ரில் தனது 35வது அரைசதம் கடந்த லட்சுமண் 61 ஓட்டங்கள் எடுத்து அவுட்டாகாமல் இருந்தார்.

சுலப இலக்கு - இதையடுத்து 123 ஓட்டங்கள் என்ற சுலப வெற்றி இலக்கு இலங்கை அணிக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்டது. துவக்க வீரராக களமிறங்கிய வாண் டர்ட் (8), ஹர்பஜன் சுழலில் போல்டானார். அடுத்து வந்த சங்கரா (4) ஜாகிர் பந்தில் வெளியேறினார். இரண்டு விக்கெட்டுகளை இழந்து 22 ஓட்டங்களில் தத்தளித்தது இலங்கை. அணித்தலைவர் ஜெயவர்தனா களமிறங்கியதும் நிலைமை மாறத்துவங்கியது. மூன்றாவது விக்கெட்டுக்கு வர்னபுராவுடன் ஜோடி சேர்ந்த இவர் பொறுப்புடன் ஆடினார். துவக்க ஆட்டக்காரர் வர்னபுரா ஐந்து பவுண்டரிகளுடன் ரெஸ்ற் அரங்கில் 4வது அரைசதம் பதிவு செய்தார். ரெஸ்ரில் 32வது அரைசதம் கடந்த ஜெயவர்தனா

தொடர்ச்சி 26ஆம் பக்கம்

செட்டிநாடு இல்லங்கள்

14ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

இவர்கள் கட்டியுள்ள வீடுகள் ஒவ்வொன்றுமே அபூர்வம்தான். ஒவ்வொரு வீட்டையும் தனித்தனியாக பார்த்து ரசிக்க ஒருநாள் போதாது. உலகிலேயே செட்டிநாட்டில் மட்டும்தான் இத்தனை அழகான மாளிகைகள் ஒரே இடத்தில் அமைந்துள்ளன. கானாடுகாத்தான், காரைகண்டி, ஆத்தாங்குடி, பள்ளத்தூர்கடியாபட்டி, கொத்தமங்கலம், கோட்டையூர் என்று ஒவ்வொரு ஊரும் பல சிறப்பான வீடுகளுடன் நம்மை வசீகரிக்கிறது. குறிப்பாக கானாடுகாத்தான் செட்டிநாட்டு அரண்மனை, காரைக்குடி ஆயிரம் ஜன்னல் வீடு, ஆத்தாங்குடி பெரிய வீடு போன்றவை அவற்றின் கலை வேலைப்பாடுகள் காரணமாக, தொன்மைச் சிறப்பு வாய்ந்த தமிழக சுற்றுலாத் தலங்களை பார்வையிட வரும் வெளிநாட்டுப் பயணிகள் அதிகம் ஆர்வம் காட்டும் இடங்களாக உள்ளன.

செட்டிநாட்டு வீடுகள் பெரும்பாலும் மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் விருந்தினர் பகுதியில் குறைந்தது ஐம்பது அறைகளாவது இருக்கிறது. இதேபோல சமையல்கூடம் மிக பிரமாண்டமானது. சமையல் கூடத்தை ஒட்டியுள்ள சாப்பாடு கூடமும் மிக நேர்த்தியாக, ஒரே நேரத்தில் இருநூறு பேர் வரை உட்கார்ந்து சாப்பிடக்கூடிய நிலையில் உள்ளது. அந்தக்கால செட்டிநாட்டு நகரத்தார்களின் விருந்தோம்பல் சிறப்பை இதன் மூலம் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். இப்படி எதை எடுத்தாலும் பிரமாண்டம்தான் செட்டிநாட்டின் சிறப்பு.

அந்தக் காலத்தில் செட்டி நாட்டு மக்கள், தங்கள் பகுதி வறண்ட, வானம் பார்த்த பகுதி என்பதால், துணிந்து கடல் தாண்டிச் சென்று வணிகம் செய்தார்கள். பர்மா, மலேயா, தாய்லாந்து, சிங்கப்பூர், வியட்நாம், ஸ்ரீலங்கா என்று அவர்கள் போகாத நாடுகளே இல்லை. அங்கே ஈட்டிய பொருளை இங்கே கொண்டு வந்து தங்களுடைய கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கைக்காகப் பெரிய பெரிய வீடுகளைக் கட்டினார்கள். உலகின் பல பகுதிகளிலும் பயணம் செய்தவர்கள் என்பதால், அதன் தன்மைகள் வீடுகளிலும் பிரதிபலிக்கின்றன. வீடுகளின் உத்திரத்தை இத்தாலி நாட்டில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ரைல்ஸ்களால் அலங்கரித்து உள்ளனர். பார்ப்பதற்கு ஏதோ நேற்றுதான் பதிக்கப்பட்டது போல இன்றும் இந்த ரைல்ஸ்கள் பளபளக்கின்றன. வீடுகளின் மர வேலைகள் எல்லாம் பர்மாவிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட தேக்கு மரங்களால் இழைத்து செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. கதவு சிற்பங்கள், வீட்டுக்கு உள்ளே பர்மா தேக்கு மரத் தூண்கள் என்று வீட்டை அங்குலம், அங்குலமாக செதுக்கி உள்ளனர். சுவர்களை, இறக்குமதி செய்யப்பட்ட இத்தாலியக் கற்களுடன் முட்டை கலந்த 'செட்டிநாடு பிளாஸ்டரை'க் கலந்து குழைத்துக் கட்டியிருக்கிறார்கள். அனேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் காணப்படும் பெல்ஜியம் கண்ணாடி, இன்றும் பார்ப்பவர்களை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. சில வீடுகளில் இயற்கையிலேயே குளிர்ச்சி தரும் செட்டிநாடு 'ரைல்ஸ்' கற்கள் தரையில் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. வேறு சில வீடுகளில் ஆத்தாக்குடி கற்களைப் பதித்துள்ளார்கள்.

செட்டிநாட்டிலுள்ள இந்த பாரம்பரிய பிரமாண்ட வீடுகள் எல்லாம் 1875ஆம் ஆண்டு முதல் 1950ஆம் ஆண்டு வரையான காலகட்டத்தில் கட்டப்பெற்றிருக்கலாம் என உத்தேசிக்கப்படு கிறது. எல்லா வீடுகளுமே 80அடி முதல் 120 அடிவரை அகலமும், 160 அடி முதல் 240 அடிவரை நீளமும் கொண்டவையாக இருக்கின்றன. பெரும்பாலான வீடுகள் முன்வாசலில் தொடங்கி, பின்வாசல் கதவு வரைக்குமாக அரை கிலோ மீட்டர் நீளம் உள்ளது.

மிக முக்கியமாக அந்தக் காலத்திலேயே தங்கள் வீடுகளில் மழைநீர் சேகரிப்பை அமைத்து உள்ளனர். வீட்டுக்குள் பெய்யும் மழையை ராட்சத பாத்திரங்களில் சேகரித்து வைத்து மாதக் கணக்கில் குடிக்க பயன்படுத்தி உள்ளனர்.

இப்போது வேலை மற்றும் தொழில் காரணமாக செட்டிநாட்டுக்காரர்கள் பெரும்பாலும் இடம் பெயர்ந்து விட்டதால், பல வீடுகள் பூட்டப்பட்டு ஆளற்ற பாழ் மண்டபங்களாய்க் காட்சி யளிக்கின்றன. பொதுவாக வயதானவர்களும் ஒரு சில வேலைக்காரப் பெண்களும் இந்த வீடுகளைப் பார்த்துக்கொள்கிறார்கள். கானாடு காத்தானில் உள்ள ஒரு வீட்டை மட்டும் நட்சத்திர ஹோட்டல் போல மாற்றி அமைத்து விருந்தினர் தங்க வைக்கப்படுகின்றனர். மிகப்பெரிய வீடுகள் என்பதால் பராமரிப்பது சிரமம். இதனால், பராமரிக்கப்படாமல் சிதிலமாகி க்கொண்டிருக்கும் வீடுகள் செட்டிநாட்டை ஓர் அழிந்துகொண்டு வரும் நகரமாக காட்சிப்படுத்து கிறது. இன்னொரு பக்கம், பணத்துக்காக விற்கப்படும் வீடுகள் இடிக்கப்பட்ட அதிலுள்ள கலை வேலைப்பாடுகள் இடம் பெயர்கின்றன. இங்குள்ள வீடுகளில் இருந்து பெயர்த்தெடுக்கப் பட்ட மரத் தூண்களும் மரச் சாமான்களும் ராஜா ரவிவர்மா ஓவியங்களும் லண்டன் லாந்தர் மற்றும் சாண்ட்லியர் விளக்குகளும் மற்றும் பல அரிய கலைப் பொருட்களும் இன்று இந்தியாவெங்கும் உள்ள நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் வியாபித்திருக்கின்றன.

காலம் தன் நீண்டநெடுங்கரத்தால் இவ்வீடுகளை இப்போது ஒளியிழக்கச் செய்திருந்தாலும், பழங்காலக் கலைப்பொக்கசங்களாய் வலிமை யுடனும் கம்பீரத்துடனும் நின்று கொண்டிருக்கும் மிஞ்சிய வீடுகளைக் கொண்டு, காரைக்குடி அருகே செட்டிநாடு பாரம்பரிய அருங்காட்சி யகத்தை அமைக்கலாம் என யுனேஸ்கோ அமைப்பு யோசனை தெரிவி த்துள்ளது. மற்ற அருங்காட்சியகங்கள் போல இது இருக்காது. செட்டி நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு பாரம்பரிய அரண்மனை வீடும் அருங்காட்சியமாக செயல்படும். செட்டிநாடு என்றதும் அரண்மனைகள் போன்ற பிரமாண்டமான வீடுகளை அடுத்து முதலில் நினைவுக்கு வருவது காரமான செட்டிநாட்டு உணவு வகைகள்தான். அந்த பதார்த்தங்களுடன் செட்டிநாட்டு கல்யாணங்களின் போது இடம்பெறும் சம்பிரதாயங்கள், சமுதாய பழக்க வழக்கங்கள், கலைப் பொருட்கள், பிற பழக்க வழக்கங்களை சித்தரிக்கும் காட்சிகள் இந்த அருங்காட்சியக வீடுகளில் இடம் பெறும் என்கிறார்கள். அப்பொழுது, செட்டிநாடு இன்னும் பொலிவுடன் காட்சியளிக்கும்.

செட்டிநாடு வீடுகள் தவிர காரைக்குடியை மையமாக வைத்து இருபது கிலோமீட்டர் சுற்றளவில் பிள்ளையார்பட்டி, குன்றக்குடி, திருமயம் கோட்டை, கோவிலூர் என்று பார்க்க பல இடங்கள் உள்ளன. எனவே, திட்டமிட்டு புறப்படுங்கள்!

எப்படி செல்வது, எங்கே தங்குவது?

தமிழகத்தின் முக்கிய மாநகரங்களான மதுரையில் இருந்தும் திருச்சியில் இருந்தும் சம பிரயாண தூரத்தில் - இரண்டு மணி நேரம் - உள்ளது காரைக்குடி. இந்த இரண்டு நகரங்களில் இருந்தும் காரைக்குடிக்கு அடிக்கடி பேரூந்து போக்குவரத்து உள்ளது. சென்னையில் இருந்து நேரடியாகவும் காரைக்குடி பேரூந்து உள்ளது. காரைக்குடியில் மிகக் குறைந்த வாடகை முதல் நவீன வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய லாட்ஜ்கள் வரை எல்லா தரத்திலும் தங்கும் விடுதிகள் உள்ளன. உணவுக்கு செட்டிநாடு எப்பொழுதுமே சிறந்த இடம்.

வழிப்போக்கன்

ஒலிம்பிக் - 2008

25ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

வெற்றியை உறுதி செய்தார். மூன்றாவது விக்கெட்டுக்கு 101 ஓட்டங்கள் எடுத்து வர்ணபுரா - ஜெயவர்தனா ஜோடி சாதித்தது. எட்டு விக்கெட் வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்ற இலங்கை தொடரை 2 - 1 என கைப்பற்றியது. ஆட்டநாயகனாக சங்கக்கரா தேர்வு செய்யப்பட்டார். தொடர்நாயகன் விருதை 'சுழல் ஜால' மெண்டிஸ் தட்டிச் சென்றார்.

கும்ளே ஆதங்கம் - இந்திய அணித்தலைவர் கும்ளே கூறுகையில், 'எதிர்பார்க்கப்பட்ட மிடில் ஆர்டர் பேட்ஸ்மேன்கள் சோபிக்க தவறியதால் தொடரை இழந்து விட்டோம். டாஸ் வென்று பேட்டிங் தேர்வு செய்தும் நல்ல புள்ளிவிபரத்தை எட்ட தவறிவிட்டோம். பந்து வீச்சில் இஷாந்த், ஜாகிர்கான், ஹர்பஜன் சிறப்பாக செயல்பட்டனர். மெண்டிஸ், முரளிதரன் இருவரும் பேட்ஸ்மேன்களுக்கு சிக்கல் ஏற்படுத்தும் வகையில் பிரமாதமாக பந்து வீசினர்' என்றார்.

மெண்டிஸ் சாதனை - அறிமுக ரெஸ்ற் தொடரில் அதிக விக்கெட் வீழ்த்திய வீரர் என்ற சாதனையை நேற்று இலங்கை சுழற்பந்து வீச்சாளர் அஜந்தா மெண்டிஸ் படைத்தார். சச்சின் விக்கெட்டை கைப்பற்றியதன் மூலம் 3 போட்டி கொண்ட தற்போதைய ரெஸ்ற் தொடரில் 25 விக்கெட் எடுத்து, இச்சாதனை படைத்தார். முன்னதாக இங்கிலாந்து வீரர் அலெக் பெட்சர் 1946 இல் நடந்த இந்தியாவுடனான ரெஸ்ற் தொடரில் 24 விக்கெட் கைப்பற்றியதே சாதனையாக இருந்தது.

சச்சின் ஏமாற்றம் - ரெஸ்ற் போட்டிகளில் அதிக ஓட்டங்கள் எடுத்தவர்கள் வரிசையில் இரண்டாவது இடத்திலிருந்து சச்சின் (11,877) முதலிடத்தில் இருக்கும் லாராவை முந்துவார் என அதிகம் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. இத்தொடரின் துவக்கத்தில் இச்சாதனை படைக்க சச்சினுக்கு 172 ஓட்டங்கள் தேவைப்பட்டது. ஆனால் 6 இன்னிங்சிலும் சேர்த்து 95 ஓட்டங்கள் மட்டுமே எடுத்து, ரசிகர்கள் ஏமாற்றினார்.

August 17 Sunday 3.45 pm

இலங்கையின் எதிர்காலம் என்ன?

Scarborough village
3600 Kingston Road
Scarborough

John Argue
Amnesty International Canada

Ratnajeevan Hoole
Rensselaer Polytechnic Institute
USA

ஒழுங்கமைப்பு:
சமாதானத்திற்கான கனேடியர்கள், நம்மொழி, கருமையம், SLDF

Niru
நிரு
பிராண்ட்
BRAND ®
Niru
JACK
MACKEREL
IN BRINE
தொடர்பிற்கு தொலைபேசி.
காட்சிக்கு தொலைக்காட்சி.
இணையத்திற்கு கணனி.
உணவிற்கு நிரு பிராண்ட்.
MARKETING BY TAMIL SOURCE
Niru BRAND
Drained Weight/ Poids Égoutté/ 300g.e

உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க வேண்டும். உலகம் எல்லாம் நலம் பெற வேண்டும் என்ற நோக்கிலே உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்ற தலைப்பில் எழுதத் தொடங்கினேன். புதிய கண்டுபிடிப்புகள் பலவற்றை மேற்கொள்ளும் அமெரிக்காவின் மருத்துவர் இதய நோய்க்கு யோகப் பயிற்சி, இயற்கை உணவு இவையே மருந்து என்று வலியுறுத்தி வருகின்றனர். பதற்றமும், பரபரப்பும், வேகமும் நிரம்பியுள்ள இக்கால வாழ்க்கை முறையின் வேகமே பலவிதமான நோய்களுக்கு மூலகாரணமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக மாரடைப்பு, நெஞ்சுவலி, மூச்சுத்திணறல் என்று கூறும் இதய நோய் இன்று பெரிய அளவில் உயிர்களை பலி கொண்டு வருகிறது.

இதயத்துக்கு இரத்தத்தை கொண்டு செல்லும் குழாய்களின் அடைப்பை அறுவைச்சிகிச்சை மூலம் அல்லது மாற்று இதயம் கூட பொருத்தி அதனால் நோயின் தாக்குதலில் இருந்து நிவாரணம் பெற்று வருகிறார்கள். மருத்துவர்கள் அறுவைச் சிகிச்சையும் வேண்டாம், மருந்துகளும் வேண்டாம் தாவர இயற்கை உணவு - யோகாப் பயிற்சி, தியானம் இந்த மூன்று வழிகளைக் கையாண்டாலே நோயின் தாக்குதலில் இருந்து விடுபடலாம் என்கிறனர். தினமும் காலை வேளையில் நடக்க வேண்டும். தினசரி அரைமணி நேரம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அடுத்து உடலையும் மனத்தையும் எளிமையாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் பயிற்சி முறைகள், ஆராதனைகள், தியானமும் யோகப்பயிற்சிகளும் மேற்கொள்ளலாம். நல்ல சிந்தனைகளும், சுமையில்லாத மனமும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படையாம். ஆராதனை என்றால் இறைவனை வழிபடுதல், வேண்டிக்கொள்ளல், இறைவனை நோக்கிய அன்பு, சுய அர்ப்பணம், இறைவனை அழைத்தல் முதலியனவாம்.

தியானம் என்றால் உணர்வை உள்ளே ஒருமுனைப்படுத்தல், உள்ளே ஆழ்ந்திருத்தல், சமாதி நிலையிக்கு உட்படுதல் என்பவையாகும். தியானம், தவம், ஆராதனை இவையெல்லாம் சிந்தனையின் பாகங்களே! உணர்வின் மாற்றமே யோகத்தின் இலக்கு. யோகமாவது முக்குணங்களையும் ஐம்புலன்களையும் அடக்கி மூலவாயுவை எழுப்புகின்ற இடைபிங்கலை என்னும் நாடிகளை அடைத்து சுழிமுனை வழியைத் திறத்தல்.

இறைவனது ஒளிவடிவாகிய அருவத்திருமேனியை பற்றி செய்யப்படும் வழிபாடே யோகமாம் (அகவழிபாடு). சரியை, கிரியை, யோகங்களில் பழகப்பழக புறக்காட்சியாகிய உலகப் பயிற்சியில் பற்று நீங்கி, அகக்காட்சியாகிய இறைவன் திருமேனி வழிபாட்டில் பற்று வளரும். அமெரிக்காவில் ஒருபுகழ் பெற்ற மருத்துவர் ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு இயற்கை உணவு, யோகப்பயிற்சி இவையே இதய நோய்க்கு மருந்து என்று வலியுறுத்தி வருகிறார். இந்த மேதையின் ஆராய்ச்சி முடிவுகளுக்கு தூண்டுகோலாகவும், ஊன்றுகோலாகவும் விளங்குபவர் அமெரிக்காவில் தாமரைக் கோயிலை நிறுவியுள்ள, தவத்திரு சுவாமி சச்சிதானந்தா அவர்கள் தாம்.

கந்தையா சண்முகம்
இளைப்பாறிய அதிபர்

பெரிய அளவில் பரவிவரும் நோய் இதயநோய் ஆகும். புகை பிடிப்பதும் மாரடைப்புக்கு ஒரு முக்கிய காரணம் - மறவாதீர்கள். இன்று நாகரிக முதிர்ச்சியால் ஏற்பட்ட பழக்கவழக்கங்கள் காரணமாக வேகம், பதற்றம், கொழுப்புச்சத்து மிக்க உணவு, குடி, புகைபிடித்தல், மனம் கெடுதல் என இன்றைய மனிதவாழ்வு மாசுபட்டுவிட்டது. படியுங்கள். நம்முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறைதான் முனிவர்களும், மகான்களும், சான்றோரும், ஞானியரும், நம் தாய் தந்தையரும், வாழ்ந்த வாழ்க்கை. இவையே வரலாற்றில் இடம் பெறத்தக்கவையாம்.

AIR LINK TRAVEL LTD.

5200 FINCH AVE. E., #115, SCARBOROUGH, ON., FINCH & MIDDLEFIELD

TEL: 416.292.6200 FAX: 416.292.7478

Anton Jeeva, P.Eng.
Real Estate Broker
Principal Mortgage

CDN Financial & Mortgages Inc.
Authorize Brokerage by FSCO

REMAX VISION REALTY INC.

வீடு, வியாபார நிலையங்கள் வாங்க - விற்க

எந்தவித அடமானக் கடன்களும் பெற

Direct - 416.575.5055

HOUSE FOR SALE
27 Chicory Lane, Staines Rd./Morningside

- 3 + 1 Bedrooms
- 3 Washrooms
- Fridge & stove

$309,000 For Sale

$184,900

1703 Mccowan Rd. P2
Mccowan & HWY 401

- Bedrooms 3
- Washrooms 2
- New paint
- Parque Flooring Floors
- Fridges, Stove, Washer, Dryer, Etc.

$359,000

Denison & Hillcroft
- 2 storey home, 2000 sqft.
- Bedrooms 3 + 1
- Washrooms 3, Laminate floor
- Double Garage & opener with remote, Sep. entrance

$353,900

Power of Sale
- 159 Old Finch Ave.
- Morningside & Old Finch
- Bedrooms 4 • Washrooms 3
- Detached House

Speciallized in Power of Sale Homes

COMPUTER REPAIRS & UPGRADES

- Virus Removal, Internet Sharing Computer Tune Up மற்றும் அனைத்து Computer திருத்த வேலைகளும் உங்கள் வீட்டில் வைத்தோ அல்லது எடுத்துச் சென்றோ திருத்தித் தரப்படும்.
- உங்கள் வசதிக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ப Computer Assembling செய்து கொள்வதற்கும் உதிரிப்பாகங்களை நியாய விலையில் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் அழையுங்கள் - RAJ Paramasamy

A+ Certified PC Technician, Microsoft Certified Professional

தொலைபேசி எண் - 416.587.1619 Free Estimate

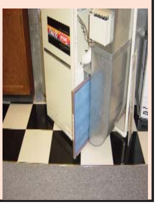
KEITH APPLIANCE SERVICE

Heating & Air Condition

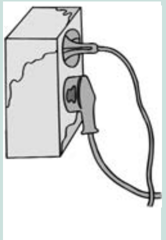
Service, All makes repair installation for central A/C & furnace.

தொடர்புகளுக்கு: கேதீஸ்

416-786-6790 / 416.787.4715



ELECTRICAL WORKS



FRIDGE, WASHER, DRYER போன்ற மின் உபகரண திருத்த வேலைகள் செய்து கொடுக்கப்படும். நியாயமான கட்டணம். தரமான சேவை. வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பீடு.

தொடர்புகளுக்கு: ஈசன் - 416-286-2880

TENNIS LESSONS

By Australian certified, U.S trained professional former Srilankan Davis cup player and Coach catering for scarborough, Markham & Richmond Hill Areas. 35 years of experience. Group Classes & Private Coaching Possible

David Selvadurai : 416.495.1277