டிராஃபிக்
மற்றும் அனைத்து வாகன சட்டப்பிரச்சனைகளுக்கும்
VINOTHKUMAR
LICENSED PARALEGAL
647.667.6034
WWW.TRAFFICKUMAR.CA
TK LEGALS

28வது ஆண்டில்
கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ்
# விளம்பரம்
VLAMBARAM™
Tel: 416-282-8059
Fax: 416-286-0334
email: vlambaram@sympatico.ca
info@vlambaram.com
web: vlambaram.com
tamilvanakkam.com

துரித பணமாற்றுச் சேவை
மு. காசிப்பிள்ளை சக புத்திரர்கள்
3228 Eglinton Ave. E. Suite #3
(Eglinton & Markham)
Scarborough ON M1J 2H6
Tel: 416-267-8221

நதி: 28 | பாலம்: 14 | சமூக முன்னேற்றப்பத்திரிகை | மாதமிருமுறை | இலவசம் | JULY 15, 2018

# நாங்கள் வலுவாக நிற்கிறோம்!

## - கனேடியப் பிரதமர்

அமெரிக்காவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருட்கள்மீது கனடாவின் தீர்வையாக (Tariffs) $16.6 பில்லியன் 2018 யூலை 01இல் இருந்து அமல்படுத்தப்படுகிறது. இது கனடாவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் உருக்கு (Steel) மற்றும் அலுமினியத்திற்கு (Aluminum) அமெரிக்கா விதித்த $16.6 பில்லியன் தீர்வைக்குப் பதிலடியாகக் கனடா விதித்த தீர்வையாகும். தேசிய பாதுகாப்பை அமெரிக்கா காரணமாகக் காட்டி கனடாவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் உருக்கு மற்று அலுமினியத்திற்கு 2018 யூன் 01இல் இருந்து இந்தத் தீர்வையை விதித்தது. இதன்மூலம் 25% தீர்வை உருக்கிற்கும் 10% தீர்வை அலுமினியத்திற்கும் விதிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கனடாவிற்கு மட்டுமல்லாமல் மெக்சிக்கோ மற்றும் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தில் இருந்தும் அமெரிக்கா இறக்குமதி செய்யும் உருக்கு மற்றும் அலுமினியத்திற்கும் சேர்த்தே விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

அமெரிக்காவில் இருந்து கனடா இறக்குமதி செய்யும் உருக்கு மற்றும் அலுமினியத்தால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், Whiskey, Soups and Broths, Yogurt, Roasted Coffee, Sweets, Chocolate, Toilet Paper, Facial Tissues, Washing Machines, Lawn Mowers, Ballpoint Pens உட்பட இன்னும் பல பொருட்களுக்கு இத்தீர்வை 2018 யூலை 01இல் இருந்து அறவிடப்படும். கனடாவின் தீர்வை உருக்கு மற்றும் அலுமினியத்தால் செய்யப்பட்ட பொருட்களுக்கு 25% ஆகவும் ஏனையவற்றிற்கு 10% ஆகவும் இருக்கும்.

கனடாவின் 151ஆவது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களில் கலந்து கொண்ட கனேடியப் பிரதமர் ஜஸ்ரின் ரூடோ Leamington, ஒன்ராரியோவில் உரையாற்றும் போது, “நாங்கள் சிரமம் (Difficulty)

வரும்போதும் சரி, சந்தர்ப்பம் (Opportunity) வரும்போதும் சரி ஒன்றாக நிற்கிறோம். நாங்கள் வலுவாக நிற்கிறோம் (We stand strong). மூன்று பக்கமும் கடலால் சூழப்பட்டுள்ள நாங்கள் (Coast to Coast to Coast) ஒற்றுமையாக இருக்கிறோம்” என்றார். Leamingtonஇல் உள்ள French's Ketchupஇற்குப் பாவிக்கப்படும் தக்காளிப் பசை தயாரித்து ரின்களில் அடைக்கும் தொழிற்சாலையில் உரையாற்றிவிட்டு பிரதமர் Regina, சஸ்கச்சுவானில் உள்ள உருக்குத் தொழிற்சாலை ஊழியர்களை சந்தித்துக் கலந்துரையாடினார்.

Regina, சஸ்கச்சுவானில் உருக்குத் தொழிற்சாலை ஊழியர்களுடன் கலந்துரையாடிய பிரதமர் தனது கனடா தின நிகழ்வின் இறுதி நிகழ்வை Dawson City, யூக்கோன் மக்களுடன் கொண்டாடினார். அங்கு பிரதமரை வரவேற்ற கனேடிய நாடாளுமன்றத்தின் யூக்கோன் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர், Larry Bagnell உரையாற்றுகையில் கனேடிய தினத்தை ஒட்டாவா நாடாளுமன்றத்திற்கு வெளியில் கொண்டாடிய பிரதமர் என ஜஸ்ரின் ரூடோவை பெருமைப்படுத்தினார்.

அங்கு உரையாற்றிய பிரதமர் “நான் ஒன்ராரியோவில் ஆரம்பித்து சஸ்கச்சுவானூடாக யூக்கோனில் கனடா தினத்தைக் கொண்டாட வந்துள்ளேன். சூரியன் மறைய இன்னும் பலமணி நேரம் இருப்பதால் நாங்கள் தொடர்ந்தும் விருந்து கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கலாம்” என ஆரம்பித்து “கனேடியர்கள் ஒற்றுமையாக இருப்பதை வலியுறுத்தி, நாங்கள் வலுவாக நிற்கிறோம்” என்று கூறினார். கனேடியப் பிரதமர் கனடா தினத்தில் மூன்று இடங்களிலும் நாங்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவாக இருந்து எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையுடனும், வலிமையுடனும் எதிர்பார்த்து எங்கள் வழியில் வரும் எந்தச் சவால்களையும் எதிர்கொள்வோம் என்றார்.

கனேடியப் பிரதமர் அமெரிக்க தீர்வைகளுக்குப் பதிலடியாக கனடா விதித்த தீர்வைகள் அமலுக்கு வரமுன்னர் 2018 யூன் 29இல் அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் ட்ரம் உடன் தொலைபேசி மூலம் உரையாடினார்.

(தொடர்ச்சி 10ஆம் பக்கம்...)

Raj A. Rasaratnam
Cell: 416-726-8055
Bus: 416-321-6969
HomeLife/GTA Realty Inc

Lexus of Richmond Hill
குமார் ஜெகசோதி
Tel. 905.883.8812
Cell: 416.451.0565
Kumar Jegasothy
Sales Consultant
11552 Yonge Street
Richmond Hill, ON L4E 3N7
www.lexusrh.com

Your Real Estate Investment Consultant
Dedicated for your success
OPPORTUNITIES ARE WAITING...
CALL ME FOR A FREE CONSULTATION
BUY SELL INVEST
DIVAGARAN MANIKKAVASAGAR
416.888.7877
www.divhomes.com

TD Canada Trust
Supen Subramaniyam
(Manager, Residencial Mortgage)
ADVICE WHEREVER WHENEVER
416-844-8692
888-809-9154

BUY & SELL THROUGH ME & SEE THE DIFFERENCE!
Kannan Nadarajah
416-889-1083
kannanhomes143@yahoo.com
HomeLife/Future Realty Inc.

DENTAL OFFICE
இப்பொழுது 2 இடங்களில்
Dr. Iru Vijayanathan,
BDS, FAGD, MFDS, RCPS(Glasg.)
DENTAL SURGEON
Wisdom Tooth Extraction.
Root Canal.
Gum Treatment.
Tooth Filling.
Dental Implant.
Dentures.
3150 Eglinton Ave. East, Unit #5
Markham & Eglinton
Tel: 416-264-3232
3351 Markham Road., #129
Markham & Steeles
Tel: 416-609-2022

Sothihomes
Sothi Anandakumar
CIPS
iList Globally
Buy-Sell-Invest
Cell: (647) 408.1859 USA (609) 423.6907
www.sothihomes.guru

Ramesh Subramaniam
Cell: 416-272-7361
HomeLife / Future Realty Inc., Brokerage.
205-7 Eastvale Dr., Markham ON. L5S 4N8
Bus: 905-201-9977 Fax: 905-201-9229

MORTGAGE
For all your Mortgage
We Deal with all banks
Any situations
NESAN 416-908-5656
Toll Free: 1-844-878-2721 Fax: 647-351-3099
mortgage@nesan.ca www.nesan.ca
1585 Markham Rd, Unit #407A, Toronto, M1B 2W1
SUBRA MORTGAGES INC

SARA TAILORS & FASHION
39 Years Experience
416-265-0025 / 647-270-1949
2699A Eglinton Ave., East
Scarborough, ON (Brimley & Eglinton)

வீடு வாங்குபவர்களுக்கு மோட்கேச் இலவசமாக செய்து கொடுக்கப்படும். Excellent Mortgage Approval Network
Warning
Missing out my FREE advice before Buying or Selling will cost you at least $10,000
RE/MAX ACE REALTY INC., BROKERAGE
3-1286 Kennedy Rd. Toronto, Ont.
16 Years of Business Experience
Top Negotiator!
Thas Thirunavukkarasu
Sales Representative Dip-in-Eng(Hons)
416-388-4333
thasremax@gmail.com
www.soldbythas.com
SOLD OR I'LL BUY IT!
$539,000
Scarborough Free hold Townhouse BR 4+1 WR 2
$1,298,900 21Leadershipdr.com
Brampton BR 5 WR 4 Ravine lot 4 Yrs Old, Financing Available
$409,500
Oshawa Semi-Detached BR 3 WR 2 Power of sale
$850,000
Oshawa 4 Years old BR 4 WR 4 Over 3300 SF
$399,900
Stouffville 2BR 2WR Condo Townhouse
$749,000
Oshawa New House BR4 WR3 Over 2500 SF
$599,900
Whitby BR 3+1 WR 3 Finished Basement
$749,900
Scarborough BR 3+2 WR 2 Fin Basement Sep. Entrance
$469,000
Scarborough BR 2 WR 2 Kennedy/401
$879,000
Scarborough BR 4+2 WR 3 Fin Basement Sep Entrance
$429,900
Markham Brand new condo Townhouse BR2 WR2
REAL ESTATE AGENTS!!
Hiring New and Experienced Real Estate Agents to handle my over flowing deals
Guaranteed Leads! Guaranteed income!
Send Your Resume:
thasremax@gmail.com
$799,000
Oshawa One Year old BR 4 WR 4 Over 3000 SF
$899,000
Markham Detached BR 3+1 WR 4 Hwy 7/9th Line Fin. Basement

*Chance to win Ticket to Srilanka
GURANTEED REULTS
Williams Pkwy/Mississauga Rd
$1,090,000
4 Bed Rooms - Detached
Yonge/College
$599,999
1 Bed Room Condominium
Lawrence Ave E / Kingstone Rd
$1,559,000
2-Storey Detached
Halton Hills Ontario
$9,500,000
Land Designated
Clarington Ontario
$3,000,000
Commercial/Retail
Islington & Finch
$304,990
2 Bed Room Condominium
1% CASH BACK
Ask For Details
REAL ESTATE SOLD
Big / Small
MORTGAGE APPROVED
Banks / Private
INSURANCE ACTIVE
Banks /Insurance Companies
Ruban Lingam
Sales Representative
Call: 647-928-5626
www.rubanlingam.com
Ask for more details
RUBAN TEAM
HOMELIFE
HomeLife/Miracle Realty Ltd., Brokerage*
*Some conditions may apply
*Independently Owned & Operated

# அம்மா
## Amma Pawn Broker

**தங்கநகை அடைவுமாடம்**

# 1.5% முதல் 2%
## வட்டி மட்டுமே (per month)

கனேடிய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்று முழுக் காப்புறுதி செய்யப்பட்ட முதன்மையான அடைவுசேவை

- ரொரன்றோவில் வர்த்தகத்துறையில் 25வது வருட வெள்ளி விழா காணும் நிறுவனம்
- உங்கள் நகைக்கு கூடிய பெறுமதியும் குறைந்த வட்டி வீதமும் தரும் ஒரே நிறுவனம்
- 5 நிமிடங்களில் உங்கள் கையில் குறைந்த வட்டியுடன் பணமும் பாதுகாப்பும் அளிக்கும் நட்பான சேவையுடன் கைராசியான நிறுவனம்.
- உங்கள் பழைய நகைகளை அதியுயர் பெறுமானத்திற்கு எம்மிடம் விற்றுக்கொள்ளலாம்

**அம்மா போல் அம்மா பவுண் புறோக்கர்ஸ்**

✓ நம்பிக்கை ✓ நாணயம் ✓ உத்தரவாதம்

**416-757-0034 | 416-994-3861**

உங்கள் முதலை மாதாமாதம் கட்டிக்குறைக்கலாம்
உங்கள் கட்டுப்பணத்தை வங்கியினூடாகவும் செலுத்தலாம்

Shankar & Co.
விற்கு அருகாமையில்

105A - 2425 Eglinton Ave. E, Scarborough
ammapawnbroker@gmail.com

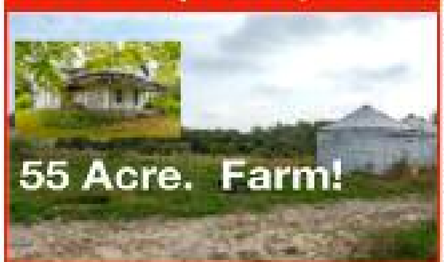
கடைக்குப் பின்புறத்தில் போதிய வாகனத்தரிப்பிட வசதிகள் உண்டு

# HOMES,CONDOS,BUSINESS,COTTAGE, LAND

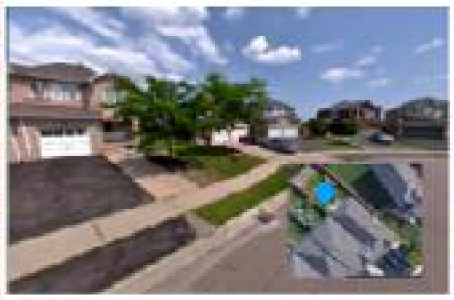
Mccowan/hwy 401

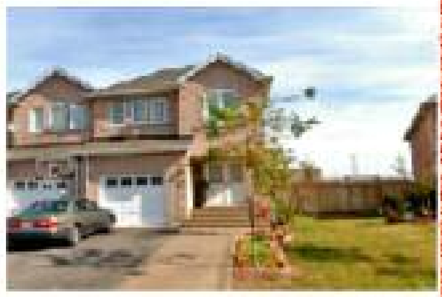
2 Bm 2 Wsrm. $409000.00

Waites/County Road 21( 45 min east




**Mavis /. Britannia 784k**
**Open house Sunday 1-5 pm**





4 Bedroom 4 Washroom Link End Town Home Almost Like Detach Home)In Excellent Location In Heart Of Mississauga. Laundry Room. Large Fenced Backyard.,Large Eat In Kitchen,Newly Painted,Stone Patio, and front porch ,Main Fl Laundry,Well Maintained House.Fully Fenced Private Back Yard. <> **rent Basement apt & Live Save On Mortgage<> Larger Backyard**

COTTAGE FOR SALE $350k to 700K or

Lake front 1 hr north cottage for sale

Woodville Rd/Windmere Rd $469,900

3 bm with potential 35 min north

**PAT PUSHPAKANTHAN**
REAL ESTATE BROKER - HALL OF FAMER
**416-894-1187**

Century 21
AFFILIATE REALTY INC.
BROKERAGE*
OFFICE: 416-290-1200
1% Listing Commission *
Also Available

17 YEARS REAL ESTATE EXPERIENCE

PAT WILL BEAT ANY DEAL*!!

# நாமும் நமது இல்லமும் - 515

## ஆதனம் வாங்குபவர்களின் கவனத்திற்கு!

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

ஏறக்குறைய 20 வருடங்களாக ஆதன வியாபாரம் ஏறுமுகமாக இருந்தது. (2008/2009 இல் சிறிய இடைவெளியை தவிர) இந்த நிலையை மாற்ற ஆதன விலையும் வியாபாரமும் ஏப்ரல் 2017இல் கனடிய மத்திய அரசினால் முடக்கு போடப்பட்டது. இது தேவைப்பட்டதாகவே கருதப்பட்டது. சாதாரண மக்களின் பார்வையில் ஏற்றமே நினைவில் பட்டது. 1989/ 1997இல் இந்தக்காலத்தில் பலர் ஆதனத்தில் முதலீடு செய்து நெருக்கடி நிலையை அடைந்ததனை எவ்வளவு மக்கள் அறிந்திருப்பார்கள். 1998இற்குப் பிறகு இக்காலத்தில் மக்கள் நிலைமை மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. ஆதனவிலை அதிகரிப்பு, வியாபார விலை அதிகரிப்பு என்பவற்றையே அறிந்த பலரிற்கு இப்பொழுது 2017 (2018) உள்ள நிலைமை சற்று வித்தியாசமாகவே தெரிகின்றது.

3-4 வருடங்களிற்கு அல்லது அதற்கு முன்பு ஆதன வியாபாரத்தில் முதலிட்டவர்கள் நிலமை நல்லதாகலாம்.

2016 மத்திய காலப்பகுதியின் பிற்பாடு முதலீடு செய்து வீடுகள், மனைகள் கையிற்கு வராதவர்கள் மிகவும் கவனமாக அடமானக்கடனை பெறுதல் வேண்டும். மத்திய அரசின் அடமானக்கடன் மீதான மிக இறுக்கமான நிலைப்பாடு அடமாக் கடன் பெறுவதனை இறுக்கமாக்கியுள்ளது. போதிய அளவு காலம் எடுத்து அடமானக் கடன் பெறுவதற்குரிய முன் ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

Closing dateஇற்கு குறுகில காலத்தில் அடமானக்கடன் பெறுவதற்கு முயற்சிக்கும் போது கடன் கிடைக்காத சந்தர்ப்பத்தில் நெருக்கடி நிலை ஏற்படலாம். இதனால் அடமானக்கடன் பெறும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு அடமானக்கடன்கள் ( First & Second Mortgages ) பெறவேண்டி ஏற்படலாம். அல்லது முதன்மை நிறுவனங்கள் தவிர்ந்த இரண்டாம் நிலை நிறுவனங்களிடமிருந்து அடமானம் பெறவேண்டி ஏற்படலாம். இதனால் வட்டி வீதம் மேலதிகமாக செலுத்தவேண்டி ஏற்படலாம். இரண்டாம் நிலை நிறுவனங்களிடம் கடன் பெறமுடியாத சந்தர்ப்பத்தில் தனிப்பட்டவர்களிடமிருந்து அடமானக்கடன் பெற வேண்டிய துர்பாக்கிய நிலையும் ஏற்படலாம். இவ்வாறான அடமானக்கடனின் வட்டிவீதம் மேலதிக செலவுகள் (Broker fee , Land transfer fee, Lawyer fee) ஏற்படும். இவ்வாறான அடமானக்கடன்கள் பெறும் போது மாதாந்த கட்டுப்பணம் எதிர் பார்த்ததை விட அதிகமாகும். அனேக சந்தர்ப்பங்களில் கொள்வனவு செய்த விலையைவிட நிதி நிறுவனத்தினால் கணக்கிடும்பெறுமதி (Appraisal value) குறைவாக வரலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் மேலதிக முதலீடும் தேவைப்படும்.

எனவே போதிய கால அவகாசம் எடுத்து அடமானக்கடனை பெறுவதற்குரிய ஆயத்த வேலைகளை செய்தல் சிறந்தது.

சில நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களில் தனிப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து அடமானக் கடன் பெற வேண்டி ஏற்படலாம். இதற்கு மேலதிக பணம் செலுத்த வேண்டி ஏற்படும். முழுச் செலவும் அடமானம்கடன் பெறுபவரே செலுத்த வேண்டும். இதுவரை இதற்குரிய செலவுகளை கட்டுப்படுத்த போதியளவு சட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தவில்லை. இதனால் ஒவ்வொருவரும் தமது வசதிக்கேற்ப அறவிடுகின்றனர். எனவே இவ்வாறான கடன் பெறும்போது தகுந்த சட்டத்தரணியை உங்கள் பக்கம் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இன்றைய நிலைமையில் அடுக்குமாடி மனைகளின் விலை கடந்த சில வருடங்களை விட ஏறக்குறைய இரு மடங்காக விற்கப்படுகின்றது. வியாபார நோக்கமாக அடுக்குமாடி மனைகளில் முதலீடு செய்யும்போது, சில விடயங்களில் மிகவும் உன்னிப்பான கவனம் தேவை. முக்கியமாக மனையை வாடகைக்கு கொடுக்கும்போது வாடகையால் வரும் வருமானம், அடமானக்கடனிற்கும் மற்றய செலவுகளிற்கும் போதுமானதா? அல்லது மாதா மாதம் மேலதிகமாக எவ்வளவு பணம் கையால் செலுத்த வேண்டிவரும் இவற்றை கவனமாக கணிப்பீடு செய்தல் வேண்டும்.

(தொடர்ச்சி 10ஆம் பக்கம்...)

# மோட்கேஜ் & லைன் ஒப் கிரெடிட்

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

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

WIN UP TO $100,000

Everyone Who Funds A Mortgage With US Ask How !

*See contest rules at www.mortgagealliance.com/JeyRasathurai/contest.asp

"மோட்கேஜ் கிளினிக்"

உங்களுக்கு கைகொடுக்க காத்திருக்கிறது.

வோக் இன்

சனி 9.00 - 5.00 மணிவரை

416-613-2788 / 416-816-9011

திங்கள்—வெள்ளி (call for an appointment)

எமது முகவரி

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

ஜெ(Jey) இராசதுரை MBA, BBA (Hon), AMP

Team Leader / Mortgage Agent / Real Estate Broker
FSCO Lic # M 09001428

Cell : 416-624-4843

MORTGAGE ALLIANCE
RIGHTBROKER = RIGHTMORTGAGE
Lic # 10530

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

Corporate Office : 2005 Sheppard Ave E, Suite 200, Toronto, ON, M2J 5B4 Toll Free : 1-877-366-3487 Brokerage Office : 112–895, Don Mills Rd, Toronto, ON, M3C 1W3 Office Phone : 416-391-3232

# மனச்சாட்சியின் படி நடப்பவர்களுக்கு நீதிமன்றம் தேவையில்லை

- ஆதித்தன் -

வடக்கு மாகாண போக்குவரத்து மற்றும், மீன்பிடி அமைச்சராகவிருந்த பா.டெனீஸ்வரன், சட்டப்படி வடக்கு மாகாண அமைச்சரவையில் தொடர்ந்து நீடிக்கிறார் என்று மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் வழங்கியுள்ள தீர்ப்பு தெரிவிக்கின்றது. இத் தீர்ப்பானது இப்போது வட மாகாணசபையில் விவாதத்திற்குரிய விடயமாகியுள்ளது. இவ்விவாதங்களும் விளக்கங்களும் வடக்கு மக்களிடையே ஒரு நீதியரசர் குறித்த பலத்த கேள்விகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

வடக்கு மாகாண அமைச்சர்கள் மீது ஊழல் குற்றசாட்டுக்கள் முன்வைக்கப்பட்டதையடுத்து முதலமைச்சர் விசாரணை ஒன்றை மேற்கொண்டார். இதனை விசாரித்து அறிக்கை சமர்ப்பிப்பதற்கு அவராலேயே குழுவொன்று நியமிக்கப்பட்டது.

த.குருகுலராஜா, பொ.ஐங்கரநேசன், ப.சத்தியசீலன், பா.டெனீஸ்வரன் ஆகிய நான்கு அமைச்சர்கள் மீது விசாணைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. விசாரணையின் முடிவில் குருகுலராஜா, ஐங்கரநேசன் ஆகிய இரு அமைச்சர்கள் மீது குற்றம் காணப்பட்டதாக விசாரணைக் குழுவின் அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டது.

மற்றைய இரு அமைச்சர்கள் சேவையில் தொடரலாம் என அந்த அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. ஆனால் முதலமைச்சர் நான்கு பேரையும் பதவி விலக வேண்டும் என முடிவெடுத்து அவர்களை சேவையில் இருந்து இடைநிறுத்தினார். இது அவர் அமைத்த விசாரணைக் குழுவின் அறிக்கைக்கு புறம்பாக நடைபெற்ற ஒரு விடயமாகவே கருதப்படுகின்றது.

இது நடைபெற்று மாதங்கள் கடந்துள்ள போதும், குற்றம் சாட்டபட்ட இரு அமைச்சர்கள் மீதும் எவ்வித நடவடிக்கையும் இதுவரை மேற்கொள்ளப் படவில்லை. அவர்களின் அமைச்சுப் பதவிகள் நீக்கப்பட்டதோடு பிரச்சினை முடிவுற்றது. குற்றமிழைக்கவில்லை என தெரிவிக்கப்பட்ட மற்றைய இரு அமைச்சர்கள் மீது மேலதிகமாக விசாணைகளை மேற்கொண்டு அவர்கள் என்ன குற்றம் செய்தார்கள் என்பது நிருபிக்கப்படவுமில்லை.

வடக்கு மாகாண அமைச்சராக இருந்த பா.டெனீஸ்வரன் தன்னை முதலமைச்சர் பதவி நீக்கியதற்கு எதிராக மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்திருந்த வழக்கின் தீர்ப்பு- அதாவது இடைக்காலத் தடை உத்தரவு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. வடக்கு மாகாண போக்குவரத்து, மீன்பிடி அமைச்சராகவிருந்த டெனீஸ்வரன், சட்டப்படி வடக்கு மாகாண அமைச்சரவையில் தொடர்ந்து நீடிக்கிறார் என்பதே மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றம் வழங்கிய கட்டளை. இந்த விவகாரம் தொடர்பில் அண்மையில் இடம்பெற்ற வட மாகாண சபையின் 126ஆவது அமர்வில் விவாதிக்கப்பட்டது. இது குறித்து முதலமைச்சர் சி.வி. விக்னேஸ்வரன் தனது விளக்கத்தையும் முன்வைத்தார்.

டெனீஸ்வரனின் பதவி நீக்கம் தொடர்பாக ஆளுநர் வர்த்தமானி பிரசுரம் வெளியிடாமையினால்தான் டெனீஸ்வரன் தொடர்ந்தும் பதவி வகிப்பதாக நீதிமன்றம் கூறியுள்ளது என்றும், வர்த்தமானி அறிவித்தல் வெளியிடுவது தனது கடமையல்ல என்றும், அதேசமயம் தற்போது ஐந்து அமைச்சர்கள் இருக்கின்ற நிலையில், அதற்கு மேலதிகமாக ஒருவர் பதவி வகிப்பது அரசியலமைப்புக்கு முரணானது என்றும் முதலமைச்சர் தெரிவித்தார். தான் அரசியலமைப்பிற்கு முரணாக நடப்பதற்கு தயாராக இல்லை என்றும், இதனால், உச்ச நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பினை எதிர்பார்த்து காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது என்றும் அவர் கூறினார். மேலும் தற்போதுள்ள அமைச்சர்கள் எவரையும் பதவி இறக்கம் செய்ய முடியாது என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். ஒரு சில நாட்களில் உச்ச நீதிமன்றம் ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்கும் என்றும் அவர் தெரிவித்தார். முதலமைச்சரின் இந்த விளக்கத்தையடுத்து சபையில் கடுமையான விவாதங்கள் இடம் பெற்றன.

ஒரு சட்டவாளரான மாகாணசபை உறுப்பினர் கே.சயந்தன் சபையில் கருத்து தெரிவிக்கையில், "ஓய்வு பெற்ற நீதியரசரான முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரனின் பதில் வியப்பையும், ஏமாற்றத்தையும் தருகிறது. வழக்கில் யார் வெல்ல வேண்டும் யார் தோற்க வேண்டும் என்பது எங்களுடைய பிரச்சினை அல்ல. முன்னாள் அமைச்சர்களை பதவி விலகும்படி முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரன் கேட்டதைப் போல் அமைச்சர் டெனீஸ்வரனின் அமைச்சுத் துறைகளை வகிக்கும் அமைச்சர்களான க.சிவநேசன், அனந்தி சசிதரன் மற்றும் முதலமைச்சர் ஆகியோர் அவற்றை மீளவும் டெனீஸ்வரனிடம் கொடுப்பதுடன் அமைச்சர்கள் இருவரில் ஒருவர் தமது அமைச்சு பொறுப்பை மீள வழங்க வேண்டும்" என்றார்.

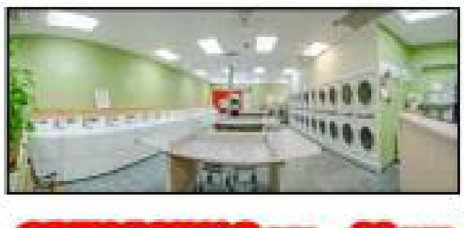
இவ்விவாதங்களையடுத்து கருத்து வெளியிட்ட அவைத் தலைவர் சி.வீ.கே.சிவஞானம் இந்த விடயம் தொடர்பாக தெளிவு-படுத்தும் படி ஆளுநருக்கு கடிதம் எழுதியுள்ளதாகவும் அதற்கான பதில் கிடைக்கவில்லை என்றும் தெரிவித்தார்.

மேன்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பு நடைமுறைப்படுத்தப்படாமல் இப்பிரச்சினை இப்போது உச்ச நீதிமன்றத்திற்கு சென்றுள்ள நிலையில், அதன் முடிவு எவ்வாறிருக்கும் என்பதை பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.குற்றம் காணப்படாத அமைச்சர்கள் இருவரை பதவி நீக்கம் செய்ததும், இப்போது டெனீஸ்வரன் தாக்கல் செய்த வழக்கில் மேல் முறையீட்டு நீதிமன்றம் வெளியிட்டுள்ள கட்டளையும், அதன் பின்னர், இது தொடர்பாக முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரன் தெரிவித்துள்ள கருத்துக்களையும் தொகுத்து ஆராயும்போது யாரிடம் பிரச்சினை உள்ளதென்பதை புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இதற்கு முன்னரும் ஒரு வழக்கில் முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வரனுக்கு சாதகமற்ற தீர்ப்பு ஒன்று வெளியிடப்பட்டதை இங்கு சுட்டிக்காட்டலாம். 2013-2014ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் வடக்கு மாகாண சபையின் பிரதம செயலாளராக இருந்த விஜயலட்சுமி ரமேஸின் அடிப்படை மனித உரிமை மீறல் வழக்கிலேயே விக்னேஸ் வரனுக்கு சாதகமற்ற தீர்ப்பு வெளியானது.

விஜயலட்சுமி தொடுத்த வழக்கில் முதலமைச்சர் தன்னுடைய அதிகாரங்களுக்கு அப்பால் நின்று, உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்கின்றார் என்று முறையிடப்பட்டது. வழக்கை விசாரித்த உயர்நீதிமன்றம், மாகாண சபையின் பிரதம செயலாளருக்கு, அரச சேவைகள் ஆணைக்குழுவாலேயே உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்க முடியும். முதலமைச்சரினால் உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்க முடியாது என்று தீர்ப்பளித்தது. நிர்வாக நிலையில் முதலமைச்சர் விக்னேஸ்வனுக்கும் பிரதம செயலாளராக இருந்த விஜயலட்சுமி ரமேஸிற்குமிடையில் ஏற்பட்ட பனிப்போரின் மத்தியிலேயே இந்த வழக்கு தாக்கல் செய்யப்பட்டது. இதில் தனக்கு சாதகமாகவே தீர்ப்பு அமையும் என முதலமைச்சர் எதிர்பார்த்திருந்தார். 'இவ்வாறு வழக்கொன்று தாக்கல் செய்யப்பட்டிருப்பது நல்ல விடயம். நான் சட்டம் தெரிந்தவன். வுழக்கின் தீர்ப்பு நான் யார் என்பதை வெளிப்படுத்தும்" என்பதாக அவர் அப்போது கூறியிருந்தார். ஆனால் வழக்கின் தீர்ப்பு அவருக்கு பாதகமாகவே அமைந்தது.

இப்போது டெனீஸ்வரன் தொடர்பில் மேல் முறையீட்டு நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பும் முதலமைச்சருக்கு சிக்கலானதாகவே அமைந்துள்ளது. அவர் இப்போது உச்ச நீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பை எதிர்பார்க்கின்றார். அதவும் முதலமைச்சருக்கு சாதகமாக அமையாவிட்டால் அடுத்து அவர் என்ன செய்வார்?

சட்டம், நீதி என்பதெல்லாம் மனச்சட்சியின் பாற்பட்டதே. இயற்கைச் சட்டம் என்பது மனச்சாட்சியின் படியானதே. இதனடிப்படையிலேயே சட்டப் புத்தகங்கள் வரையப்பட்டன. மனச்சாட்சியின் படியும் விட்டுக் கொடுப்புடனும் செயற்பட்டால் வழக்குகள் தேவையில்லை. நீதி மன்றங்களையும் நாடத் தேவையில்லை. போரின் பின்னான காலகட்டத்தில், துன்பமுற்றிருக்கும் தமிழ் மக்களின் வாழ்வாதாரத்திற்காகவும், அவர்களுக்கான நிலையான அரசியல் தீர்விற்காகவும் கடுமையாக உழைக்க வேண்டிய அவசியம் தமிழ் மக்களால் தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ள பிரதிநிதிகளுக்கு உள்ளது. தங்களுக்குத் தெரிந்த சட்டம் மற்றும் அறிவாற்றலை இதற்காகவே அவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். இதுவே மக்களின் எதிர்பார்ப்பாக உள்ளது. ஆனால், உள் முரண்பாடுகளாலும், வீணான விவாதங்கள் சர்ச்சைகளாலும் காலம் கடத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது.

CEDARGREEN COIN LAUNDRY & DRY CLEAN DEPOT
" VERY CLEAN LAUNDRY" Avoid The Rush ..... Come during weekdays!
• Large laundry Folding Tables, Lots of Space • We offer wash, Dry & fold at .99Cents /lb
Commercial
. We Clean Commercial Linens, Aprons, & Towels • We Clean Uniforms Dry Clean or Wash & Dry
. We Clean Towels/Sheets from Daycare, Clinics, Hair Saloon, Nail Spa, Restaurants etc
STORE Tel: 416-289-7514

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

# கனடாவின் பழங்குடியினரும் ஈழத்தமிழரும் – 29

குரு அரவிந்தன்

கனடாவின் முதற்குடி மக்கள் பலர் நாட்டின் பாதுகாப்புப் படையில் அன்று தொடக்கம் இன்றுவரை இணைந்திருக்கிறார்கள். முதலாம், இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின்போது பல முதற்குடி மக்கள் பிரித்தானிய படைகளில் இணைந்து செயலாற்றி இருக்கிறனர். ஜேர்மனிக்கு எதிராகச் செப்ரெம்பர் மாதம் 10ஆம் திகதி 1939ஆம் ஆண்டு கனடா யுத்தப்பிரகடனம் செய்தபோது சுமார் 4000க்கும் மேற்பட்ட முதற்குடி மக்கள் படைகளிலும் தன்னார்வத் தொண்டர்களாகவும் இணைந்து கொண்டனர். 1942ஆம் ஆண்டு முதற்குடி மக்களில் இருந்து முதற் பெண்மணியான மேரி கிரியியெஸ் றிட் (Mary Greyeyes-Reid) என்பவர் கனடிய படையில் இணைந்து கொண்டார். அவர் கனடியப் படையில் இணைந்து கொண்டபோது அவரது கிறி இனத் தலைவரின் ஆசீர்வாதத்தையும் பெற்றுக் கொண்டார். அப்போது எடுக்கப்பட்ட புகைப்படம் மிகவும் பிரபலமாகி உலகப் பிரசித்தி பெற்றிருந்தது. 'முதற்குடி இளவரசியும் எங்கள் படைப்பிரிவில் சேர்ந்து விட்டார்' என்று படைகளுக்கு ஆட்கள் தேவைப்பட்டதால் இந்தப் படத்தைப் பெரிதாக விளம்பரப்படுத்தி இருந்தார்கள். சீருடையில் இருந்த மிகவும் அழகான அவரது படம் பலரைக் கவர்ந்திருந்தது. இதனால் முதற்குடி மக்களில் இருந்து பலரைப் படைகளில் சேர்த்துக் கொள்ள முடிந்தது.

பல வருடங்களுக்குப் பின் அந்தப் புகைப்படம் பற்றி ஓர் உண்மை வெளிவந்தது. புகைப்படம் எடுப்பதற்காகத்தான் அவருக்கு அந்த சீருடை கொடுக்கப்பட்டதாகவும், அவருக்கு ஆசீர்வாதம் வழங்கியவர் உண்மையான அப்போதைய கிறி இனத் தலைவர் அல்ல என்ற உண்மையும் அப்போது தெரிய வந்தது. புகைப்படம் எடுக்கச் சம்மதித்த முதற்குடிப் பெண்ணான மேரியைப் பைபொட் றிசேவ் பகுதிக்கு அழைத்துச் சென்று மதிய உணவும், சீருடையும் வழங்கப்பட்டதாகவும், முதற்குடி இனத் தலைவராக ஆடை அணிந்தவருக்கு 20 டொலர் சன்மானம் கொடுக்கப்பட்டதாகவும் வேடிக்கையாகச் சொல்லப்பட்டது. முதற்குடி இனப் பெண்களை இராணுவத்தில் சேர்ப்பதற்காகவே இதுபோன்ற புகைப்படம் எடுக்கப்பட்டதாவும் தெரியவந்தது.

றெஜினா லீடர் போட்ஸ் இல் வெளிவந்த இந்தப் புகைப்படத்தை எடுத்தவரின் பெயர் தெரியவில்லை. தொழில்நுட்ப வசதிகள் பெரிதாக அற்ற அந்தக் காலத்தில் அப்படி ஒரு கறுப்பு வெள்ளைப் படத்தை எடுத்தவரைக் கட்டாயம் பாராட்டியே ஆக வேண்டும். எல்லோரும் நம்பக் கூடியதாக அந்தக் காட்சி அமைப்பைச் செய்த புகைப்படக்காரரின் திறமை இப்பொழுதும் பலரை வியக்க வைக்கிறது. புகைப்படத் துறையில் அதிக வளர்ச்சியோ அல்லது போட்டோசொப் போன்ற வசதிகளோ அப்போது இருக்கவில்லை. பின்நாளில் இந்தப் புகைப்படம் பற்றி மேரியிடம் விசாரித்த போது, சமூகத் தலைவரிடம் சீருடையுடன் புல்வெளியில் முழங்காலில் இருந்து ஆசீர்வாதம் பெற்றபோது தனது பாதங்களில் எறும்புகள் கடித்ததாகவும், அதையும் பொறுத்துக்கொண்டு புகைப்படத்திற்காகப் போஸ் கொடுத்ததாக அவர் குறிப்பிட்டிருந்தார். எது எப்படியோ மேலிடத்தினர் எதைச் சாதிக்க நினைத்தார்களோ அதை அவர்கள் இந்தப் புகைப்படத்தின் மூலம் சாதித்திருந்தார்கள். இதனால் மிகவும் கட்டுப்பாடுகளோடு இருந்த முதற்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த பல ஆண்களும், பெண்களும் படைப்பிரிவுகளில் தயக்கம் இன்றி இணைந்து கொண்டார்கள்.

சஸ்கச்சுவான் மாகாணத்தில் உள்ள மஸ்கி லேக் பகுதியில் வாழ்ந்த மேரி கிரியியெஸ் றிட் (Mary Greyeyes-Reid) என்பவர்தான் 'இளவரசி' போல அந்தப் புகைப்படத்தில் அழகாகக் காட்சி தந்தவர். கிறி முதற்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த இவரது சகோதரரும் ஏற்கனவே படையில் இணைந்திருந்தார். எனவேதான் இவரும் படைப்பிரிவில் இணைந்து கொண்டார். அந்தக் காலத்தில் முதற்குடிப் பெண்கள் கடுமையான சமூகக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருந்தார்கள். தங்கள் இனத் தலைவர்களின் அனுமதி இல்லாமல் எதையும் செய்ய முடியாதவர்களாகவும் இருந்தார்கள். 1995ஆம் ஆண்டு கனடா யுத்தக் காட்சிச்சாலையில் (Canadian War Museum) இவரது புகழ்பெற்ற படத்தை இவரது மருமகள் இனம்கண்டு பிடித்திருந்தார். அந்தப் புகைப்படத்தின் கீழ் "Unidentified Indian princess getting blessing from her chief and father to go fight in the war." என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதை வாசித்த மருமகள் முதலில் ஆச்சரியப் பட்டார். அந்தப் படத்தில் இருப்பது தனது மாமியார் தான் என்பதை அடையாளப்படுத்தி இருந்தார். உண்மையில் அந்தப் புகைப்படம் பற்றிய விபரங்களை மருமகள்தான் வெளியிட்டிருந்தார். ஆனால் படைகளுக்கு ஆள் சேர்த்தவர்கள் இளவரசி போல அழகாக இருந்த இவரது இந்தப் படத்தை வைத்தே எதைச் சாதிக்க நினைத்தார்களோ அதைச் சாதித்திருந்தார்கள். இதனால் உலக யுத்தத்தின் போது முதற்குடி மக்களில் பலர் தங்கள் சமூகத் தலைவர்களின் ஆசீர்வாதத்துடன் படைகளில் இணைந்து கொண்டனர். அக்கால கட்டத்தில் எதைச் சாதிக்க நினைத்து அந்தப் அந்தப் புகைப்படத்தை எடுத்தார்களோ அதைக் கச்சிதமாகச் சாதித்திருந்தார்கள்.

கனடிய படையில் இணைந்த முதலாவது முதற்குடிப் பெண்ணாக மேரி கிரியியெஸ் றிட் (Mary Greyeyes-Reid) இருந்தாலும் இனவொடுக்கல் காரணமாக படையினர் நல்ல முறையில் இவரை வரவேற்கவில்லை. தாங்கள் தங்கியிருந்த விடுதியிலும் தங்குவதற்கு இவரை அனுமதிக்கவில்லை. பெயரளவில் இவர் படைப்பிரிவில் சேர்ந்தாலும், படைப் பிரிவினர்களுக்கு உரிய எந்த வசதிகளும் இவருக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. இங்கிலாந்திற்கு அனுப்பப்பட்ட படைப்பிரிவுடன் சேர்த்து இவரையும் அனுப்பி வைத்தார்கள். அங்கே உள்ள படைமுகாமின் சமயற்கட்டில்தான் இவர் வேலை செய்தார். இதை அவர் விரும்பாவிட்டாலும் வேறு வழியில்லாமல் அங்கேயே கடமையாற்ற வேண்டி வந்தது. 1946 ஆம் ஆண்டுவரை அங்கே கடமையாற்றி விட்டு அவர் கனடா திரும்பியிருந்தார். முதலாம், இரண்டாம் உலக யுத்தக் காலத்தில் பெண்களைப் படைப்பிரிவில் இணைத்துக் கொண்டாலும், யுத்தக் களத்திற்குச் செல்ல அவர்களை அனுமதிக்கவில்லை. படைகளில் சேர்க்கப்பட்ட பெண்கள் சமையல் காரர்களாக, துணிகளைச் சலவை செய்பவர்களாக, வண்டி ஓட்டிகளாக, ஆபீஸ் உதவியாளர்களாக, தகவல் தொடர்பு உதவியாளர்களாக எல்லாம் கடமையாற்றினர். படையில் இணைந்த முதற்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கு அதிகமாக சமையல், சலவை போன்ற வேலைகளே முகாம்களில் கொடுக்கப்பட்டன.

கனடியப் படையில் இன்று சுமார் 2000 க்கு மேற்பட்ட முதற்குடி இனமக்கள் இணைந்திருக்கிறார்கள். படைப்பிரிவில் சேர்ந்த சில முதற்குடியினர் தங்கள் தலைமுடியை வெட்ட மறுத்ததால் படையில் இருந்து நீக்கப்பட்டனர். படைத்தலைவரின் திட்டங்களோடு சிலர் ஒத்துப் போகாததால் அவர்களையும் களத்தில் இறங்க அனுமதிக்கவில்லை. பல்வேறு நாடுகளுக்குப் படைப்பிரிவினருடன் இணைந்து சென்ற முதற்குடியினர் பலர் யுத்தகளத்தில் வீரசாகஸங்களையும் செய்து, வீரமரணத்தையும் சந்தித்திருக்கிறார்கள். அவர்களில் சில முதற்குடி மக்கள் பற்றிய விபரங்களைத் தற்போது ஆவணப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார்கள். அவர்களைப் பற்றிய விபரத்தை ஆங்கிலத்தில் தருகின்றேன்.

The most decorated, Corporal Francis Pegahmagabow, an Ojibwa from the Parry Island Band near Parry Sound, Ontario, received the Military Medal and two bars 1914-1915 star, the British war medal 1914-1920 for his bravery and effectiveness as a sniper. Former rodeo performer u;enry Norwest, a Metis, was credited with 115 kills before his death. Alexander Smith, Jr. and his brother Charles, the sons of Six Nations Cayuga chief Alexander G. Smith, were both awarded the Military Cross.

பாசம் கொண்டால் பிரிவு இல்லை.
கோபம் கொண்டால் உறவு இல்லை.
பேராசை கொண்டால் நிம்மதி இல்லை.
விழிகள் இல்லை எனில்
பார்வை இல்லை.
வலிகள் இல்லை எனில்
வாழ்க்கை இல்லை.

முயற்சி இல்லை எனில் வெற்றி இல்லை.
முயன்ற மனிதன் தோற்றதில்லை.


Build Your Career in Mortgage Lending - Join my office! Training Provided

MORTGAGE ALLIANCE

Mortgage Loans for:
• Land
• Construction
• Rental Properties
• Consolidate 1st & 2nd Mortgages
• Consolidate high Interest Debts
• Self Employed

1585 Markham Road, Suite 110
Scarborough, ON M1B 2W1
Tel: 647-922-5704

SAM SURENDRAN
Mortgage Agent Lic# 16002312
Direct: 647-922-5704
www. OKmortgages.ca

Corporate office: Mortgage Alliance, 200-2005 Sheppard Ave E, Toronto, ON M2J 5B4. Tel:1-877-366-3487. Lic# 10530

# இனவாத நோக்கில் ஊதிப் பெருப்பிக்கப்படும் சிறு விடயங்கள்

## - விகிர்தன் -

இலங்கை மத்திய வங்கியில் இடம்பெற்ற மோசடியும், அதற்கு காரணமான, வங்கியின் முன்னாள் ஆளுநர் அர்ஜுன் மகேந்திரன் சிங்கப்பூரில் தலைமறைவாகி இருப்பதும் பாரியதொரு, சர்ச்சைக்குரிய விடயமாக தொடர்ந்து பேசப்பட்டு வருகின்றது. குறிப்பாக ஐக்கிய தேசியக் கட்சிக்கும் பிரதமர் ரணிலுக்கும் சேறு பூசும் வகையில் எதிர்கட்சியினரால் இவ்விடயம் பிரச்சாரம் செய்யப்படுகின்றது.

இதற்கு அடுத்ததாக ஒரு பிரச்சினை வந்தது. முன்னாள் ஜனாதிபதி மஹிந்த ராஜபக்ஸவிற்கு சீனா பணம் வழங்கியதாக நியுயோர்க் ரைம்ஸ் பத்திரிகையில் வெளியான தகவல் அது. இது ஐக்கிய தேசியக் கட்சியினர் மஹிந்தவிற்கு எதிராக பிரசாரம் செய்வதற்கு வாய்ப்பாக அமைந்தது. ஊடகங்களிலும் அண்மைய நாட்களாக இது குறித்த செய்தியே பிரதான இடத்தைப் பிடித்தது.

இப்போது, இவ்விரு பிரச்சினைகளையும் பின்தள்ளிவிட்டு முன்னணியில் இருப்பது நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் விஜயகலா மகேஸ்வரன் விடுதலைப்புலிகள் குறித்து தெரிவித்த கருத்துக்கள் தொடர்பான சர்ச்சை. முன்னைய பிரச்சினைகள் இரண்டும் பாரதூரமானவை. விஜயகலாவின் பிரச்சினை மிகச் சாதாரணமானது. ஆனால், எதிர்க்கட்சிகள் அதனை ஊதிப் பெருப்பிக்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு வருகின்றன.

இதனால், விஜயகலா தனது இராஜாங்க அமைச்சுப் பதவியை இழக்க வேண்டி வந்துள்ளது. அவர் ஐக்கிய தேசியக் கட்சியின் உறுப்பினராக இருப்பதால் பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்கவும் அவருக்கு எதிரான விசாரணைகள், நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளார்.

போரில் விடுதலைப்புலிகள் தோற்கடிக்கட்ட பின்னரும் இலங்கை அரசியலில், தென் இலங்கையிலுள்ள பிரதான கட்சிகளாலும் இனவாத அரசியல்வாதிகள் மற்றும், இனவாத ஊடகங்களாலும் விடுதலைப் புலிகள் தொடர்ந்து உயிர்ப்பிக்கப்பட்டு வந்துள்ளார்கள். தமிழ் தேசியக் கூட்டமைப்பு போன்ற கட்சிகள் தமிழ் மக்களுக்கான தீர்வு தொடர்பில் கருத்துக்களை வெளியிடும்போது, புலிகள் கேட்டதையே இவர்களும் கேட்கின்றார்கள், புலிகளின் நிகழ்ச்சி நிரலுக்கமைய இவர்கள் செயற்படுகின்றார்கள் என்றெல்லாம் தெற்கிலிருந்து குரல்கள் எழுந்தன. மஹிந்த ராஜபக்ஸவின் ஆட்சிக் காலத்தில் இக் குரல்கள் மோசமாக ஒலித்தன. விடுதலைப் புலிகள் தனி நாட்டிற்காகப் போராடினார்கள். நாங்கள் தனிநாடு கோரவில்லை பிரிக்கப்படாத நாட்டிற்குள் அதிகாரங்களையே தீர்வாக கேட்கின்றோம் என்று சம்பந்தன் தொடர்ந்து கூறினாலும் அதனை செவிமடுக்காத வகையிலேயே இக்குரல்கள் ஒலித்தன. இன்றும் அது ஓயவில்லை.

மஹிந்தவின் காலத்தில், வடக்கு கிழக்கில் இடம்பெறும் சாதாரண ஒரு குற்றச் செயலும் விடுதலைப்புலிகளின் பின்னணியில் நடப்பதாக கூறப்பட்டு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது. விடுதலைப்புலிகளை மீளுருவாக்கம் செய்ய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுவதாக கூறப்பட்டு பல இளைஞர்கள் கைது செய்யப்பட்டனர். புனர்வாழ்வு முகாம்களிலிருந்து விடுதலை செய்யப்பட்ட முன்னாள் விடுதலைப்புலி உறுப்பினர்களும் அவ்வப்போது விசாரணைகளுக்குட்படுத்தப்பட்டனர். ஆட்சி மாற்றத்தின் பின்னரே இந்த நிலைமையில் தணிவு ஏற்பட்டது.

தமிழர் தரப்பில், தமிழ் அரசியல்வாதிகளும் தங்களின் அரசியல் நோக்கத்திற்காக விடுதலைப்புலிகளைப் போற்றும் விதமாக தமிழ் மக்கள் மத்தியில் கருத்துக்களை வெளியிட்டு வருகின்றமையினையும் இங்கு சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். தமிழ் பிரதேசங்களில் வாழும் சாதாரண பொதுமக்கள் விடுதலைப்புலிகளை இன்னமும் நினைவில் வைத்துள்ளார்கள் என்பதை மறுக்க முடியாது. அவர்கள் மீண்டும் விடுதலைப் புலிகள் வரவேண்டும் என்று எண்ணவில்லை. அவர்கள் வேறெந்த அரசியல் நோக்கத்திற்காகவும் விடுதலைப்புலிகளை நினைவுகூரவில்லை. விடுதலைப்புலிகள் இயக்கத்திலிருந்தவர்கள் தங்களின் பிள்ளைகள் என்கின்ற உணர்வின் காரணமாக அவர்கள் மீதான இரக்க உணர்வுடன் அவர்களை மக்கள் நினைவில் பதித்துள்ளனர்.

இன்று தமிழ் பிரதேசங்களில் இடம்பெற்று வரும் குற்றச் செயல்கள் விடுதலைப்புலிகளின் காலத்தில் இடம்பெறவில்லை. குற்றவாளிகளுக்கு அவர்களால் வழங்கப்படுகின்ற தண்டனைகளால் குற்றம் செய்ய யாருக்கும் துணிவு வரவில்லை. இன்று சிறு பிள்ளைகள் கூட பாலியல் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டு கொலை செய்யப்படுகின்றார்கள். பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு இல்லை. வன்முறைக் குழுக்கள் வாள் வெட்டில் ஈடுபடுகின்றன. போதைப் பொருள் விற்பனையும் பாவனையும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றன. இவற்றை பாதுகாப்புத் தரப்பினராலேயோ, சட்ட நடவடிக்கைகளினாலேயே கட்டுப்படுத்த முடியாமலுள்ளது. இவ்வாறான நிலையில் விடுதலைப்புலிகளின் காலத்தை மக்கள் நினைவுபடுத்திப் பார்க்கின்றனர். இது தவிர்க்கவியலாத உணர்வு வெளிப்பாடு.

ஆனால், மக்களின் உணர்வினோடு அரசியல்வாதிகளால் தெரிவிக்கப்படும் கருத்துக்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியாது. அவர்கள் தமிழ் மக்களின் இந்த உணர்வினைப் புரிந்து வைத்துக் கொண்டு அரசியல் நலனுக்காகவே விடுதலைப்புலிகளைப் போற்றும் கருத்துக்களை தமிழ் மக்கள் மத்தியில் தெரிவித்து வருகின்றார்கள்.

விடுதலைப்புலிகளை முன்னிறுத்தி தமிழ் அரசியல் கட்சிகளைச் சேர்ந்தவர்கள் வெளிப்படுத்திவரும் கருத்துக்களை விடவும் ஐக்கிய தேசியக் கட்சியைச் சேர்ந்த விஜயகலா மகேஸ்வரனின் கருத்து தீவிரத் தன்மையுடன் ஒலித்துள்ளது. விடுதலைப் புலிகளின் காலத்தில் தமிழ் பிரதேசங்களில் குற்றச் செயல்கள் இடம்பெறவில்லை என சாதாரணமாக கூறிவிட்டுச் சென்றிருந்தால் பிரச்சினை ஏற்பட்டிருக்காது. விடுதலைப் புலிகளின் கரங்கள் ஓங்க வேண்டும், விடுதலைப் புலிகளை மீளவும் உருவாக்குவதே எமது நோக்கம் என்றெல்லாம் பேசியதால் தான் அவருக்கு இந்த வினை வந்தது.

இவர் ஒரு தமிழ் பெண்ணாக இருப்பதும், சிறுவர் மற்றும் மகளிர் விவகார இராஜாங்க அமைச்சராகப் பணியாற்றிய காரணத்தினாலும், தமிழ் பிரதேசங்களில் சிறுமிகள் கூட பாலியல் துஸ்பிரயோகங்களுக்குள்ளாகி கொலை செய்யப்படும் சூழலில் இவ்வாறு உணர்ச்சிவசப்பட்டு பேசிவிட்டார். சிக்கலான அவரது வார்த்தைப் பிரயோகம் குறித்து அவர் தற்போது வருந்துவதாகவே தெரிகின்றது.

விஜயகலா முன்னரும் அவ்வப்போது தமிழ் மக்கள் மத்தியில் உரையாற்றும் சந்தர்ப்பங்களில் விடுதலைப்புலிகளைப் போற்றிக் கருத்துக்களை வெளியிட்டுள்ளார். விடுதலைப் புலிகளின் தலைவர் பிரபாகரனுக்கு சிலை அமைக்க வேண்டும் என்று கூட சில மாதங்களுக்கு முன்னர் அவர் தெரிவித்திருந்தார். அப்போதெல்லாம் பிரச்சினை பெரிதாக ஏற்படவில்லை. இம்முறை வார்த்தை பிசகிவிட்டது.

இவரது கருத்தையடுத்து எதிரணியினர் கிளர்ந்தெழுந்து கூக்குரலிட பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்கவிற்கும் கடுப்பாகிவிட்டது. இவர் மீது ஒழுக்காற்று நடவடிக்கை மேற்கொள்ள கட்சி மட்டத்தில் குழுவொன்றை அவர் நியமித்துள்ளார்.

அத்துடன், விஜயகலா தெரிவித்த கருத்து தொடர்பில் முறையான விசாரணைகளை முன்னெடுத்து அறிக்கையொன்றை சமரப்பிக்குமாறு பொலிஸ்மா அதிபர் பூஜித் ஜயசுந்தரவுக்கு, சட்டமா அதிபர் பணித்துள்ளார்.

இதற்கமைய, பொலிஸ்மா அதிபரின் அறிக்கை கிடைத்தவுடன், குறித்த அறிக்கைகளை அடிப்படையாகக்கொண்டு, முன்னாள் இராஜாங்க அமைச்சர் விஜயகலா தொடர்பில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து, சபாநாயகருக்கு சட்டரீதியான ஆலோசனைகளை சட்டமா அதிபர் வழங்குவார் என தெரிவிக்கப்படுகின்றது. இதேவேளை, விஜயகலா வெளியிட்ட கருத்து தொடர்பில், பொலிஸ்மா அதிபர் பூஜித் ஜயசுந்தர, ஊடக நிறுவனங்கள் உள்ளிட்ட நிறுவனங்களிடம் அறிக்கைகோரி விசாரணைகளை தற் போதே ஆரம்பித்துள்ளார் எனவும் பொலிஸ் தரப்பு தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இவை இவ்வாறிருக்க, விஜயகலா மகேஸ்வரன் மீது உடனடி நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளவில்லை எனத் தெரிவித்து மஹிந்த ஆதரவு அணியைச் சேர்ந்தவர்கள் கோவில் ஒன்றில் தேங்காய் உடைத்து, ஆர்ப்பாட்டம் செய்த வேடிக்கையான நிகழ்வும் சில நாட்களுக்கு முன்னர் நடந்துள்ளது.

விடுதலைப்புலிகளை மீளுருவாக்கம் செய்ய வேண்டும் என்று விஜயகலா கூறியதும் உடனடியாக புலம்பெயர் நாடுகளில் வாழும் தமிழர்கள் அதற்காக நிதி சேகரிக்கும் நடவடிக்கைகளில் இறங்கிவிட்டதாக தெற்கிலுள்ள இனவாத ஊடகங்கள் செய்தி வெளியிட்டுள்ளமையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

தற்போது வடக்கில் இடம்பெறும் குற்றச் செயல்களிலும் பார்க்க பாரிய அளவிலான குற்றச் செயல்கள் தென்னிலங்கையில் நாளாந்தம் இடம்பெற்று வருகின்றன. அரசியல்வாதிகள் சுட்டுக் கொல்லப்படுகின்றார்கள். பாதாள உலக குழுக்களின் வன்முறைகள் அதிகரித்துள்ளன. போதைப் பொருள் கடத்தல்கள் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. குற்றவாளிகள் பிடிபடாமல் தப்பி வருகின்றனர். இவை தொடர்பில் அரசாங்கமும், அரசியல்வாதிகளும் பொறுப்புடன் செயற்பட வேண்டிய காலகட்டம் இது. சின்னச் சின்னப் பிரச்சினைகளை இனவாத நோக்கில் ஊதிப் பெருப்பிக்கும் சின்னத்தனங்களை இவர்கள் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

28 கனடாவின் மூத்த தமிழ் இதழ்
விளம்பரம்
VLAMBARAM

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

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

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

# இன்னல் நீக்கும் இயற்கை - 29

- அகணி -
authorakani@gmail.com

இந்த இதழிலும் கலாநிதி பாலசிவ கடாட்சம் அவர்களின் 'தமிழர் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும்' என்ற நூலில் இருந்து வாசித்து அறிந்து கொண்ட விடயங்களுடன் உரையாடலை ஆரம்பிக்கலாம் என்று நினைக்கின்றேன். தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு விட்டமின் ட அதிகமாக உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். பால், முட்டை, கோழி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, தவிடு நீக்காத கோதுமை, கரட், பழங்கள், பச்சைநிற இலைகறி வகைகள் போன்ற உணவுகளில் அதிகளவு விட்டமின் ட உள்ளதாகவும் இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதிக வெயிலில் போகாது இருத்தல், புகைத்தலைச் செய்யாது இருத்தல் என்பன தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்குரிய முக்கியமான நடவடிக்கைகள் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். இரண்டு முட்டையின் மஞ்சட்கருக்களை எடுத்து அதனுடன் அரைகப் ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்த்து நன்றாக அடித்து எடுத்த கலவையை முகத்தில் பூசிய பின்பு 10 நிமிடத்தால் அதற்குமேல் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை முகத்தில் பூசி அரை மணித்தியாலம் கழித்து முகத்தைக் கழுவி விட வேண்டும். எலுமிச்சம் பழம் அல்லது லெமனைப் பயன்படுத்தியும் தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்களைக் குறைக்கலாம்.

முகப்பருவைக் குறைப்பதற்கு முட்டை வெள்ளைக்கருவையும், எலுமிச்சம் சாறும் கலந்து முகத்தில் பூசி 20 நிமிடம் கழித்து கழுவி விடவேண்டும். கிழமைக்கு இரண்டு தடவை இதனைச் செய்து வருதல் வேண்டும்.

நகத்தில் ஏற்படும் நகச்சுற்று போன்ற வலிகளுக்கு பிஞ்சுக் கத்தரிக்காயைச் சுட்டு நகத்தில் வைத்துக் கட்டவும். உள்ளி, மஞ்சள், மருதோன்றி, கடுக்காய், வேம்பு போன்ற மூலிகைகள் நகத்தில் ஏற்படும் பக்ரீரியாக் கிருமிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்க வல்லவை என்றும் இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உடலில் ஏற்படும் கட்டுக்கள், கொப்பளங்கள் ஆகியவற்றைக் குணமாக்க உதவும் சில வழிகளைப் பற்றியும் இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. வீக்கத்தைச் சுற்றி உள்ளியை அரைத்துப் பூசியபின், ஈரவெங்காயத்தை சுட்டு அரைத்து கட்டின் முகப்பில் வைத்தல், வெங்காயத்தைச் சுட்டு அரைத்து மஞ்சளும், நெய்யும் கலந்து கட்டினைச் சுற்றிப் பூசுதல், கருஞ்சீரகத்தை வெந்நீர் விட்டரைத்து கட்டுக்கள் மேல் பூசுதல், வேப்பிலையுடன் சமவளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பற்று போடுதல், கோழி முட்டையின் கோதை அரைத்து எலுமிச்சப்பழச் சாற்றில் கலந்து பூசுதல் போன்ற வழிகள் கட்டுக்கள், கொப்பளங்களைக் குணப்படுத்தும்.

தேனீ, எறும்பு, தேள், பூரான் போன்றவை கொட்டி விட்டால் கடித்த இடத்தில் சுண்ணாம்பைப் பூசிய பின்பு ஒரு கத்தரிக்காயைச் சுட்டு அதன்மேல் வைத்துக் கட்டி வரக் குணமாகும். இதற்கு வெங்காயத்தை வெட்டி அதில் சுண்ணாம்பு பூசி கடிபட்ட இடத்தில் வைத்து தேய்க்கவும். குளவி கொட்டினால் புளியை கொட்டிய இடத்தில்

தேய்க்க வேண்டும். குளவி கொட்டினால் விளாம்பழத்தின் ஓட்டைத் தூளாக்கி நீரில் சேர்த்து கொட்டிய இடத்தில் பற்றுப் போடவேண்டும். தேள் கொட்டினால் வெற்றிலை ஒன்றில் மிளகு வைத்து மென்று விழுங்கச் செய்து முற்றின தேங்காயை சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

உடலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டால் மணல் அல்லது உப்பினை துணியில் கட்டி சூடாக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் கத்தாளைச் சாற்றினால் இரண்டு இல்லது மூன்று தடவை தேய்த்து வரவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சள்தூளை நீருடன் கலந்து குடிக்கவும். எரிகாயத்திற்கு கற்றாழை நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். உடலில் அடிபட்டு கண்டல் ஏற்பட்டால் புளியைக் கரைத்து சமவளவில் உப்பு சேர்த்து ஓர் இரும்புக் கரண்டியில் விட்டு அடுப்பில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கிய பின்பு மென் சூட்டுடன் இரத்தம் கட்டியிருக்கும் இடத்திற்குப் பற்று போடவேண்டும் என்றும் இந்த நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் முட்டை, சாதிக்காய், கத்தாளை போன்றவற்றாலும் இரத்தம் கண்டிப்போன இடத்திற்கு பற்று போடலாம்.

இப்பொழுது விளாம்பழத்தின் மருத்துவப் பயன்களை ஆராய்வோம். விளாமரம் நாற்பது அடி உயரம் வரை வளரும். வயிற்றுப் பொருமல், சிறுநீர் கழிப்பதில் கஸ்டம், உணவு செரியாமை, பெண்களுக்கான இரத்தப் போக்கு, தாம்பத்திய உறவில் நாட்டமின்மை ஆகிய கோளாறு-களைப் போக்குவதில் விளாம்பழம் பயன்படும். விளாம்பழ இரசத்துடன் ஏலக்காய், தேன், சீரகம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் அருந்தினால் மார்புப் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்களுக்கும் நல்ல மருந்து. விளாமரப் பட்டையைக் காய்ச்சி இறக்கிய கசாயத்தை தொடர்ந்து அருந்த பித்தம் நீங்கி நல்ல பலன் கிடைக்கும். விக்கல் தொடர்ச்சியாக ஏற்படுவதைத் தடுக்க விளாம்பழச் சதையுடன் புளி, உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம். பல் ஈறுகளில் உள்ள புண்கள் குணமாக விளாம்பழம் சாப்பிடலாம். விளாம்பழத்துடன் வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடும் பொழுது உடலுக்கு ஊட்டத்தையும், நரம்புகளுக்கு வலுவையும் கொடுக்கும். விளாம்பழத்தை சாப்பிட்டால் நல்ல பசி ஏற்படும். விளாம்பழம் ரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதோடு ரத்த விருத்தியை ஏற்படுத்தும். தசை வளர்ச்சிக்கு விளாம்பழம் உதவும். ஒரு கப் தயிரோடு விளாங்காயை பச்சடி செய்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், அல்சர் ஆகிய நோய்கள் குணமடையும். குழந்தைகள் விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வர நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

விளாம்பழத்தில் விட்டமின் ஏ சத்து, இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து ஆகியவை உள்ளன. விளாம்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் வராது என்று கூறப்படுகிறது. விளாம்பழம் சாப்பிடுவதால் முகம் இளமையாக மாறும். விளாமர இலையை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து குடிக்க வாயுத் தொல்லை நீங்கும். விளா மரப்பட்டையை பொடியாக்கி நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடிக்க வறட்டு இருமல், மூச்சு இழுப்பு, வாய்க்கசப்பு போன்றவை குணமாகும். விளாம்பழம் சாப்பிடுவதால் மனத்தில் மகிழ்ச்சியும், மனவுறுதியும் கிடைக்கும் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. விளாம்பழ ஓட்டின் தூள் 100 கிராம், சீயக்காய் கால் கிலோ, வெந்தயம் கால் கிலோ சேர்த்து அரைத்து தலையில் வைத்துக் குளித்து வர கூந்தல் பளபளக்கும். விளாங்காயும், பாதாம்பருப்பும் தோலை மிருதுவாக்கும். விளாங்காயும் பயிற்றம் பருப்பும் சருமத்தை சுத்திகரிக்கும்.

**அன்பான விளம்பரம் வாசகர்களே!**

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

யோகா சோதிடம்
● கிரகப்பொருத்தம் பார்த்தல் ● சுபமுகூர்த்தம் கணித்தல்
● பலன் பார்த்தல் ● சாதகக் குறிப்புக் கணித்தல்
தொடர்புகளுக்கு: 416.299.8361

ARISTO PEST CONTROL
Set Your Mind At Rest, We Will Get Rid Of The Pest
24HRS / 7 DAYS EMERGENCY SERVICES & ANIMAL REMOVAL
• Cockroach • Bedbug • Animal Control • Mice
• Bird Control • WASPS • Hornets Removal • Rat
Government Licensed Exterminator
(We Speak English, Gujarati & Hindi)
Same Day Service - Residential, Commercial, Industrial
We Also Provide No Obligation Inspection For Commercial & Residential Clients
Written Guarantee & Discounted Rates - Call Now 647.339.3926
info@aristopestcontrol.ca / www.aristopestcontrol.ca

TBC Toronto Business College
கணக்கியல் கல்வியில் ஓர் முதன்மை நிறுவனம்
Education is A Lifelong Journey

PC TECHNICIAN COURSE
Weekend Classes with ample practicals
Duration - 40 hours
Start Date - July 28th 2018
Certificate on completion
Good for beginners
Free Toolkit

SECOND CAREER
Candidates Welcome

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

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

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

COMPUTERIZED ACCOUNTING
26 Weeks Diploma
Work as Account Payable, Accounts Receivable, Book Keeper Etc.
Jobs available in plenty

FOOD SERVICE WORKER (FSW)
12 Weeks Diploma
Work as Food Preparer, Kitchen Helper, Food Service Counter Attendant

GOVERNMENT GRANT
யார் தகுதி உடையவர்கள் ?
★ EI பெற்றுக்கொண்டிருப்பவர்கள்
★ 2005ம் ஆண்டுக்குப்பின் EI பெற்றவர்கள்
★ 5 வருடங்களுக்குள் Maternity / Parental Benefit பெற்றவர்கள் அரசாங்க நன்கொடையாக $28000 or more பெறலாம் திருப்பி செலுத்தத் தேவையில்லை
* Certain conditions may apply

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

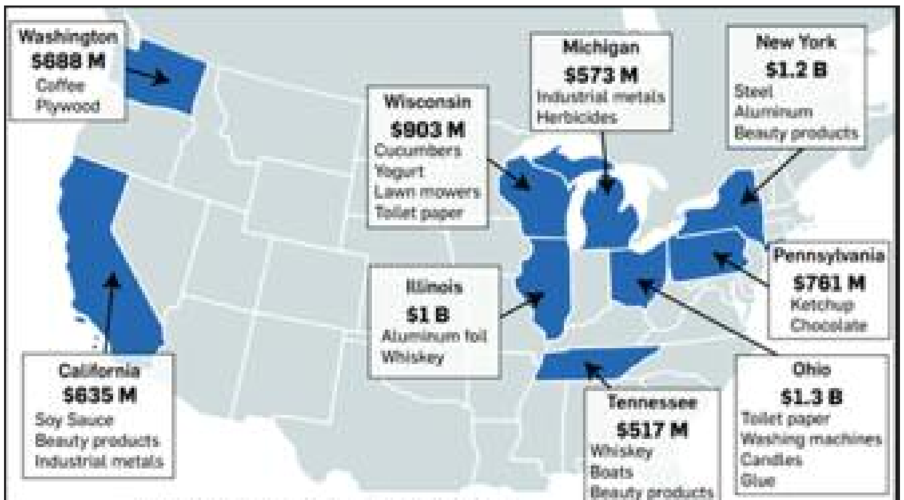
☎ 416-291-5155 / 416-500-5300 ☎
4465 Sheppard Ave. East #208
( Sheppard & Brimley ) Scarborough
www.tbcollege.com t.businesscollege@gmail.com
(Registered as a Private Career College under the Private Career Colleges Act 2005)


# நாங்கள்...

01ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அப்போது அவர் இவ்வாறு தீர்வைகள் விதிப்பதைத் தவிர கனடாவிற்கு வேறு வழியில்லை என்பதை திட்டவட்டமாக அமெரிக்க அதிபரிடம் தெரிவித்தார்.

இருந்து இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு அமெரிக்கா விதித்த தீர்வை மொத்தமாக US$34 பில்லியன் பெறுமதியுடையது. இதற்குப் பதிலடியாக சீனாவும் US$34 பில்லியன் பெறுமதியான தீர்வையை அமெரிக்காவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு விதித்துள்ளது. சீனா அமெரிக்காவில்



கனடாவின் தீர்வையால் பாதிப்புறும் அமெரிக்க மாநிலங்களும் பொருட்களும்

Globe and Mail ஊடகமும் CTV ஊடகமும் சேர்த்து நடத்திய கருத்துக்கணிப்பின்படி அமெரிக்கா விதித்த தீர்வைகளுக்குப் பதிலடியாகக் கனடா விதித்த தீர்வைகளுக்குப் பெரும்பாலான (71%) கனேடிய மக்கள் ஆதரவு வழங்குகின்றனர் என 2018 யூலை 10இல் வெளியிட்ட அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளன. இதில் அமெரிக்க அதிபரின் தந்திரமான வர்த்தக நடவடிக்கைகளை கனேடியப் பிரதமர் ஜஸ்ரின் ரூடோ கையாளும் முறைக்கும் ஆதரவு தெரிவித்திருக்கின்றனர்.

கனடா, மெக்சிகோ மற்றும் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் அமெரிக்கா இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு விதித்த தீர்வை சீனா, இந்தியா மற்றும் அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கும் அடங்கும்.

சீனாவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் Hi-tech பொருட்களுக்கு 25% தீர்வையை அமெரிக்கா விதித்துள்ளது. சீனாவில் இருந்து Whiskey, Electric Cars, Pork மற்றும் Soy beanஐ இறக்குமதி செய்கிறது. அமெரிக்காவின் Soybean உற்பத்தியில் பெருமளவை சீனா இறக்குமதி செய்கிறது.

கனடா, சீனா போன்று மெக்சிக்கோ மற்றும் ஐரோப்பிய ஒன்றியமும் அமெரிக்கா இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு விதித்த தீர்வைக்கு சமமான அளவு தீர்வையை தாம் அமெரிக்காவில் இருந்து இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு பதிலடியாக விதித்துள்ளன.

அமெரிக்க அதிபர் இவ்வாறு இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களுக்கு விதித்துள்ள தீர்வை தொடர்பாகக் கருத்துத் தெரிவித்த வர்த்தக செயலாளர் Wilbur Ross, "அமெரிக்க அதிபர் நீண்டகாலத்திற்கு முன்னர் தீர்க்கப்பட வேண்டிய நீண்டகாலப் பிரச்சினைகளை சரி செய்ய முயன்று வருகிறார். தற்போது ஏற்படுகின்ற எதிர்மறைத் தாக்கங்கள் ஒரு நிரந்தர தீர்வுப் பாதையில் ஏற்படும் குறுகியகால விக்கல்கள் (Hiccups) போன்றன" என்றார்

# நாமும்...

04ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அண்மைக்காலத்தில் அடுக்குமாடி மனையின் விலை அதிகரிப்பதற்கேற்ப வாடகை அதிகரிக்கவில்லை. விலை அதிகரிப்பு அதிகமாக உள்ளது. இன்னும் பலர் வியாபாரத்திற்காக அடுக்குமாடியில் முதலீடு செய்கின்றதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. தாம் முதலிடுவதற்கு காரணமாக உடனடியாக அடமானக்கடன் பெறவேண்டிய அவசியமில்லை. குறைந்தது ஐந்து (5) வருடங்களிற்கு பொறுமையாக இருக்கலாம். இந்த விளக்கம் எவ்வளவிற்கு சரியானது என்பது புரியவில்லை?

எது எவ்வாறாக இருந்தாலும் வியாபார முதலீடு என்று வரும்போது சரியான கணக்கீடு தேவை. ஏற்கனவே ரொறொன்ரோவிற்கு வெளியேயுள்ள பகுதிகளில் வியாபார முதலீடாக செய்த பலர் ஆரம்ப முதலீடுகளை கைவிட்டுள்ளனர். இதனால் பலர் மன உளைச்சல்களுக்குள்ளாகி உள்ளனர். அத்துடன் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அடமானக்கடன் பெற்று வீடுகளை வாங்கி (Closing) உள்ளார்கள்.

நாளுக்கு நாள் இந்நிலைமைகளை கண்கூடாகப் பார்ப்பதனால் இதனை எழுத வேண்டியுள்ளது. ஆதன முதலீடு நீண்ட கால முதலீடு. அதனை மனதில் கொண்டு செயற்படுவது நெருக்கடிகளை தவிர்க்கலாம். அத்துடன் வட்டிவீத அதிகரிப்பு அமெரிக்க அதிபரின் முடிவுகள் ஆதன வியாபாரத்தில் மேலதிக நெருக்கடிகளை ஏற்படுத்தலாம்?

எதிர்பார்த்தது போலவே ஜுலை 12, 2018 கனேடிய மத்திய வங்கி வட்டி வீதத்தை 0.25%இனால் அதிகரித்தது. இதனால் முதன்மை வட்டி வீதம் / அடமானக்கடன் வட்டி வீதம் ஏறுகின்றது. கடந்த ஒரு வருடத்தில் 4ஆவது அதிகரிப்பாகும்

Bank Rate 1.5% , Prime Rate 3.70%

# 48ஆவது இலக்கியச் சந்திப்பு ஒன்றிணைதலும் உரையாடுதலும்

பேராசிரியர்
மா. சின்னத்தம்பி

## கடந்த இதழ் தொடர்ச்சி...

இலக்கியச் சந்திப்பின் 48ஆவது வருட படிமுறை வளர்ச்சி வரலாறு பற்றி அதீதா மிகவும் விரிவாக வாசித்தார்.

48ஆவது இலக்கியச் சந்திப்பின் முதல் நாளின் முதலாவது அமர்வாக ‘இளையோர் உலகம், சமகாலப் பார்வைகள்’ என்ற நிகழ்வு இடம் பெற்றது. உயர்பாடசாலை மாணவன் கவிதன், பாடசாலை அமைப்பு பற்றி பேசினார். சிறுவர்களின் உள ஆரோக்கியம் பற்றி செந்தூரி ஆய்வு அனுபவங்களுடன் பேசினார். இவர் தொழில்முறை தாதியராகவும், ஆராய்ச்சி மாணவராகவும் இருநிலை அனுபவங்களை துல்லியமாக வெளிப்படுத்தினார். ஆசிரியர் சிறீரஞ்சனி ‘பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையிலான உறவும் இடைவெளியும்’ என்ற தலைப்பில் விபரமாக உரையாற்றினார். செல்வி அரசி கவனமாக நெறிப்படுத்தினார்.

உயர்தர பள்ளிக்கூடத்தின் மாணவன் கவிதன் பாடசாலை முறைமை (school system) எவ்வகையில் மாணவருக்கு உள நெருக்கீடுகளை வழங்குகிறது என விபரித்தார். தரப்படுத்திய சோதனை முறைகளும் அதன்படியான கணிப்பீடுகளும் அங்கு மேலாதிக்கம் செலுத்துகின்றன. அந்தளவுக்கு முறைமைப்படுத்தப்பட்ட கற்றல் ‘இடம்பெறுவதில்லை. தனிப்பட்ட மாணவர்களிடையில் காணப்படும் கற்றல் மாதிரி (Learning style)கள் மற்றும் தனித்தன்மையான திறன்கள் (Skills) உரிய முன்னுரிமை பெறுவதில்லை. அதிகளவு வேறுபாடுகள் கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுக்கு ஒரேயொரு மாதிரியை பாடசாலைகள் வலியுறுத்துவதில் எத்தகைய சிறப்பு நலன்கள் இருக்க முடியும்? செயற்திட்ட கற்றல் (Project Learning) அதிக நிதி உதவியை வேண்டி நிற்பதால் நெருக்கடிகள் உருவாகின்றன. பல விடயங்களை குறுகிய நேரத்தில் விபரித்தமை பாராட்டத்தக்கதாய் இருந்தது.

சிறுவர்களது உளநலன்பற்றி செந்தூரி பேசினார். கனடாவில் வாழ்கின்ற தமிழர் சமூகத்தில் இளம் வயதினரது உளநலம் பற்றிய ஆய்வு முயற்சிகளின்போது பல்வேறு தரப்பினரிடமிருந்தும் பெறப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் தமது கருத்துக்களை பதிவு செய்தார். இளம் பெண்களிடம் எமது சமூகத்தில் தற்கொலை முயற்சிகள் அதிகரிக்கிறது என்பதை சமூக துன்பமாக அதிக கவலையுடன் வெளிப்படுத்தினார். தற்கொலை, சுற்றி வாழ்கின்ற பலரையும் கடுமையாகப் பாதிக்கிறது. 18-24 வயது உடையவர்களிடையே அதிகரித்துவரும் தற்கொலை முயற்சிகள் யாரால் ஊக்குவிக்கப் படுகின்றன என்ற கேள்வியை அவர் முன்வைத்தார்.

பெற்றோர் மீது கவனம் செலுத்தியவராக பல உண்மைகளை எச்சரிக்கைத் தொனியில் விளக்கினார். கனடாவில் உள்ள தமிழ்ப் பெற்றோரிடையில் உள ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் அறிவு காணப்படவில்லை. பிள்ளைகளது நோக்கில் உரையாடுவதற்கு போதிய நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. பெற்றோர் பிள்ளைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் தமது எதிர்பார்க்கைகளை திணிக்கின்றனர். பிள்ளைகளிடம் உள நெருக்கீடுகள் ஏற்படுகின்ற நிலைமைகளில் கூட உரிய மருத்துவரை அணுகுவதில் நாட்டம் கொள்வதில்லை. தாய் தந்தையர் முரண்பாடுகள், வாக்குவாதங்கள் பிள்ளைகள் மீது அதிக பாதிப்பை உருவாக்குகின்றன. உளநெருக்கீடுகளுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் யாருடன் தமது உணர்வுகளையும், தேவைகளையும், மனவெழுச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்வது என்பது தொடர்பாக அதிக சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர் என மிக நுட்பமாக விபரித்தார். தமது ஆய்வு அனுபவங்களையும் சான்றாக வெளியிட்டார். இது மிகவும் பயன்மிக்க உரையாடலாயிருந்தது.

தமிழ் கற்பிக்கும் ஆசிரியை ஸ்ரீரஞ்சினி ‘தலைமுறை இடைவெளி’ பற்றி தெளிவான முறையில், பல நடைமுறை உதாரணங்களுடனும் மிக ஆழமாக பேசினார்.

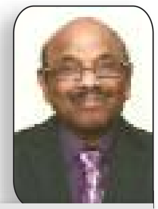
இளைஞர்களின் கனவு என்பதற்கும், பெற்றோர்களின் விழுமியம் சார்ந்த பழைய எதிர்பார்க்கைகளுக்குமிடையே இடைவெளி விரிந்து செல்கிறது. சகபாடிகளுக்குரியவர்களாக வளர்தல் மற்றும் வாழுதல் முக்கியம் என இளைஞர்கள் விரும்புகின்றனர். ஈழத்தில் தாம் இளம் சிறார்களாக வளர்ந்த போது அக்கால ஆசிரியர்களினால் வலியுறுத்தப்பட்டவற்றை தமது கனடா பண்பாட்டில் வாழும் பிள்ளைகள் மீது பெற்றோர் வலியுறுத்துகின்றனர். எங்கள் ஊரில் வற்புறுத்தப்பட்ட சமூக பேதங்கள் மற்றும் சாதி பற்றி பெற்றோர் பிள்ளைகள்மீது கருத்தேற்றம் செய்கின்றனர். பன்மைக்கலாசாரம், சமத்துவம் வலியுறுத்தப்படுகின்ற கனடா சமூகவியலில் வாழ்கின்ற பிள்ளைகள் பெற்றோருக்கு முரண்பாடுகள் கொண்டவர்

தொடர்ச்சி 17ஆம் பக்கம்

NO MEDICAL INSURANCE
No Questions Asked! No Medical Exams! 100% Guaranteed Approval!
Recently got cancer, heart attack, any heart conditions, stroke, high blood pressure, diabetes, or any medical conditions.
• 18 முதல் 85 வயதானவர்கள் எவரும் எந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாயினும், எந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களாயினும், வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் இந்தக் காப்புறுதியைப் பெறலாம்.
• விசா இல்லாதவர்களும் சுப்பர் விசாவில் உள்ளவர்களும் 78 வயதுவரை பெறலாம்
KABIS
KABIS & ASSOCIATES INC.

உங்கள் தற்போதைய காப்புறுதி பற்றிய சகல சந்தேகங்களுக்கும் உடன் அழையுங்கள்.
Does your current life insurance policy need a tune up please call me.
Nimal Subramaniam
Cell: 416.816.7994 Email:neel900@hotmail.com
La Capitale Financial Group | INDUSTRIAL ALLIANCE INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC. | Assumption Life
•Life Insurance • Critical Illness Insurance • Disability Insurance • Mortgage Insurance • RRSP • RESP
•Non-Medical Insurance •Travel Insurance •Super Visa Medical Coverage •Drug and Dental Plan •TFSA

# உயிர்ச்சத்து B12



சிந்தனைப்பூக்கள்
எஸ். பத்மநாதன்

உயிர்ச்சத்து (Vitamin) என்பது சகல உயிரினங்களின் வளர்ச்சிக்கும் செயற்பாட்டிற்கும் சிறிய அளவில் தேவைப்படும். ஆனால் மிக இன்றியமையாத கரிம அல்லது தனிமப் பொருளாகும். உயிரினத்தால் உருவாக்க முடியாத அல்லது ஒரு சிறுபகுதி மட்டுமே உருவாக்கப்படக் கூடிய கரிமச் சேர்மங்களை உயிர்ச்சத்துக்களாகக் கருதப்படுகின்றன. இவற்றின் தேவை உண்ணும் உணவு மூலமே பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது. எனினும், இவற்றைவிட அதிகமான அளவில் உயிரினத்திற்கு தேவைப்படும் அசேதன சேர்மங்களான கனிமங்கள், கொழுப்பு அமிலங்கள், அமினோ அமிலங்கள் இவற்றுடன் அடங்குவதில்லை.

விட்டமின் (Vitamin) என்ற ஆங்கில சொல்லுக்கு மூலம் Vita என்ற இலத்தீன் சொல்லாகும். Vita என்றால் உயிர் எனப் பொருள்படும். முதலில் Amine (aimn) என்பது மூலக் கூறுகளை குறித்தது. அது ஆங்கிலத்திற்கு மாறியபோது இச்சொல் 'Vitamin' என்று குறுக்கப்பட்டது.

மனித இனத்திற்கு மிக அவசியமான 13 உயிர்ச்சத்துகள் இதுவரை கண்டறியப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் கொழுப்பில் கரைபவை நான்கு. அவை - A,D,E K என்பவை. நீரில் கரைபவை ஒன்பது. Bயில் எட்டும், Cயும் ஆகும். உயிர்ச்சத்து Aயில் பலவகை உண்டு. இதனது குறைபாட்டினால் மாலைக் கண், உலர்கண்நோய் ஏற்படுகிறது. உயிர்ச் சத்து B பல வகையானது. அவை B, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 என எட்டுவகையாகும். இவற்றுள் B1 குறைபாட்டினால் பெரிபெரி நோய், B2 குறைபாட்டினால் வாய்ப்புண், B3 குறைபாட்டினால் பெலகரா நோய், B5 குறைபாட்டினால் பராதீசியா (Paraesthesia), B6 குறைபாட்டினால் இரத்தசோகை, நரம்புக் கோளாறு, B7 குறைபாட்டினால் முடிகொட்டுதல், B9 குறைபாட்டால் மன உளைச்சல், பிறப்பு குறைபாடுகள், B12 குறைபாட்டினால் இரத்த சோகை (Anemia), நரம்பியக்க கோளாறு ஏற்படுகிறது.

உயிர்ச்சத்து C குறைவதால் ஸ்கேவி நோய், உயிர்ச்சத்து D குறைந்தால் எலும்புருக்கி நோய், உயிர்ச்சத்து E குறைவால் தள்ளாட்டம், உயிர்ச்சத்து K குறைவதால் இரத்தம் உறையாமை (Haemophilia) ஏற்படுகிறது. ABCDEK என்ற உயிர்ச்சத்துக்களில் Eக்கு அடுத்து K எதற்காக உள்ளதென எண்ணலாம். உண்மையில் முன்னர் Eக்கு அடுத்து F, G, H, I, J என்ற பிரிவுகளும் இருந்துள்ளன. அவை உண்மையான உயிர்ச்சத்துக்கள் இல்லை என்று பின்னைய ஆய்வுகள் கூறியமையால் அவை நீக்கப்பட் டுள்ளன. அத்துடன் உயிர்ச்சத்து B மட்டும் எட்டுப் பிரிவுகளை கொண்டுள்ளன என்பதும் குறிப்பிடக் கூடியது. உயிர்ச்சத்து Bயில் B12 என்பதே இன்று மிக முக்கிய ஆய்வுக்கு உட்படுகிறது. காரணம் ஏனைய எல்லா உயிர்ச்சத்துக் களையும் விட இது உடல் வளர்ச்சிக்கும், பாதுகாப்புக்கும் முக்கியமானதாகும். இதனை Cobalamin என்ற மருத்துவ சொல்லால் அழைப்பர். நீரில் கரையக்கூடிய இவ்வுயிர்ச்சத்து எமது மூளை, நரம்பு தொழிற் பாடுகளுக்கு மிக முக்கியமாகும். செஞ்சீவ அணு உருவாகுவதற்கும் இச்சத்து தேவை யாகும். அத்துடன் ஜீவபரிமாணம் (Meta bolism), கலங்கள் உற்பத்தியில் முக்கிய பங்கு பெறுகிறது. B12 என்பது மிகவும் பெரியதும் சிக்கலானதுமான உயிர்ச்சத்தாகும். இந்த சத்துக்கள் செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு உடலில் செலுத்தப்படுகின்றன. பல்வேறு உயிர்ச்சத்துக்களின் கூட்டாகவே இது உள்ளது. உயிர்ச்சத்து B12 குறைபாட்டினால் ஏற்பட்ட இரத்தசோகை மூலமே இது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக உயிர்ச்சத்து B12 குறைவதால் உடல் எத்தனையோ பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக மூளையும் நரம்பு தொகுதியும் பிரதானமானதாகும். சதாரணத்தைவிட சற்று இச் சத்து குறைந்தாலும் களைப்பு (Fatigue), செயலின்மை (Lethargy), உளச்சோர்வு (Depression), சுவாசிக்க கடினம், தலை வலிகள், தோல் வெளிறல், மறதி எல்லாம் வந்து விடுகிறது. குறிப்பாக 60 வயது வந்தவர்கள் இதனால் பெரிதும் பாதிப்புறுவர். மேலும், மேனியா (Mania), உளநோய்கள் (Psychosis) என்பனவும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மரக்கறி வகைகளில் B12 என்பது குறைவாக உள்ளதால் சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு சில பிரச்சினைகள் எழலாம். சைவ உணவு உண்ணும் பெற்றோர்களின் குழந்தைகளுக்கும் இதனால் தாக்கம் உளது. சைவ உணவு உண்பவர்களிடையே 40-80 வீதமானோர் இந்த உயிர்ச்சத்து இன்மையால் நலம் குறைகின்றனர். B12 சத்து என்பது நரம்பு கடத்திகள் (Neurotransmitter) செயல்பட உதவுகிறது. இப்பாதிப்புகளே உளச்சோர்வுள்ளவர்களை உருவாக்குகிறது. எனவே B12 குறைவதால் நரம்புகடத்திகளும் செயல் குன்றலாம், பல மூளைப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம்.

வயது அதிகரிக்க உயிர்ச்சத்து B12 குறைவடைகிறது. குறிப்பாக பெண்களுக்கு இது அதிகமாகும். இதனால் பலர் செயற்கையான மருந்துகளை நாடுகின்றனர். பொதுவாக B12 பற்றாக்குறையால் 10 வீதமான குணம்குறிகள் ஏற்படுவதாக American Journal of Clinical Nutrition என்னும் சஞ்சிகை குறிப்பிடுகிறது.

முதலாவதாக இச்சத்து குறைபடுவதால் தலைச்சுற்றல் (Dizziness) அல்லது Vertigo எனப்படும் கிறுகிறுப்பு வருவதாகக் கருத முடிகிறது. சாதாரணமாக அல்லது நிதானமாக எழுந்து நடக்க முடியாது. தளம்பல் நிலை ஏற்படுகிறது. மிகவும் ஆபத்தாகவும் முடிகிறது. இரண்டாவதான பிரச்சினை கால்களில் முள்குத்துவது போன்ற விறைப்புணர்ச்சி ஏற்படக்கூடும். ஓர் இடத்தில் தொடர்ந்து இருந்தால் அல்லது காலுக்குமேல் கால் போட்டு உட்கார்ந்திருந்தால் கால்கள் விறைத்துப் போகும் அல்லது மரத்துப் போகும். மின்சாரம் தாக்கியது போன்று இருக்கும். குறைந்த இரத்தக்கல உற்பத்தியால் பிராணவாயுவும் குறைந்து போகிறது. இதனால்தான் இத்தகைய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது.

மூன்றாவது பிரச்சினை உடல் வெளிறிப் போகக் கூடிய சூழ்நிலை எழலாம். சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி குறைவதால் உடலில் உள்ள வெளிப்பகுதி ஒரு வெளிறல் தன்மைக்கு சென்றுவிடலாம். அடுத்த முக்கியமான சிக்கல் மறதி (Forgetfulness) என்பதாகும். பொதுவாக மணிக்கூட்டை வைத்துவிட்டு மறப்பவர்கள், கண்ணாடியை போட்டுக் கொண்டு கண்ணாடியை தேடுபவர்கள் பலர் இருப்பார்கள். உண்மையில் மிகவும் தீவிரமான மருத்துவ பிரச்சினை இதுவாகும். பலருக்கு மூளை செயலிழப்பு (Dementia), அல்சைமர் நோய் இதனால் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக முதுமையில் இது வருகிறது. இரத்தத்தினை சோதிப்பதால் இதனை கண்டறியலாம்.

அடுத்துள்ள முக்கிய பிரச்சினை வர்ணிக்க

(தொடர்ச்சி 18ஆம் பக்கம்...)

MOHAN
HOMEOPATHIC CLINIC
& MASSAGE CLINIC
• கழுத்து, முதுகு நோவு • வாகன விபத்து • மன அழுத்தம் • விளையாட்டுக் காயங்கள் • தலையிடி, தலைசுற்றுத்தும்
போன்ற நோய்களிற்கு அழையுங்கள் டாக்டர் ஜே. மோகன்
WE OFFER CONSULTATION
REGARDING ALL HEALTH PROBLEMS INCLUDING:

Dr. J. Mohan
D.H.M.S., N.H.C.
• STRESS • TENNIS ELBOW PROBLEM
• SKIN PROBLEM • TREAT WITH MASSAGE THERAP
• RESPIRATORY PROBLEMS • ALLERGIES
• DIGESTIVE PROBLEMS • SEXUAL PROBLEMS
• VARICOSE VEINS • SEXUAL PROBLEMS
• BACK PROBLEM /NECK PROBLEM • CHOLESTEROL • TUMOR
• FOOT PROBLEM
HOMEOPATHIC TREATMENT ABOUT FOLLOWING
Cough, Flu, Depression, Anxiety, Asthma, Tonsillitis
Gout, Arthritis, P.M.S, Leucorrhea, Migraines, Hair Loss
Diabetes, Cystitis, Cancer, Prostatitis, Obesity, Hemorrhoids
Stomatitis, 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

# நடிகையர் திலகம் - திரை விமர்சனம்

ஞா. ஆரணி

மதுரவாணி என்ற கற்பனைக்கதாபாத்திரம் மூலமாக நடிகை சாவித்திரியின் வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பார்க்கும் படம் இது. தெலுங்கு மற்றும் தமிழில் 300இற்கு மேற்பட்ட படங்களில் நடித்த சாவித்திரி 'மகாநடி' என்று தெலுங்கிலும், 'நடிகையர் திலகம்' என்று தமிழிலும் பெயர் பெற்றதால் இப்படத்திற்கும் அவ்வாறே தெலுங்கிலும், தமிழிலும் பெயர் வைக்கப்பட்டது.

1980ஆம் ஆண்டில் சாவித்திரி Coma நிலைக்குச் சென்றபொழுது மதுரவாணி என்ற ஓர் ஊடகவியலாளர் அவரைப்பற்றி எழுதுவதற்கு தேர்ந்து எடுக்கப்படுகிறார். பிற பத்திரிகைகள் போல் இல்லாமல் சாவித்திரியின் வாழ்க்கையைப் பற்றி விரிவாக எழுத வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் அவர் எழுதுவதால் அவருடன் பார்வையாளர்களும் சேர்ந்து இப்படத்தில் சாவித்திரியைப் பற்றி அறிகின்றோம்.

தந்தை இல்லாத மிகவும் துடிதுடிப்பான சிறுமி சாவித்திரியை அவரது மாமா, பணம் சம்பாதிக்க உதவுமெனப் பரதநாட்டிய வகுப்பில் சேர்க்க முயலுகிறார். அவளது பிடிவாதக் குணத்தால் ஆசிரியர் அவளை தனது மாணவியாக ஏற்கவில்லை. தன்னால் பரதநாட்டியம் ஆட முடியாது என்று கூறிய வரை வெல்வதற்காக அவரின் பரதநாட்டிய வகுப்பை தூரத்தில் இருந்து பார்த்துத் தானாகவே கற்கிறார். சாவித்திரியின் பிடிவாதமும், தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிடுபவர்களைத் தோற்கடிக்கும் தன்மையும் அவரிடம் இருப்பதாக இப்படத்தில் காட்டப்படுகிறது. நாய்க்குட்டியிலிருந்து Taxi சாரதி வரை கருணை காட்டும் சாவித்திரியின் வாழ்க்கையில், அவரிடம் கருணைகாட்டும் முக்கியமாக இருந்ததாகக் காட்டப்படுகிறது.

திக்கிப் பேசும், வேலைக்கு புதிதாகச் சேர்ந்த மதுரவாணி எவ்வாறு சாவித்திரியை முன் மாதிரியாகக் கருதுகிறார் எனப் படத்தைப் பார்த்து அறியுங்கள்.

சாவித்திரியாக கீர்த்தியும், மதுரவாணியாக சமந்தாவும் பிரதம கதாபாத்திரங்களாக இப்படத்தில் நடித்ததால் இது பெண் பிரதம கதாபாத்திரமுடைய அதி கூடிய பணம் சம்பாதித்த தென் இந்தியத் திரைப்படம் ஆகிவிட்டது. பெண் கதாபாத்திரம் மூலமாகக் கதை கூறுவதால், சாவித்திரியின் வாழ்க்கையும் அதில் ஜெமினி கணேசனுடைய பங்கும் ஒரு புதிய முறையில் இப்படத்தில் வர்ணிக்கப்படுகிறது.

படத்தில் கூறுவதுபோல், சாவித்திரியின் வாழ்க்கையில் அவருக்குப் பல கஷ்டங்கள் வந்தாலும் அதைத் தாங்குவதற்கு திறமையும் அவரிடம் இருந்தது. அத்தோடு எவ்வளவு ஏழையாகத் தான் வந்தாலும், தெரியாதவர்களுக்குக் கூட உதவும் தன்மை அவரிடம் இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அவரைத் திரை உலகத்திற்கு அறிமுகப் படுத்த உதவிய ஜெமினியால், அவர் புகழ் பெறும்பொழுது அதை ஏற்க முடியாததை காணும் பொழுது அது கவலையைத் தருகிறது. பல பிரச்சினைகளைத் திறமையாக எதிர் கொண்ட சாவித்திரியால் தனது கணவனின் பிரிவை எதிர்கொள்ள முடியாமல் போனதே மகாநடிகையின் கவலைகளுக்குக் காரணமாயிற்று.

இப்படத்தைப் பார்ப்பதன் மூலம் சாவித்திரி ஒரு மகாநடிகை என்பதோடு அவர் ஒரு மனிதனாக எவ்வாறு வாழ்ந்தார் என்றும், அவரது வாழ்க்கையிலிருந்து நாங்கள் என்ன கற்கலாம் என்றும் அறியலாம்.

## இளையோர் ஆக்கம்

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

ALEXANDER IMMIGRATION SERVICES
CANADIAN IMMIGRATION & CITIZENSHIP CONSULTING FIRM
கனடா குடிவரவு குடியுரிமை ஆலோசனை நிறுவனம்

- Study Permit
- Spousal Sponsorship
- Express Entry
- Visitor Visa
- Citizenship Applications
- LMIA based Work Permits
- Visa Extension
- Super Visa - Parents
- Parents Sponsorship
- Business Immigration
- Provincial Nominees
- PR Card Renewals
- Post Graduate Work Permits
- Humanitarian Applications

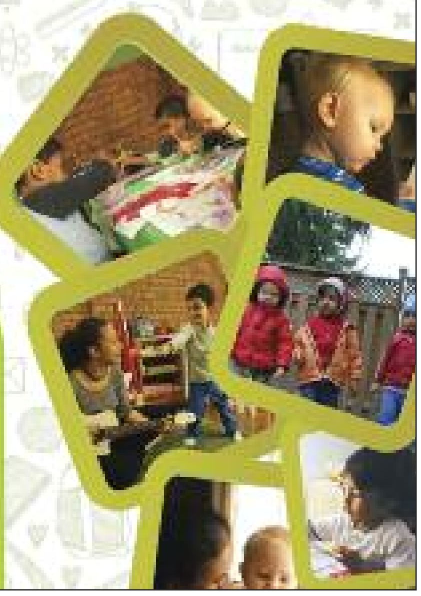
தமிழ், ஆங்கிலம், மலையாளம் ஆகிய மூன்று மொழிகளில் சேவை.
உன்னதமான தொழில்முறை சேவைக்கு அழையுங்கள்.

Canadian Government Regulatory Body Licensed Immigration Consultant

Hemalatha K Alexander, B.Sc, MBA, RCIC, Commissioner of Oaths
by Tel : +1 647 773 3673 or email : info@alexanderimmigration.ca

10 Milner Business Court Suite 354 Toronto M1B 3C6 ON Canada

VEDIC ROOTS MONTESSORI ACADEMY
Building Excellence through Holistic Development
Enroll your child now!
Summer Camps Available!
Montessori Curriculum
Licensed Preschool and Daycare
Yoga & Meditation
Ayurvedic Meals
Sanskrit and French Classes
Values-based learning
401 & MARKHAM RD.
1.5 - 6 Years
416.916.7005
INFO@VEDICROOTS.CA
VEDICROOTS.CA



# பேசாப்பொருளைப் பேசத் துணிந்த லலிதா புரூடி!

பார்வதி கந்தசாமி

பேசாப் பொருளைப் பேசத் துணிந்தவர், உளவளம் பண்படுத்தியவர், சிறுவர் முதல் முதியோர்வரை நட்புப் பூண்டவர், வசிய வைக்கும் வைத்தியம் கையாண்டவர், ஆன்மீகவாதி, பெண்ணியம் பேசியவர், குடும்பங்களை இணைத்து வைத்தவர், பரோபகார சிந்தனை மிகுந்தவர், சுயநலம் அற்றவர், தமிழ் மக்கள்மீது வாஞ்சை கொண்டவர், குடும்ப பாசம் மிக்கவர், கவிதை புனைபவர், ஆங்கில தமிழ்ப் புலமை மிகுந்தவர், எழுத்தாளர், ஒலிபரப் பாளர், நாடகர், அறிவார்வலர், புலம்பெயர் நாட்டில் ஏனைய இனங்களுடன் இணைந்து கருமம் ஆற்றியவர், பாராட்டுக்களையும் விருதுகளையும் பெற்றவர், மதிப்பளிப்புக் களால் பூரிப்பு அடைந்தவர், பூரண வாழ்வை வாழ்ந்த இவர் தன் உடலையே மருத்துவ மாணவர்க்குத் தானம் செய்தவர். இவர் ஒரு புத்தி ஜீவியும் கூட. யாழ்ப்பாணத்தில் **'Mothers Front'** ஸ்தாபகரில் ஒருவர். 1934ஆம் ஆண்டு அரியாலையில் பிறந்த லலிதா, நல்லம்மா-நாகலிங்கம் தம்பதிகளின் மூத்த புதல்வி. இவருடைய சகோதரிகள் சந்திரவதனா, ரஞ்சிதமலர், லீலா விலாசினி ஆவர். அவருடைய சகோதரி ஒருவருக்கு இறுதிவரை உதவிகள் செய்து அவர் அமைதியாக இயற்கை எய்துவதற்கு உதவினார். இவருக்கு நிர்மலா, நிரஞ்சன், ரவி, அஜந்தா, அரவிந்தா ஆகிய பிள்ளைகள் உள்ளனர்.

லலிதாவுக்கு உயர்கல்வி கற்கும் வாய்ப்பு இளமை விவாகத்தால் கிடைக்காமல் போய் விட்டது. கொழும்புத்துறைச் செட்டித்தெருப் பாடசாலையில் படித்து பின்பு சுண்டிக்குளி வித்தியாலயத்தில் ஆங்கிலக் கல்வியைப் பெறும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருந்தார். கனடாவில் **'Older Women Writers'** குழுவில் அங்கம் வகிப்பதற்கு அவருடைய ஆங்கில அறிவு உதவியது. 6ஆம் வகுப்பில் கவிதை எழுதத் தொடங்கிய லலிதா கனடா வில் ஆங்கிலக் கவிதை நூல் ஆசிரியராக முகிழ்பதற்கு சுண்டிக்குளி ஆசிரியை செல்வி. செல்லையா அடிநாதமாக இயங்கியதாகக் கூறிக் கொண்டார். அவர் தனக்கு "நேர்மை" என்பதன் அர்த்தத்தைப் புரிய வைத்ததாகக் கூறினார்.

லலிதாவின் எழுத்துத்துறையிலான ஆர்வம் டெமோதர பெருந்தோட்டத்தில் பயிரிடத் தொடங்கியது. தோட்டத் தொழிலாளருக்குச் சுகாதார கல்வியூட்டலை நோக்காகக் கொண்டு மனேஜர் ஹார்வியின் பணிப்பின் காரணமாக, தொண்டராக மஞ்சரி ஒன்றைச் செய்யும்படி பணிக்கப்பட்டார். அந்த மஞ்சரியில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முதல் பல சுகாதாரக் கல்வியூட்டல்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

தோட்டத் தொழிலாளரும், தொழிலாளப் பெண்களும் பட்ட அவலங்கள் லலிதாவின் மனத்தில் நெருடல்களை ஏற்படுத்தியிருந் தன. தொழிலாளரைச் சுரண்டும் எந்திரங்க ளாக ஏகாதிபத்தியவாதிகள் தமிழ்க் கைக் கூலிகளைக் கையாண்டமை பற்றிய தெளிவான சிந்தனையை லலிதா கொண்டிருந்தார். தொழிலாளருக்கு தமிழ் மேலாளர்கள் அடிப்பதையும் தான் கண்டு மனம் வெதும்பினார். கருணை லலிதாவின் நெஞ்சில நிலைத்த ஒன்று. எவரையும் துன்புறுத்தும் மனோபாவத்தைக் கொண்டவராக இருக்கவில்லை லலிதா.

தோட்டங்களில் ஆளும் வர்க்கமும் ஆள்பவர்களுக்குத் துணை போகும் வர்க்கமும் தொழிலாளப் பெண்களை பாலியல் துன்பங்களுக்கு உள்ளாக்கியமை பற்றிய விடயங்களால் பெண்கள் மீது அனுதாபம் காட்டியமை அவரது இறப்பு வரை தொடர்ந்தது. பாலியல் வதை களுக்குள்ளான தமிழ் பெண்களால் உருவாக்கிய நிறுவனத்துடன் இணைந்து சில நடவடிக்கைகளில் அவர்களுக்கு கைகொடுத்து உதவினார்.

சாந்திகமும் அருட்திரு கலாநிதி செல்வரட்னத்தின் பங்களிப்பும் லலிதாவின் வாழ்க்கையில் உளவளத்துணையிலான சேவைகளுடன் பிரிக்க முடியாதவாறு இணைந்தவை. போரின் வடுக்களைச் சுமந்து வந்த மக்கள் துன்பங்களுக்கான ஆற்றுப்படுத்தல் சேவைகளைச் செய்வதற் கான உளவளத்தை ஆற்றுப்படுத்தும் சேவைகளை சாந்திகம் செய்தது. சாந்திகத்தின் ஆலோசகர்களுக்கான வகுப்பில் லலிதாவும் இணைந்து படித்துப் பலருக்கு வழிகாட்டல்களைச் செய்தார். பதுளையில் ஊற்றெடுத்த பரந்த மனப்பான்மை மலைகள், பள்ளதாக்குகள் கடந்து யாழ்ப்பாணத்தில் பல்வேறு வகை யான யுத்தவடுக்களால் ஏற்பட்ட காயங் களை ஆற்றும் பணியில் சமநிலைப்பட்டது. லலிதாவின் உந்துதல் செல்வரட்னத்தின் வழியாக 'சாந்திகம்' அமைக்கப்பட்டு வெற்றி பெற்றது. இதற்கான முயற்சிகளில் வைத்திய கலாநிதிகளான தயா சோமசுந்தரம், நச்சினாக்கினியர், கணேசமூர்த்தி மற்றும் அருட்தந்தை டேமியன் ஆகியோர் பங்காளி களாகச் செயற்பட்டனர். கனடாவில் வைத்தியர் லம்போதரன், அருணா லம்போதரன் சகிதம் லலிதா உளவள ஆற்றுப்படுத்தல் கலையை கற்றுக் கொண்டதாக லம்போதரன் கூறினார். 'சாந்திகம்' வட இலங்கைத் தமிழருக்குக் கிடைத்த ஒரு பேறாகக் கொள்ளவேண்டும்.

வடக்கு இலங்கையில் நிகழ்ந்த அனர்த்தங்களால் மக்கள் பட்ட துன்பம் சொல்லுந்தரமன்று. செல் அடி, பொம்பர் குண்டுவீச்சு, மின்சாரத்தடை, எரிபொருள் தடை போன்றவற்றினாலும் போரின் வடுக்களால் ஏற்பட்ட காயங்கள் பன்முகப் பட்டவையாக இருந்தன. பிள்ளைகளை இழந்த பெற்றார், காணாமல் போனோரின் சொந்தங்கள், கணவனையும், காதலனையும் இழந்த பெண்கள், வாழ்வாதாரத்தை இழந்த வர்கள், வீடு வாசல்களை இழந்தவர்கள், சொந்த நாட்டிலேயே அகதிகளானோர், கை, கால்கள் போன்ற அங்கங்களை இழந்தவர் கள், சிறுவர், பாலியல் வன்முறைக்கு ஆளாகியவர்கள், முதுமையால் தனிமையில் தள்ளாடுபவர்கள் எனப் பல்வேறு பிரச்சினை களுக்கு முகம் கொடுத்த மக்களுக்குக் கிடைத்த ஒரு மன ஆற்றுப்படுத்தல் நிறுவனத்தின் ஸ்தாபிதத்திற்குச் சூத்திரதாரி யாக இருந்த லலிதா கனடாவிலும் நிறுவனம் சாராது தன்னிச்சையாக உளவள ஆலோசனைகளை வழங்கி வந்தார். இதனை தொலைபேசியில் அதிகமாகச்

செய்தார். சிலரது வீடுகளுக்கும் சென்று ஆலோசனை வழங்கி வந்தார். பிரயாணம் செய்ய முடியாத நிலையில் அவர்கள் இவரை ஏற்றிச்சென்று ஆலோசனை பெறுவர். சிறுவயது முதல் லலிதா உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசமாட்டார். 'ஆன்மிகத்தில்' பெரும் நம்பிக்கை கொண்டவர். பெரிதாக எதை யாவது சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை வெகுவாகக் கொண்டிருந்தார். கணவரிடமும் சில மனக் கஷ்டங்கள் ஏற்பட்ட காலத்தில் ஆன்மீகம் மிகவும் உதவியதாகக் கூறினார். **'Conquest of the Mind'** என்ற சுவாமி சிவானந்தா எழுதிய நூல் அவரது ஆன்மீகத்திற்கு வித்திட்டது.

சத்யசாயிபாபாவை 1973 முதல் லலிதா வழிபட்டார். ஆன்மீக நம்பிக்கையினால் சுத்த சைவமாக மாறினார். தியானம் அவருக்கு ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கு முக்கிய மாகியது. ஸ்ரீ வாசுதேவா, குருமகாரிஷி, யோகித்தியம் ஆகியோரிடம் தியான முறைகள் பலவற்றைக் கற்றுக் கொண்டார். பிராணக்குணப்படுத்தல் (**Pranic Healing**) முறையை அதன் குருவான சாஓ-கோக்-சுயி (**Chao-kok-sui**) என்பவரிடமும் கற்றார். தனது நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் பிராண குணப்படுத்தலை ஊக்கிவித்தார்.

பாலியல் பிரச்சினை மிகவும் மௌனிக்கட் பட்ட விடயம். தமிழ் சமூகம் அதுபற்றிப் பேசுவதேயில்லை எனக் கூறலாம். 'லலிதா, முதியோர் பாலியல் பிரச்சினை, சிறுவர் பாலியல் பிரச்சினை, பாலியல் வல்லுறவு பற்றிய திறந்த உரையாடல்களைச் செய்தவர். முகநூலில் 'அன்பு' என்ற சிறுவர் பாலியல் பற்றிய ஆரம்பக் கருத்தரங்கின் அழைப்பை ஏற்று லலிதா பங்கு பற்றியிருந்தார்.

அன்பு (**ANBU**) என்ற நிறுவனம் Abuse Never Becomes Us என்ற முதலாவது நூலை வெளியிட்டுள்ளது. அந்நூலில் லலிதா புரூடி பற்றியும் அவரது சேவை பற்றியும் ஜெனிஸ்ராக் குறிப்பிட்டுள்ளார். "ஒரு முதிய பெண்மணி அவரது கால கட்டத்திற்கு உரியவர்களில் இருந்து வேறுபட்ட சிந்தனையாளராக இருக்கின்றார்" எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சிறுவர் பாலியல் பிரச்சினைகள் பல சமுதாயங்களில் பேசாப் பொருளாகவே இருந்து வந்துள்ளது. எங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ளவர்களில் பலர் சிறுவர் பாலியல் துன்புறுத்தல் மிக நெருங்கிய உறவினர், நண்பர் போன்றவர்களால் நடைபெறுவது அதிகம் என்பதை மறுப்பவர்களாகவே உள்ளனர். கனடாவில் 16 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களுடன் நடத்தும் பாலியல் சேஷ்டைகள், துன்புறுத்தல்கள், பாலியல் வல்லுறவுகள் அநேகமானவை குழந்தை களுடன் நெருக்கமானவர்களாலேயே நிகழ்த்தப்படுகின்றன. தகப்பன், சகோதரர் மற்றும் நெருங்கிய உறவினர், நட்பாளர், அயலவர் போன்றோரால் பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் நிகழ்த்தப்படுவதை ஆய்வுகள் வெளிக்காட்டுகின்றன. தனது தந்தையின் பாலியல் துன்புறுத்துல் பற்றிய செய்தியை ஜெனிஸ்ராக் 'அன்பு' வெளியீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

லலிதா புரூடி இந்த விடயத்தில் வெளிப்படையாகப் பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசிப் புரியவைப்பார். பாலியல் உறவுகள் பற்றி இளையோர் முதல் முதியோர் வரை வெளிப்படையாகப் பேசுவார். பிரச்சினைக் குரிய விடயங்களைப் புரிய வைப்பது ஆலோசகர்களது கடமை என்பார்.

அநியாயங்களை எதிர்த்து போராடியவர் களில் லலிதாவும் முக்கியமானவர். **Mothers Front** என அழைக்கப்பட்ட 'அன்னையர் முன்னணி'யின் தலைவியாக இருந்தவர் தேம்பா குணநாயகம். லலிதா சுண்டிக்குளிப் பிரிவின் தலைவியாக இருந்தார். திருநெல்வேலியில் நிர்மலா பாலரட்ணம் தலைமையிலான குழுவுடன் இணைத்து நானும் இணைந்து அன்னையர் முன்னணியில் இயங்கினோம். இலங்கை இராணுவம் தமிழ்ப் பதின்ம வயது ஆண் பிள்ளைகளை ஒரே சுழற்காற்றில் ஒரு முறை அள்ளி பூசாவுக்குக் கொண்டு சென்றது. இதற்கு முன்பும் ஆங்காங்கே பிடித்துச் சென்றது. 700 பிள்ளைகளில் அநேகர் வல்வெட்டித்துறையைச் சேர்ந்தவர்கள். பிரபாகரன் பிறந்த ஊரில் வாழ்ந்ததுதான் மூலகாரணம். தமிழர் என்றால் எல்லோருமே 'கொட்டியா' (புலி) என்பதுதான் அரசினதும் அரசுதுறை செய்வதை நம்பகமாக ஏற்றுக் கொண்ட சிங்கள மக்களது நம்பிக்கையுந் தான். 1985இல் திடீரெனப் புகுந்து கைதி களாகப் பிள்ளைகளைப் பறித்துச் சென்ற இராணுவத்துக்கெதிராக தாய்மார் திரண்டு எழுந்தனர். அன்னையர் ஊர்வலமாகச் சென்று கச்சேரி வாசலில் 'பிள்ளைகளை மீட்டுத் தரும்படி' சத்தியாக்கிரகம் செய்தனர். நான் ஒலிபெருக்கியில் போராட்ட கோசங்களை உரத்துக் கூவியது இன்றும்

(தொடர்ச்சி 15ஆம் பக்கம்...)

# பேசாப்பொருளை...

14ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

நினைவில் நிழலாக நிற்கின்றது. லலிதாவும் இதில் பங்கு கொண்டார். போராட்டம் வீண் போகவில்லை. மாணவச் செல்வங்களை விடுதலையாகினர்.

அன்னையர் முன்னணியானது **Friend in Need Society** என்ற நிறுவனத்தின் உதவியுடன் வீதிக்கரையோரங்களில் ஸ்ரீலங்கா ஆமி புதைத்த கண்ணிவெடிகளில் மிதித்து கால்களை இழந்த மக்களுக்கு உதவ என ஒரு சங்கத்தை உருவாக்கியது. கச்சேரிக்கு அண்மையில் உருவாக்கி ஜெய்ப்பூர் கால்கள் செய்யப்பட்டு ஜெய்ப்பூர் பொய்கால்கள் பொருத்தப்பட்டன. இக் கால்கள் செய்வது பற்றியும் ஜெய்ப்பூர் சென்று பலர் கற்கவும் வழிசமைக்கப்பட்டது. இதனைச் செய்யும் நிறுவனம் இன்று **Becon of hope** என்ற பெயரில் இயங்குகின்றது. 25 வருடங்களுக்கு மேலாக இந்நிறுவனம் சேவை வழங்கி வருகின்றது.

17 வயதில் ராஜா புரூடியை திருமணம் செய்த லலிதா 9 வருடங்களில் 5 பிள்ளை களைப் பெற்றுவிட்டதால் தொழில் பற்றிச் சிந்திக்க முடியவில்லை. 3500 ஏக்கர் கொண்ட டெமோதர பெருந்தோட்டத்தின் Planter என்ற உயர் பதவி வகித்த ராஜா செல்வாக்குடன் வாழ்ந்த காரணத்தால் லலிதா குழந்தைகளை வளர்க்கும் வேலையை தொழிலாகக் கொண்டார். திறமான பாடசாலைகள் அருகாமையில் இல்லாததால் பிள்ளைகளும் முதலாம் வகுப்பிலேயே விடுதிப் பாடசாலைகளில் தங்கி இருந்து படித்தனர். லலிதா தோட்டத்துப் பெண்களின் சுகாதாரம் பேணவும் சமையற்கலையையும் பற்றி தோட்டப் பத்திரிகையில் எழுதினார்.

சாந்திகத்தில் உளவள டிப்புளோமா பெற்ற தால் சிலகாலம் தொண்டர் ஆலோசகராக அங்கே பணிபுரிந்தார். தொண்டராகவே அன்னையர் முன்னணியிலும் வேலைகளைச் செய்தார்.

கனடாவுக்கு வந்தபின்னர் றேடியோ ஏசியாவிலும் தொண்டராகவே பணிபுரிந்தார். ஹம்பர் றிவர் வைத்தியசாலையில் மனநோய் வைத்திய கலாநிதி ரெட்லோவுடன் இணைந்து புதிய குடிவரவாளரின் மன-நோயாளருக்கான ஆலோசனைகளை வழங்கினார். அதுவும் பணம் தராத தொழில் தான். ராஜா புரூடி வழக்கமாக குடிவர வாளருக்கெனக் காத்திருக்கும் தொழிலான 'காவலாளி' (**Security**) வேலையைத்தான் செய்ய வேண்டி இருந்தது என்று லலிதா மனம் நொந்துகொண்டார். ஆங்கிலம் தெரிந்த சிலர் முதியோர் காப்புப்பணம் பெற்றுக்கொண்டே ஆங்கிலம் தெரியாத சக முதியோரிடமும் அகதிகளிடமும் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்ப்பு செய்வதற்கு பெரும் தொகைகளைப் பெற்ற கதைகள் ரொறன்ரோவில் ஏராளமாக உள்ளன. ஆனால் அவர் செய்யும் சேவைகள் பணம் பெறாத சேவைகளாகவே இருந்தன. புதிய குடிவரவாளராக ஸ்பொன்சரில் வந்த லலிதாவுக்கு முதல் 10 வருடங்கள் மிகுந்த மனக் கஷ்டங்களை கொடுத்தாலும் அதனை பெரிதுபடுத்தியதில்லை.

றேடியோ ஏசியாவின் லலிதாவின் பங்கு சிறப்பானதாக அமைந்தது. 1992இல் கனடா வந்தபின் கோணேஷ் - பத்மினி தம்பதிகள் லலிதா புரூடி பற்றி அறிந்து அவரது ஆன்மீக ஆராதனையைத் தனது றேடி-யோவுக்கு வாய்ப்பாக்கிக் கொண்டனர். றேடி-யோ ஏசியாவின் வளர்ச்சிக்கு தனது குரல்வளம், ஆன்மீகம், உளவள ஆலோசனை, ஆங்கிலப் புலமைகளால்

அரும் பெரும் உதவிகளைச் செய்தார். லலிதாவுடன் வைத்தியகலாநிதி சூரியபாலன் 'ஆரோக்கிய மஞ்சரி என்ற நிகழ்சியில் மன-நோய், மனஆளுமை பற்றிய கருத்தாடல்களைச் நிகழ்த்தி வந்தனர்.

லலிதா நிறுவிய '**Asia Multicultural Centrum'** என்ற நிறுவனத்தின் ஊடாக இலங்கையிலிருந்து கலாநிதி இந்திராணி (கனகரட்ணம்) அபயசேகராவை வர வழைத்து உளவளப் பயிற்சிப் பட்டறையை திருச்செந்தூர் முருகன் கோவிலில் கௌரிமாலன் தலைமையில் நடத்தினார். அங்கே செய்த பயிற்சிக்கு கலாநிதி புஷ்பா சீவரத்தினம், சுதா குமாரசாமி, தயா சோமசுந்தரம், இந்திராணி அபயசேகராவும் பங்களிப்பு செய்தனர்.

கலாநிதி புஷ்பா ஜீவரட்ணத்துடன் சேர்ந்து குடும்ப வன்முறையைக் கண்டித்து வன் முறை நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் பாதிப்புப்பற்றி சிறிய மேடைகளில் குடும்ப வன்முறை தொடர்பான நாடகங்களில் நடித்தார். இவர் இலங்கையிலும் 'அடுப்படி அரட்டை' என்ற நாடகத்தில் நடித்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

லலிதாவின் எழுத்தாற்றல் கனடாவிற்கு வந்த பின்னர்தான் வெளிப்படத் தொடங்கியது. ஆங்கில வல்லமையால் தமிழல்லாத நிறுவனங்களுடனும் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார். தமிழின அழிப்புத்தொடர்பாக ஏற்பட்ட மன உபாதையை 1987இல் ஒரு நீண்ட கவிதையாக எழுதியுள்ளார்.

2005இல் 'Peace with justice' என்ற ஆங்கில - தமிழ் கவிதைத் தொகுப்பை வெளியிட்டார். இந்நூல் பெண்கள் தேயிலைத் தோட்டங்களில் அனுபவித்த துயரங்கள் பற்றியும் அமைதியின் தேவைகள் பற்றியும் கூறுவதாக உள்ளது. கனடாவில் Older Women's Network என்ற அமைப்பைச் சார்ந்த கவிஞர்களுடன் இணைந்து 'நீதியுடன் சமாதானம்' என்ற நூல் 2016இல் வெளியிடப்பட்டது.

பாடசாலைகளில் கல்வி போதிக்கப்படும் போது உலக சமாதானம், நீதி போதிக்கப்பட வேண்டும். அன்பு, உண்மை, நன்னடத்தை, வன்முறைகளற்ற தன்மை, அமைதி முதலியன ஒருவரின் சுயவிருத்திக்கு உதவும். அத்துடன் அவர்களின் சுய ஆளுமையும் அதிகரிக்கும் என்பதில் நம்பிக்கை கொண்ட எழுத்துக்களாக லலிதா வின் எழுத்துக்கள் உள்ளன. இளம் வயதில் ஆளுமை வளர்க்கப்படும்பொழுது வளரிளம் பருவத்தில் வன்முறையை நாடமாட்டார்கள் என்பது லலிதாவுக்கு ஆன்மீகம் கொடுக்கும் வெகுமதி ஆகும்.

விளம்பரம் பத்திரிகை அவருடைய ஆளுமையை நிலை நாட்ட ஒரு வழி வகுத்தது. இவர் தொடராக எழுதிவந்த 'ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு பிரார்த்தனை' என்ற கட்டுரைத் தொகுப்பு நூல் வடிவில் 2009 இல் பிரசுரிக்கப்பட்டது. விளம்பரம் பத்திரிகையின் 25ஆவது வெள்ளிவிழா மலரான 'அடுத்த காலடி' நூலில் பதின்மப் பருவத்தினருக்கான தனது ஆக்கத்தினை சமர்ப்பித்திருந்தார். "ஞாபகங்கள்" என்ற கட்டுரையில் தனது பாட்டிமாரின் கை வைத்தியம் பற்றிய இரகசியங்களை மற்றவர்களுக்கும் அறிய வைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார். பிரண்டைத் தண்டின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய பாட்டி கதை களைப் பலரும் அறியப் பரகசியமாக்கி எழுதினார்.

'தாய்மார்கள் தாய்மார்களுக்காக' என்ற நிறுவனம் 2016ஆம் ஆண்டு உணவூட்டம் தரும் என்ற விருது விழாவை ரொறொன்ரோ வில் நடத்தியது. அப்பொழுது சேர்க்கப்பட்ட பணம் லலிதாவின் பரிந்துரையால் வன்னி யில் கணவனை இழந்தோருக்கும் வழங்கப் பட்டது. தாய்மார்களுக்கான விருதை லலிதா பெற்றுக்கொண்டார். தமிழர் தகவல் சஞ்சிகையும், விளம்பரம் பத்திரிகையும் விருதுகள் வழங்கி அவரைக் கௌரவித்தன.

ஆன்மீகத்தில் மக்கள் சேவையை இணைத்து ஒஸ்ரியோ பொறோசிஸ் என்ற நோயின் தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பொழுதும் மனதில் இளமையையே நடைமுறைப்படுத்தினார். மக்கள் சேவையே மகா சேவையாகக் கொண்டு வாழ்ந்த லலிதா புரூடி 2018 ஜுலை 08இல் காலமானார். அவரை தமிழ் உலகம் என்றும் நினைவில் வைத்திருக்கும்.

உங்கள் நூலக அட்டை
அதுதான் சாவி
நூற்றுக்கணக்கான இலவச சேவைகள், நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஆதாரவளங்களை அடையுங்கள்
@mississaugalib
/mississaugalibrary
mississaugalibrary.ca
The Library
MISSISSAUGA

## “விண்ணளந்து வியந்து கொண்டிருக்கும் என்கண்கள், அனைத்துமளந்த எம்முன்னவர்களை அறிய விரிந்து கொள்கின்றன.”

# கீழடி அகழ்வாய்வுகள்

## கிளறப்படும் உண்மைகள்-பன்முகப் பார்வை.

- கனி -
416.261.1348
ptons@hotmail.ca

சென்ற தடவையின் தொடர்ச்சி....

பொதுவாகவே, தமிழர்களுக்குத் தனியான வரலாறு இல்லை என்றே வட இந்தியர்கள் கூறிக்கொண்டு வந்தனர். இந்திய அரசும் அவர்கள் வசமானதாகையால், அக்கருத்து வலுப்பெறக் கூடியதான நடவடிக்கைகளையே அவர்கள் எடுத்துக்கொண்டு இருந்தனர். இந்தியா முழுவதற்குமே, எல்லாவற்றிக்குமான அடித்தளம், வட இந்தியர்களும் அவர்களது சமஸ்கிருத மொழியுந்தான் எனக் கூறிக்கொண்டு இருக்கையில், தமிழ்நாட்டில் தமிழர்களின் தொன்மையைக் கூறுவதும், அதனை நிறுவிக்காட்டக் கூடியதுமான தொல்பொருட்கள் கீழடியில் பெறப்பட்டதினால், கீழடி அகழ்வுகள் முடக்கப்பட்டதோ எனத் தமிழர்கள் எண்ணினார்கள். அவர்களது சிந்தனை இன்னமும் பல பாதைகளில் விரிவடைந்தது, பலதரப்பட்ட ஆய்வுகளும் நடந்தன.

தமிழர்களிடம் பண்டைக் காலத்தில் நகர வாழ்க்கை அமைந்திருந்தது, பல்நாட்டினரும் அவர்களுடன் வணிகத் தொடர்புகள் வைத்திருந்தார்கள் என்பதை உலகினருக்குக் காட்டக் கூடாது என்ற நோக்கிலேயே கீழடி ஆய்வுகள் நிறுத்தப்பட்டனவோ என்ற ஐயம்தான் முதலில் எழுந்தது. ஏனெனில் சிந்துவெளி நாகரிகம் மண்ணின்று வெளிக் கிளம்பிய போது உலகின் பல தொல்பொருள் ஆய்வாளர்களும் அவ்விடம் வந்து தமது ஆய்வுகளைச் செய்து இறுதியில் சிந்துவெளியின் இரகசியங்களை உலகிற்கு வெளிக் கொண்டு வந்து தமிழின் சிறப்பினைக் காட்டிய அனுபவம் அவர்களுக்கு இருந்தது. சமஸ்கிருதத்தின் மேலாண்மைக்கு விழுந்த முதலடி அதுதான். பல பொய்ப் புனைவுகளுடன் அதனை வடக்கு மழுப்பி வந்தாலும், வடக்கின் சாமானியர்கள் பலரும் சிந்தின் தமிழர் தொடர்பை இன்றும் கூறிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். கீழடி ஆய்வுகள் தொடர்ந்தால், வெளிநாட்டு ஆய்வாளர்களின் தலையீடுகள் வந்து உண்மைகள் தமிழுக்குச் சார்பாக வெளி வந்திடுமோ என்ற எண்ணம் மத்தியில் எழுந்ததோ? அதனால், தமிழர்களின் தனிச்சிறப்பை வலுப்படுத்தக் கூடிய கீழடியை அவர்கள் மறைக்க முயல்கிறார்களோ என்ற எண்ணமும் இயல்பாகவே எழுந்தது.

(கீழடி ஆய்வுகள் முடப்படுகிறது)

இனி, கீழடியில் எடுக்கப்பட்ட 5000க்கும் அதிகமான பொருட்களில் கடவுள்களின் சிலைகளோ அல்லது சமயங்கள் பற்றிய சுவடுகளோ, இன்னமும் சாதியமைப்புகளைக் காட்டக் கூடியதான பொருட்களோ எதுவும் இருக்கவில்லை. இன்று தமிழர்களிடையே காணப்படுகிற தாலி என்பதில் ஒன்றுகூட அகப்படவில்லை. இவற்றினால், சங்க காலத்தில் தமிழர்களிடம் பெருங் கடவுள்கள் வழிபாடும், அது தொடர்பான வில்லங்கங்களும் இல்லாமல் இருந்ததுவோ என்று எண்ணிட வேண்டி வருவதால், மதக் கோட்பாடுகளில் அதிகம் திளைத்திருக்கும் வடக்கில் இருப்பவர்களிடையே கீழடி ஆய்வு பற்றித் திருப்தியின்மை ஏற்பட்டுத்தான் கீழடி அகழ்வுகள் நிறுத்தப்பட்டனவோ என்று எண்ணவும் தலைப்பட்டனர், தமிழ் நாட்டவர்.

அடுத்த சிக்கல், எழுத்துக்களின் ஆரம்பம். பொதுவாகவே இந்தியா முழுவதுக்குமான எழுத்து வடிவங்கள் அசோகச் சக்கரவர்த்தியின் காலத்தின் பின்னாலேயே நடைமுறைக்கு வந்தன என்ற பரப்புரை ஒன்று வலுவாக உள்ளது. அந்த எழுத்து முறைக்கு பிராமி எழுத்துக்கள் என்று கூறினர். இந்தப் பிராமியில் இருந்துதான் தமிழரின் எழுத்துகள் பிறந்தன என்றும், தமிழர்கள் தங்களின் எழுத்துக்களைத் தமிழி என்று அழைத்த போதிலும், அதனைத் தமிழ்ப் பிராமி எழுத்துகள் என்று கூறி, அசோகனின் எழுத்துக்களுடன் தொடர்புபடுத்துகிறார்கள். ஆனால், கீழடியில் பெறப்பட்ட பொருட்களில் உள்ள எழுத்துக்களின் காலம் அசோகன் காலத்திற்கும் முற்பட்டதானவையாக இருந்திடுமோ என்ற எண்ணமும் எழுந்தது. மேலும் எழுத்துக்களின் படிமுறை வளர்ச்சியை எடுத்துக்காட்டும் இயல்புகளும் (இவ்விளக்கம் பற்றிப் பின்னர் கவனிப்போம்.) இங்கு காட்டப்படுமோ என்ற பயமும் ஏற்பட, விளைவாகத்தான் கீழடி ஆய்வுகளை மறைக்கத் தொடங்கினார்கள் என்றும் தென்னாட்டவர் சிலர் எண்ணத் தலைப்பட்டனர்.

இன்னொரு கதையும் எழத் தொடங்கியது. தொல்லியல் ஆய்வாளர்கள் வடக்கின் செல்வாக்குகளைக் காட்டக் கூடியதான அறிக்கைகளைக் கீழடி அகழ்வுகளின் அறிக்கையாகக் கூறுமாறு அமர்நாத்தைக் கட்டாயப்படுத்தியதாகவும், அவர் அதற்கு மறுத்ததாகவும் அதனாற்றான் அவசர அவசரமாக புதியதாக இரண்டு வருட சேவைக் கட்டாயம் என்ற ஒன்றைக் கொண்டுவந்து அமர்நாத்தை இடமாற்றம் செய்தார்கள் என்றும் உறுதியில்லாத கதை ஒன்றும் தென்னாட்டிற் பரவத் தொடங்கியது. அமர்நாத் இது பற்றி ஒன்றும் கூறாத போதிலும், உறுதிப்படுத்தப்படாத இந்தக் கதை பரவத்தான் செய்கிறது. இப்படியான தில்லுமுல்லு ஒன்றை சிந்துவெளியிலும் செய்து, அது பிழைத்துப்போன அனுபவம் இருந்ததினால் தமிழ் நாட்டவர் சிலர் அவ்வண்ணமாகச் சிந்தித்தனரோ தெரியவில்லை.

கீழடிச் சிக்கல்கள் வளர்ந்து கொண்டே போயின. உச்சக் கட்டமாக, கீழடி பற்றிய கருத்தரங்குகள் பலவும் பலதரப்பட்டவர்களாலும் நடத்தப்பட்டன. கீழடியிற் கண்டெடுக்கப்பட்டவை பற்றிய சர்ச்சைகள் ஒருபுறமிருக்க, கீழடியிற்குச் சமயச் சாயல் பூசத் தொடங்கியோரும் வந்தனர். கீழடி என்பதே புனையப்பட்ட பெயரெனவும், அந்த இடத்தின் பெயர் கொந்தகை என்றும், அது சமயத்துடன் தொடர்பான பெயர் என்பதால், அதனை மறைப்பதற்காக, அவ்விடத்தைக் கீழடி எனச் சிலர் கூறுகிறார்கள் என்போரும் உள்ளனர்.

தொல்பொருள் ஆய்வாளரும் சமஸ்கிருத விற்பன்னருமான நாகசுவாமி என்பவர், கீழடி பற்றி இவர்கள் மிகைப்படுத்தியே கூறுகின்றார்கள் என்கிறார். அமர்நாத் கூறியது போல, கீழடி அப்படி ஒன்றும் சிந்துவெளியிற்கு ஒப்பான அகழ்வு இடமல்ல எனவும் கூறுமிவர், தமிழையும் தமிழர் நாகரிகத்தையும் பெரிதாகக் கூறுவதில்லை. தமிழ், சமஸ்கிருதத்தில் இருந்தே வந்தது, அல்லது வளம் பெற்றது என்ற விதமாகக் கூறும் இவர், அசோகன் காலத்தின் பின்னரே தமிழர்கள் எழுதத்

(தொடர்ச்சி 25ஆம் பக்கம்...)

metromath
LEARNING CENTRES

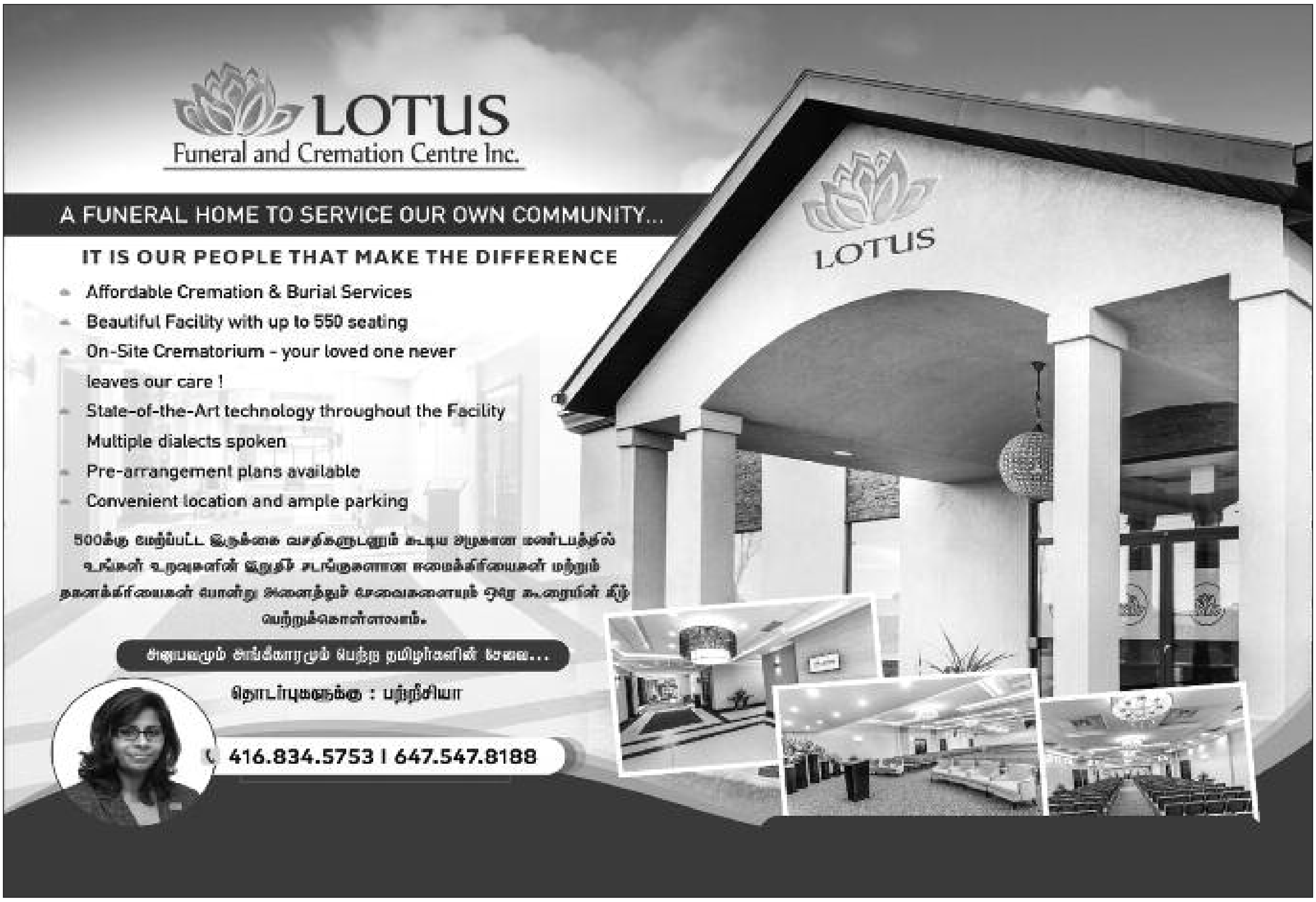
MATH & READING & WRITING.

CALL TO REGISTER TODAY!

Metromath Learning Centres provide affordable, comprehensive math, reading and writing programs to students from grades 1-8. Using a proven Accelerated Learning Program, Metromath applies effective teaching strategies geared towards each student's individualized learning approach.

AN INDIVIDUALIZED APPROACH TO ACADEMIC GROWTH!

647 977 9749 | WWW.METROMATH.CA | 3195 SHEPPARD AVE. E




# 48ஆவது...

11ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

களாகவே தெரிகின்றனர். பிள்ளைகளின் ஆங்கில மொழிப்புலமை அதிகளவான பெற்றோருக்கு கிடையாது. தமது உணர்வு களை ஆங்கிலத்தில் மாத்திரமே இளையவர் களினால் விபரிக்க முடியும். ஆனால் அதைப்புரிந்து கொள்ளுமளவுக்கு அதிக-மான பெற்றோரிடம் ஆங்கில மொழித் தேர்ச்சியில்லை. இந்த மொழிசார்ந்த ஏற்றத்தாழ்வும் பிள்ளைகள் - பெற்றோர் சார்ந்த இடைவெளியை அதிகரிக்கச் செய்து விடுகிறது. பெற்றோரை விடவும் நண்பர் களுடனும் தொழில்நுட்ப தொலைபேசி யுடனும் அதிக நேரத்தை செலவு செய்யும் வாழ்க்கை முறையின் கைதிகளாக பிள்ளை கள் துன்பப்படுகின்றனர். பிள்ளைகளின் நியாயமான உணர்வுகளையும், எண்ணங் களையும் செவிமடுக்க பெரும்பாலான பெற்றோர் தயாராக இல்லை. அல்லது அதற்குரிய தகைமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை என இளைஞர்களது பிரச்சினைகளை விளக்கமாக விபரித்தார் ஆசிரியை சிறீரஞ்சினி.

இரண்டு விடய ஆய்வுகளும் (Case studies) முன்வைக்கப்பட்டு கலந்தாய்வுக்கு உட் படுத்தப்பட்டன. குடும்பமாக உறவாடி வளர்வதை விடவும், தனி மனிதர்களாக - உதிரிகளாக வளர்வதே இந்த கனடிய சமூக முறைமையின் எதிர்பார்ப்பாக உள்ளது. இதனால் பெற்றோரது சவால்கள் அதிகரித்தே வருகின்றன. மாற்றங்கள் தொடர்வதால் தலைமுறை இடைவெளியை குறைப்பதும் சவால் நிறைந்ததாகவே காணப்படும். பிள்ளைகளை வழிப்படுத்து வதற்கு பெற்றோர்களா, பாடசாலைகளா, நண்பர்களா அதிகம் பொருத்தமானவர்கள் என்ற திசையில் கலந்துரையாடல் நீண்டு சென்றது. மிகவும் பெறுமதியான அமர்வாக இது அமைந்தது. பெற்றோர் தம்மீது சுயபார்வையைஉருவாக்க இது உதவியாக அமைந்தது.

• மதிய இடைவேளைக்குப்பின், இரண்டா வது அமர்வாக கனடிய தமிழ் நாடகங்கள் மற்றும் திரைப்படங்கள் பற்றிய வரலாற்று வளர்ச்சி பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது. திருவாளர் பி. விக்னேஸ்வரன் தலைமையில் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

திரு. சாந்திநாதன் தனது நாடக அனுபவங் களை தனது அவதானங்களாக கவலை யுடன் பல விடயங்களை விபரித்தார். 1984 இல் 'ஆத்மா அழுகிறது' என்பதே முதலாவது நாடகமாகும். 30 வருட வாழ்வில் 13 நாடகங்களை மேடையேற்றி யுள்ளேன். நாடகங்கள் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் பெருகியிருந்தன. அது வெற்றிதான். ஆனால் பார்வையாளர்களை அதிகரிக்க முடியவேயில்லை. அது எமது தோல்விதான். தாசீசியஸ், அவர்களுடனான அனுபவங்கள் பற்றியும் தரமான நாடகம் ஒன்றை உ ருவாக்கும் இயக்குனரது கவனத்துக்குரிய பல்வேறு விடயங்களையும் ஓர் ஆசிரியர் போல ஒழுங்குபடுத்தி விபரித்த முறை அழகாயிருந்தது; இரசிக்கத்தக்கதாக இருந்தது.

கனடாவில் தமிழ் சினிமா முயற்சிகள் பற்றி திரு. ரதன் விளக்கினார். தொழில் முறைப்படடப்பிடிப்பாளர்கள் சிலரே முதலில் குறும்பட முயற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். திருவாளர் லெனின் மற்றும் சுமதி போன்றோரும் இதில் ஆர்வமுடன் பணியாற்றுகின்றனர். ரஞ்சித் ஜோசப், நேசன், ரேணுகா ஜெயபாலன் போன்றோரது முயற்சிகள் பற்றி விபரித்தார் ரதன். கனடிய தமிழர்களின் ஆங்கில மொழியிலான திரைப்பட முயற்சிகளது அவசியம் பற்றியும் விபரித்தார். திரு. ரவி அச்சுதனின் முயற்சிகள், வணிகமய தேவைகள், அரசநிதி பெறும் ஏற்பாடுகள் பற்றியெல்லாம் விபரமாக ரதன் விளக்கினார். ஊடகங்களின் ஆதரவு இவற்றின் வெற்றிக்கு அவசியம் என்றும் கூறினார்.

நாடக முயற்சிகள் பற்றி சிறீஸ்கந்தன் மிக நீண்ட உரையொன்றை ஆற்றினார். விரிவான பட்டியல் ஒன்றையும் மிக அழகாக வழங்கியிருந்தார். 1980களில் கனடா வந்த இவர் தமிழீச்சங்கம், பாரதி கலாமன்றம் போன்றவற்றின் முயற்சிகள் பற்றி விபரித்தார். மொழிபெயர்ப்பு நாடகங்கள் பற்றியும் விளக்கினார். உலக தமிழர் இயக்கத்தின் அரசியல் நாடகங்கள் பற்றியும் சினிமாவுடன் ஒப்பிடும்போது நாடக முயற்சிக்கு அதிக நிதி தேவைப்படுவ தில்லை என்பது பற்றியும் மிகவும் நிதான-மாக விளக்கமளித்தார். செழியனின் நாடக முயற்சிகள் பற்றியும் விபரித்தார்.

1996இல் மனவெளி கலையாற்றுகைக் குழுவின் முயற்சிகள், செல்வனின் ஈடுபாடு தொடர்பாக விளக்கமளித்தார். ஞானம் லம்பேட், சுமதி ஆகியோரது முயற்சிகள் பற்றி விபரிக்கத்தொடங்கியவர் நாட்டுக் கூத்துக்களின் வளர்ச்சி மற்றும் ஈடுபாடு பற்றியும் விபரிக்கலானார்.

2015இல் சாம் பிரதீபனின் 'ஒளியே வருக' நாட்டுக்கூத்து, அருந்தவபாலனின் "காத்தவராயன்" கூத்துக்களின் மேடையேற்றம் பற்றி விபரித்தார். காலம் செல்வம், மெலிஞ்சிமுத்தன், அன்ரன் பீலிக்ஸ் ஆகியோரது நாட்டுக்கூத்தின் பங்களிப்பு பற்றி விதந்து கூறினார். அன்ரன் பீலிக்ஸ் இன் 'ஔவையார்' "அதிக உணர் வலைகளை எழுப்பி விட்டிருந்தது" என அதிக உற்சாகமாய் கூறினார் சிறீஸ்கந்தன். மகாகவியின் 'கோடை' பற்றியும் ஔவையின் "ஆற்றைக்கடப்போம்" பற்றியும் விளக்கிய தோடு, செழியன், ஜெயகரன் ஆகியோரது பங்களிப்பையும் வலுவாக வலியுறுத்தினார். இரா. சீவரத்தினத்தின் குறியீட்டு நாடகங் கள், வரலாற்று நாடகங்கள் பற்றியும் அதிக விபரங்களை நன்கு தெளிவுபடுத்தினார். சகாப்தன், விக்னேஸ்வரன், துஷி ஞானப் பிரகாசம், சாந்திநாதன், புராந்தகன் ஆகி-யோரது பங்களிப்பை முன்னிலைப்படுத்தி யிருந்தார். நாடக வளர்ச்சி வரலாற்றுக்குரிய பதிவுகளாக பங்களிப்பு செய்தவர்களது பெயர்களை கவனமாக பதிவு செய்தார்.

நகைச்சுவை நாடகங்கள் பற்றி குறிப்பிட்டதோடு சில தமிழ் நாடகங்கள் ஆங்கிலமொழி நாடகத்தாரிடம் சென்றதாக விபரித்தார். இலண்டனில் பாலேந்திராவின் சிறுவர்களை முனைப்படையச் செய்யும் வகையில் ஆற்றுகைகளை முன்னெடுக்கும் சிறுவர் நாடகப்பள்ளி முறையை அதிக ஒழுங்குமுறையுடன் விபரித்திருந்தார்.

தொடர்ச்சி 35ஆம் பக்கம்

# உயிர்ச்சத்து...

12ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

முடியாத களைப்பாகும். நித்திரையின்றி தவிப்பதால் இது ஏற்படலாம். செஞ்சீவ அணு குறைவதால் பிராணவாயு குறைவடையும். இதனால் நித்திரையின்மையும் களைப்பும் அளவிடமுடியாது ஏற்படலாம். ஆறாவது பிரச்சினை பார்வையுடன் சம்பந்தப்பட்டதொன்று. மங்கலாகவும் இரண்டாகவும் தெரியக்கூடிய காட்சிகள் தென்படலாம். நீண்டகாலத்தில் பார்வையே அழிந்து

விடலாம். விழித்திரை பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பார்வை நரம்பு பாதிப்புறலாம்.

அடுத்துள்ள சிக்கல் தசைகளின் பலவீனமாகும். படிப்படியாக உடல் தசைகளின் வலு குன்றலாம். இதுவும் பிராணவாயு குறைபாட்டினால் தான் ஏற்படுகிறது. எந்த ஒரு பாரத்தையும் தூக்கிச் செல்ல முடியாமல் போய்விடுகிறது. சிறிய பாரமும் பெரிய களைப்பை தரும். அடுத்துள்ள பிரச்சினை நாக்குடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக நாக்கில் உள்ள அமைப்பு மாறும். சுவை குன்றும். அதாவது சுவையை அறியும் பகுதி செயலற்றுவிடுகிறது.

அடுத்துள்ள பிரச்சினை மனநிலை மாற்றங்களாகும். பொதுவாக ஒருவரது மனநிலைக்கு இவ் உயிர்ச்சத்து இன்றியமையாதாகும். பதற்றம், மனச்சோர்வு இதனால் ஏற்படலாம். செறரோனின் டொபாமைன் ஆகிய சுரப்பிகள் செயலாற்று விடுவதால் இந்நிகழ்வு ஏற்படுகிறது. மூளையின் நரம்புக் கலங்கள் பாதிப்பு அடையவும் வாய்ப்புண்டு. இறுதியாக இதனால் ஏற்படும் கஷ்டம் வயிற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. சிலருக்கு, மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். B12 குறிப்பாக அணுப் புரதம் (ஹிமோகுளோபின்) ஏற்பட உதவுகிறது. இதுவே இரத்தத்திற்கும் உதவுகிறது. இதனால் சிலருக்கு இரத்தச்சோகை ஏற்படலாம். வயிற்றுப்பிரட்டு, வயிற்றோட்டம் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

உயிர்ச்சத்து B12 பற்றாக்குறைவு ஏற்படுவதற்கு அபாயநோவு (Risk)க்கு சில உதாரணங்கள் உண்டு. முதலாவது ஆபத்தான காரணி ஒருவரது வயது ஆகும். அதாவது வயது கூடக்கூட B12 சத்தும் சரியாக ஏற்படுவதில்லை. அத்துடன் வயிற்றில் B12 சத்தினை உறிஞ்சும் பகுதி சத்திரசிகிச்சையால் அகற்றப்பட்டிருந்தால் அதுவும் ஆபத்தானதாகும். நீரிழிவுக்குப் பாவிக்கும் Metformin என்ற மருந்து கூட சிலவேளை ஆபத்தானதாகும். மிகவும் கடுமையான சைவ உணவு எடுப்பவர்களுக்கும் இப்பற்றாக்குறை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நெஞ்செரிவுக்காக நீண்டகாலம் பாவிக்கும் அசிட் எதிர்ப்பு மருந்துகளும் ஆபத்தான காரணியாகும்.

மேற்கூறிய உயிர்ச்சத்து B12 குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய அடையாளங்களும் அல்லது குணங்குறிகளும் ஏற்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடுவது மிக முக்கியமாகும். காரணம் விரைவில் இதனை சீர்செய்ய வேண்டிய தேவை உள்ளது. இதனை தீர்வு செய்யாதவிடத்து நீண்டகால விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

பொதுவாக 6 வகையான ஆரோக்கிய உணவுகளை அல்லது சத்துணவுகளை எடுப்பது இன்றியமையாதது. முதலில் எடுக்க வேண்டியது இரும்புச் சத்தாகும். இரும்பு (Iron) சத்து என்பது மரக்கறி உணவுகளில் குறைவாகும். இச்சத்து இல்லை என்றால் உடல்வலு குன்றிவிடலாம். மாமிச உணவு எடுக்காது விட்டால் வேறுவகை காய்ந்த பழங்கள், விதைகள் என்பவற்றில் இச்சத்து உள்ளது. பொதுவாக அசைவ உணவு உண்பவர்கள் மீன் உண்ணுவதால் இவ் உயிர்ச்சத்தினைப் பெறலாம். அடுத்து பொதுவான உயிர்ச்சத்து B உள்ள உணவுகள் அவசியம். சோறு, பச்சைக்காய்கறி, கடல் உணவு, வாழைப்பழம், கோழி, உருளைக் கிழங்கு என்பவற்றில் இச்சத்து உள்ளது. இது ஒரு கூட்டுச்சத்தாகும்.

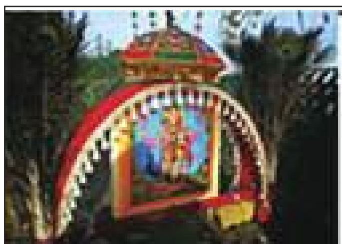
இன்று எவருக்கும் தெரிந்த Omega-3 Fatty Acids மிக முக்கிய உணவாகும். எந்த ஒரு பொருளிலும் இந்த வகை உள்ளதா எனப் பார்க்க முடியும். இந்த ஒமேகா -3 என்பது Ala, Epa, Dha என்ற சத்துக்கள் கொண்டதாகும். தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன் வகைகள், முட்டைகள், வெண்ணை என்பவற்றில் இது உளது. முட்டையில் கூட இவ் வகை உண்டு. அடுத்து உள்ள உணவு வகை மக்னீசியம் (Magnesium) ஆகும். தற்போதுள்ள ஆய்வுப்படி சொக்கிளேட் வகைகளில் இச்சத்து கூடுதலாக உள்ளதாக அறிய முடிகிறது. இதில் கொக்கோ சத்து உள்ளதால் அது இதற்கு உதவுகிறது.

அடுத்துள்ள சத்து Zinc எனப்படும் துத்தநாகம் என்பதாகும். கனடிய மருத்துவ சங்க ஆய்வுப்படி இச்சத்துக் குறைந்தால் சுவை குறைகிறது என்பதாகும். எனினும் முட்டைகள், கடலைவகைகள், கோழி இறைச்சி என்பவற்றில் இதனைப் பெறமுடிகிறது. அடுத்ததான சத்துணவு கல்சியம் என்பதாகும். கல்சியம் என்பது குறைவடைந்தால் பல தாது உப்புக்கள் குறைகின்றன. பால் உணவுகள், பச்சை காய்கறிகள், கடலை வகைகள் எடுப்பதால் இதனை சரி செய்யலாம்.

நரம்புத் தொகுதிகளை வலுவாக்கப் பொற்றாசியம் (Potassium) தேவைப்படுகிறது. இதுவும் பீற்றூட், உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம், கீரைவகைகளில் உள்ளது. அத்துடன் கூடவே உயிர்ச்சத்து C கொண்ட பழவகைகள், நார்ச்சத்து உள்ள தானிய வகைகள், உயிர்ச்சத்து D கொண்ட பால்பொருட்கள் எல்லாமே தேவைப்படுகின்றன.

தற்போது செயற்கையான முறையில் இந்த B12 உயிர்ச்சத்து தாயரிக்கப்பட்டு சந்தைப் படுத்தப்படுகின்றன. இவை குளிசைகளாகவோ, ஊசிமருந்துகளாகவோ எடுக்க முடிகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் B Complex Plus Vitamin B12 என அடையாளமிடப்படலாம். சிலவேளைகளில் Liquid B-12 என அடையாளமிடப்படலாம். இவை வேறு வேறு அளவுகளில் உள்ளன. அத்துடன் ஊசி மருந்தாகவும் எடுக்க முடிகிறது. எந்த மருந்

(தொடர்ச்சி 26ஆம் பக்கம்...)

## வல்மொரின் சுப்பிரமணிய ஐயப்பன் ஆலய அறிவித்தல்

### முத்துமாரியம்மன் பொங்கல் திருவிழா

**கொடியேற்றம்: ஜுன் 15 - வெள்ளிக்கிழமை    பொங்கல் ஜுன் 24 - ஞாயிற்றுக்கிழமை**

ஜுன்15 ஆம் திகதி முதல் ஜுன் 24 திகதி வரை முத்துமாரியம்மன் திருவிழா பூசை வார தினங்களில் பிற்பகல் 5-9 மணி வரையும், வார இறுதி நாட்களில் காலை 10-12 மணி வரையும் மாலை 5-9 மணி வரையும் நடைபெறும்

### வல்மொறின் சுப்பிரமணிய ஐயப்பன் ஆலய காவடி தேர்த் திருவிழா

**கொடியேற்றம்: ஜுலை 7 - சனிக்கிழமை    பொங்கல் ஜுலை 22 - ஞாயிற்றுக்கிழமை**

முருகப் பெருமானின் திருவிழா பூசை வார தினங்களில் பிற்பகல் 5-9 மணி வரையும், வார இறுதி நாட்களில் காலை 10-12 மணி வரையும் மாலை 5-9 மணி வரையும் நடைபெறும்

மொன்றியலிலிருந்தும் ரொறொன்ரோவிலிருந்தும் பல குடும்பத்தினர் ஒவ்வொரு திருவிழாக்களையும் பொறுப்பேற்றிருக்கின்றனர்

ஏதாவது ஒரு திருவிழாவை நீங்களும் பொறுப்பேற்க விரும்பினால் 819-322-1379 என்ற இலக்கத்தை அழையுங்கள்

(தொடர்ச்சி 17ஆம் பக்கம்...)

காவடிக்கு தனியார் மூலம் பதிவு செய்திருந்தால் கோவிலிலும் பதிவு செய்யவேண்டும்.
சாதாரண காவடி, சிறுகாவடி, முள்ளுக்காவடி போன்ற பலவகை உண்டு.
தண்ணீர்ப் பந்தல் அமைப்பதானால் கூடிய சீக்கிரம் கோவிலை அழைத்து பதிவு செய்தல் வேண்டும்.
இதற்கான அனுமதியை ஆச்சிரமம் நகர் காவலரிடமும் நகர சபையிடமிருந்தும் முன்னதாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

**Driving Direction From Toronto:**
Take 401 East to 40 East to 13 North to 640 East to15 North, Take exit 76, turn right on to Val Morin,
Take first right Bel Autumne, continue driving until you see the temple

மேற்படி பூசை நிகழ்வுகளில் பங்கு கொண்டு இஷ்ட சித்திகளை பெற்று ஏதுமாறு அடியார்கள் அனைவரும் அன்புடன் வேண்டப்படுகிறார்கள்.

நன்றி

**மேலதிக விபரங்களுக்கு: 819-322-1379**

பிரகலதா
கோவில் நிர்வாக முகாமையாளர்

# நினைவு அஞ்சலி

மண்ணில் - 13.07.1934

விண்ணில் -08.07.2018

# திருமதி லலிதா புறூடி

நீண்டகாலம் எம்முடைய பத்திரிகையுடன் பயணம் செய்தவர்களில் இன்னுமொருவரை நாம் இழந்துள்ளோம். இவரின் எழுத்தாற்றலை, சமூக சேவையை, உதவி புரியும் மனப்பான்மையை மெச்சுபவர்கள் நாம் அறிந்தவர்களில் அதிகம். லலிதா புரூடி அவர்களின் பெயர் தமிழ் இருக்கும்வரை வாழும், வாழ வேண்டும் என்பதே எமது பிரார்த்தனை. லலிதா புரூடியை என்றென்றும் எம் மனதில் வைத்திருக்கும் விளம்பரம் பத்திரிகை.

# எனது தெய்வீகமான ஆத்மா

## ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பிரார்த்தனைகள் - 248

**லலிதா புரூடி**

தெய்வீகம் நிறைந்த புனிதமான ஆத்மா எனக்குள் நிறைந்திருக்கிறது என்பதை நான் ஏற்றுக்கொண்டதும் எனது உண்மை யான தகுதியை நான் புரிந்து கொள்வேன்.

சகலதும் உனக்குள் உள்ளது. ஆமாம், உனக்குத் தெரிய வேண்டியது எல்லாம். நீ ஏன் இங்கு இருக்கிறாய்? என்ன செய்வ தற்காக இங்கு வந்திருக்கிறாய்? நீ செய்து முடிக்க வேண்டிய ஒவ்வொன்றையும் சாதித்திட எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும்? என்று உன்னிடமும் பிறரிடமும் நீ கேட்ட கேள்விகள் யாவற்றிற்கும் பதில்கள். எதற் காக நீ உன்னைப்போல உருவாகி இருக் கிறாய்? நீ வெற்றி பெற்ற அல்லது தோல் வியடைந்த உனது ஒவ்வொரு அனுபவத் தின் காரணமும் அது என்ன பாடத்தை உனக்குக் கற்பிக்க உருவாகியது என்ற யதார்த்தமும் சகலதும் உனது இதயத்திற் குள்தான் இருக்கிறது. இது, நீ உயிரோடி ருப்பதற்காகத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் சரீர இருதயமல்ல. வேறு மாதிரியான இதயம். நான் சொல்வது, உனது ஆன்மா வின் இதயம். உனது இதயத்தின் இதயம். அங்குதான் உனது ஆன்மாவின் குரல் உள்ளது. உனது ஆன்மாவும் வாழ்வும் வளத்துடன் மேம்பட, உனது இந்த ஆன் மீக இதயம் அமைதியாகவும் புனிதமா கவும் திகழ வேண்டும்.

நீ கோபமாய் இருந்தால், மெதுவாக உனது இதயத்துள்ளிருந்து வரும் ஆன்மாவின்

மென்மையான குரலைக் கேட்பது உனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும். குணப்படுத்தும் ஆன்மா உட்புகவிடாமல் கோபம் நிறைந்து கடினமாகிய இதயத்தின் கதவுகள் மூடியிருக்கும். நீ எப்படி இருக்கிறாய், எப்படி இல்லை என்பதற்காக பிறர்மேல் பழி சுமத்திக் கொண்டே இருந்தாயானால் உனது ஆன்மீக இதயம் உனக்குத் தரும் தெய்வீகக் கட்டளைகளை உன்னால் கேட்க முடியாது போய்விடும். உண்மை யாவும் உனது இதயத்திற்கு நன்கு தெரியும். உனது சுயத்தைப் பற்றியும், உனது குறிக்கோளைப் பற்றியும் அதற்குத் தெரியும். உனது இதயத்திற்குள் தெரிந்திருப் பதை அறிந்திட விரும்பி அதற்கு நீ ஆயத் தம் என்றால் உனது இதயத்திலிருந்து சகல கோபதாபங் கள், மனக்குமுறல்கள், அச்சங்கள் யாவற்றையும் வெளியேற்றிச் சுத்திகரிக்க உனக்கு நீயே கட்டளையிடு. உனது இதயத்தினுள்ளிருந்து எதிர்மறை உணர்வு களான: அவமானம், குற்ற உணர்வு, நேர்மையின்மை, பயம் போன்ற வற்றை சொஸ்தப்படுத்தச் சொல்லிக் கேள். சுத்திகரிக்கப்பட்ட புனிதமான இதயத்துடன் நீ தெரிவு செய்யும் எதையும் உன்னால் நிச்சயம் சாதிக்க முடியும்.

சிகிச்சையினால் உனது இதயத்தைக் குணப்படுத்தவே முடியாது என இன்று வரை நீ நம்பியிருக்கலாம். இன்று அமைதியாக அமர்ந்து உனது ஆன்மீக இதயம் சொல்வதைக் கேள். உனக்கு இனிமேல் தேவையில்லாத, விரும்பாத பாதையி லிருந்து உன்னை விலக்கி உன் தகுதிக்கு உனக்குக் கிடைக்க வேண்டியவற்றிற்கு மத்தியில் உன்னை வழிநடத்தச் சொல்லிக் கேள். இப்படி நீ ஒருமுறை கேட்டால் போதும் சகலதும் சரிவந்துவிடும்.

**இன்று எனது இதயத்தைச் சுத்திகரிப்பதன் மூலம் எனது ஆன்மாவைப் புதுப்பித்துக் கொள்கிறேன்.**

கடந்த 23.06.2018 அன்று நடந்த தொல்காப்பிய தமிழ்த்திறன் போட்டியில் கலந்து கொண்டு சித்தியடைந்த மாணவர்களின் முடிவுகள் பின்வரும் இணையத்தளத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

http://tolkappiyam.ca/results-18.php

Arulsubramaniam Saba M.A.
President/Managing Director
***Thamil Poonka School***
3001 Markham Road, # 21 Scarborough, ON M1X 1L6
***Tele: 647-378-3006 / 905-479-5375 / 647-706-6124***
Email: thamilpoonka@gmail.com
Website: www.thamilpoonka.org

SPEECH COMPETITION

Aparna B. Srikanthan, Director

OPEN EVENT
Grade 1 - 12 Students

#igniteyourpassion

Councillor Neethan Shan, Chief Guest

- Register for your chance to build your **confidence** in public speaking and for your chance to participate in community events for **self-growth**
- **Three Divisions**: Primary, Junior and Intermediate.
- **Cash prizes** for the top 3 winners of each division
- **Closing Date** for Registration: **August 15th, 2018**
- **Preliminary Selection**: August 30th, 2018

Organized by Aparna B. Srikanthan, Hons BSc., MEd.
Director of Rising Scholars of Canada

1st Place: $150
2nd Place: $100
3rd Place: $50

1585 Markham Road, Unit 213, Scarborough, ON, M1B 2W1
**Tel 416 827 2681**


# சொப்காவின் கனடாதினக் கொண்டாட்டம் – 2018

மாலினி அரவிந்தன்

கனடா, மிசசாகாவில் உள்ள சொப்கா குடும்ப மன்றத்தின் (SCREEN OF PEEL Community Association)கனடாதினக் கொண்டாட்டம் கடந்த சனிக் கிழமை, யூன் மாதம் 30ஆம் திகதி 2018 இல் மிசிசாகாவலியில் உள்ள எல்.சி. ரெயிலர் அரங்கில் கொண்டாடப்பட்டது. 500 மேற்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர் களைக் கொண்ட இந்த அமைப்பு கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக மிகவும் சிறப்பாக இயங்கிவருகின்றது. சென்ற சனிக்கிழமை மிசசாகா நகரில் கனடா தினம் கொண்டாடப்பட்ட போது பல்வேறு சமூகம் சார்ந்த பல அரசியல் பிரமுகர்களும், பொதுமக்களும் கலந்து கொண்டு இந்த நிகழ்வைச் சிறப்பித்தனர்.

கனடாதின விழாவின் ஆரம்பத்தில் விசேட விருந்தினர் ரஜீவ்கரன் முத்துராமன் அவர்களால் கனடா தேசி யக் கொடி ஏற்றப்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து தேசிய கீதம், தமிழ் வாழ்த்து, சொப்கா மன்றக் கீதம் ஆகியன மன்ற அங்கத்தவர்களால் இசைக்கப்பட்டன. இந்த நிகழ்வில் வைத்தியகலாநிதி வி.பிகராடோ, திருமதி பி-கராடோ ஆகியோர் பிரதம விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு விழ-ாவைச் சிறப்பித்தார். இந்த நிகழ்வின்போது கனடா பிறந்ததின கேக் வெட்டப்பட்டு, அவரது பிரதம விருந்தினர் உரையும் அப்போது இடம் பெற்றது. அதைத் தொடர்ந்து விழா விற்கு வருகை தந்திருந்த மிசசாகா மேயர் மதிப்புக்குரிய போணி குறம்பி (Bonnie Crombie) அவர்களின் உரை இடம் பெற்றது. தொடர்ந்து நகர-சபை, மாகாணசபை அங்கத்தவர்களின் உரை கள் இடம் பெற்றன. (By MPP honourable Mr. Deepak Anand, MPP honourable Ms. Nina Tangri, MPP honourable Mr. Khaleed Rasheed, and Councillor Sue McFadden of Mississauga Ward 10)

இந்த நிகழ்வைத் தொடர்ந்து மன்ற த்தின் தலைவரும் எழுத்தாளருமான குரு அரவிந்தனின் உரை இடம் பெற்றது. அவர் தனது உரையில் சொப்கா மன்றத்தின் தற்போதைய செயற்பாடுகள் பற்றிப் பார்வையாளர் களுக்கு விளக்கிக் கூறினார். சிறார்கள் இளைஞர்களுக்கான பயிற்சிப் பட்டறைகள், ரிறிலிம் வைத்தியசாலை க்கு நிதி சேகரிப்பதற்கான நடைபவனி, ஒன்றுகூடல்கள், இசை, நடன பயிற்சி வகுப்புகள், புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட தமிழ் மொழி வகுப்புக்கள், உணவு வங்கிக்கான உணவு தானம், இரத்த வங்கிக்கான இரத்ததானம், வருமானவரிச் சேவை, பூங்காவைத் துப்பரவு செய்தல் போன்ற சொப்கா மன்றத்தால் ஆற்றப்படும் சமூகசே-சவைகள் பற்றிய விளக்கங்கள் தரப்பட்டன. இதைவிட ஆண்டுதோறும் அங்கத்தவர்களின் ஆக்கங்களைக்கொண்ட சொப்கா மஞ்சரி வெளிவருவதாகவும், சென்ற வருடம் பெண் அங்கத்தவர்கள் எழுதிய சிறுகதைகள் அடங்கிய 'நீங்காத நினைவுகள்' என்ற சிறுகதைத் தொகுப்பு ஒன்றை சொப்கா வெளியிட்ட தாகவும் அவர் குறிப்பிடார். மேலும் தாயகத்தில் உள்ள தெல்லிப்பழை வைத்திய சாலைக்கு முடிந்தளவு நிதி சேகரித்துக் கொடுத்ததாகவும் அவர் குறிப்பிட்டார்.

அரங்கம் நிறைந்த இந்தக் கனடாவிழாவில் மன்ற அங்கத்தவர்களால் மட்டுமே மேடையேற்றப்பட்ட பல கலை நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து இடம் பெற்றன. கனடா தினத்தை முன்னிட்டு நடத்தப்பட்ட போட்டிகளில் வெற்றி அடைந்தவர்களுக்குப் பாராட்டுப் பத்திரமும் பணப்பரிசும் வழங்கப்பட்டது. இதற்கான பொறுப்பை அம்பிகா நகைமாளிகை அதிபர் திருமதி ஜெயசீலி இன்பநாயகம் ஏற்றுக் கொண்டார். சொப்காவின் தன்னார்வத் தொண்டர்களும் பாராட்டப்பட்டு, வழமைபோல இம்முறையும் மன்ற அங்கத்தவர்கள் சிலர் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டு உயர் கல்விக்கான புலமைப் பரிசுகள் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டன. மன்ற உறுப்பினர்கள் பங்குபற்றிய கனடா தின விழாவின் நிகழ்ச்சிகளை செல்வி தக்ஷா பாலநாதன், செல்வி றுவிங்கா ஸ்ரீசண்முகதாசன் ஆகியோர் சிறப்பாகக் கொண்டு நடத்தினர். மன்றச் செயலாளர் செல்வி திவாணி நாராயணமூர்த்தி அவர்களின் நன்றி உரையும் அதைத் தொடர்ந்து இரவு விருந்துடனும் விழா இனிதே நிறை வடைந்தது. அடுத்த ஆண்டு சொப்கா மன்றம் தனது 10வது ஆண்டு நிறை வைச் சிறப்பாகக் கொண்டாட இருப்பதும், இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது.

The Metal Roofing
If you're looking to upgrade your current residential roof, make the best choice.
AMBI GROUP INC.
Bond Roofing
Classic Roofing
Grande Roofing
Select Roofing
You will never have to buy
another roof again ...
call for free estimate
647-204-8948
IRONCLAD
55
YEAR
WARRANTY
NON-PRORATED
www.Ecosmartroofing.ca

# OAK & CO CONDOS

## Located at Trafalgar and Dundas E, Oakville.

- Platinum Prices
- Upto $10,000 cash back on Closing
- Free Blinds
- Free Parking and Locker
- 2 Years Rental Guarantee and Property Management
- Extended Deposit Structure:

5,000 Signing, Balance to 5% in 30 Days,

5% in 4 Months and 5% in 1 Year

FREE REAL ESTATE CLASSES START EVERY WEEK !!!

**For More info. Call: 416.321.6969**

**Exclusive Platinum Brokerage**

FREE REAL ESTATE CLASSES START EVERY WEEK !!!

## HomeLife / GTA Realty Inc. *Brokerage

5215 Finch Ave. E., #203, Toronto ON.

"கனவு உங்களுடையது பொறுப்பு எங்களுடையது"

*Independently Owned & Operated

# COTTAGE RENTALS Starting at $349 per day

**Kirkfield**
Waterfront, 5 Bedrooms, 20 Sleeps.

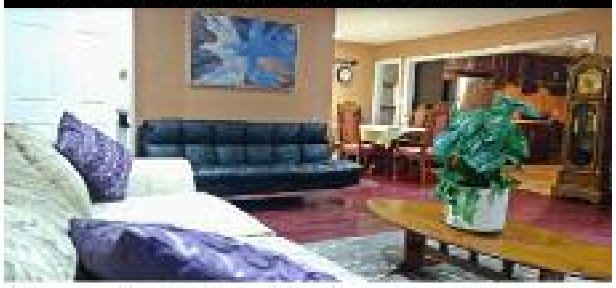
**Kirkfield**
Lake access, 5 Bedrooms, 25 Sleeps.

**Maritime**
River access, 5 Bedrooms, 25 Sleeps.

**Robin**
Waterfront, 5 Bedrooms, 20 Sleeps.

**Fenelon Falls**
Lake access, 5 Bedrooms, 20 Sleeps.

**Maritime**
River access, 5 Bedrooms, 25 Sleeps.



**IN KAWARTHA LAKE AREA**
**1 hr FROM TORONTO**

* Amenities at the cottages include cutleries, utensils, beds, linens, TV, Wi-Fi, BBQ, Hot tub, Pool table, and fire pit.

**A.ANTON JEEVA**, FRI
Broker
**Dir: 416.575.5055**
anton.jeeva@gmail.com
www.antonjeeva.com | www.newcondoproject.ca/com

#1 RE/MAX
**Dynasty Realty Inc.** Brokerage*
**Tel: 905.471.0002**
8 Shadlock St. #7, Markham ON L3S 3K9
Independently owned & operated

# FBM
*Focus Building Maintenance*

**சொந்தமாக தொழில் செய்ய விரும்புகிறீர்களா?**
**உங்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் தொழில் செய்யும் வாய்ப்பு**
**GTA இல் முன்னனி நிறுவனமாகத் திகழும் Focus Building Maintenance**
**உங்களுக்கு இந்த அரிய வாய்ப்பை வழங்குகிறது**

Night Supervisors
Sub-Contractors
Office and restaurant cleaners
(Part time/Full time)

**பதிவு செய்ய நேரில் வர**
235 Nugget Ave Unit 21
Scarborough ON

**தொடர்புகளுக்கு** | **416-276-3136**
**416-283-2561**

**www.focuscleaning.ca**

# பூந்தொட்டி தீவு .... ஜொலிக்கும் நீர்

## Flowerpot Island... Sparkling Water...

சுந்தரம்
இந்திரராஜா

இன்று நாம் வாழும், நாம் பார்க்கும் தெற்கு ஒன்ராறியோ 12,000 ஆண்டு களுக்கு முன்பு விஸ்கொன்சின் என்ற பெயர் கொண்ட இரண்டு கிலோமீட்டர் உயரமுள்ள பனிப்பாறையால் (glacier) மூடப் பட்டிருந்தது. ரொறொன்ரோவில் உள்ள சீ.என் கோபுரம் (CN Tower-553m) சுமார் அரை கிலோமீட்டர் உயரமானது. நாலு கோபுர உயரமான அந்தப் பனிப்பாறையின் எடையை கற்பனை செய்து பாருங்கள். இயற்கையின் மாற்றங்களால் அந்தப் பனிப்பாறை உருகி நீராக ஓடும்போது நிலப்பகுதியை அரித்துக் கொண்டும், அதன் பாதையில் பல நிலப்பகுதியை நகர்த்திக் கொண்டும் சென்றுள்ளது.

இதன் விளைவால் உருவானது தான்
(1). நயாகரா எஸ்கார்ப்மெண்ட் (Niagara Escarpment) என்றழைக்கப்படும் 725 கிலோ மீட்டர் (450 மைல்) நீளமுள்ள கனடாவின் முதன்மையான கண்ணுக்கினிய இயற்கை அதிசய பாறைச்சரிவுகளின் நிலப்பரப்பு.

(2). மிக முக்கியமான பனிப்பாறைக் கழி-வடை (glacial till) என்றழைக்கப்படும் நீர் வளங்கள் கலிடொன் (Caledon) தொடக்கம் றைஸ் ஏரி (Rice Lake) இடையேயுள்ள 1900 சதுர கிலோமீட்டர் நிலப் பரப்பை உள்ளடக்கிய, ஓக் றிச்சஸ் மோரைன் (Oak Ridges Moraine) என்றழைக்கப்படும் வளமான மண் சமவெளியில் முக்கியமான ஒரு புவியியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நில வடிவம். இவற்றைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் நல்லது மட்டுமல்ல அறிவுக்கும் ஒரு விருந்து. இவற்றில் பல பகுதிகள் பாதுகாக் கப்பட்டும் மக்களுக்கு பல வழிகளில் நன்மையளிக்கின்றன என்பதை கீழே படித்து அறிவீர்.

1. நயாகரா பாறைச்சரிவுகள் (Niagara Escarpment)

725 கிலோமீட்டர் (450 மைல்) நீளமுள்ள கனடாவின் முதன்மையான கண்ணுக்கினிய இயற்கை அதிசய நிலப்பரப்பு. இரண்டு கிலோமீட்டர் உயரமுள்ள பனிப்பாறையின் உருகலின் விளைவால் செதுக்கி எடுக்கப் பட்ட அதிசய நிலப்பரப்பு இன்று நாம் பார்க்கின்ற நயாகரா பாறைச்சரிவுகள் என்னும் வியத்தகு செங்குத்தான சரிவு களுடன் பதிந்த நிலவமைப்பு. ஏரிக்குள்ளா லும் செல்லுகிறது, நாட்டுக்குள்ளாலும் செல்லுகிறது, பல நீர்வீழ்ச்சிகளை உண் டாக்கிக் கொண்டும் செல்லுகிறது. நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியும், நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியில் ஆரம்பித்து குயின்ஸ்டன், வைன்லான்ட், ஹமில்டன், பேலிங்ரன், மில்டன், ஹால்டன், கலிடொன், கொலிங்வூட், புலூமவுண்டன் (Blue Mountain), ஓவண்சவுண்ட், வைய ரொன் (Wiarton), ரொபேமோறி (Tober-mory) ஊடாக மனிரூலின் தீவு (Mani-toulin Island), அமெரிக்காவின் மிச்சிகன் (Michigan) பிரதேசத்திற்குள் முடிவடைகி றது. நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியில் ஆரம்பித்து ரொபேமோறி வரையுள்ள அதிசய நிலப்பரப்பை நயாகரா எஸ்கார்ப்மெண்ட் (Niagara Escarpment) பாறைச்சரிவுகள் என்றழைக்கப்படும்.

புரூஸ் ட்ரெயில் (Bruce Trail): நயாகரா பாறைச்சரிவுகள் முழுவதும் செங்குத்தான சரிவுகளுடன் உயரமானதும் பதிந்தது மானதும் இரு நிலப்பரப்புக்களை கொண்டது. உயரமான நிலப்பரப்புக்களை இணைக்கும் புரூஸ் ட்ரெயில் நடைபாதை காடுகள், பண்ணைகள், பொழுதுபோக்கு இடங்கள், கண்ணுக்கினிய இயற்கை காட்சிகள், பாறைகள், நீரோடைகள், உருளும் மலைகள், நீர்வீழ்ச்சிகள், கனிம வளங்கள், வன உயிரினங்களின் வாழ் விடங்கள், வரலாற்று இடங்கள், கிராமங்கள் மற்றும் நகரங்கள் ஆகியவற்றின் ஊடாகச் செல்கிறது.

இந்த புரூஸ் ட்ரெயில் நடைபாதையில் பயணிப்பவர்கள் 300க்கும் மேற்பட்ட பறவை இனங்கள், 1500 மேற்பட்ட நாளத் (vascu-lar) தாவரங்கள், 50க்கும் மேற்பட்ட இன ஃபெர்னெஸ் (ferns) தாவரங்கள் 53 இனப் பாலூட்டிகள் (mammals), 36 ஊர்வன மற்றும் நீரிலும் நிலத்திலும் வசிக்கும் பிராணிகள் 90 இன மீன்கள், 37 இன காட்டு மல்லிகை (wild orchids) தாவரங்களையும் இந்த நயாகரா பாறைச் சரிவுகள் அதிசய நிலப்பரப்பில் காணமுடி யும். ஒன்றாறியோ பறவை வகைகளில் 72 வீதம் இங்கே காணலாம். இனப்பெருக்க வல்ல இனங்களான 25 தேசிய அல்லது மாகாணத்தில் அருகிவரும், மொட்டை கழுகு (Bald Eagle), சிவப்பு தோள் கழுகு (Red-shouldered Hawk), கறுப்பு கடற் பறவை (Black Tern) வகை, லூசியானா நீர்பறவை (Louisiana Waterthrush) மற்றும் முடிக்கொண்ட கதிர்க்குருவி (Hooded War-bler) போன்றவை இப் பிராந்தியத்திற்குரி யவையாகக் கருதப்படுகிறது. அச்சுறுத்தல் அல்லது அருகிவரும் சில இன பிராணி களான பறக்கும் அணில் (Southern Flying-squirrel), ரட்டில்ஸ் பாம்பு (Massassauga Rattlesnake), வௌவால் (Eastern Pip-istrelle Bat) போன்றவை பிராந்தியத் திற்குரியவையாகக் கருதப்படுபவைகளும் அடங்கும்.

புரூஸ் ட்ரெயில் பொது நடைபாதைகளின் நீளம் 895 கிலோமீட்டர்கள். புரூஸ் ட்ரெயி லிருந்து கிளைகளாகப் பிரிந்து அயலி லுள்ள தெருவிற்கோ, நகரத்திற்கோ செல லும் பொது நடைபாதைகளின் மொத்த நீளம் 435 கிலோமீட்டர்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும் கோடைகாலங்களில் 400,000 மக்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடந்து (hiking) பயணிப்பதாக கணக்கு வைத்துள்ளார்கள்.

ஹாமில்டன் (Hamilton) நகரில் மாத்திரம் 100க்கும் மேற்பட்ட நீர்வீழ்ச்சிகளும், படி களில் விழுந்தோடும் (Cascades) நீர்வீழ்ச்சி களும் அமைந்துள்ளன. அவற்றில் பெரும் பாலானவை நயாகரா பாறைச்சரிவுகள் அதிசய நிலப்பரப்பில் புரூஸ் ட்ரெயிலுக்கு அருகில் உள்ளன. பெரும்பாலானவை எளிதில் அணுகலாம் அல்லது பொது இடங்களிலிருந்து பார்க்க முடியும், சில தனிப்பட்டவர்களின் சொத்துக்களாகவோ அல்லது தனிப்பட்டவர்களது எல்லைகளுக் குள் இருக்கலாம். அவற்றில் Webster's Falls, Albion Falls, Tiffany Falls, Scenic Falls, Danlow Cascade, Buttermilk Falls ஹாமில்டன் நகரில் பிரசித்தி பெற்றவை. ஹாமில்டன் ரோயல் தாவரவியல் பூங்காவி னது (Royal Botanical Gardens) அழகான பாறைப் பூங்கா (Rock Garden) நயாகரா பாறைச்சரிவுகளில்தான் உருவாக்கப்பட்டது.

புரூஸ் ட்ரெயில் நடைபாதையோரம் மில்டன் (Milton) நகரின் அருகில் உள்ள மிக அழகான உயரமான இடங்களில் ரட்டில் ஸ்நேக் பொயிண்ட் (Rattlesnake Point) ஒன்றாகும். இங்கு பாறைச்சரிவுகளில் கிடைக்கும் காட்சி மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கும். சரிவுப்பகுதியை பார்க்கும்போது சிறந்த கண்ணுக்கினிய இயற்கை காட்சி கள் மட்டுமல்ல, பல உயிரினங்கள், ஒன்ரா-றியோ பறவை வகைகளில் பலவற்றை பார்க்க முடியும். இலையுதிர் காலத்தில் கிடைக்கும் பல வர்ண காட்சி விபரிக்க இயலாதது. நடத்தல், பாறை ஏறுதல், முகாமிடுதல் (hiking, climbing & camping) இங்கு பிரபல்யமானவை.

புரூஸ் ட்ரெயில் அருகிலும் 401 நெடுஞ் சாலைக்கு (HWY-401) வடக்காக அமைந்திருக்கிறது ஹால்டன் ஹில்ஸ் (Halton Hills) நீர்வீழ்ச்சி. சரிவான மலைப்

(தொடர்ச்சி 27ஆம் பக்கம்...)

ஸ்ரீவெங்கடேஸ்வரா ஸ்ரீஅபிராமி
திருமணமாலை
முன்கட்டணம் $25

எம்மிடம் பட்டதாரிகள், டாக்டர்கள், என்ஜினியர்கள், College, High School முடித்த ஆண், பெண்கள், Factory இல் வேலை செய்பவர் கள், மற்றும் விவாகரத்துப் பெற்றவர்கள், இலங்கை, இந்தியா, பிரான்ஸ், லண்டன், சுவிஸ், டென்மார்க் ஆகிய நாடுகளைச் சேர்ந்த ஆண், பெண்களின் சாதகங்கள் எம்மிடம் உள்ளன. மண மக்களைத் தேடி வருபவர்கள் சாதகத்துடன், பொருந்தக் கூடிய நட்சத்திரங்களின் பெயர்களையும், படத்தையும் நேரில் கொண்டு வாருங்கள். நன்றி!

வன்கூவர், மொன்றியலில் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகின்ற மணமக்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Toronto

ஆண் - D.O.B: 07.06.1983 - அச்சுவினி
ஆண் - D.O.B: 1973 - ரேவதி - பட்டதாரி
ஆண் - D.O.B: 10.07.1988 - ரோகினி
ஆண் - D.O.B: 14.10.1982 - பூரம் (University)
ஆண் - D.O.B: 03.04.1981 - பூரட்டாதி
பெண் - D.O.B: 01.04.1987 - பரணி
பெண் - D.O.B: 23.10.1983 - பரணி
பெண் - D.O.B: 02.11.1991 - Dentist (Sri Lanka, India)
ஆகியோருக்கு மணமக்களை எதிர்பார்க்கின்றோம்.

எங்களிடம் விஸ்வப்பிரம்மா, சீவல் தொழிலாளர்கள், மேலோங்கியோர், சிகை அலங்கரிப்பாளர், கோ, மற்றும் பல ஜாதகங்கள் படத்துடன் எம்மிடம் இருக்கிறன.

தொடர்புகளுக்கு: ராம் அலெக்ஷாண்டர்
2, Dalliyn Cresent, Brimley Road & Eglinton
Scarborough. M1K 4V9
Tel: 647 389 4130 - 647 638 5304

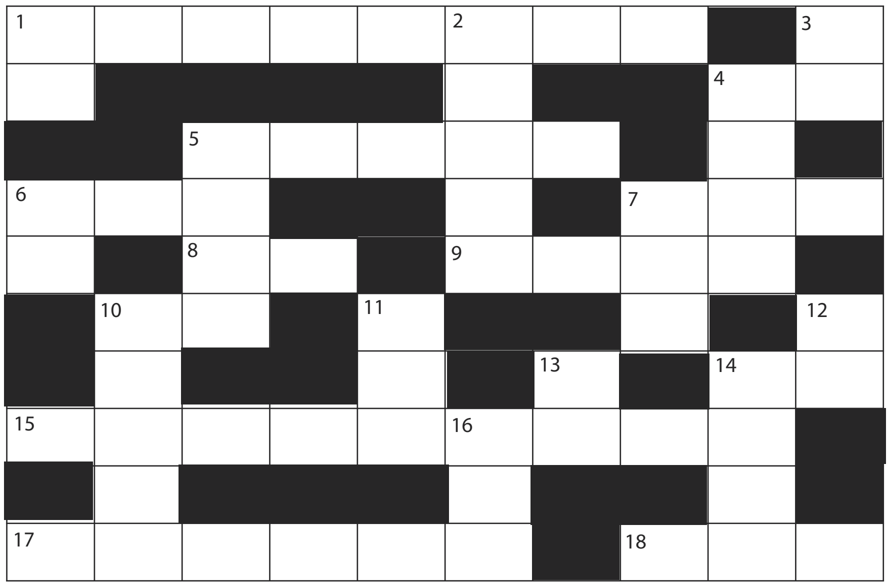
## தமிழ்ப்புதிர்

கீழ்வரும் ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு அல்லது சொற்தொடர்களுக்கு நிகரான தமிழ்ச் சொற்களை அல்லது சொற்தொடர்களை இட்டு பின்வரும் வலையங்களை நிரப்பவும். உங்கள் விடையை இந்த மாதம் 25ஆம் திகதிக்கு முன்னர் கிடைக்கத்தக்கதாக எமக்கு அனுப்பி வைக்கவும். உச்சப் புள்ளி பெற்றவராக எமது நடுவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் போட்டியாளருக்கு விளம்பரம் பத்திரிகை நிறுவனத்தினரால் உரிய பரிசு வழங்கப்படும்.

**போட்டியாளர்:**

| |
|---|
| பெயர்: |
| முகவரி: |
| தொலைபேசி இல: |
| மின்னஞ்சல்: |

### தமிழ்ப்புதிர் - 7 வினா



| இடமிருந்து வலம் | மேலிருந்து கீழ் |
|---|---|
| 1. A frog in the well | 1. Branch |
| 4. Prison | 2. Self-rule |
| 5. Mason | 3. Conceal |
| 6. Lodge | 4. Short story |
| 7. Age | 5. Boiling water |
| 8. Justice | 6. Answer |
| 9. Leopard | 7. Fig |
| 10. Buttermilk | 10. Sniffer dog |
| 14. Learn | 11. Compassioin |
| 15. Protocol officer | 12. Rod |
| 17. Pension | 13. Conspiracy |
| 18. Sob | 14. Carbon |
| | 16. File |

### விடை அனுப்பும் விதம்

மின்மடல்: vlambaram@sympaico.ca / info@vlambaram.com
தொலை நகல்: 416-286-0334
முகவரி: Tamil Puzzle, Vlambaram,
5215 Finch Ave. E. #201,
Toronto, ON, M1S 0C2

### தமிழ்ப்புதிர் - 6 விடை

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 து | 2 மி | | 3 ஓ | ப் | 4 ப | 5 மி | டு | |
| | | ன் | | ப் | | 6 சி | கை | | |
| 7 க | ளி | ம | ண் | பா | வை | | | 8 கோ | 9 வா |
| ரை | | வி | | ரு | | 10 ஓ | சை | | சி |
| | 11 மா | ய | வெ | ள் | ள | ம் | | 12 ஆ | |
| | | ல் | | மு | | | 13 பு | த | ர் |
| 14 ஏ | வு | | 15 மு | த | ல் | | | ன | |
| ணி | | 16 கு | டி | ல் | | 17 து | ரு | த் | 18 தி |
| | 19 மீ | | | வ | | ள | | து | |
| 20 ம | று | ம | ல | ர் | ச் | சி | | றை | |

தமிழ்ப்புதிர் - 6 வெற்றியாளர்: என். விமலா, மிசிசாகா

# 12 சிறுவர்கள் சிக்கிய தாய்லாந்து குகை

தாய்லாந்து நாட்டின் சியாங்ராய் மாகாணத்தில் உள்ள தாம் லுவாங் என்ற குகையை பார்ப்பதற்காக ஜூன் 23 கால்பந்து வீரர்களான 11 வயது முதல் 16 வயதுடைய 12 சிறுவர்களும், அவரது பயிற்சியாளரும் சென்றனர். கனமழையால் குகைக்குள் வெள்ளம் சூழ்ந்ததால் மாணவர்கள் வெளியே வரமுடியாத நிலை ஏற்பட்டது.

எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் என்னென்ன? பிரிட்டிஷ் குகை மீட்பு வீரர்கள் சிறுவர் களையும், அவர்களின் பயிற்சியாளரையும் குகை வாயிலில் இருந்து 4 கி.மீ. தூரத்தில் ஒரு பாறை இடுக்கில் ஜூலை 2இல் உயிருடன் கண்டுபிடித்தனர்.

தாய்லாந்து கடற்படையின் தேர்ச்சி பெற்ற முக்குளிக்கும் வீரர் சமன் குனன் குகை யில் சிக்கிய சிறுவர்களுக்கு ஒக்சிஜன் உருளையை ஜூலை 6இல் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பி வரும் வழியில் ஒக்சிஜன் தீர்ந்து போனதால் உயிரிழந்தார்.

ஜூலை 8ஆம் திகதி காலை 10 மணிய ளவில் சென்ற அவர்கள் மாலை 5:45 மணி யளவில் சிறார்களை வெளியே கொண்டு வந்தனர். அப்போது 4 சிறார்கள் வெளியே கொண்டு வரப்பட்டனர். அவர்கள் மருத்துவ மனையில் அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

ஜூலை 9ஆம் திகதி இரண்டாம் கட்ட நடவடிக்கையின் போதும் 4 சிறுவர்கள் மீட்கப்பட்டனர்.

ஜூலை 10ஆம் திகதி கூடுதல் வீரர்கள் மீட்பு பணி யில் ஈடுபட்டார்கள், அப்போது பயிற்சியாளரையும், சிறவர்களையும் அவர்கள் வெளியே பத்திரமாக கொண்டு வந்தார்கள். மிகவும் குறுகிய குகைக்குள், சகதி கலந்த வெள்ளநீரில், ஒஜ்ஸிஜன் ராங்குகளுடன் பயணித்து பத்திரமாக மீட்டுள்ளனர், அவர்களுக்கு பல்வேறு தரப்பில் பாராட்டுக்கள் தெரிவிக்கப்பட்டு வருகிறது. மேலும் அந்த குகையும் இப்பொழுது மூடி சீல் வைக்கப்பட்டுள்ளது

# கீழடி...

16ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

தொடங்கினார்கள் என்கிறார். சமஸ்கிரு தத்தில் கலாநிதி பட்டம் பெற்ற இவருக்கு அண்மையில் இந்திய அரசு பத்மபூசன் பட்டமளித்துப் பெருமைப்படுத்தியது குறிப்பி டத்தக்கது. தமிழரின் தொல்காப்பியம், அசோகன் காலத்தின் பின்னர் தமிழர், தமிழ்ப் பிராமி என்ற எழுத்து முறையிற்கு வந்து, அதன் பின்னராக கி. பி. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலேயே எழுதி முடிக்கப்பட்டது எனவும், இது தனியொருவரினால் எழுதப் பட்ட இலக்கணமல்ல, பலரது முயற்சியின் தொகுப்பே எனவும் (கொச்சை ப்படுத்திக்) கூறுகின்றார். மேலுமிவர், வள்ளுவரின் திருக்குறள், பத்தாம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்டது என்றும் அது அப்படியே இருக்கு வேதத்தின் முதல் மூன்று பகுதி களினதும் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு எனவும் மேடைகளில் கூறிக் கொண்டு வருகிறார்.

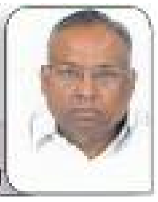
தொல்காப்பியத்தின் காலச்சிக்கல் பெரிய-தாகவே உள்ளது. பலரும் பலவிதமாகக் கூறுகின்றார்கள். வையாபுரிப்பிள்ளை என்பவரோ, தொல்காப்பியம் கி.பி. 6ஆம் நூற்றாண்டுகளில்தான் எழுதி முடிக்கப் பட்டது எனக் கூறியதையும் சிலர் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவார்கள். ஆனால் எழுத்தாளர் குணா அவர்கள் தனது தொல்காப்பியத்தின் காலம் என்ற தனது ஆய்வு நூலில், தொல்காப்பியம் எழுந்த காலம் கி.மு. 6ஆம் நூற்றாண்டு என

நிறுவிக் காட்டியுள்ளார். இவ்வண்ணமாய் தமிழின் தொன்மைக்குச் சான்றாக இருக்கும் தொல்காப்பியத்தின் காலம் பலரி டமும் பலவிதமாக இடிபடுகிறது. இதற்கு தமிழர்களிடையே தொல்பொருள் ஆய்வின் செல்வாக்கு இல்லாமற் போனதும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

கீழடி கிளறும் விடயங்கள் இன்னமும் தொடர்ந்து வரும், பல உண்மைகளைக் கிளறிக் கொண்டு.

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

# அதிசயக் கோயில் அங்கோர்



கலாநிதி
இரத்தினம் நித்தியானந்தன்

கடந்த இதழ் தொடர்ச்சி...

ஆனால் 13-ஆம் நூற்றாண்டின் முதல் பாதியில் இவர்கள் கெமெரின் ஆட்சிக்குக் கீழே வந்தனர். வியட்நாமில் இணைக்கப்பட்ட பதினைந்தாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதிவரை சம்பா சுதந்திரமாகவே விளங்கியது.

தமது நாட்டின் எல்லைகளை தெற்கு முகமாக விரிவுபடுத்திப் பெகுவில் உள்ள மோன்சை வென்றனர்.

இந்தோனிசிய தீவில் இரண்டு பகையரசுகள் அமைந்திருந்தன. சீன ஆவணங்களின்படி புனான்னை வெற்றி கொண்ட பிறகு 6-ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் சுமத்ராவில் ஸ்ரீவிஜய மாநிலம் அமைந்தது. இதனுடைய அதிகாரம் மேற்கு ஜவா கடற்கரை யோரத்துக்கும் மற்றும் மலேசியா மேலும் தெற்கு தாய்லாண்டில் உள்ள கெய்விற்கும் பரவியது. சுந்தர மற்றும் மலாக்கா ஜலசந்தி

தென்கிழக்கு ஆசியாவின் பிரதான இடங்களில் மோனஸ்கள் பல மையங்களை உருவாக்கினார்கள். த்வாவதி நாடு, ஆறு அல்லது ஏழாம் நூற்றாண்டிலிருந்து பதினோராம் நூற்றாண்டு வரை மீளாப் பள்ளத்தாக்குப் பகுதியாய் கட்டுப்படுத்தப் பட்டிருந்தது. மத்திய ஈரவதி பள்ளதாக்கு மற்றும் சிட்டாங் ஆற்றுப் பகுதியில் 6ஆம் நூற்றாண்டில் பியல் மையத்தை ஏற்படுத்தியது. பெகு என்று அழைக்கப்பட்ட இன்னொரு மோன் பகுதி 9ஆம் நூற்றாண்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 11ஆம் நூற்றாண்டில் பர்மியர்கள் தோன்றி மத்திய பள்ளத்தாக்கில் இருந்த பீயஸ்சைக் கைப்பற்றி பாகனில் தலைநகரை உருவாக்கினார்கள். பர்மியர்கள்

ஆகிய வழித்தடங்களில் பெருகிய கடற்கொள்ளையினால் மாற்றம் கொண்ட வியாபார வழித் தடங்களால் 11-ஆம் நூற்றாண்டில் ஸ்ரீவிஜய அரச குலம் அழிந்தது.

8-ஆம் நூற்றாண்டில் மத்திய ஜாவாவில் சைலேந்திர அரச குலம் தோன்றியது. மற்றும் 100 ஆண்டுகளுக்குள் ஸ்ரீ விஜய அரச குலத்தின் அதிகாரத்தைக் கைப்பற்றியது. போரோபூதூர் புத்தமத ஆலயத்தை இவர்கள் 9-ஆம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் கட்டினர். சில காலத்துக்குப் பிறகு ஜாவாவின் மீது இருந்த கட்டுப்பாட்டை சைலேந்தர்கள் இழந்து போனார்கள். ஆனால் மீண்டும் விஜய சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து 13-ஆம் நூற்றாண்டு வரை ஆட்சி செய்தனர்.

தாய்லாந்து கெமெர் நிலப்பகுதியின் மீது தொடர்ந்து படையெடுத்தது தாய்ஸ்சின் ஒழுங்குமுறைப் படுத்தப்பட்ட முதல் குடியிருப்பாகிய சுகோதாய் வடமத்திய தாய்லாந்தில் 13-ஆம் நூற்றாண்டில் உருவாகியது. அதே காலக்கட்டத்தில் சியாஸ்மாயில் தலைநகரம் அமைத்து லான்னா என்ற இளவரச ஆட்சி தோன்றியது.

14-ஆம் நூற்றாண்டின் நடுவில் ஆயுத்யா நாடாக மாறிய சாலேபிரியா ஆற்றுப் பகுதியை தாய்ஸ்கர் தமது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டுவந்தனர். சுமார் 100 ஆண்டுகளுக்குள் தாய்ஸ்கள் இன்றைய தாய்லாண்டின் பெரும் பகுதியை தமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்தனர். 1767-ஆம் ஆண்டில் பர்மியர்களால் அழிக்கப்படும் வரை இந்தப் பகுதியில் ஆயுத்யா நாடு அசைக்க முடியாத வலிமையோடு திகழ்ந்தது. பின்னர் கெமர்கள் மீண்டும் கைப்பற்றியபோதும், 1353-இல் ஆங்கோரை தாய்ஸ்கள் அழித்தனர். இரண்டு பகைவர் களுக்கு இடையில் அடுத்த நூற்றாண்டு வரை அதாவது 1431 வரை போர் நிகழ்ந்து கொண்டே இருந்தது. அப்போது அங்கோர் தோம் நகரை தாய்ஸ்கள் அழித்தனர்.

கெமர் சாம்ராஜ்ஜியத்தின் அழிவிற்கு தாய்ஸ்களின் அபரிதமான வலிமையே முக்கிய பங்களிப்பாக இருந்தது. கெமர் சாம்ராஜ்ஜியத்தை அழிவு நோக்கி அழைத்துச் சென்ற மாற்றங்களை ஊக்குவித்த வேறு பல கரணிகளும் செயல் பட்டன. முதலாவதாக புத்தமதத்தின் மற்றொரு வடிவம் இலங்கையிலிருந்து பிரதான நிலப்பகுதிக்கு குறுக்காகத் தென் கிழக்கு ஆசியா பர்மாவிலிருந்து தாய்லாந்துக்கும் மற்றும் ஆங்கோருக்கும் 13ஆம் நூற்றாண்டில் பரவி ஏற்கெனவே இருந்த மதத்தை மங்கச் செய்தது.

இரண்டாவதாக, மக்கள் புதிய மதக் கொள்கையின் மீது நம்பிக்கை கொண்டு சாம்ராஜ்ஜியத்தில் நிலவிய சூழ்நிலையை எதிர்த்தனர். அது நாட்டின் உள் கட்டமைப்பைச் சிதறடித்தது. போர்களில் ஏற்பட்ட மனித சக்தி இழப்பால் நாட்டின் பாச அமைப்பு பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியது. மிக விரிவாகக் கட்டிய நினைவுச் சின்னங்களாலும் சாம்ராஜ்ஜியத்தின் நிதி நிலை காலியானது. மூன்றாவதாக, அதிகார மையம் பலகீனமானதால் அடிமைப்பட்டுக்கிடந்த மாநிலங்கள் தங்களது சுதந்திரத்தை வலியுறுத்தி மெல்ல மெல்ல சுய ஆட்சி செலுத்தும் மாநிலங்களாக உருவாகின.

அங்கோர் அழிக்கப்பட்டதும் தலைநகரம் ப்னோம் பென்க்கிற்கு மாற்றப்பட்டது. 16-ஆம் நூற்றாண்டு பிற்பகுதியில் அரண்மனை ஆங்கோருக்குத் திருப்பித் தரப்பட்டு மீண்டும் விட்டுவிட்டு 17-ஆம் நூற்றாண்டில் பெறப்பட்டாலும் அதற்குப் பழைய பெருமை கிடைக்கவில்லை. வேறு பல தலைநகரங்களும் ப்னோம் பென்க்கின் வாட்கை சேர்ந்த லோவெக், ஓடாங் ஆகிய இடங்களில் அமைக்கப்பட்டன.

(தொடரும்...

**மகாயோகி பாபாஜி லிங்க ஆச்சிரமம் - கனடா**

மதம், மொழி, இனம், நிறம் என்பவற்றைக் கடந்து.....யோகாசனம், தியானம், சித்தமருத்துவம் போன்றவற்றிற்கான பயிற்சிகளுடன் அனைவருக்குமான ஆச்சிரமம் Toronto, Ontario பெரும்பாகத்திலிருந்து ஒரு சில மணிநேரத்தில் பயணிக்கும் வகையில் அமைவிடம் அமையவுள்ளது.

ஆச்சிரமத்துக்கான ஆக்கப்பணிகள் திட்டமிட்டபடி ஆரம்பமாகியுள்ள மையை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம். எமது யோகக்கலையை நாம் பயின்று நோயின்றி வாழ்வோம். இவ் வாச்சிரமக் கட்டுமானப் பணிக்கான நிதி சேகரிப்பதற்கான மரதன் ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது. அனைவரும் இணைந்து உங்கள் ஆதரவை வழங்குவீராக!

இடம்: ***Albert Campbell Collegiate Institute. (Mc Cowan & Finch)***
காலம்: ***July/21/2018*** காலை 8:00 மணிமுதல்
பதிவுகளுக்கு முந்திக்கொள்ளுங்கள்.
குறைந்தளவு பதிவுக் கட்டணம் $30.00 30 நிமிடம் யோகாசனம், 5 km ஓட்டம்,

**'யோக கல்வியால் நோயை வெல்வோம்'**

# உயிர்ச்சத்து...

18ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

தகங்களிலும் B Complex என்ற பெயரில் பல சத்து மருந்துகள் உள. இதில் எல்லாம் உடல் வலிமை (Energy), மன அழுத்தம் (Stress), ஜீவபரமாணம் (Metabolism), மன நிலை (Mood), மூளைநலம் என்பன முக்கியமாகிறது. இது குளிசை (Capsule) வடிவில் உளது. இதனை பாவிப் பதில் சில பக்க விளைவுகள் உள்ளதால் வைத்தியர்களின் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

சில நிறுவனங்கள் இத்தயாரிப்பில் புகழ்மிக்கவை. Sundown Naturals, Gerson நிறுவனம், Amazon நிறுவனம், ஜேமிசன் நிறுவனம் எனப்பல இதில் ஈடுபடுகின்றன. எவ்வாறெனினும் இந்த விளம்பரங்களையும், அளவுகளையும் சரியாகப் படித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். Centrum என்ற பெயரில் பல Multivitamins சந்தையில் உள்ளது.

குளிசைகள், வில்லைகள் எடுப்பதற்குப் பதிலாக இன்று B12 ஊசி மருந்துகள் பாவனையில் உள. கடுமையான B12 குறைபாடு இருந்தால் ஊசி மருந்து உதவும். நேரடியாக இது இரத்தத்துடன் கலப்பதால் திறன் கூடுகிறது. Cyanocobalamin என்ற வடிவில் இது உள்ளது. தேவைக்கு ஏற்றவாறு மாதம் ஒரு தடவை இதனை ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இது முக்கியமான தேவையாகும்.

இன்று உடல் - உள நலம் பற்றிய சரியான தெளிவு இன்மையால் பலர் விரைவில் நோய் வாய்ப்படுவதற்கு இந்த உயிர்ச்சத்து குறைபாடே காரணமாகும். தாவர உணவுகளை விட விலங்குப் பொருட்களில் இச்சத்து உள்ளதென்பதனை புரிந்து கொள்ளல், வயது செல்லச்செல்ல இச்சத்து மிகவும்

தேவை என்பதனை அறிந்து கொள்ளல், DNA சரிவர இயங்கப்படுவதற்கும் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியாவதற்கும் இது முக்கியம் என கருதுதல், மிகையாக போதைதரும் பொருட்களால் இச்சத்து அழிந்து விடும் என நம்புதல், காலம் போய்விட்டால் இதனை மீளச் சரி செய்ய முடியாது என்பதனை அறிதல், இலகுவில் இதனை எடுக்கப் பலவழிகள் உள்ளன என்பதனை புரிதல் வேண்டும். உடலின் எல்லா இயக்கங்களுக்கும், வலுக்களுக்கும் B12 மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

# மனவெளி கலையாற்றுக் குழுவினரின் 19வது அரங்காடல்
# Henrik Johan Ibsen இன் ஒரு பொம்மையின் வீடு

**- ரஞ்சி கதிர் -**

ஆனிமாதம் 30ஆம் திகதி 2018 ஆண்டு Flato Markham Theatreஇல் நாடக வரலாற்றில் மிகச்சிறந்த நாடக ஆசிரியர் ஹென்றி இப்சனின் (Henrik Johan Ibsen) "A Doll's House" என்னும் நாடகம் தமிழ் வடிவமாக்கப்பட்டு "ஒரு பொம்மையின் வீடு" என்னும் தலைப்பில் நாடகம் அரங்கேற்றப்பட்டது. இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் "A Doll's House" என்னும் நாடகம் உலகில் அதிக தடவை மேடையேற்றப்பட்டது என்பதும் இவ்விடத்தில் குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நாடகத்தை P. விக்கினேஸ்வரன் அவர்கள் மிகச்சிறந்த முறையில் மொழிபெயர்ப்புச் செய்ததுடன் நெறியாள்கையும் செய்துள்ளார்.

இந்நாடகத்தில் பங்குபற்றிய அத்தனை கலைஞர்களுமே மிகவும் அற்புதமாக தத்தம் கதாபாத்திரங்களை அறிந்து உணர்ந்து நடித்தார்கள். ஆனாலும் கதாநாயகி Noraஆக நடித்த அரசி விக்னேஸ்வரன் அவர்கள் நாடகத்தின் பிரதான பாத்திரத்தை ஏற்று மிக அற்புதமாக எவ்வித சலிப்பும் இல்லாமல் தான் ஏற்ற பாத்திரத்துக்கு உயிர் கொடுத்துள்ளார். நாடகம் முடிந்து நாட்கள் பல கடந்தாலும் மனதில் அடிக்கடி வந்து வந்து செல்கின்ற அளவுக்கு நடிப்பின் உச்சத்தை வெளிப்படுத்தியிருந்தார் என்றால் அது மிகை அல்ல.

நாடகத்தின் கதாநாயகன் Torvald Helmer ஆக நடித்த ஜெயப்பிரகாஸ் ஜெகவன் கதாநாயகனுக்குரிய பல பண்புகளை வெளிப்படுத்தினார். Mrs. Lindeஆக நடித்த பவானி சத்தியசீலன் பாத்திரத்துக்கேற்ற குணாதிசயங்களை வெகு இலாவகமாக வெளிப்படுத்தினார். இந்நாடகத்தில் Nils Krogstad நடித்த எஸ்.ரி. செந்தில்நாதன் தனது கதாபாத்திரத்தின் பண்புகளை வெகு இயல்பான நடிப்பால் வெளிக்கொண்டு வந்துள்ளார். மிரட்டல், பயமுறுத்தல், கெஞ்சல், மனமுருகல் என நடிப்பாற்றலை வெளிப்படுத்தினார். Dr. Rank ஆக நடித்த குரும்பசிட்டி. இராசரத்தினம், அவர்கள் டாக்டர் கதாபாத்திரத்துக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகளில் இருந்து விலகாமலும் அதேவேளை கதாபாத்திரத்தின் பலவீனங்களை ஒரு வரம்புக்குள் நின்றும் வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

Anna-Mariaஆக நடித்த மாலினி பரராஜசிங்கம், Helenaஆக நடித்த கனித்தா உதயகுமார் யாவருமே பாத்திரத்தை புரிந்து உணர்ந்து சிறப்பாக நடித்தார்கள். இவர்களைவிட குழந்தை நடிகர்கள் ஆக நடித்த இலக்கியா ராஜதீபன், திலீபன் ராஜதீபன், ஆதித்தியா பிரபாகரன் யாவருமே வயதுக்கு ஏற்ப சிறப்பாக நடித்தார்கள்.

காட்சி அமைப்புகள் ஆரம்பம், உச்சம், முடிவு என்ற முக்கோண நிலைப்பாடாகத் தொடர்கிறது. அது நாடகத்தின் விறுவிறுப்புக்கு ஏற்றதாக அமைந்தது.

இனி ஒரு பொம்மையின் வீட்டுக்குள் செல்வோம். கதாநாயகன் கதாநாயகி இருவரும் மிகவும் சுவாரசியமாகவும் கதாபாத்திரங்களின் குணாதிசயங்களை வெளிக்கொண்டுவருவனவாகவும் உரையாடுகின்றனர். கதாநாயகி Nora மிகவும் உற்சாகமாகவும் நல்லதொரு குடும்ப உறவைப்பேண வேண்டும் என்பதிலும் தணியாத தாகம் கொண்டவளாகவும் குழந்தை உள்ளம் கொண்டவளாகவும் காணப்படுகிறாள். அது கதாநாயகன் மீது கொண்ட அர்ப்பணித்த காதலாக இருக்கலாம். குழைந்து குழைந்து கதைப்பதும் இறுதிவரை தம்மண வாழ்க்கை காதலோடு இருக்கவேண்டும் என்றும் பெரிதும் விரும்பினாள் என்பதை தனது நண்பியுடன் கதைக்கும்போது உணர முடிந்தது. ஆனால் நடந்தது என்ன?

நாடகத்தின் கதாநாயகன் Torvald Helmer இல்லத்தலைவன் என்ற நிலையில் இயங்க

வில்லை. ஆணாதிக்கம் மிக்க முதலாளியாகவே காட்சியளிக்கின்றான். ஆண்டான் அடிமை வாழ்க்கையாகவே அவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கை அமைகிறது. முதலாளி கட்டளை இடுவான், கேள்வி கேட்பான், கத்துவான், தான் நினைத்ததை எப்படியாவது சாதிக்க முனைவான், தொழிலாளி வாய்பேசாது கேட்டு நடக்கவேண்டும். இத்தகைய பண்புகளையே நாடகத்திலும் காணமுடிந்தது.

கதாநாயகன் பார்வையில் நோக்கினால் அழகான மனைவி இருக்கிறாள், என் விருப்பங்களையெல்லாம் அவள் நிறைவேற்றி வருகிறாள், என் சொற்படி எல்லாம் நடக்கிறாள், எனக்கு ஏற்றபடியெல்லாம் குடும்பத்தை கொண்டு செல்லமுடிகிறது, எனக்கு என்ன குறை? என்று வாழ்கிறான். தன் மனைவி மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாளா? இல்லையா? என்பதில் அவன் அக்கறை காட்டவில்லை. தனது மனைவி எப்படி எப்படி இருந்தால் தனக்கு நல்லது என்பதில் முனைப்பாக இருக்கிறான். ஆரம்பத்தில் கதாநாயகியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அழகான இதமான மனைவி என மகிழ்ந்த கதாநாயகன் கடைசிக்கட்டத்தில் சற்றும் எதிர்பாராத கதாநாயகியின் முடிவால் அவன் நிலைகுலைந்து போகின்றான்.

வாழ்க்கைத்துணை என்ற மனப்பாங்குடன் மனைவியை நேசிக்காவிடில் ஒரு நாள் பூகம்பம் வெடிக்கும் என்பதை எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்ற கருத்தை இந்நாடகம் உணர்த்துகிறது. அது மட்டும் அல்ல மனவெழுச்சிச் சமநிலை (emotional balance) இல்லாதவர்கள் படும் துன்பங்களையும் இந்நாடகம் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

ஆதி மனிதன் வயிற்றுப்பசி ஏற்படும்போது எதிரே காணும் விலங்கை கொன்று பசி போக்கினான். உடல் பசிக்கு எதிரில்காணும் பெண்ணுடன் புணர்ந்து மகிழ்ந்தான். அக்கால மனிதன் வாழ்க்கையின் விழுமியங்கள் பற்றி அறியாது விலங்கு வாழ்க்கையே வாழ்ந்தான் மனித வளர்ச்சியில் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்று குடும்பம் அமைத்து வாழ்வதானால் மனஅமைதி காணலாம் என நினைத்து திருமண வாழ்வில் அமைதி கண்டான். இது மனித நாகரிகத்தின் ஆரம்பம் எனலாம்.

முற்காலத்தில் பெண்கள் கல்வி அறிவு குறைந்த காரணத்தால் பொம்மைகளாகவே செயற்பட்டனர். தந்தை, கணவன், அண்ணன், மகன் என அவர்களது இயக்கத்திலேயே முழுமையாக இயங்கினர். வியக்கத்தக்க மனித வளர்ச்சி காரணமாக பெண்களும் கல்வி அறிவும் தொழில் திறனும் பெற்றனர். அதன்பின் பெண்கள் வாழ்வில் திருப்பு முனைகள் ஏற்பட்டன. வாழ்க்கையின் விழுமியங்களை பெண்களும் அறிந்தனர். இதனால் தமது உரிமைகளையும் கணவன் மனைவி உறவின் பெறுமானங்களையும் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் நடிபங்கு (Role) என்ன என்பதையும் அறிந்து கொண்டனர். இதனால் ஏட்டுக்கல்வியோடு அனுபவ அறிவும் நிறைந்த ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பெண்கள் மாத்திரமே தம் தகுதிகளாலும் சாதுரியங்களாலும் குடும்ப உறவில் நிறைவு காண்கின்றனர். ஆனால் பெரும்பான்மையான பெண்கள் நாடகத்தில் வரும் பொம்மைகளாகவே இன்றும் செயற்படுகின்றனர்.

திருமண வாழ்க்கையில் கணவன் மனைவி இருவரும் தலைவன் தலைவி என்ற நடிபங்கை எடுப்பதால் கணவன் மனைவி இருவரும் முழுக்குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியில் முனைப்பாக இருப்பார்கள். இதனால் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சில சந்தர்ப்பங்களில் இரு பக்கமும் விட்டுக்கொடுப்புக்கள் இடம்பெறும். அமைதியான முறையில் குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வை காண்பார்கள். அவர்கள் சுதந்திரமாக மனம் ஒத்து செயற்படுவார்கள். இத்தகைய சூழ்நிலையிலேயே உண்மையான அன்பு வெளிப்படும். குடும்ப ஒற்றுமையும் பலப்பட்டு அமைதி நிலவும். அமைதி மகிழ்ச்சிக்கு இட்டுச்செல்லும்.

இன்றும் பல குடும்பங்களில் மன அழுத்தம் காரணமாக தன்னைப்பற்றிய சுயதேடலும் வாழ்க்கைத்துணை பற்றிய புரிந்துணர்வும் இல்லாமையால் அவர்களிடையே மனம் திறந்து கதைப்பதும் உரியகவனிப்பும் (Sharing and caring) இல்லாமல் வாழ்கின்றனர். இந்நிலைமைகள் பிரிவினைக்கு இட்டுச்செல்லும் என்ற கருத்தும் நாடகத்தினூடாக வெளிப்படுகிறது.

மொத்தத்தில் நல்லதோர் நாடகம் பார்த்த திருப்தி மனதில் ஏற்பட்டது. ஆனாலும் இந்நாடகத்தில் ஒரு காட்சியில் நடன ஒத்திகை பார்த்தல் என்பது வெளிப்படையாகக் காட்டியிருந்தால் நாடகம் மேலும் மெருகூட்டப்பட்டிருக்குமோ என்ற ஆதங்கம் என்மனதில் எழுந்தது. ஆனால் அது குறை அல்ல. மனவெளியாற்றுக் குழுவினரின் இத்தகைய சிறந்த நாடகங்கள் மேலும் மேலும் வெளிவரவேண்டும்.

## பூந்தொட்டி...

24ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

பாதையில் பைசிக்கிள் ஓடுவதற்கும், மலை ஏறிப்பழகுவதற்கும், தூய காற்று வாங்குவதற்கும் மட்டுமல்ல, ஒரு வெளிப்புற அனுபவம், புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும் என்பதற்

காக பலர் இங்கே வருகிறார்கள். இலையுதிர் காலத்திலும், குளிர் காலத்திலும் நேரத்தை இங்கே செலவிட பல நடவடிக்கைகள் உண்டு.

கொலிங்வூட் (Collingwood) மற்றும் புளூமவுண்டன் நகரின் ஒரு பக்கம் செங்குத்தான சரிவுகளுடன் மிக அழகான உயரமான அதிசய நிலப்பரப்பு. நடத்தல், மலை ஏறுதல், முகாமிடுதல் (hiking, rock climbing & camping) இங்கு பிரபல்யமானவை. நகரின் மறுபக்கம் ஜியோர்ஜியன் குடாவை நோக்கி நீண்ட சரிவுகளுடன் மிக அழகான உயரமான நிலப்பரப்பு. குளிர்கால நடவடிக்கைகளான பனிச்சறுக்கு (skiing to snowboarding and ice skating) இங்கு பிரபல்யமானவை. வசந்த காலம் தொடக்கம் இலையுதிர் காலம்வரை கயிற்றில் சறுக்கல், கீழ்நோக்கி ரோலர் கோஸ்டெர்ஸ் சறுக்கல், வெந்நீர் ஊற்றில் குளித்தல் (zip-lining and downhill roller coasters to Scandinavian baths) ஆகியன சில பிரபல்யமான நடவடிக்கைகள் ஆகும்.

## BASEMENT FOR RENT

**MIDDLEFIELD & FINCH**
1 Bedroom bsmt for rent. Internet, utilities. Couple or ladies preferred.
Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.473.0196**

**MCNICOLL & MCCOWAN**
1 Bedroom bsmt apartment for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Couple preferred. Avail. immediately
தொடர்புகளுக்கு: **416.879.1280**

**MORNINGSIDE & STAINES**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, internet, utilities. Close to all facilities. Avail. immediately.
**416.494.7149 / 647.203.8774**

**BRIMLEY & STEELES**
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Close to TTC, bus. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.786.5816**

**MCCOWAN & STEELES**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry. Couple or family preferred Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.725.0021**

**MARKHAM & STEELES**
1 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, internet. Close to all facilities. Avail. immediately.
**647.339.2560 / 647.402.4435**

**MORNINGSIDE & OLD FINCH**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry. No parking, no smoking & no pets Close to all facilities. Avail. August 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **647.675.4799**

**MARKHAM & 14TH AVENUE**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry, internet.
Close to all facilities. Avail. immediately.
**647.745.4416 / 647.271.6865**

**MIDDLEFIELD & STEELES**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry, utilities.
Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.846.0563**

**BRIMLEY & HUNTINGWOOD**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry, utilities.
Close to all facilities. Avail. immediately.
**647.642.2323 / 416.335.3460**

**MORNINGSIDE & NIGHTSTAR**
1Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, 1 parking, laundry. Close to bus route (199,133 & 116). Avail. immediately.
**905.867.3313 / 647.898.1819**

**MARKHAM & 14TH AVENUE**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, 1 parking, laundry. Close to all facilities. Avail. August 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **416.833.8691**

மேலும் பக்கங்கள் 29, 30, 31, 32, 33, 34

## BASEMENT FOR RENT

**NELSON AND MCLEVIN**
2 Bedroom bsmt for rent. Parking, utilities, laundry.
Close to all facilities. Avail. August 01.
தொடர்புகளுக்கு: **416.292.1953**

**MORNINGSIDE AND SEWELLS**
2 Bedroom bsmt apartment for rent. Sep. entrance, parking, utilities, laundry. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு:
**905.472.1370/647.500.4564**

## BASEMENT FOR RENT

**MORNINGSIDE RD & LAWRENCE AVE**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, Parking, laundry, utilities. Small family or couple preferred. Close to all facilities. Avail. August 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **647.400.3129**

## BASEMENT FOR RENT

**KENNEDY & FINCH**
2 Bedroom walk-out bsmt for rent. Sep. entrance, parking, large living room, Sep. laundry. Close to TTC, school. No pets & No smoking. Small family with a kid or 2 Working Ladies preferred.
Avail. immediately.
**416.574.5663 / 416.332.3781**

## BASEMENT FOR RENT

**FINCH & TAPSCOTT**
3 Bedroom, 2 washroom & kitchen bsmt for rent. Sep.entrance, one parking space. Close to all facilities. Avail. immediately.
**647.989.0463 / 416.332.0462**

## BASEMENT FOR RENT

**MIDLAND & EGLINTON**
**( On midland road )**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep.entrance, parking, laundry, internet.
Student or family preferred.
Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.896.3203**

## BASEMENT FOR RENT

**MIDDLEFIELD & ELSON**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, Utilities. Close to all facilities. Avail. immediately.
**905.201.7901 / 647.787.8043**

## வீடு வாடகைக்குபெற்றிட/கொடுத்திட

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

## ROOM FOR RENT

**MORNINGSIDE & SHEPPARD**
1 Room for rent. Laundry, internet, parking, cable, utilities. Ladies only.
Close to all facilities. Avail. immediately.
**416.569.9260 / 647.847.2465**

**MARKHAM & ELLESMERE**
1 Room for rent.
Close to all facilities.
Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **647.996.6977**

**PHARMACY & ELLESMERE**
Room for rent.
Close to mall & shops.
Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.839.3710**

**MARKHAM & BRIMORTON**
1 Room for rent with meal $550.
Kerala girl preferred.
Close to all facilities. Avail. immediately.
**416.303.1320 / 647.855.2148**

**MARKHAM & STEELES**
2 Rooms for rent. Parking laundry, internet. Single preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
**647.339.2560 / 647.402.4435**

**KENNEDY & FINCH**
1 Room for rent. laundry.
Close to all facilities.
Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.495.9775**

**BRIMLEY & EGLINTON**
1 Room for rent. Laundry, internet.
Close to all facilities.
Avail. immediately.
**416.294.0193 / 416.892.7762**

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

## ROOM FOR RENT

**STAINES & MORNINGSIDE**
Room for rent. Parking, laundry. Close to all facilities. Lady only. Avail. immediately.
Food available or kitchen shere பண்ணலாம்.
தொடர்புகளுக்கு: **647.888.9437**

## BASEMENT FOR RENT

**KENNEDY & DENISON**
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry, utilities. No pet, no smoke. Near milliken mills high school. Close to all facilities. Avail. August 01, 2018.
**647.927.6100 / 416.566.9272**

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

## HOUSE FOR RENT

**MORNINGSIDE & MCLEVIN**
3 Bedroom house for rent.
Parking, laundry. Close to all facilities.
Avail. September 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **647.355.4213**

**MARKHAM & STEELES**
4 Bedroom & 4 washroom house for rent. Main floor only. Close to all facilities. Avail. August 01, 2018.
தொடர்புகளுக்கு: **416.931.3444**

**MIDDLEFIELD AND FINCH**
3 Bedroom town house for rent. Parking, laundry. Rent $1750 plus utilities 67%
Close to all facilities. Avail. August 01,2018.
தொடர்புகளுக்கு:
**416.666.1374/647.239.7624**

**MARKHAM & STEELES**
4 Bedroom Big house for Rent. 3 parking, laundry. Close to all facilities.
Avail. August 01, 2018.
**905.943.9655 / 647.302.1420**

## ROOM FOR RENT

**WARDEN & FINCH**
1 Bedroom for rent in a condo. University female student preferred. Close to all facilities. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: **416.499.4910**

## ROOM FOR RENT

**HWY 48 (MARKHAM) & MILLARD**
3 Bedrooms & Sep. washroom for rent.
Big rooms walk in closet.
Parking available.
தொடர்புகளுக்கு: **416.670.7436**

## APARTMENT FOR RENT

**MARKHAM & EGLINTON**
2 Bedroom apartment இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு.
Parking, laundry. Close to all facilities. Avail. immediately.
பெண்கள் விரும்பத்தக்கது.
**647.272.3704 / 647.289.5437**

## BASEMENT WANTED

Pensionஇல் இருக்கும் ஒருவருக்கு 1 Room walkout basement தேவை.
From September 01, 2018.
**647.970.1702** (Mano)

Tamil VANAKKAM

## CONDO. FOR RENT

**MCLEVIN & NEILSON**

2 Bedroom condo. for rent.
Parking, laundry.
Close to all facilities.
Avail. August 01, 2018.

**416.276.0143 / 647.406.0332**

## HOUSE FOR RENT

**MARKHAM & ELLESMERE**

3 Bedroom house for rent.
Main floor only. Parking, laundry, utilities. Close to all facilities.
Avail. August 01, 2018.

தொடர்புகளுக்கு: **647.998.0181**

## HOUSE FOR RENT

**NEILSON & MCLEVIN**

3 Bedroom house for rent. Parking, laundry. Family/student preferred. No pets. Also 2 Rooms for rent. Separately. Avail. immediately.

**416.788.5265 / 647.444.5265**

## HOUSE FOR SALE

**MORNINGSIDE & STAINES**

3 bedroom & 3 washroom
townhouse for sale.

**We have more houses for sale & rent.**

Kannan Kankesu: **416.834.4200**

## HOUSE FOR SALE

**SCARBOROUGH**
**NELSON & FINCH**

2 Bedroom, 2 bedroom fully renovated condo. apartment with low maintenance fee for sale $279,900.00 .

**AJAX**
**WESTNEY ROAD & FINLEY AVE**

3 Bedroom 2 story detached house with finished basement & attached garage for sale $399, 900.00.

**416.917.0557**
**Rajah Masillamany**
**(HomeLife / Future Realty Inc.)**

மேலும் பக்கங்கள் 28, 30, 31, 32, 33, 34

## HOUSE FOR RENT

**MARKHAM & 14TH AVE**

3 Bedroom & 3 Washroom
Full house for rent.
Close to all facilities.

தொடர்புகளுக்கு: **647.296.7932**

## மணமகள் தேவை

கனடாவில் வாழும் யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த இந்து உயர்குரு குலத்தை சேர்ந்த 1984ஆம் ஆண்டு பிறந்த திருவாதிரை நட்சத்திரத்தை உடைய மணமகனுக்கு இலங்கையில் மணப்பெண் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தொடர்புகளுக்கு: **647.278.8723**

## ஸ்ரீசாயி திருமண சேவை

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

**416.890.6497/**
**srisai2912@hotmail.com**

## மணமகள் தேவை

யாழ். இந்து வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த கனடாவில் வாழும் 40 வயது நிரம்பிய விவாகரத்தான குழந்தைகள் அற்ற மணமகனுக்கு கனடாவில் மணமகள் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **647.646.7641**

## மணமகன்(ள்) தேவை

இலங்கையிலும் கனடாவிலும்
இருக்கும் மணமகன்
மணமகளுக்கு வரன்
தேடுகின்றோம்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.754.8947**

## இலவச திருமணசேவை

இலவச திருமண
சேவைக்கு
தொடர்பு கொள்ளவும்

**905.607.3896**

## ROOM & BASMENT FOR RENT

**MORNINGSIDE & SEWELLS**

3 Bedrooms in main floor available for rent separately (தனித்தனியாக).
2 Bedroom besement with walkout entrance also available ( newly renovated ). Close to all facilities. Avail. immediately.

தொடர்புகளுக்கு : **416.908.9494**

## LAND FOR SALE

கோப்பாய் இராச வீதியில்
அமைந்துள்ள 16 பரப்பு
வீடு கட்டக்கூடிய காணி
விற்பனைக்கு உண்டு.

தொடர்புகளுக்கு:
**647.299.6506**

## காணி விற்பனைக்கு

**12/3 MATHWES ROAD, JAFFNA.**

3/4 பரப்பு காணி வீட்டுடன்
விற்பனைக்கு உண்டு.
Patrick's College பின்பக்கமாக
அமைந்துள்ளது.

தொடர்புகளுக்கு: **416.833.8691**

## HOUSE FOR RENT

**STEELES (TAUNTON) & WHITE ROAD**

4 bedroom house for rent. 3 Parking, laundry, cable internet. Close to all facilities. Avail. immediately.
Markham & Steeles இல் இருந்து 10 Minute Drive(East).

தொடர்புகளுக்கு: **416.786.5816**

## HOUSE & BASMENT FOR RENT

**MARKHAM & LAWRENCE**

3 Bedroom house for rent. Parking, laundry, utilities 65%.

**MARKHAM & LAWRENCE**

2 Bedroom besment for rent. Parking, laundry, utilities 45%.
Close to all facilities. Avail. immediately.

தொடர்புகளுக்கு : **416.357.8079**

## HOUSE/BASEMENT/ ROOM FOR RENT

**WHITE ROAD & STEELES (TAUNTON)**

வீடு பகுதிகளாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ
வாடகைக்கு விடப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு: **416.834.0927**

## HOUSE FOR RENT

**GALLOWAY & GUILDWOOD**

3 Bedoom house for rent.
Close to TTC, School, University. Avail. August 01, 2018.
வீட்டினை பார்க்க விரும்பினால் ஒரு நாளுக்கு முன்
Appointment வைக்க வேண்டும்.

தொடர்புகளுக்கு : **647.929.2345**

## HOUSE FOR RENT

**BROCK & TAUNTON**

Specious never lived in beautiful brand new detached house for rent in **NORTH PICKERING** near **HWY 407**.
Approximately 2400 sq.ft with 4 bedrooms & 3 washrooms. Separate family room with walk out balcony. Hardwood throughout with lot of upgrade. unfinished 11 ft. basement. Double garage.

**416.358.8241 / 647.881.6172 / 416.731.4322**

## HOUSE FOR SALE

Sri Lankaவில் Soysapura (Ratmalana)வில்
2 அறைகள் 1 Store room, 1 Attach bathroom
last week renovation செய்யப்பட்டது.
Ground floor விற்பனைக்கு உண்டு.

தொடர்புகளுக்கு: **647.855.0339**

## வாகன போக்குவரத்து

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

தொடர்புகளுக்கு: 416.880.5952

## HOME DAY CARE

8 வருட Day care அனுபவம் கொண்ட பராமரிப்பாளரால் நடத்தப்படும் Home daycare இல் 4 மாதம் தொடக்கம் 4 வயது வரையான பிள்ளைகளை பராமரிக்க விரும்பும் பெற்றோர்கள்

தொடர்புக்கொள்ள: **647.807.1368**

## RICH CAKE / சிற்றுண்டிகள்

உங்கள் இல்லங்களில் நடைபெறும் எல்லா வைபவங்களுக்கும் எற்ற சுவையான Rich Cake, Sandwich & Rolls வகைகளை குறைந்த விலையில் குறித்த நேரத்தில் பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்.

**416.335.1292**

## LOVE CAKES

**QUALITY HOME MADE LOVE CAKES**

AVAILABLE ON ORDERS IN TWO PACKAGE SIZES : 700g, 350g.

Contact: **647.636.0643**

## தையல் வகுப்புக்கள்/Orders

**MARKHAM & LAWRENCE**

Saree Blouse, Skirt & Blouse, Ladies Items மற்றும் Saree Blouse Block எடுத்து தைப்பதற்கும் கற்றுக் கொடுப்பதுடன், மணப்பெண்ணுக்கும் blouse தைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

**416.438.2552 /647.853.5524**

## METAL THINGS WANTED

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

**Junk Removal .**

தொடர்புகளுக்கு: பிறேம் - **647.835.5244**

## PSW WANTED

**PORT UNION & ISLAND ROAD**

Part time experience PSW worker wanted.

தொடர்புகளுக்கு :

**416.613.1840 / 647.272.6993**

## CLEANERS WANTED

EXPERIENCED CLEANERS with CAR

Janitorial Jobs in Vaughan only

Sub-Contractors or Husband & Wife team

Please Call:

**905-738-4468 X 3**

and leave a message.

## BINS RENTAL

**METRO EAST DISPOSAL**

Commercial, Residential & Industrial waste removal bins rental

**Francis Uthayan:**

**416.671.5025 /647.856.6902**

## வேலை வாய்ப்புக்கள்

**கனடாவுக்கு வெளியில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்.**

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

மேலதிக விபரங்களுக்கு: **647.478.9510**

## DRIVERS WANTED

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

தொடர்புகளுக்கு: **416.716.2718**

## வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

Part time & Full time வேலைக்கு ஆட்கள் Night Day & Night time. Starting $17 per hour. ஆண்களுக்கு மட்டும். Must have G Licence. Down Town Area தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

**416.453.0000/416.520.4746**

**(call only 9a.m - 5p.m)**

## புகையிலை, சுருட்டு விற்பனைக்கு உண்டு

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

தொடர்புகளுக்கு: **647.629.9095**

## AZ DRIVERS WANTED

Amero Logistics is currently looking for AZ Drivers for Toronto Montreal run & city drivers for city work. Need1 year experience & clean abstract. Pay .55 cents per mile plus waiting time after 2 hrs & pay weekly. For more info call **(647) 274-0300**

## AZ DRIVERS WANTED

Need immediately experience drivers (At least one year) for long & short run with in Canada. Full time, Part time & on call.

**647.528.2224 / 647.830.4644**

## வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

**YONGE & DAVENPORT** இல் அமைந்துள்ள RESTURANTஇற்கு Dishwasher & Kitchen helper வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு: **647.637.5345**

## CLEANING வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

**YORKMILLS & DONMILLS**

***Cleaners*** தேவை. (Monday to Friday 3 to 4 hrs.)

7 Days on call

தொடர்புகளுக்கு: **416.951.9504**

## குழந்தை பராமரிப்பாளர் தேவை

**PHARMACY & ELLESMERE**

8:00am to 4:00pm Pick up and drop off 5 & 7 years old kids to school (5 min away from home).

Look after 20 month old toddler during the day time.

Light house hold duties. Live in preferred.

தொடர்புகளுக்கு : **416.493.3755 / 647.718.5759**

## BUSINESS PLACES FOR RENT

**BRIMLEY & EGLINTON**

Small Business Place for rent in a Eraa super market plaza. Very busy area. Spacious place.

தொடர்புகளுக்கு: **647.280.1785**

## வேலை வாய்ப்பு / HELP WANTED

**தமிழ் உணவகம்** ( MCCOWAN & 16TH AVE )

**CUSTOMER SERVICE & KITCHEN HELP**

FULL TIME & PART TIME. TRAINING PROVIDED

Call: **647.802.7021**

## CLEANING வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

**Full Time Cleaners** தேவை. நல்ல அனுபவமுள்ள ஆண்கள் உடனடியாகத் தேவை. கார் வைத்திருப்பவர்கள் விரும்பத்தக்கது.

தொடர்புகளுக்கு: **416.471.4465 / 416.400.6904**

அலுவலக நேரம்: 10:00am - 3:00pm

**PPS GROUP INC.**

**4544 SHEPPARD AVE. EAST, SCARBOROUGH, ONTARIO M1S 1V2**

**Email: info@ppsgroupinc.ca**

## பகுதி நேர வேலைவாய்ப்பு

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

தொடர்புகளுக்கு: **416.752.0965**

தயவு செய்து உங்கள் பெயரையும், தொலைபேசி இலக்கத்தையும் பதிவு செய்து விடவும். பதிவு செய்தால் மட்டுமே திருப்பி தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

## வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

**PIZZA STORE ( FRANCHISE )- WHITBY & TAUNTON**

experienced
- Pizza bakers (cook)
- Cashier (ladies only)
- Drivers wanted

**Please call : 647.448.2059** ( After 6 pm )

## COOK WANTED

**KINGSTON & WHITE ROAD**

Experienced cook wanted.

Full time or Part time.

**Please call : 647.706.9251**

## ARE YOU LOOKING FOR WORK ?

- Forklift Operator
- General labour in Painting company
- Electrician (309A
- G driver and driver helper
- General Laborers /window assemblers
- Forklift Operator - Raymond Reach/Counter Balance
- Machine Operator (metal/aluminium)
- Saw Machine Operator

**Please Call: 416.514.0733** or
email your resume to: infoandemployment@gmail.com

## வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை

Full time worker needed for gas station.
We provide living accommodation too.
Youngster seniors preferable.

**Please call : 1.519.934.1212**

## DISHWASHER WANTED

Thai kitchen in Richmond Hill
***Major Mackenzie & Bayview***
Part / Full time.

**Please call - Ken : 647-298-0939**
**or email: tbjob@hotmail.com**

## COTTAGE & ROOM FOR RENT

**SAUBLE BEACH SOUTH, NEAR BY SOUTH BRUCE PENINSULA**

1 Bedroom cottage available with kitchen & washroom.
**DAILY BASIS FOR RENT**.
1 Room Available in a basement. preferable non alcoholic & non smoker, suitable for ladies.

தொடர்புகளுக்கு: **416.520.2144**

## மணமகள் தேவை

கலிபோர்ணியாவில் (USA) கொம்பியூட்டர் தொழில் புரியும் கனடிய பட்டதாரி மணமகனுக்கு பெற்றோர் மணமகளை தேடுகின்றனர்.
32 வயது, விசாகம் 4ம் பாதம், உதயச் செவ்வாய்.
யாழ்ப்பாணத்தை பிறப்பிடமாகக் கொண்டவர்.
No brokers please

**Contact : 416.473.6880 / cali32ramanan@gmail.com**

## மணமகள் தேவை

யாழ்.இந்து வேளாளர் குலத்தை சேர்ந்த விசாகம் 2ஆம் பாதம் 4இல் செவ்வாய் உள்ள Australia குடியுரிமை பெற்ற 36 வயது ஆணுக்கு Australia விற்கு வந்து வாழக்கூடிய மணப்பெண் தேவை.

தொடர்புகளுக்கு : **647.205.8317**

## சொர்க்கம் திருமணசேவை

31 வயதுடைய கனடாவில் வாழும் மணமகளுக்கு இலங்கையில் படித்த மணமகனை எதிர்பார்க்கிறோம்.
மற்றும் இலங்கை இந்தியாவில் இருந்து நல்ல வரன்கள் எடுத்து தரப்படும்.

**416.666.1855 / 647.504.3336 (viber)**

## காணி விற்பனைக்கு

இலங்கையின் வடமாகாணத்தில் உள்ள கிளிநொச்சி மாவட்டத்தில் A9 பாதைக்கு அருகாமையில் வணிக உடமை ஒன்று விற்பனைக்கு உண்டு.
இவ்விடயத்தை குறித்து மேலதிகத் தகவல்களைப் பெற விரும்பின் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**416.938.1292 / +94.77.916.8904 / +94.77.231.1213**

## BAR & GRILL RESTAURANT FOR SALE

**STOUFFVILLE**

- 75 Seats • 25 Tabs • 5 Employees,
- Monthly Sale $50k • Rent only $4500 ( Includes TMI + HST)

For More Info. Call: Raja Mahendran **416.315.9397**

**HomeLife/GTA Realty Inc., Brokerage***
5215 Finch Ave. E.,#203, Toronto ON.

## BUS SERVICE

**RAINBOW CHARTER SERVICE INC.**
**(SCARBOROUGH)**

உங்கள் பயண தேவைகள் எதுவானாலும் அழையுங்கள்.

Please call or text me : **416.451.0055**
**info@rainbowcharterservice.ca**

## CARS, VANS & TRUCKS WANTED

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

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

***Scarborough* – Morningside / Sheppard – Basement**
(1Brm+1Bath) Close to all Amenities. Pvt entrance. Close To all amenities **[Asking$800/m]**

***Scarborough* - Warden/ Sheppard – upper floors**
(4+2Brm,3Bath) Hardwood floor throughout. Walking Distance To Ttc And All Amenitites. Close To Hwy 401 & 404 **[Asking $2100/m]**

***Scarborough* – Sheppard / Midland– Lower level**
(3Brm, 2Bath) lose To Many Amenities Incl Scarb Town Centre, Ttc, Public Library, Hospital, 401 & Much More! Modern Open Concept Layout I. **[Asking $1650/m]**

***Scarborough* - Sheppard / Dvp – Condo Apt**
(1Br + 1Bath) On Sheppard/Hwy 404/Hwy 401. Stylish, Bright And Spacious, S/Steel Appliances. Granite Kitchen Countertop. Huge Balcony And Laminate Flooring. 24 Hours Security, Step To Fairview Mall, Restaurants, Shops, Bank, Sunway/Ttc/Bus Stop And More **[Asking $1700/m]**

*** *Scarborough* – Mccowan / Ellesmere – Main floor**
(3Brm, 1 Bath) Fully Renovated. Newer Appliance, New Hwd Floors, Steps To Ttc. Walking Distance To Scarborough Center. Ttc To Centennial College And U Of T. **[Asking $1900/m]**

*** *Scarborough* – Kennedy / Hwy 401 – Condo apt**
(2Brm, 1 Bath) Spacious Condo Suite. Bright and Clean With Long Balcony To Enjoy The Clear View Of The Neighborhood. Close Proximity to Kennedy Commons, Park, Supermarket, School And Public Transit. Easy Access to Hwy 401 And Major Roadways. Vacant and Ready To Move In At Any Time. **[Asking $1700/m]**

***Markham* – Markham / Denison– Condo unit**
(1Brm, 1Bath) Near All necessary amenities (Walmart, Grocery Store, Banks, Shopping Centre, Costco, Home Depot, Canadian Tire, Restaurants) Steps To Ttc And Close To Schools. Energy Efficient Design/ Solar Panels To Keep Utilities Low. **[Asking $1700/m]**

*** *Markham* – *Markham* / Elson – Main Floor**
(4 Brm, 4Bath) Close To Costco, No frills, Great School, Shopping, Parks, Bank & Transportation. Available immediately. **[ Asking $2600/m]**

*** *Markham* – Markham / 16th Avenue – Town house**
(2Brm, 1 Bath) Brand new house, 3 levels, 3 parking, close to all amenities **[Asking $1900/m]**

***Markham* – Markham / Steeles – Main floor**
(4Brm, 3Bath) Close to shopping, schools, ttc, Banks, school, park and all amenities **[Asking $2100/m]**

***Etobicoke* – Eglinton / Kipling – Full house**
(3Brm, 4Bath) Bright and spacious, newly renovated, Close To Airport, Hwy 401, 409, 427, 410, Gardner Express Way, Ttc At Doorstep. Walk To 24Hrs Metro. **[Asking $3100/m]**

***Ajax* – 401/Westney/Richie – Main floor**
(2Brm, 1Bath) Separate Living,Family & Dining Room.Updated Large Kitchen W/Lots Of Cabinets,Granite Counter,Backsplash. Steps To Public&Catholic Schools. Mins To Go Station, Hwy 401& 407,Shopping Plaza,Groceries, Walmart, Home Depot,Costco, Branded Retail Stores & More **[Asking $2000/m]**

## MANAGING RESIDENTIAL PROPERTIES
watsonpm1989@gmail.com

# We make it easy for you to be a Landlord!

***OUR SERVICES INCLUDE:***

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

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

**WATSON**
PROPERTY
MANAGEMENT LTD

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

## COMPUTER REPAIR

**Laptop,Computer Repair, Virus Removal, Data Recovery, Upgrading, Networking, Printer Problems & Any Other**

**Troubleshooting** அனைத்து விதமான **Computer** திருத்த வேலைகளும் நியாயமான விலையில் உங்கள் வீட்டில் வந்து திருத்திக் கொடுக்கப்படும்.

**Please Call Varun: 416.894.6244**

## MINIVAN SERVICE

11 பேர் செல்லக்கூடிய MINIVAN SERVICE

வார இறுதியில் Montreal, Val morin Temple & Airport மற்றும் உள்ளிட சுற்றுலாவுக்கும் அழைத்துச் செல்லப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு : **416.303.5682**

## சிறுநீரகம் தேவை

**38** வயதுடைய 2 வயதுப் பெண் குழந்தையின் தந்தைக்கு A+ மற்றும் O வகை இரத்த மாதிரி உடையவர்களின் சிறுநீரகம் (kidney) உடனடியாகத் தேவைப்படுகிறது. தானம் செய்ய விருப்பம் உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்.

**647.975.3962**

## பேட் சில்வர் காடின் முதியோர் இல்லம்

**24 மணி நேர முதியோர் பராமரிப்பு சேவை**

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

**416.613.1840 / 647.272.6993**

birdsilvergardens@gmail.com

**16 Birdsilvergardens, Scarborough ( Port Union & Island Road)**

## எம்மை நாம் பாதுகாப்பது எப்படி?

வைத்திய கலாநிதி

**கே.ரி. கோபால்**

D.A.M.S R.A.M.P (Sri Lanka)

C.D.S - C.N.H.P (Canada)

Tel.: 647.456.9796

## வாழும் திறன்

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

வி. கணேஷ்: 416.816.2563 **மகேன்:** 416.893.1222

ஆறுமுகம் (AGR): 416.832.9467

## உடனடி வாடகைக்கு

வீடுகள், கொண்டோக்கள் வாடகைக்கு விட, வாடகைக்கு பெற்றுக்கொள்ள

அழையுங்கள்: **416-816-9011**

மேலும் பக்கங்கள் 28, 29, 30, 31, 32, 34

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

## JOB JOB JOB

**PHARMACY & FINCH /MIDDLEFIELD & FINCH** பகுதியில் உணவகம் ஒன்றிற்கு Cashier, Srilankan style cook & Helper வேலைகளுக்கு ஆட்கள் தேவை.

நேரில் வந்து Apply செய்யவும். தொடர்புகளுக்கு: **416.318.9866**

# பொய் முகக்காரர்

பெயர் அளவில் நண்பன்போல் நடிப்பான்
பயிர் அளவில் வளர்கின்ற களைபோல் இருப்பான்
யாருக்கும் பயன் இன்றி உடன்இருந்தே அழிப்பான்
பொய்முகக் காரன் இவன்

உதட்டளவில் தேன் ஒழுகப் பேசித் திரிவான்
உள்ளத்தே கருநாக பாம்பாய் இருப்பான்
கூட இருந்தே குழிதோன்றியும் புதைப்பான்
பொய்முகக் காரன் இவன்

குணத்தளவே நல்லவன்போல் எல்லோர்முன்காண்பான்
கோள்சொல்லிக் கொடுப்பதிலே இவன் வல்லான்
வாய் வலிக்கும் அளவுக்கு வலுவாக உழறுவான்
பொய் முகக்காரன் இவன்

பணம் இருக்கும் வரைக்கும் பக்கத் துணையாய் திரிவான்
பையில் பணம் தீர்ந்து போனால் அவன் கண்டும்
காணாதது போல் கண்களில் படான்
பொய் முகக்காரன் இவன்

ஊரைக் கூட்டி மேடைஏறி நின்று உயிர்க்கொலைசெய்யாதே பாவம் என்பான்
பின் மேடை விட்டு இறங்கி வீட்டுக்குச் சென்று மனைவியிடம்
சமையல் அறையில் எங்கையடி கோழிக்கறிஎன்று கேட்டு அடிப்பான்
பொய் முகக்காரன் இவன்

நாட்டுக்காய் மக்களுக்காய் பாடுபடுவேன் என்று வாக்குக் கேட்பான்
வென்று மக்கள் சபை ஏறியபின் தனக்கும் குடும்பத்துக்குமாய்
தலை கீழாய் நின்றும் பாடுபடத் தயங்கமாட்டான்
பொய் முகக்காரன் இவன்

தலையில் மொட்டை நெற்றியில் பட்டை கழுத்தில் கொட்டை
கட்டியிருப்பதும் உடலில் உடுத்தியிருப்பதும் காவி உடைச்சட்டை
பெண்களிடம் செய்வதோ காமலீலைச் சேட்டை
பொய் முகக்காரன் இவன்

கவிநாதம் பரந்தாமன்

## 3 கடைகளைக்கொண்ட இரண்டுமாடி கட்டிடம் விற்பனைக்கு

இல. 233, 235, 237 வைத்தியசாலை வீதி, யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள 3 கடைகளைக்கொண்ட இரண்டுமாடிக் கட்டிடம் விற்பனைக்குள்ளது.
கட்டிடத்திற் அருகே உள்ள வழியால் மேல்மாடிக்கு செல்வதற்கு படிக்கட்டுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

**SHOPS FOR SALE**

The Units 233, 235, and 237 Hospital Road, JAFFNA

Three shops with access through the side pathway to up stairs

Contact the owner: +1 860 946 0103

# வடமாகாண வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு – 2018 தமிழ்க் கனடியர் நிதி சேர் நடை ஆதரவு

இலங்கையின் வடமாகாணம் எங்கும் வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தை அண்மிக்கும் நோயாளிகளுக்கு நீண்டகால வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு சேவைகளை வழங்கும் நோக்கில் எடுக்கப்பட்டுவரும் முன்னெடுப்பு களுக்கு ஆதரவளிக்கும் பொருட்டு கனடிய தமிழர் பேரவை நிதி சேர் நடை ஒன்றை ஒழுங்கு செய்துள்ளது. பேரவையின் 10ஆவது வருடாந்த நிகழ்வான இது எதிர்வரும் செப்ரெம்பர் 09, 2018 அன்று ஸ்காபரோ தொம்ப்சன் பூங்காவில் நடைபெறவுள்ளது.

வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு என்பது முற்றிய நிலை நோயாளிகளுக்கு தனித்துவமான மருத்துவ மற்றும் செவிலிய பராமரிப்பு முறைகளை உள்ளடக்கிய பன்முக அணுகு முறையாகும். 1.2மில்லியன் மக்கள் வாழும் வட மாகாணத்தில் வருடாந்தம் 4,000 நோயாளிகளுக்கு வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு சேவைகள் தேவைப்படுவதாக மதிப்பிடப் பட்டுள்ளது. துரதிர்ஷ்டவசமாக வட மாகாணத்தில் இச்சேவைகள் போதாதது மட்டுமல்ல வழங்கப்படும் சேவைகளை நோயாளிகள் பெற்றுக் கொள்ளவல்ல போக்குவரத்து சேவைகள் இன்மையும் இடர் தருவதே. போரின் தாக்கத்தினால் குடும்ப-சமூக கட்டுமானங்கள் தகர்க்கப்பட்ட முதியோர், நோயுற்றோர், வலுவிழந்தோர் ஆகியவர்களைத் தனியே விட்டுவிட்டு இளைய சமுதாயம் தேசம் கடந்து போன மையும் இந்நிலைமைக்குக் காரணமாகிறது.

தெல்லிப்பளை ட்ரெயில் புற்றுநோய் மருத்துவ மனையில் பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் கருத்துப்படி, அங்கு வலித்தணிப்பு மருந்துகளின் போதாமை மட்டுமல்ல அங்கு பணி புரியும் மருத்துவர்களுக்கும் செவிலியர் களுக்கும் தகுந்த பயிற்சிகளும் தேவைப்படு கிறதென்பதும் தெரிய வந்துள்ளது. “சிறந்த வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு சேவைகளால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள் குறித்த பயிற்சி மற்றும் பொது மக்கள் விழிப்புணர்வு போதாமையே நோயாளிகள் விரிவான சேவை களைப் பெற முடியாதிருப்பதற்கு காரணம், அதை மாற்ற நாங்கள் முயற்சிக்கிறோம்” என்று வட மாகாண வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு முன்னெடுப்புகளை மேற்கொண்டுவரும் மருத்துவர் மீரா செல்வக்கோன் கூறினார்.

2018 தமிழ்க் கனடிய நிதிசேர் நடையின் போது சேகரிக்கப்படும் பணம் யாழ்ப்பாணத் தில் ஏற்கெனவே நடைமுறையில் இருக்கும் நடமாடும் சமூக மருத்துவ சேவையை விஸ்தரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும். இந்த சேவை அலகில் ஒரு மருத்துவர், ஒரு செவிலியர் மற்றும் ஒரு சுகாதார உதவியா ளர் ஆகியோர் அடங்குவர். நோய் முற்றிய நிலையிலுள்ளோரது வீடுகளுக்குச் சென்று தேவையான மருத்துவ செவிலிய சேவை-களை வழங்குவதே இதன் கடமை. தற்போது இந்த சேவை அலகு யாழ். மாவட்டத்தில் மூன்று பிரிவுகளிலுள்ள புற்று நோயாளி-களைப் பராமரிக்கிறது. இந்த நிதிசேர்நடை யின் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் பணத்தின் மூலம் இச்சேவையை மேலும் நான்கு பிரிவு களுக்கு விஸ்தரிக்க திட்ட மிடப்பட்டுள்ளது. நடமாடும் பராமரிப்பு அலகினால் இதுவரை பராமரிக்கப்பட்டு வரும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையை விட இது இரு மடங்கிற்கும் மேலாகவே இருக்கும். இவ் விஸ்தரிப்பின் மூலம் முதல் தடவையாக புற்று நோயாளிகள் மட்டுமல்ல வலித்தணிப்பு தேவைப்படும் இதர நோயாளி களும் மாற்றுத் திறனாளிகளும் கூடப் பயன்பெற முடியும். அத்தோடு, இந்நிதி சேர்நடை மூலம் சேகரிக்கப்படும் பணத்தின் ஒரு பகுதி வலித்தணிப்பு பற்றும் பராமரிப்பு மருந்து நிதியமொன்றை உருவாக்கவும் பயன்படுத்தப்படும். மருத்துத்தட்டுப் பாட்டி னாலோ அல்லது அவற்றை வாங்குவதற்கு இயலாமை காரணமாகவோ அவதியுறும் நோயாளிகளுக்கு உதவிகளை வழங்க இந்த நிதியம் பயன்படும்.

“கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக தமிழ்க் கனடியர் நிதிசேர்நடை, Canadian Heart & Stroke Foundation, The Centre for Addiction and Mental health மற்றும் சம்பூர் வீட மைப்புத் திட்டம் உட்பட பல முக்கிய சேவைகளுக்காக நிதி சேகரித்து வழங்கியுள் ளது எனவும் கனடாவில் வதியும் நண்பர்கள் மீண்டும் ஒரு தடவை முன் வந்து பங்களிப்ப தன் மூலம் இப்படியான வெற்றிகரமான முயற்சிகளின் தொடர்ச்சியாக பாதிக்கப்படும் மக்களின் வாழ்வில் காத்திரமான மேம்பாடு களை உருவாக்கலாம். வலித்தணிப்பு பராமரிப்பு என்பது எல்லோருக்குமானது. நாளை நாமே அச் சேவையயைப் பெறும் தேவையும் உருவாகலாம். எனவே நாம் இம் முயற்சியை ஆதரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளையும் நாம் அர்த்தமுள்ளதாக்க வேண்டும்! எனக் கனடிய தமிழர் பேரவையின் தலைவர் மருத்துவர் வி. சாந்தகுமார் கூறினார்.”

நிகழ்வு: 10ஆவது வருடாந்த
தமிழ்க் கனடிய நிதிசேர்நடை
காலம்: ஞாயிறு, செப்ரெம்பர் 09, 2018
இடம்: தொம்ப்சன் பூங்கா, பிரிம்லி ரோட் / லோரன்ஸ் அவனியூ, ஸ்காபரோ
நேரம்: காலை 8:30 - பதிவு 9:00 நடை ஆரம்பம்.மேலதிக தகவல்கள் மற்றும் உறுதிப் படிவங்களுக்கு, http://tamilcanadi-anwalk.com/ என்ற இணைப்பின் மூலம் எமது இணையத் தளத்தை அணுகியோ அல்லது 416-240-0078 என்ற இலக்கத்தை அழைத்தோ பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

# EDUCATION

## Review Questions18- 14

➢ **BIOLOGY 12**

**(I)Describe the functional and evolutionary importance of "introns".**

**(II) Describe the role of the hypothalamus in the production of urine?**

➢ **ADVANCED FUNCTIONS 12**

**(i) Find the solution,**

(a) $|x^2 - x - 3| = -x + 3$

(b) $|3x + 8| = |2x - 3|$

➢ **PHYSICS 12**

**Two cars A and B, move towards each other on a straight road same time from stations X and Y. The distance between X and Y is 500m. When the car A travel with a constant speed of 20m/s, then two cars crosses each other, 171 m from station X. When the speed of the car A is doubled, the two cars crosses each other 261m from station X. Determine the initial speed of car B ?**


☎ 647 341 3975
Dr. K.A. Srikrishnaraj
KEEN TUTORING CENTRE


## Answer Key : 18-14

➢ **BIOLOGY 12**

**(I) Intron sequences direct the synthesis of different proteins and may control gene activity. The splicing process itself may help to regulate the export of mRNAto the cytoplasm.**

**Introns may allow single gene to direct the synthesis of different proteins. This can occur if the same transcript is processed differently among various cell types in the same organism.**

**(II) Hypothalamus controls the release of ADH (anti-diuretic hormone). ADH acting on the kidneys and increases the permeability of water in distal and collecting tubules in nephron.**

**For example, high concentration of salts in the blood sodium signals the posterior lobe of the pituitary to release ADH. As a result more water will be reabsorbed. It leads to less urine is produced.**

**ADVANCED FUNCTIONS 12**

a) $|x^2 - x - 3| > 0$ or $|x^2 - x - 3| < 0$

$if\ x^2 - x - 3 = -x + 5$ ; $x^2 = 8$

$x = \pm 2\sqrt{2}$

$if\ -(x^2 - x - 3) = -x + 5$

$-x^2 + x + 3) = -x + 5$

$-x^2 + 2x - 2 = 0$ ; no solution

(b) $|3x + 8| = |2x - 3|$

**Both become equal when ,**

**$3x + 8 = 2x - 3$ or $3x + 8 = -(2x - 3)$**

**$x = 11$ or $x = -1$**

➢ **PHYSICS (12)**

**The distance between X and Y is 500m.**

**car A, v = 20m/s, $d_1$= 171m; $t_1$ = 171/20 s**

**when the speed is doubled ,**

**v = 40m/s, $d_2$= 261m, $t_2$ = 261/40 s**

**car B, initial speed= v m/s;**

**acceleration = a $m/s^2$**

**When it crosses each other,**

**First instance, $d_1$= 500-171 = 329m;**

**$t_1$ = 171/20 s;**

**Second instance, : $d_2$= 500-261 = 239m;**

**$t_2$ = 261/40 s;**

**For the motion of car B ,**

**Use the kinematic equation,**

$\Delta d = V x \Delta t + ½ a \Delta t^2$

**329 = Vx (171/20) + ½ a $(171/20)^2$ ......(i)**

**239 = Vx (261/40) + ½ a $(261/40)^2$ .......(ii)**

**Solve for V, (initial speed of carB)**

**647 341 3975**

# 48ஆவது...

17ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

சேரனின் ஆங்கில நாடகத்துக்கான கை மாற்றங்கள் பற்றியும் குறிப்பிடத் தவறவில்லை.

நாடகம் பற்றிய முறைசார் கற்றல் அவசியம்; நடுநிலைச்சிந்தனை கொண்ட நாடக விமர்சனங்கள் வேண்டும்; பார்வையாளர் களை அதிகரிப்பதற்கான உபாயங்களை தேடுதல்பற்றி அதிக உள்ளுணர்வுடன் சிறீஸ்கந்தன் பேசியது இரசிக்கத்தக்கதாயும் அதிக கவன ஈர்ப்புக்குரியதாயும் அமைந்திருந்தது.

இந்த அமர்வுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளராக இயங்கிய திரு. பி. விக்கினேஸ்வரன் அவர்கள் பேசும்போது கலைஞர்கள் ஒரு மருத்துவ அறுவை சிகிச்சைநிபுணரைப் போல் நுண்மையான நுட்பங்களை அதி கூடிய உண்மை ஈடுபாட்டுடன் கையாண்டு செயல்பட வேண்டும் என்ற உயரிய கருத்தை வெளியிட்டார். நாடகங்கள் மக்களை சிந்திக்க வைக்கும் இலக்குடன் மேடையேற்றப்பட வேண்டும். நாடக கலைஞர்கள் சிறந்த தொடர்பாடல் திறன்களோடு மிளிர வேண்டும் என்று உ ணர்ந்து உணர்ந்து உயிர்ப்புடன் பேசியது மகிழ்வைத் தந்தது.

முதல்நாள் நிகழ்ச்சி நிரலின் மூன்றாவது அமர்வு அதிக உயிர்த்துடிப்பு மிக்கதாக அமைந்திருந்தது. இதற்காக ஒழுங்கமைப் பாளர்கள் பாராட்டப்பட வேண்டும். இது சிறப்பு அமர்வாயமைந்தது. “காணாமல் ஆக்கப்பட்ட மற்றும் கொலை செய்யப்பட்ட பூர்வீக பெண்களும், பூர்வீக கனடிய நல்லிணக்க நடவடிக்கையும்” என்று தலைப்பு இடப்பட்டிருந்தது. முதன்மையுரை ஆற்றிய ஜெனெற் அயேக்வயக் ஷீத் சிந்தனைக் கிளரலை உருவாக்கும் வகையில் உயிரோட்டமாக உரையாற்றினார்.

இவர் பற்றிய அறிமுகத்தையும், அவரது பேச்சு, மற்றும் கலந்துரையாடல்களின் தமிழ்மொழி பெயர்ப்பையும் யாழினி நிகழ்த்தியிருந்தார். அவரது மொழியாடல், மென்மையும் இனிமையும் கூர்மையும், எச்சரிக்கையுணர்வும் கொண்டதாய் அமைந்தது. கேட்போரை வியக்கத்தக்க வகையில் மிகநிதானமாக இதனை செய்திருந்தார். அவரது மொழிப்புலமையை யும் நிலைதடுமாறாத ஆளுமையையும் அவரது மொழியாடல் வெளிப்படுத்தி நின்றது. இது பாராட்டத்தக்கது.

ஜெனெற் பேசும்போது தமது மூதாதையர் களான நியூசானூல்த் பயன்படுத்திய பேச்சு மொழிபற்றியும் விளக்கினார். பெண்வழி பாரம்பரியத்தை தாங்கள் கொண்டாடுவதாக வும் அதில் பெருமையடைவதாகவும் அவர் குறிப்பிட்டார். இயற்கையிலிருந்து எடுத்துக் கொள்வதை விடவும் இயற்கைக்கு எவ்வளவு கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவை வழங்குவதாகவும் அதுவே தமது வாழ்வியல் பண்பாடு என்றார்.

10,000 வருட வரலாறு கொண்ட பூர்வீக குடியைச் சார்ந்த தான் 150 வருட சுதந்திர வரலாறு கொண்ட கனடாவின் குடியுரிமை பெற்றவர் என்றார். காலனியவாதத்தின் அணுகுமுறை தங்களில் ஏற்படுத்திய பாதிப்பை நாகரிகமான முறையில் விபரித்தார். அதில் துயரநிழல் நன்றாகவே படிந்திருந்தது.

அவரது பேச்சின் சாராம்சம் அதிகூடிய விழுமியங்களை கருக்கட்டியதாயிருந்தது. மக்களிடையே வேறுபாடுகள் பல இருப்பி னும், வேறுபாடுகளையும் எதிர்மறை எண்ணங்களையும் அதிகம் உரையாடலுக் குரிய மற்றும் வாழ்வுக்குரிய உள்ளீடுகளாக கொள்ளக்கூடாது. மாறாக ஒற்றுமைகளை யும் நேர்மறை சிந்தனைகளையும் போற்றி வாழ்வோம் என விபரித்தார். வரலாற்றில் இழந்த துயரங்களை திரும்பிப்பார்க்காமல் ஒன்றிணைதல் என்ற சிந்தனையுடன் முன்னோக்கி நடப்போம் என அவர் பேசியது மிகவும் நெகிழ்ச்சி தருவதாயமைந்தது. எம்மை நோக்கி வீசப்பட்ட கருத்துக்களாகவே இவற்றை நோக்கி திருப்தியடைய முடிந்தது.

• இந்தநாளின் இறுதி நிகழ்வாக கலை யமர்வு நிகழ்ந்தேறியது. உரையாடல்களாக வும், நிகழ்த்துகைகளாகவும், கல்வி யாகவும் இந்த அமர்வு விளங்கியது. ‘காலம்’ செல்வம் தலைமையில் நிகழ்ந்த சனரஞ் சகமான இந்த நிகழ்வில் ஏறக்குறைய பன்னிரண்டு உன்னதமான கலைஞர்கள் இணைந்திருந்தனர். கலை யினது தொனியின் ஆகர்ஷிப்பு ஓங்கியொலித்தது.

அறிமுகவுரையின்போது செல்வம், கூத்துக் கலை பற்றி விபரிக்கும்போது சிவனின் சிவநடனம், மணிவாசகரின் கூத்திலக்கிய கூற்றுக்கள், பேராசிரியர் சு. வித்தியானந் தனின் ஈடுபாடு மற்றும் வரலாற்றும் பங்களிப்பு பற்றியெல்லாம் விளக்கியமுறை மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. அவரது நூல் வாசிப்பின் ஆழம் மற்றும் மனதின் சமத்துவ வெளிச்சம் என்பன நன்றாகவே அவரது பேச்சில் மேற்கிளம்பி வந்தன.

வடமோடி மற்றும் தென்மோடி கூத்துக்களின் தனியம்சங்கள் கலைஞர்களால் விளக்கப்பட்டபோது விரிவுரை மண்டபத்தில் இருக்கும் மாணவனாகவே என்னை நான் உணர்ந்து கொண்டேன். ஆற்றுகைகள் மிக அதிக கவனஈர்ப்பை பெற்றன. நுட்பமாக வும், உணர்வு பூர்வமாகவும், உண்மை ஈடுபாட்டுடனும் எல்லாக் கலைஞர்களும் தனித்தும் இணைந்தும் செயற்பட்டனர். இது மகிழ்ச்சியை கிளர்ந்தெழச் செய்தது.

அங்கு எந்தவொரு ஒலி, ஒளி வசதிகளும் இருக்கவில்லை. நாளின் முடிவில் செப்ப முறாத ஒரு பொழுதில், மேடைக்குரிய எந்த வெளியோ, உட்கட்டமைப்போ அங்கே இருக்கவில்லை. ஆனாலும் பார்வையாளர் அனைவரும் உச்சநிலை மகிழ்ச்சியுடன் இரசித்தனர். பார்வையாளரது ஏகோபித்த ஆதரவை பெற்றமை பெருமையாயிருந்தது. அதற்காக ஏற்பாட்டாளர்கள் பாராட்டப்பட வேண்டும்.

பலமாதிரி ஆற்றுகைகளை தொடர்புபடுத்து பவராகவும், தொகுப்பாளராகவும் செயல் பட்ட செல்வம் அருளானந்தம் பல விடயங்களை எளிமையாக விபரித்தார். கிராமிய மக்களின் வாழ்க்கையில் கூத்து, மகிழ்ச்சி என்பன பிரிக்கமுடியாதவை; தம் துயரங்களை மறக்கவும், குதூகலங்களை உள்வாங்கி சுகித்திருக்கவும் இந்த தென்மோடி, வடமோடி கூத்துக்களே காரணமாயிருந்தன என்றார்.

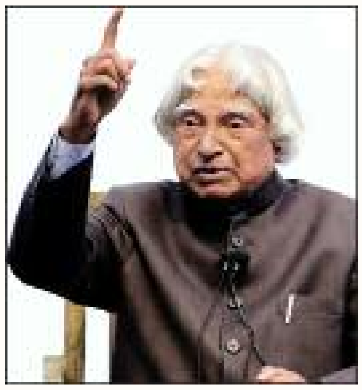
உணர்வு, அறிவு, ஈடுபாடு, கலையின்பால் பக்தி என்பன பீறிட செல்வம் ஆற்றிய கனதியான முடிவுரையுடன் இந்த முதல்நாள் நிகழ்வுகள் நிறைவுற்றன. தொடரும்...

# மாமனிதர் அப்துல் கலாம்

எளிமையாம் வாழ்வு இனிமையாம் பேச்சு
களிமுகம் கொண்ட கலாம்.

ஏவுகணை நாயகன் எங்கள் கலாமோ
நாவு அசைத்தால் நன்மொழிகள் - தாவுதலாம்
செந்தமிழும் ஆங்கிலமும் சேர்ந்துகொளப் பாரெங்கும்
உந்தன் அறிவின் உயர்வு.

பட்டம் பதவிகள் பற்பல பெற்றவரே
திட்டமிட்டு மாணவரைச் சீர்செய்தாய் - இட்டமிக
கல்வி அறிவுக் களைகளைந்த காவலனே
சொல்லாமல் சென்றனையே தேர்.



பிறப்பு ஒக்ரோபர் 15, 1931
இறப்பு ஜுலை 27, 2015

வேதனைகள் தந்துசென்ற வேட்கின்ற பேறிலு
சாதனைகள் பற்பலவே சாதித்தாய் - போதனைகள்
மூலமே மாணவர்கள் முன்னேற்றம் கண்டஉனை
காலன் கவர்ந்தானே காண்.

நல்லா சிரியராய் நாடுபோற்ற வாழ்ந்தவனே
பல்தொழில் வல்லவனே பற்றற்ற _ செல்வந்தன்
கொள்கைப் பெருமைகொள் கோமகனார்
போதனையை
அள்ளிப் பருகிடுவோம் ஆம்.

செந்தமிழ் நாட்டின் சிகர மெங்கள்
செழுமை காத்த செம்மல்
உந்தன் பணியை உலகம் போற்ற
உயர்ந்து நின்ற உத்தமன்
பந்தமுடன் பாசமுறப் பற்றியதால் மாணவரைப்
பாரதத்தின் புதல்வ னானாய்
இந்திய நாட்டின் இளவலாய் வந்த
இராமநாத புரத்து ஏந்தலே.

செந்தமிழும் ஆங்கிலமும் சேர்ந்து ஒளிர
சிறப்பான மாணவராய்த் தேர்ச்சி பெற்றாய்
உந்தன் வழிகாட்டல் ஊக்கம் தரவே
ஊரெங்கும் இளைஞர் உன்பின் வந்தார்
இந்தியா முன்னேற இளைஞர் மன்றம்
ஏங்குமே ஏற்பட ஏற்ற முற்றாய்
வந்ததே நெஞ்சில் வலிதான் வலிமையாய்
வாழ்விழந்து சென்றுவிட்டாய் வம்சம மின்றி.

பட்டம் பதவியைப் பார்க்க வில்லை
பதவிகள் தேடியே வந்தனவே
திட்டமிட்டே பணிசெய்தாய் தீர்வும் கண்டாய்
தித்திக்கப் பேசிச் சிரிக்க வைத்தாய்
இட்டமாய் இணைந்துகொண்டே இளைஞரோடு
இந்துமுஸ்லிம் கிறிஸ்தவம் இணையச் செய்தே
இட்டமாய் வாழ்ந்தே இனிமை கண்ட
இந்தியன் இணைந்தான் இறையுடனே.

- முருகேசு மயில்வாகனன் -

ரொறன்ரோ தமிழ்ச்சங்கம்
ஆடி மாத இலக்கியக் கலந்துரையாடல்
"திரு.ம.வே.திருஞானசம்பந்தப்பிள்ளை - எழுத்தாளராகவும் பத்திரிகையாளராகவும்"
சிறப்புப் பேச்சாளர்கள் உரை:
"யாழ்ப்பாண வரலாற்றுப் பின்புலத்தில் இந்துசாதனமும்
திரு.ம.வே. திருஞானசம்பந்தப்பிள்ளையும்" - திரு.த.சண்முகலிங்கம்
"திரு.ம.வே.தி அவர்களின் பத்தி எழுத்துகள்" - கலாநிதி ஆ.சிவநேசச்செல்வன் M.A
"ஈழத்து நாவல் வரலாற்றில் திரு.ம.வே.தி.பிள்ளை" - திரு. அருள்மொழிவர்மன்

ஐயந்தெளிதல் அரங்கு
நாள்: 28-07-2018
நேரம்: மாலை 3:00 முதல் 7:00 வரை
இடம்: ரொறன்ரோ தமிழ்ச்சங்க மண்டபம்
Unit 7, 5633, Finch Avenue East
Scarborough, M1B 5K9
(Dr. Lambotharan's Clinic - Basement)
தொடர்புகளுக்கு: அகில் - 416-822-6316
அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.
அனுமதி இலவசம்!

# 'பதற்றம்' வேண்டாமே!

## நீண்டநாள் வாழ நினைத்ததை அடைய நோய் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

இன்றைய பரபரப்பான உலகில் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை பலரும் அடிக்கடி கூறுவது "ஐயோ! ரொம்ப பதற்றமாக இருக்கு...." என்பதுதான், இத்தகைய பதற்றமும், படபடப்பும் அதிகரிக்கும் போது அது சிலருக்கு மன அழுத்தத்தில் வந்து முடிந்து விடுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வரையிலான மன அழுத்தம் நேர்மறை மன அழுத்தம் எனப்படுகிறது. ஏனெனில் அது நம் செயல்திறன் அதிகரிக்க உதவுகிறது. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமே நஞ்சாகும் பொழுது மன அழுத்தத்தைப் பற்றிக் கூறவும் வேண்டுமா? என்ன? அதிகமான மன அழுத்தம் எதிர்மறையாக மாறி மனச் சோர்வையும் மன உளைச்சலையும் உண்டாக்கி விடுகிறது. இதனால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளும் ஏராளம்.

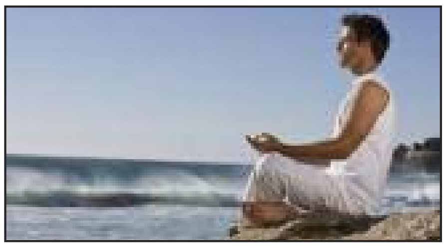
**மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் தீமைகள்.**

மனஅழுத்தம் நம் உடலிலும், நம் மனப் போக்கிலும் பல மாறுதல்களை ஏற்படுத்து கிறது. பொதுவாக மன அழுத்தத்தினால் உடலில் தோன்றும் மாற்றங்கள் நாளடைவில் பல நோய்களை உண்டாக்கி விடக்கூடும். எனவே மன அழுத்தம் ஏற்படும்பொழுதே அதை அறிந்துகொண்டு, தக்க உபாயங்களை மேற்கொண்டால், அபாயங்களில் இருந்து தப்பிக்கலாம். நாளடைவில், மனஅழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து விடுகிறது. மேலும் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதன் காரணமாக, ஏனைய பலவித நோய்களின் தாக்குதலுக் கும் ஆளாக வாய்ப்புள்ளது.

மனஅழுத்தம் அதிகரிக்கையில், நம் சிந்தனை, நாம் பிறரிடம் பேசும், பழகும் விதம் எல்லாமே மாறிவிடுகிறது. இதன் காரணமாக வேலை செய்யும் இடத்திலும், வீட்டிலும் சண்டை சச்சரவு ஏற்பட்டு நிம்மதி குறைவு ஏற்படலாம். இதிலிருந்து, சர்க்கரை- நோய், இரத்த அழுத்தம் மேலும் பல நோய்களும் ஏற்படலாம். செரியாமை உ ண்டாகி வயிற்றிப் பொருமல் ஏற்பட்டு இதுவே நாளடைவில் ஒருவரை மன நோயாளியாக ஆக்கி விடுகிறது.

மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள்:

- கோபம், பதற்றம், படபடப்பு
- வேகமாக மூச்சு விடுதல், இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல்
- அதிகமான வியர்வை (உள்ளங்கை மற்றும் உள்ளங்கால்களில் வியர்த்தல்)
- தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், முதுகு வலி, கழுத்து மற்றும் இடுப்பில் தசைப்பிடிப்பு போன்றவை ஏற்படுதல்
- சின்னச்சின்ன விடயங்களைக் கையாள் வதுகூடக் கடினமாக விடுதல்
- சிறுசிறு தவறுகளுக்குக் கூட மிகுந்த எரிச்சலடைந்து கூச்சல் போடுதல்
- மிகவும் களைப்பாக உணர்தல், எதிலும் கவனம் செலுத்த இயலாமை
- தேவையற்ற விடயத்திற்கு எல்லாம்



மலையே இடிந்து விட்டதுபோல் கவலைப்படுதல், எதையோ இழந்தது போல் உணர்தல், ஏதாவது கெட்ட காரியம் நடந்துவிடும் என்று அச்சமடைதல்.

- பிறரிடம் எதற்கெடுத்தாலும் குற்றம் கண்டுபிடித்தல் என நம் நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பல.

**மன அழுத்தம் வராமல் தடுக்க**

- மன அழுத்தம் வராமல் தடுக்க மன அமைதியுடன் சிறிது நேரம் தியானம் செய்வது உடலுக்கு அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் கொடுக்கும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். ஆகவே தியானம் செய்வது மன அழுத்தத்திற்கு சிறந்த மருந்தாகும்.

மாலை நேரங்களில் கோவிலுக்குச் சென்று அமைதியாக வழிபடுவதும், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மனம் விட்டுப்பேசி மனச் சுமையைத் தீர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். 'கோவில் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்காதே' என்று கூறியதுபோல், மன அழுத்தத்தைக் குறைத் துக் கொள்ளவும் மனிதன் நிம்மதியாக வாழவும் கோவில்கள் பெருந்துணை புரிகின்றன. இதனால்தான் நம் முன்னோர் கள் கோவில்கள், குளங்களை ஏற்படுத்தி மனிதனுக்கு அமைதியையும், சாந்தியை யும், நிம்மதியையும் கொடுத்து ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெறச் செய்துள்ளனர். அதோடு, உணவு முறையில் சில மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

- சாப்பாட்டில் ஏலக்காய், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.
- பித்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- தேங்காய், பாதாம், நெய், பால் இவற்றை அளவோடு உட்கொண்டால் உடல் சோர்வால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் நீங்கும்.
- கீரைவகைகள், முளைக்கட்டிய தானிய வகைகள், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது 6 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி, யோகா செய்வது அவசியம். நடப்பது மிகவும் அவசியம்.

# மறக்கத் தெரியாத மனசு - பாகம் 4

## அணிந்துரை ஓர் அணிகலன்

படைப்பாளி ஒருவரின் நூலுக்கு அணிந் துரை என்பது மணப்பெண்ணுக்கு ஒப்பனை செய்வதற்கு மேலானது. பூவுக்கு வாசம் எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோல் எழுத்துக்கு அணிந்துரை, மதிப்புரை, அதற்கு மேலாக விமர்சனம் மிக மிக முக்கியம். என்னால் எழுதப்பெற்ற வானொலி, மேடைத் தொகுப்பான 'கவியின் காதல்' நூலுக்கு ஆரம்பத்தில் நான் சூட்டி யது 'கரும்புலி வாஞ்சி நாதன்' என்பதாகும். இத்தொகுப்புக்கு அணிந்துரை வழங்கும்படி முதலில் எனது துரோணாச்சாரியாரான டாக்டர், கலைஞர், மு.க அவர்களின் கோபாலபுரம் இல்லத்துக்கு சென்று அவரிடம் கையளித்தேன்.

'பார்க்கலாம்' என்று பதிலுரைத்தார்.

ஏற்கனவே எனது எழுத்துக்களை தனது 'முரசொலி' பத்திரிகையில் பிரசுரித்து பாராட்டுக் கடிதமும் அனுப்பி வைத்த முத்தமிழறிஞர் நிச்சயம் எனது நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்குவார் என நம்பிக்கை கொண்டிருந்தேன். ஆனால் அவர் அந் நாடக நூலை வாசிக்கவில்லை. காரணம் நூலின் தலைப்பு 'கரும்புலி வாஞ்சிநாதன்'. இது நடந்தது 1995ஆம் ஆண்டு. அப்போ-தைய அரசியல் சூழலில் அவர் தமிழீழவிடுதலைப் புலிகளின் அரசியல் போக்கில் உடன்பாடு கொள்ளாதவராக இருந்தார்.

போதாதற்கு 'என்னை ஓர் விடுதலை இயக்க ஆதரவாளராக ரொறன்ரோ நகரில் வாழ்ந்த சிலர் தொலைபேசி மூலம் தூபம் போட்டுள்ளதாக கலைஞரின் வலது கரமாக விளங்கும் 'கவிப்பேரரசு' காரணம் கூறியது மட்டுமின்றி கலைஞரிடமுள்ள தமிழ்க் காதலை எந்தக் காலத்திலும் விட்டு விடாதீர்கள் என்றும் ஆறுதல் பகன்றார்.

இரண்டாவதாக ரொறன்ரோ நகருக்கு வருகை தந்த பிரபல யாழ். எழுத்தாளர் 'செங்கை ஆழியான்' அவர்களுக்குக் கனடா எழுத்தாளர் இணையத்தின் உறுப் பினர்கள் வழங்கிய பாராட்டு விழாவில் கலந்து கொண்டு பாராட்டிப் பேசியது மல்லாமல் இவர்தான் இந்த நிறுவனத்தின் ஸ்தாபகத் தலைவர் என என்னையும் அறிமுகப்படுத்தி வைத்தனர். அவரது விருப்புடன் இந்நாடகத் தொகுப்பை அவரிடம் கையளித்தேன் அணிந்துரை வழங்கும்படி. அந்தப் பிரபல யாழ். நாவலாசிரியரும் 'கரும்புலி' வாஞ்சி நாதனுக்கு' அஞ்சி ஒதுங்கி விட்டார்.

அடுத்து ஈழத்தின் உணர்ச்சிக் கவிஞர் எழுச்சிக் கவிஞர் என்றெல்லாம் கொண்டாடப்படும் கவிஞர். காசி. ஆனந்தன் அவர்களுக்கு அனுப்பி வைத்தேன்.

கனடாவிலிருந்து 'ஏதோ' ஒன்று வந்துள்ளதாகத் தமது மட்டுநகர் நண்பரிடம் கூறியதாக அவருடைய கனடா நண்பர் திருக்கோவிலூர் எஸ்.பி. கனக்ஸ் (கல்கிதாசன்) என்னிடம் கூறி வைத்தார்.

இதே கவிஞர் காசி. ஆனந்தன் (மிகவும் நைந்து போயுள்ளார். நீங்கள் வருவதற்குச் சற்று முன்தான் என்னிடம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு வெளியேறினார். முடிந்தால் கனடிய நண்பர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து அவருக்கு உதவுங்கள்'.... என்று தமிழ்ப்பெரியார் மறவன்புலவு சச்சிதானந்தன் ஐயா, (1995) இல் அவருடைய மவுண்ட் ரோட் ஆபிசில் வைத்து என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டதையும் இங்கு பதிவு செய்கிறேன்.
விக்கிரமாதித்தன் வீணைமைந்தன் சளைக்க வில்லை. கவிஞர் மு. மேத்தாவிற்கு மணி மேகலைப்பிரசுரம் திரு. ரவி தமிழ்வாணன் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க அணிந்துரைக் காக அனுப்பி வைச்சேன்.

தபாலில் கிடைக்கப்பெற்றதை உறுதி செய்தார். 'நேரமின்மையால் 'இன்னும் மெயிலைத் திறக்கவில்லை' என்றார். அடுத்து திரைப்பாடலாசிரியர் பா. விஜய் அவர்களின் அறிமுகம் கிட்டியது.

அவருடன் தொலைபேசியில் உரையாடும் போது "நீங்கள் அனுப்பி வைத்தது கவிதை தானே! நான் பார்க்கிறேன்." எனக் கவிதை பாடினார். அனுப்பி வைத்தமை நாடகப் பிரதிகள் எனத் தெரியாதளவிற்கு அவரும் தன்னை விடுவித்துக் கொண்டார். 'கவிஞர் வாலியின் வாரிசு 'வித்தகக் கவிஞர்' வாழ்க!

இறுதியாக இலங்கை வானொலிக் கலைஞரும் கிரிக்கெட் விளையாட்டு வானொலி வர்ணனையாளருமாகிய திரு.

(தொடர்ச்சி 39ஆம் பக்கம்...)

Math tutorial368

Answers to tutorial367

1)Only 1)y=|2x+y| and 11) y=$\sqrt{(2x+y)}$

2)f(x) =$x^2$,f(g(x)) =$x^2$+8x +16 ,

Butf(g(x)) =$[g(x)]^2$,therefore $[g(x)]^2$=

$X^2$+8x+16 =$(x+4)^2$,g(x) =x+4 or-x-4

3)f(g(x)) =g(f(x))

3($x^2$+2x -3 )+5 =$(3x+5)^2$+2(3x+5) -3

3$x^2$ +6x -9 +5 =9$x^2$+30x +25 +6x +10 -3

3$x^2$+6x -4 =9$x^2$+36x +32

6$x^2$+30x +36=0,$x^2$+5x +6 +0

(x+3)(x+2) =0,x=-3 or x=-2

4)Surface area is A =4$\pi r^2$

Da/dt =8$\pi$rdr/dt ,when dr/dt =2 andr=7 da/dt=8$\pi$(2)(7) =112$mm^2$/s

Tutorial368

Questions

1)Classify the functions as even ,odd or neither

1) f(x) =3$x^5$+4x

2)f(x) =3$x^2$+4

3)f(x) =3$x^5$+4x +2

2)Find the family of cubic functions whose x intercepts are -2 ,-1 ,and1

2b)Find the particular member of the above family whose graph passes through the point (-1,12)

3)The population of a town is 2400.If the population is predicted to grow at the rate of 6 percent per year , determine the population in 20 years

4)Find the equation of tangent to the curve defined by y= x$e^{-x}$ at the point A(1 ,$e^{-1}$)

5)A random walk on the xy- plane starts at the point(0 ,0) and moves at each point one unit to the right or one unit upwards . how many random walks end at the point

(5 ,3)

By Mr S.F.Xavier(Teacher)
tel6473409490/4167322228

# மோடி அலைபோய் இப்போது ராகுல் காந்தி அலை வீசுகிறது!

## நேர்காணல் - திருநாவுக்கரசர்

## சந்திப்பு - கண்ணன்

இந்தியாவில் அடுத்த ஆண்டு நடைபெற உள்ள நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்காக எல்லா கட்சிகளும் தயாராகிக் கொண்டிருக்கின்றன. பிரதமர் பதவியை கைப்பற்றும் தகுதியுள்ள இரண்டு பெரிய தேசிய கட்சிகளில் ஒன்றான பாஜக, மாநிலம்தோறும் பணிகளைத் தொடங்கிவிட்டது. அதன் தேசிய தலைவர் அமித்ஷா தமிழகம் வந்து கட்சியினரை ஊக்கப்படுத்தி சென்றுள்ளார். இன்னொரு தேசிய கட்சியான காங்கிரஸ் கட்சியின் தமிழக தலைவர்களோ வழக்கம் போல் டில்லி தலைமை முடிவை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறார்கள். இந்நிலையில், “விரைவில் தமிழக காங்கிரஸ் தலைவர் மாற்றப்படுவார்” என்று அக்கட்சியின் செய்தி தொடர்பாளர் குஷ்பு பேசியது, காங்கிரஸ் கட்சியில் மீண்டும் கலகத்தை விளைவித்துள்ளது. குஷ்புக்கு மிகக் காட்டமாகவே எதிர்ப்பு தெரிவித்துள்ளார் திருநாவுக்கரசர். கலகம் இல்லாமல் காங்கிரஸ் கட்சியா? காங்கிரஸ் கட்சியின் தமிழ்நாடு தலைவர் திருநாவுக்கரசருடன் பேசினோம்.

**2019 நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்கான தமிழக காங்கிரஸ் கட்சியின் வியூகம் என்ன?**

தமிழகத்தில் பாஜகவுக்கு அதிக உறுப்பினர் எண்ணிக்கையோ, நல்ல கட்டமைப்பு வசதிகளோ, மக்கள் ஆதரவோ கிடையாது. தலித், இஸ்லாமியர், கிறிஸ்துவ மக்கள் எல்லாம் பாஜகவுக்கு வாக்களிக்கப் போவதில்லை. இங்கு பாஜகவுக்கு கூட்டணி கட்சிகளும் கிடையாது. ஆனால் திமுக, கம்யூனிஸ்டுகள், விடுதலை சிறுத்தைகள், காங்கிரஸ் என நாங்கள் அனைத்து கட்சிகளும் ஒன்றாக இருப்பதே எங்கள் பலம்தான். நாடாளுமன்றத் தேர்தலுக்குள் இன்னும் பல கட்சிகள் வரலாம். அவர்களோடு சேர்ந்து இன்னும் பலமுடன் தேர்தலை சந்திப்போம்.

மோடி அலைபோய் இப்போது ராகுல் காந்தி அலை வீசுகிறது. கர்நாடகாவில் காங்கிரஸ் கட்சிக்குத்தான் அதிக வாக்குகள் கிடைத்தன. நாடாளுமன்றத்தில் 287 இடங்களுக்கு மேல் இருந்த பாஜக, தொடர்ந்து இடைத் தேர்தல்களில் தோற்றதால் பெரும்பான்மையான 272 கூட இல்லாமல் 271தான் இப்போது வைத்திருக்கிறார்கள். இதுவும் 2019 தேர்தலில் காணாமல் போகும்.

**நீங்கள் தேர்தலுக்கு தயாராகிக் கொண்டிருப்பதாக சொல்கிறீர்கள். ஆனால், உங்கள் தலைவர் பதவியே பறிக்கப்படும் என்றிருக்கிறாரே குஷ்பு?**

அவருக்கெல்லாம் நான் பதில் சொல்ல விரும்பவில்லை. ஜனநாயக நாட்டில் யார் என்ன வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம்.

**ஆனால், உங்கள் தலைமைப் பதவிக்கு போட்டியாக கருதப்படும் ஈ.வி.கே.எஸ். இளங்கோவனின் தூண்டுதல்தான் குஷ்பு பேசியதாக சிலர் சொல்கிறார்களே?**

ஒரு தூண்டுதலும் கிடையாது. அவர் பாட்டுக்கு அவர் வேலையைப் பார்க்கிறார். நான் எனது வேலையைப் பார்க்கிறேன்.

**சரி, மற்றக் கட்சிகளைவிட காங்கிரஸ் கட்சியில் மட்டும் ஏன் இவ்வளவு கோஷ்டி பூசல்கள்?**

எல்லாக் கட்சியிலும்தான் கோஷ்டி பூசல் இருக்கிறது. கோஷ்டி பூசல் இல்லாத கட்சியே இந்தியாவில் கிடையாது. பெரிய கட்சியோ சின்னக் கட்சியோ கோஷ்டி பூசல் இருக்கும். அதை கோஷ்டி பூசலாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கருத்து சுதந்திரம் எங்கள் கட்சியில் இருக்கிறது. அவரவர் கருத்துகளை சொல்கிறார்கள். அதே நேரத்தில் அது கட்சியை பாதிக்கக்கூடிய வகையில் விரோதமாக இருந்தால் எந்தக் கட்சியாக இருந்தாலும் நடவடிக்கை எடுக்கத்தான் செய்யும்.

**குஷ்பு ஆதரவாளர்கள் உங்களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்துள்ளார்களே?**

இவர் ஆதரவாளர், அவர் ஆதரவாளர் என்று யாரும் கிடையாது. எல்லோருக்கும் ராகுல் காந்திதான் தலைவர். அடையாளமே தெரியாத சிலர் சொல்லும் பேச்சுக்கெல்லாம் பதில் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இல்லை.

**நீங்கள் திமுக கூட்டணியில் இருப்பதாக சொல்கிறீர்கள். ஆனால், ஸ்டாலின் ஒருபக்கம் மூன்றாவது அணிக்கு ஆதரவு தெரிவிக்கிறார் இன்னொரு பக்கம் பாஜகவுக்கு வாழ்த்து சொல்கிறாரே?**

வாழ்த்து சொல்வதெல்லாம் சகஜம். அரசியல் நாகரிகம். கர்நாடக சட்டமன்றத் தேர்தல் முடிவுகள் வெளியாகத் தொடங்கிய போது பாஜக வெற்றி எண்ணிக்கை அதிகம் இருந்தது. அதனால் வாழ்த்து சொன்னார். ஆனால், அன்று மாலையிலேயே மத சார்பற்ற கட்சிகள் ஆட்சியமைக்க வேண்டும் என்றார். கூட்டணி என்பது இருவரும் சேர்ந்து விரும்பி ஏற்படுத்திக் கொள்வது. யாரும் ஒருவரை ஒருவர் விலக்கும் சூழ்நிலை இல்லை. எல்லோரும் ஒன்றாக தேர்தலை சந்திப்போம்.

**முதல்வர் வேட்பாளர் ஆசையை தெரிவித்துள்ளீர்கள். ஏன் திமுகவையே சார்ந்திருக்க வேண்டும். மாற்றுக் கட்சிகளை இணைத்து காங்கிரஸ் தலைமையில் தேர்தலை சந்திக்கலாமே?**

சின்னக் கட்சி, பெரிய கட்சி என்று தமிழ்நாட்டில் 250 கட்சிகள் உள்ளன. அவர்களே நாங்கள் ஆட்சி அமைப்போம் என்று சொல்லிக்கொண்டு வரும்போது 140 வருடக் காங்கிரஸ் கட்சி சொல்லக்கூடாதா? அதனால்தான் அப்படிக் கூறினேன். பெருந்தலைவர் காமராஜர் மிகப்பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்தியவர். அதனால்,

நானோ யாரோ என்றாவது ஒருநாள் காங்கிரஸ் ஆட்சிக்கு வரும் என்று கூறுவதில் எந்த தவறும் கிடையாது.

**கர்நாடகாவில் காங்கிரஸ் - மஜத கூட்டணி நீண்ட நாட்கள் செல்லாது. உடைந்துவிடும் என்று கூறப்படுகிறதே?**

கண்டிப்பாக உடையாது. ஐந்தாண்டுகள் நீடிக்கும். அதில் எந்த சந்தேகமும் கிடையாது. இரண்டு கட்சிகளுமே பாஜகவை எதிர்க்கக்கூடிய கட்சிகள். அதனால், பாஜவை ஆட்சியமைக்க விடமாட்டார்கள்.

**50 ஆண்டுகள் ஆகியும் தமிழகத்தில் காங்கிரஸ் ஆட்சியை பிடிக்க முடியாததற்கு என்ன காரணம் என யோசித்திருக்கிறீர்களா?**

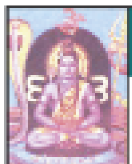
தமிழகத்தில் காங்கிரஸ் ஆட்சி வர வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு காங்கிரஸ் தொண்டனுக்கும் உள்ள கனவு. கட்சியை பலப்படுத்த கட்டமைப்புகளை மேம்படுத்தும் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகிறோம். இதுவரை 35 லட்சம் உறுப்பினர்களை சேர்த்து உள்ளோம். காமராஜர் பிறந்தநாளுக்குள் இன்னும் 15 லட்சம் உறுப்பினர்களை சேர்த்து 50 லட்சமாக்கிவிட வேண்டும். தமிழகத்தில் 67 ஆயிரம் வாக்குச்சாவடிகள் உள்ளன. அங்கெல்லாம் கட்சியை வலுப்படுத்தப் போகிறேன். தொடர் மக்கள் போராட்டங்களை முன்னெடுத்து வருகிறோம். அதனால், கட்சி பலம் பெற்று வருகிறது.

**கட்சியில் உங்கள் குடும்பத்தின் கை ஓங்கியுள்ளதாக வரும் விமர்சனங்கள் குறித்து?**

என் மகன் காங்கிரஸ் கட்சி ஊடகப் பிரிவின் தலைவராக இருக்கிறார். ஏற்கனவே, ராகுல் காந்தியிடம் கொடுத்ததால், அறந்தாங்கி சட்டமன்றத் தொகுதியில் போட்டியிட்டு ஆயிரம் ஓட்டுகளுக்கும் குறைவான வித்தியாசத்தில் தோல்வியுற்றார். அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் சென்று வருகிறார். ஆனால், மற்ற விஷயங்களில் தலையிடுவதில்லை. எல்லா அரசியல் குடும்பங்களிலும் அவர்களது மகனோ குடும்பத்தினரோ அரசியலில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். குடும்பத்தினர் அரசியலில் இருப்பது ஒன்றும் பாவம் கிடையாது.

**ரஜினி - கமல் அரசியல் வருகை குறித்த உங்கள் கருத்து?**

யார் வேண்டுமென்றாலும் கட்சி ஆரம்பிக்கலாம். அவர்களுக்கு என் வாழ்த்துகள். ஆனால், மக்கள் ஆதரவு இருந்தால் மட்டுமே நிலைக்க முடியும்.



சந்திரமௌலீஸ்வர சிவாலயம்
தினமும் ஆறுகால பூஜைகள் நடைபெறும்
ஆலயம் திறந்திருக்கும் நேரம்
வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு மற்றும் விசேட தினங்களில்: காலை 7am - மாலை 9pm
திங்கள் - வியாழன் - காலை 7am - 2pm மாலை 5pm - 9pm
விசேட தினங்களில் பூஜை நேரங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். ஆலயத்தை அழைத்து பூஜை நேரங்களை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
Tel: 416.754.7338 / 416.724.7480
3011 Markham Road, Unit 62 & 63 (North of McNicoll Ave.), Scarborough

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

Mr.S.F.Xavier (Teacher)

# FIFA உலகக் கோப்பை இறுதி ஆட்டம்

## குரேஷியா VS பிரான்ஸ்

52 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உலகக் கோப்பையை வெல்லும் கனவோடு களமிறங்கியுள்ள இங்கிலாந்தை அரை இறுதியில் 2-1 என வென்றது குரேஷியா. இதன்மூலம் குரேஷியா முதல் முறையாக இறுதி ஆட்டத்தில் நுழைந்துள்ளது. வரும் 15ஆம் திகதி நடக்கும் இறுதி ஆட்டத்தில் பிரான்ஸை சந்திக்கிறது.

1982 மற்றும் 2006க்குப் பிறகு ஐரோப்பா வைச் சேர்ந்த நான்கு அணிகள் அரை இறுதியில் விளையாடுகின்றன. தொடர்ந்து நான்காவது முறையாக ஐரோப்பிய நாடே கோப்பையை வெல்ல உள்ளது. 2006இல் இத்தாலி, 2010இல் ஸ்பெயின், 2014இல் ஜெர்மனி கோப்பையை வென்றன. அரை இறுதியில் விளையாடிய பிரான்ஸ் 1998இல் கோப்பையை வென்றது. இங்கிலாந்து 1966இல் கோப்பையை வென்றது. மற்ற இரு அணிகளும் முதல் முறையாக கோப்பையை வெல்லும் முயற்சியில் உள்ளன. முதல் அரை இறுதியில் பிரான்ஸ் 1-0 என பெல்ஜியத்தை வென்றது. இரண்டாவது அரை இறுதியில் குரேஷியா 2-1 என இங்கிலாந்தை வென்றது.

இந்த உலகக் கோப்பையில் **D** பிரிவில் இடம்பெற்றிருந்த குரேஷியா அனைத்து ஆட்டங்களையும் வென்றுள்ளது. லீக் சுற்றில் நைஜீரியாவை 2-0, ஆர்ஜென்டினா வை 3-0, ஐஸ்லாந்தை 2-1 என வென்றது. **knockout** டென்மார்க்கை 3-2 என

**penanlty shootout**இல் வென்றது. காலி-றுதியில் ரஷ்யாவை 4-3 என **penanlty shootout**இல் வென்றது. நான்காவது முறையாக உலகக் கோப்பையில் களமிறங்கியுள்ள குரேஷியா, 2ஆவது முறையாக அரை இறுதியில் விளையாடியது.

இந்த உலகக் கோப்பையில் **I** பிரிவில் இடம்பெற்றிருந்த இங்கிலாந்து, லீக் சுற்றில் 3இல் 2 வெற்றி, ஒரு தோல்வியைப் பெற்றது. துனீஷியாவை 2-1, பனாமாவை 6-1 என்று வென்ற இங்கிலாந்து, கடைசி ஆட்டத்தில் பெல்ஜியத்திடம் 1-0 என தோல்வியடைந்தது. **knockout** சுற்றில் 4-3 என **penalty shootout** கொலம்பியாவை வென்றது. கால் இறுதியில் ஸ்வீடனை 2-0 என வென்றது. முதல் கோல் அடித்தது 52 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உலகக் கோப்பையை வெல்லும் ஆர்வத்தோடு களமிறங்கிய இங்கிலாந்து அணி, அரை இறுதியில் குரேஷியாவை சந்தித்தது.

ஆட்டத்தின் 5ஆவது நிமிடத்திலேயே இங்கிலாந்தின் டிரிப்பர் **(Kieran Trippier)** அபாரமாக கோலடித்தார். முதல் பாதியின் இறுதியில் 1-0 என இங்கிலாந்து முன்னிலையில் இருந்தது. ஆட்டத்தின் 68ஆவது நிமிடத்தில் பெரிசிக் **(Perisic)** கோலடிக்க ஆட்ட நேர இறுதியில் இரு அணிகளும் சமநிலையில் இருந்தன. அதையடுத்து கூடுதல் நேரம் ஒதுக்கப் பட்டது. அதில் முதல் பாதியிலும் இரு அணிகளும் கோலடிக்கவில்லை. 109வது நிமிடத்தில் மன்ட்சுகிக் **(Mandzukic)** கோலடிக்க 2-1 என குரேஷியா முன்னிலை பெற்றது. தொடக்கத்திலேயே இங்கிலாந்து கோலடித்தாலும், அதன்பிறகு, அதற்கு கோலடிக்கும் வாய்ப்பைத் தராமல், அதே நேரத்தில் இரண்டு கோல்களை அடித்து அசத்தியது குரேஷியா. மிகவும் வலுவான நடுகள வீரர்களை கொண்டுள்ளது குரேஷியாவுக்கு மிகப் பெரிய சாதகமானது. கூடுதல் நேரத்தின் இறுதியில் 2-1 என்ற கோல் கணக்கில் இங்கிலாந்தை வென்றது குரேஷியா. முதல் முறையாக இறுதி ஆட்டத்தில் நுழைந்துள்ள குரேஷியா, அதில் பிரான்ஸை சந்திக்க உள்ளது.

## மறக்கத் தெரியாத...

37ஆம் பக்கத்தொடர்ச்சி

அப்துல் ஜப்பார் அவர்களின் நாடக அனுபவம் என்னுடைய வானொலி மேடை நாடகத் தொகுப்புக்கு ஓர் அணிந்துரையை வரைந்திருந்தது. உலகின் வேகப்பந்து வீச்சாளர்களின் பந்து வீச்சுப்போல் அவர் அனுப்பி வைத்த 'அணிந்துரை' பந்து கொழுப்பு வழியாக ரொறன்ரோ நகரை வந்தடைந்தது.

ரொறன்ரோ நகரில் வானொலி அலைவரிசை நடத்தி வந்த இன்னுமொரு அன்பரின் மின்கணினி வலைக்குள் சிக்குண்டு வெளியேறமுடியாமல் 'அணிந்துரை' அடையாளம் தெரியாமல் மலேஷியா விமானம் போல் மறைந்து விட்டதாம்'.

என்னே! எனது எழுத்துக்கு அணிந்துரை வழங்க முன்வந்தவர்களே நாடகப் பாத்திரங்களாகிய காட்சி!

இன்னுமொரு வியப்பான அநுபவம். மறக்கத் தெரியாத மனசல்லவா! தொடர்ந்து வாசியுங்கள். 'தொலைந்து போன வசந்தகாலங்கள்' எனும் எனது தாய்மண் நினைவுகள் ஊரும் உறவும் பற்றிய தொடர் (பத்திரிகையில் வெளி வந்தது) பிரதிகளை மிகவும் தகுதி வாய்ந்த ரொறன்ரோ வாழ் இலக்கிய நண்பரிடம் கையளித்தேன்.

"சண்... மன்னிக்கவும். பல வேலைகள் தொடர்ந்து வருகின்றன. உங்கட பிரதிகளை இன்னும் திறந்தே பார்க்கவில்லை" என்றார். நானும் அவரது நட்பு தொடரட்டும் எனப் "பரவாயில்லை. நேரம் கிடைக்கும் போது பாருங்கள். வேலைப்பளு அதிகமானால் திருப்பி அனுப்பி வையுங்கள்" என்றேன்.

எனது பத்திரிகைக் கட்டுரைப் பிரதிகள் இப்போதும் அவர் வீட்டுப் பரணில் தூசிகள் படிந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கலாம். அல்லது 'காணாமல் போனவர் போல்' எங்கோ தொலைந்திருக்கலாம்.

அதே தொ. போ. வ. காலங்கள் தொகுப்பிற்கு ரொறன்ரோவில் வாழும் தமிழ் வாசிப்பு உலகம் நன்கு மதிக்கும் இன்னொரு பெரியவரிடம் தொலைபேசியில் அறிமுகமாகி உரையாடி அணிந்துரை வழங்கும்படி யாசித்தேன்.

'தம்பி...உம்மை எனக்குத் தெரியாது. நீர் குறிப்பிட்ட நண்பர்களை நன்கு அறிவேன். இப்போது பிஸியா உள்ளேன். இன்னொரு சமயம் இது பற்றிப் பேசலாம்' என்றார். இலக்கியத் தோட்டத்தில் பூத்த மலரன்பர்' விக்கிரமாதித்தன்... நாமமது தமிழென்று சொல்பவர்களை நினைத்துத் தனக்குள் நகைத்துக் கொண்டான்.

'தமிழ் மொழி எழுதி' தங்களுக்கென்று ஓர் அடையாளம் தேடிக் கொண்டவர்கள். சக தமிழ் எழுத்தாளர்களை எழுத்து ஆர்வலர் களை எப்படியெல்லாம் வாழுங்காலத்தி லேயே உற்சாகப்படுத்துகிறார்கள் என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்வதைத் தவிர வேறென்ன சொல்லமுடியும். 'முற்றது மல்லிகைக்கு வாசமில்லை', என்று வாதாடுவதற்கு முண்டியடிக்கிறார்கள்.

'மணி கட்டின மாடுகளின் மணி ஓசை கேட்டு...அழகான சங்கதிகள் என ஆலாபனை செய்கிறார்கள். வாழ்க! நமது மூத்த தமிழ் எழுத்துச் சிற்பிகள்.

இப்படியாக நமது பிரபல்யங்கள் தமிழ் கூறும் நல்லுலகில் வலம் வருகிறார்கள்.

பின்னாளில் பிரபலமாக விளங்கிய பலரது ஆக்கங்களும் சிறுகதைகளும் முதலில் பத்திரிகை பீடத்திலிருந்து திருப்பி அனுப்பி வைக்கப்பட்ட வரலாறுகள் பல என அறிந்து வைத்திருப்பவன் நான்.

இது ஒன்றும் புதிதல்ல. பிரதம ஆசிரியர் அல்லது பொறுப்பாசிரியர் முடிவு அது.

'என்னால் உங்கள்' படைப்பை அல்லது உ ரையாடல்களை அதன் உட்பொருளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது எனத் தை-ரியமாகவும், நேர்மையாகவும் பதில் கூறியிருந்தால்கூட மேற்கூறிய பிரபலங்களை இப்போதும் போற்றுவேன்.

'எழுத்து வேறு, எழுதுபவன் முகம் வேறு' என்பதற்கு இவர்கள் வாழும் சாட்சிகளாவர். கையில் வெண்ணெயை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைந்தாற்போல் எனது அறியா மையை உணர்ந்தபின் தான்... நமது நாட்டில் ஆற்றலும் இலக்கிய அறிவும் தமிழ்மொழி இனமான உணர்வும் கொண்டு விளங்கிய கலைஞர் நடமாடி அமரர் கே.வி. இராஜரத்தினம் அவர்களின் பிள்ளைகளான திருமதி பூங்கொடி அருந்தவநாதன், திருமதி பூங்கோதை அமுதன் ஆகிய இருவரினதும் தகைமையும் இலக்கியச் செழுமையும் நினைவுக்கு வந்தன.

சுமார் இருபது ஆண்டு கால 'அணிந்துரை' தேடும்பணி திருமதி. கோதை அமுதன், பேராசிரியர் என். சண்முகலிங்கம், திரு. இராதேயன். திரு. சோ. பத்மநாதன் (கவிஞர், எழுத்தாளர்) ஆகியவர்களின் தமிழ் மூலம் அங்கீகாரம் பெற்று நிறைவுக்கு வந்தது.

நிறைவாக கெட்டதிலும் ஒரு நன்மை என்பது போல்...... 'பாம்பின் கால் பாம்பறிவது' போல கற்றாரைக் கற்றோரே காமுறுவது, போல் நவம்பர் 2014 ஏப்ரல் 2015 வரையான காலத்தில் என்னுடன் பழகிய யாழ். நகரின் மூத்த ஊடகவியலாளர்கள், பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள், பேராசிரியர்கள், கவிஞர்கள், யாழ். பல்கலைக்கழக மாணவ மாணவிகள் என்னைத் தொடர்ந்தும் தமிழுடனும் தாயகத்துடனும் உறவுகளைத் துண்டிக்காமல் வாழ்த்தியமைக்கும் யாழ். பல்கலைக்கழக அரங்கில் கௌரவத்தைமை யும் எனது இருபத்தேழு ஆண்டுகால எழுத்துப் பணிக்குள் கிடைக்கப்பெற்ற நேர்மையான கௌரவமாகவும் தாய் மொழிக்காதலுக்கு வழங்கப் பெற்ற மரியா-தையாகவும் மனசு பூரிப்படைகிறது.

அன்னைத் தமிழுக்கு அணிந்துரை வழங்கிய சான்றோர்க்கு ஆயிரம் கோடி நமஸ்காரகம்.

மனசு தொடரும்...

பிற்குறிப்பு - என்னுடைய கன்னிப்படைப்பாக வெளிவந்த 'தமிழன் கனவு' கவிதைத் தொகுப்பிற்கு அணிந்துரை வழங்கி - நூலையும் வெளியிட்டு வைத்த கவிப்பேரரசு வைரமுத்துவின் தமிழ் அன்பிற்கு என்றும் தலைவணங்குகிறேன்.

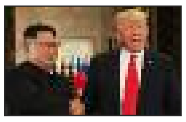
நகைச்சுவைத் தொடர் 378

# ராசம்மா ராச்சியம்

கலகலப்பு தேசன்

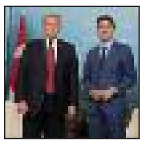
சீ உவையின்ரை சண்டை எப்பதான் முடியுமோ?
ஒருக்கா சினேகிதமா கலகலப்பா கை கொடுக்கினம்,
கட்டிப்பிடிக்கினம், ஒருக்கா கடுகடுப்பா இருக்கினம் என
சினந்தபடி முனகலாக கதைத்துக்கொண்டே... நடந்துகொண்டிருக்கும்
காலாலடிக்கும் உதைபந்தாட்ட செய்திகளை கொம்பியூட்டரில்
கையால் அலசிக்கொண்டிருந்தார் வட்ஸ்அப் வரதன்.

செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மாவின் மனம் அவவின் மனதுள்ளேயே
கோல் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஐபொட் அகிலாண்டேஸ்வரி குடைப்பிரச்சினையோடு
போனவ இதுவரை ஒரு செய்தியும் இல்லை. அதுக்காகத்தான் வட்ஸ்அப் வரதன் ஏதோ
பட்டும்படாமலும் கதைக்கிறார்.....விளக்கம் கேட்டால் விபரீதமாக
முடியும் என பேசாமல் இருந்துவிட்டா.



ஆனால் ஆட்டிலறி அன்னம்மா தனது வட்ஸ்அப் அறிவை
வைத்து சிந்தித்து பார்த்தா கைகொடுக்கினம் கட்டிப்பிடிக்கினம்
என...யாரைப்பற்றி வட்ஸ்அப் வரதன் கதைக்கிறார்....சம்பந்தரையும் மைத்திரியையுமா?
முதலமைச்சர் விக்கினேஸ்வரனையும் சம்பந்தரையுமா?
கமல்ஹாசனின் பிக்பொஸ் நிகழ்ச்சியில் வரும் கவர்ச்சி நடிகை
மும்தாஜையும் வில்லன் பொன்னம்பலத்தையுமா?

இதேவேளை ராசம்மா ஆடிப்பிறப்புக்கு செய்த சாம்பிள்
பலகாரங்களுடன் வந்தா. வரதன் இந்தாரும் என்று பலகாரத்தை நீட்டியபடி ஆருக்கு
வந்த நேரத்திலையிருந்து அரிச்சனை செய்யிறீர் என்று சிரித்தபடி கேட்க...இந்த
அமெரிக்க ஜனாதிபதி எங்கடை பிரதமரோடை தேவையில்லாமல்
கொழுவிக்கொண்டிருக்கிறார்.

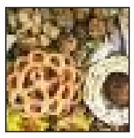


இப்பொழுதுதான் செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மாவிற்கும் மூச்சு வந்தது.
நல்ல காலம் எங்களைப் பற்றியில்லை...மனதுக்குள் சிரித்துக்கொண்டனர்.

ராசம்மா பலகாரத்தை வைத்துவிட்டு திரும்பும்போது இஞ்சை பாருங்கோ
இவர் ட்ரம்ப் போற இடமெல்லாம் கொழுவலும் பிரச்சினையும் தான்.
ஐரோப்பிய ஒன்றியத்திலிருந்து பிரித்தானியா விலகியதைப்பற்றி கருத்து
தெரிவித்ததால் வந்த வினை...

ராசம்மாக்கா அவர் டொனால்ட் ட்ரம்ப் இல்லை... நாரதர் ட்ரம்ப். எங்கை கால்
வைச்சாலும் வாய்வைச்சாலும் பிரச்சினைதான் என்று சொல்லி சிரித்தா
செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மா.

ஜனாதிபதியாக வந்தபின் இது முதலாவது லண்டன் பயணம். லண்டனில் பிரதமர் தி-
ரேசா மே அவர்களை சந்திக்க வந்தநாளே ஆர்ப்பாட்டமும் எதிர்ப்பு பிரசாரமும் தான்.
பேபி டொனால்ட் 6 அடி கேலி பொம்மையை லண்டன் நாடாளுமன்றத்தின் முன்னாள்
பிரதமராக இருந்த வின்ஸ்ரன் சேர்சிலின் சிலைக்கு அருகே பறக்கவிட்டுள்ளனர்.
காற்றில் (மானம் காத்திலை பறக்குது.)



கதைத்தபடி ராசம்மாவும் ஆட்டிலறி அன்னம்மாவும் ஆடிப்பிறப்புக்கு செய்த
பலகாரத்தை உலகரும் செக்கண்ட்புளோர் செல்லம்மாவும் வட்ஸ்அப்
வரதனும் சாம்பிள் பார்த்தனர்.பலகாரங்களில் சில காரம் குறைந்திருந்தது.
ஆம்...எறும்பு மொய்க்கும் அளவிற்கு இனிப்பில்லை.
உலகநாடுகளில் சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை
கூடிக்கொண்டே போகிறது.
சுகர் ப்பிறீ சக்கரை, ஐஸ்கிறீம் சுகர் ப்பறீ, சீனி சுகர் ப்பிறீ.

வயது போய்விட்டால் வாழ்க்கையில் உப்பு சப்பில்லையென்பார்கள்.
...ஓ...இதற்காகத்தான் சொல்லிவைத்தார்கள்?
இனிமேல்காலத்தில் ஈ..எறும்புகள்...என்ன செய்யப்போகின்றன?
சக்கரை சக்கரை சக்கரை...இதில் எறும்புக்கு என்ன அக்கறை...

மக்களின் வாழ்க்கை முடிவு பல படங்களில் பாடல்களாக இன்றும்நிலைத்து
நிக்கின்றது.

உலகர் முருகேசருடன் பழகிய காலத்தில் தமிழ் கவிதை இலக்கியத்திலேயே ஆராய்ச்சி
வாதத்திலேயே செலவிட்டிருப்பார்கள்
உலகு இது எம்.ஜி.ஆர் படப்பாட்டு. ரி.எம். சவுந்தரராஜன் பாடினது... என பாடலை
முணுமுணுத்து பாடினார்.

நான் ஏன் பிறந்தேன்....நாட்டிற்கு நலம் என்னபுரிந்தேன்?
நாடென்ன.... செய்தது.... நமக்கு என கேள்விகள் கேட்பது எதற்கு?
நீ என்ன செய்தாய் அதற்கு என நினைத்தால் நன்மை உனக்கு.

முருகேசர் தொடர்ந்து சொன்ன விடயங்கள் உலகரிக் மனதில்
தோன்றி மறைந்தன.

உயிரோடிருக்கும்போதும் இறந்தபின்னும் காவடிக்கு மற்றும் பல
தேவைகளுக்கு இறகு தரும் மயில்...

இறந்தபின்னும் உடுக்கு மத்தளம் மேளம் பறை போன்றவற்றிற்கு
பயன்படுத்தும் உடும்பு, ஆடு. மாடு போன்றவற்றின் தோல்கள்...
தோல் வாத்தியங்களுக்கும் வாகன ஆசனங்களுக்கும்...
பட்டுப்பூச்சி கம்பளி ஆடு பறவை மிருகங்களின் தோல்கள் இறகுகள்
உடைகளுக்கும் போர்வைகளுக்கும். நாகரிக ஆடம்பர உடைகளுக்கும்

பல மிருகங்களின் பற்கள் யானைத்தந்தம் பல மிருகங்களின்
கொம்புகள் வீட்டை அலங்கரிக்கவும் வீரத்தின் அடையாளமாகவும்
சங்கிலிகளில் புலியின் பற்கள்.

மனிதன் இறந்தபின்...உலகிற்கு என்ன பிரயோசனம்?
இத்தனை விளக்கம் தெரிந்தும் பலர் இறக்கும்போது
அடாவடியாக சேர்த்த சொத்தும் பணமும் பொருளும்... கடற்கரையில்
சமாதியாக (நிம்மதியின்றி) உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
குறிப்பிட்ட சிலரே உடல் உறுப்புக்களை தானம் செய்கின்றனர்.
தமது உடலையே படிக்கும் மாணவர்களுக்கு தானம் செய்தவர்கள்
நம்மிடையேயும் இருக்கின்றனர்.

எழுத்துலகு சமூகசேவை போன்றவற்றிற்கு வயதெல்லை இல்லை.
விளம்பரம் பத்திரிகையின் நீண்டகால எழுத்தாளர் நீண்டகால
சமூகசேவகி லலிதா புறூடி அவர்கள் மறைவு அவரது எழுத்து
சமூகசேவை முயற்சி ஆர்வம் என்றும் எம் மனதில்...

நம்மைச்சுற்றியுள்ள பல கோவில்கள் கொடியேறி திருவிழாக்கள்
தேருடனே தீர்த்தம் கலகலப்பாக சென்று வரலாமே...

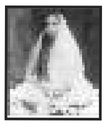
ஞாபகம் இருக்கிறதா யூலை 15...30

16. ஆடிப்பிறப்பு. "ஆடிப்பிறப்புக்கு நாளை விடுதலை ஆனந்தம் ஆனந்தம் தோழர்களே" - நவாலியூர் சோமசுந்தரப்புலவர்

18. கவிஞர் வாலி நினைவுதினம். (1931 - 2013)

19. சுவாமி விபுலானந்தர் நினைவு தினம். (1947)

20. தற்பாதுகாப்பு வல்லுனர் ஹொலிவூட் நடிகர் புறூஸ்லீ நினைவுதினம் (1940-1973)



20. அன்னை சாரதாதேவி நினைவு தினம். (சுவாமி ராமகிருஸ்ணரின் மனைவி, பிற. 1853 - மறைவு 1920
உனக்கு மன அமைதி வேண்டுமாயின் யாருடைய குறையையும் காணாதே உன் குறைகளையே பார். - அன்னை சாரதாதேவி

21. நடிகர் திலகம் சிவாஜி கனேசன் நினைவு தினம். (பிற. 1927- மறைவு 2001)

23. குணசித்திர நடிகர் டி.எஸ்.பாலையா நினைவுதினம். (1914..1972)

23. வரசித்தி விநாயகர் தேர்த்திருவிழா

25. கொழும்பு வெலிக்கடை சிறையில் குட்டிமணி தங்கதுரை உட்பட 5 தமிழ் கைதிகள் சிறைச்சாலையில் சிங்களக் காடையர்களால் கொல்லப்பட்டனர். பல தமிழர்கள் இதே காலத்தில் கொல்லப்பட்டனர், உடமைகள் எரியூட்டப்பட்டன, பலர் உயிரோடு கொழுத்தப்பட்டனர். 1983 இனக்கலவரம்.

27. தங்கத்தாத்தா சோமசுந்தரப்புலவர் நினைவுதினம்.

27. டாக்டர் அப்துல்கலாம் இந்தியாவின் 11ஆவது குடியரசுத்தலைவர் அறிவியலாளர். (1931-2015)

29. ஐசாக் இன்பராஜா ஈழத்து நகைச்சுவை நாடகக்கலைஞர். (1952 2014)

**அவரவர் வலி அவர்களுக்கு மட்டுமே புரியும்
அடுத்தவங்களால் அதை எப்பொழுதும்
புரிந்து கொள்ளவும் முடியாது
புரிய வைக்கவும் முடியாது...!**

# சங்கீதம்: சிறுவர்களின் கற்கைகளிலும், சமூக நடத்தையிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான ஓர் உறுதியான வழி

- Dr. ஜோர்ஜ் ட்ரெயிட்ரெஸ் -

## Music: A Possitive Way to Impact Learning and Social Behaviour in Children

சிறுவர் சங்கீதத்தில் பிரியம் கொண்டவர்கள். Youtubeஇல் சிறுவர் பற்றியும், நடனம் பற்றியும் தேடல் நடத்தினால், அதிகளவு புன்னகையை வெளிப்படுத்தும் முகங்களைத்தான் நீங்கள் காண்பீர்கள். ஆனால், மகிழ்ச்சிக்கு அப்பால், சிறுவர்களின் கற்கையிலும், சமூக நடத்தையிலும் சங்கீதம் ஓர் உறுதியான தாக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதாகச் சர்வதேச சங்கீதக் கல்விச் சஞ்சிகையொன்று கூறுகின்றது.

மொழியின் முன்னேற்றம், கல்வியறிவு, எண்ணறிவு, ஆக்கத்திறன், சிறந்த விசைப்பொறி ஒருங்கிணைப்பு, ஒருமுகச்சிந்தனை, சுய-தன்னம்பிக்கை, உணர்வுப்பூர்வமான கூருணர்வுத்தன்மை, சமூகத் திறன்கள், குழாம் பணி, சுய-ஒழுக்கம் மற்றும் ஓய்வு ஆகிய யாவுமே சங்கீதத்தை இசைப்பதற்கும், செவிமடுப்பதற்கும் கட்டப்பட்டுள்ளன.

### சங்கீதப் பயிற்சி = மூளைப் பயிற்சி

பொஸ்ரன் சிறுவர் வைத்தியசாலையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றின் பிரகாரம், நிறைவேற்றுத் தொழிற்பாட்டுக்கு பொறுப்பான மூளையின் பகுதிகளை சிறுவயதிலான சங்கீதப் பயிற்சி மேம்படுத்துகிறது எனத் தெரியவருகின்றது. இது தகவலின் படிநிலைப்படுத்தலையும், தக்கவைத் திருத்தலையும் இயலச்செய்வதுடன், நடத்தையையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அத்துடன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கும், திட்டமிடுவதற்கும் அத்துடன் வேறு அறியும் சக்திக்கான செயற்பாடுகளுக்கும் பொறுப்பானதாகும்.

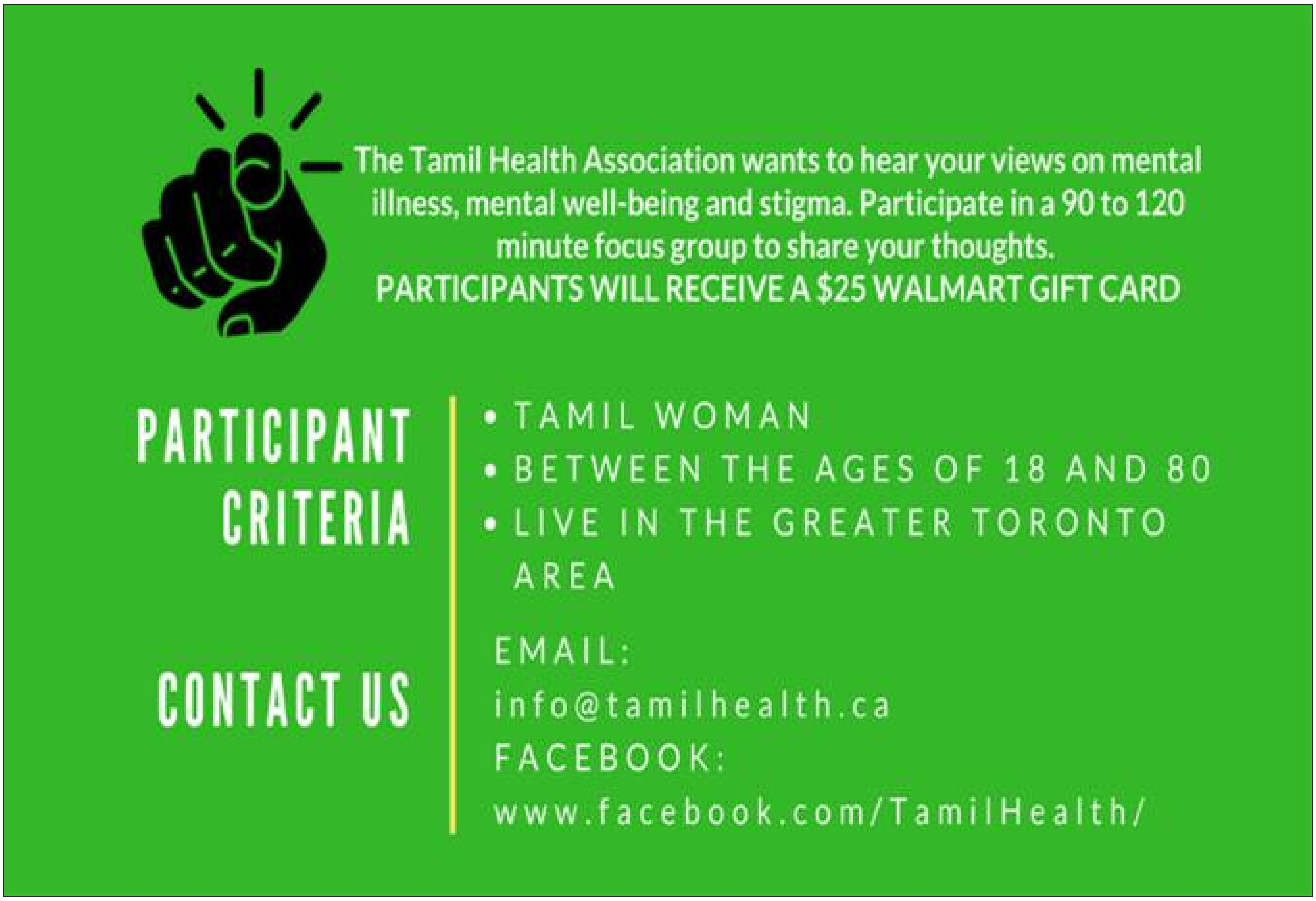
ஒன்பது வயதுக்கும், பன்னிரண்டு வயதுக்கும் இடைப்பட்டதும், ஆகக்குறைந்தது இரண்டு வருடங்களைக் கொண்ட தனிப்பட்ட பாடங்களைக் கற்றதுமான சங்கீதத்தில் பயிற்சி பெற்ற சிறுவர்கள் ஆய்வுக்கு எடுக்கப்பட்டனர். சங்கீதப் பயிற்சியைப் பெற்றிருக்காத அதே வயதிலான சிறுவர்களுடன் அவர்களை ஆய்வு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தது. சங்கீதப் பயிற்சியைப் பெற்றிருந்த சிறுவர்கள் முன்மண்டைப் புறணியில் (prefrontal cortex) உயர்ந்த செயற்பாட்டு மட்டங்களைக் கொண்டிருந்தனர். உயர்ந்தளவு அறிவுத்திறன் ஈவுகள் கூடியளவு SAT புள்ளிகள் அத்துடன் முழு அளவில் சிறந்த நூற்கல்விச் செயற்றிறன் ஆகியவற்றை நீண்ட கால முடிவுகள் உள்ளடக்குகின்றன.

### சங்கீதச் சிகிச்சை மற்றும் நடத்தை

அயர்லாந்து, பெல்ஃபாஸ்ட் குயின்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் இடம்பெற்ற இன்னோர் ஆய்வு உணர்வுப்பூர்வமானதும், விருத்தியடைகின்றதும் அத்துடன்ஃஅல்லது நடத்தையிலானதுமான பிரச்சனைகளுடனான சிறுவர்களினதும், வளரிளம் பருவத்தினரினதும் மீது நோக்கினைக் கொண்டிருந்தது.

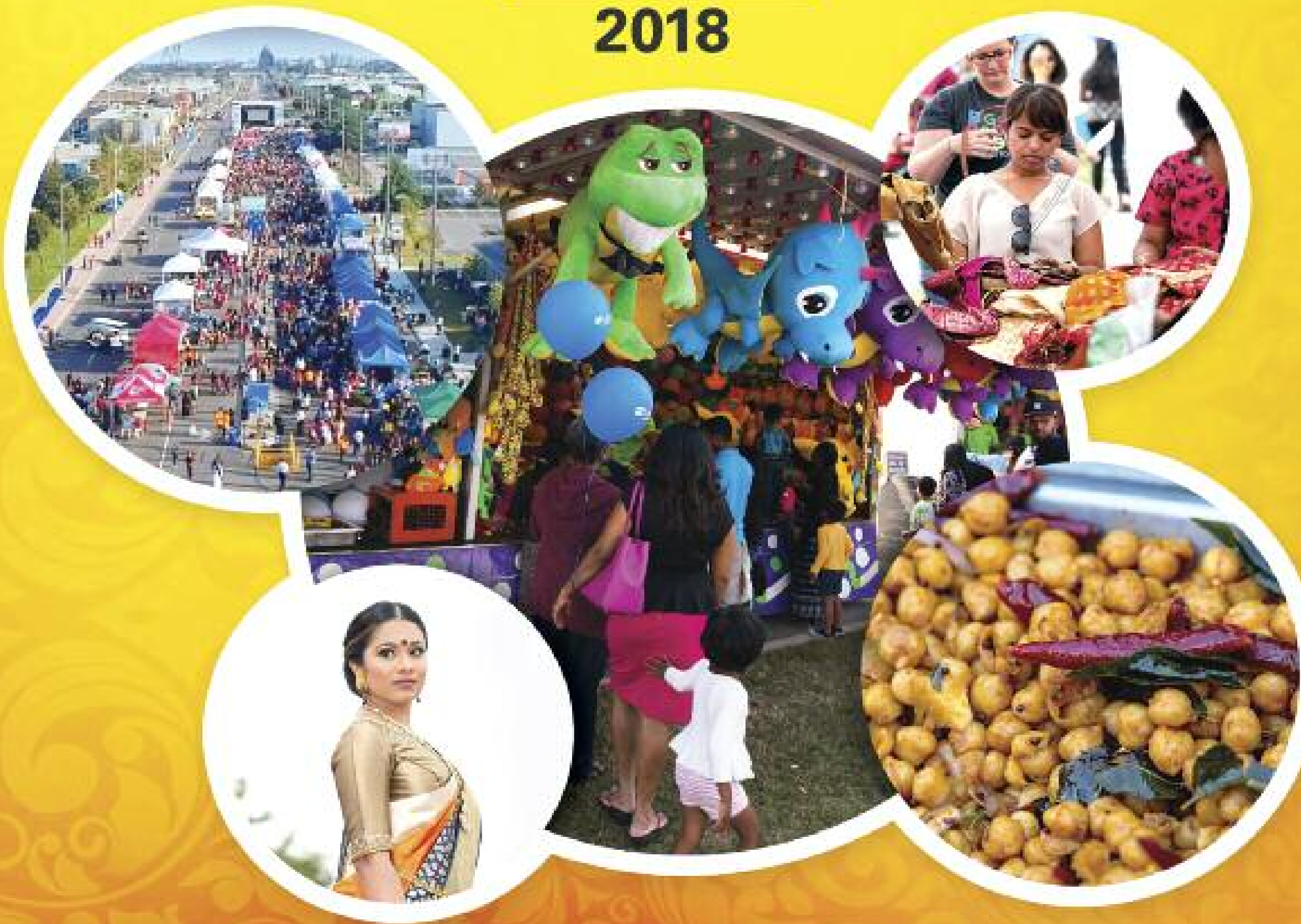
இரு குழுக்களாக 251 சிறுவர்கள் பிரிக்கப்பட்டனர். பாரம்பரிய பராமரிப்பை 128 சிறுவர்கள் பெற்ற அதேவேளை, 123 சிறுவர்கள் பாரம்பரிய பராமரிப்புக்கு மேலதிக மாக சங்கீத சிகிச்சையளிப்பினைப் பெற்றார்கள். பாரம்பரிய பராமரிப்பை மட்டுமே பெற்ற சிறுவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், பாரம்பரிய பராமரிப்புக்கு மேலதிகமாக சங்கீத சிகிச்சையளிப்பினைப் பெற்றவர்களின் மன வழுத்தத்தை சங்கீத சிகிச்சையளிப்பு குறைத்த அதே வேளை சுய மரியாதையை மேம்படுத்தியுள்ளது. அத்துடன் இவர்கள் மேம்படுத்தப்பட்ட தொடர்பாடல் திறன்களையும், ஒருவருடன் ஒருவர் இணைந்து செயற்படுதல் திறன்களையும் கொண்டிருந்தனர்.

பாடசாலைகளில் நிதிப்படுத்தலில் வெட்டுக்கள் இடம்பெறும்போது சங்கீத நிகழ்ச்சித் திட்டங்களே முதலில் வெட்டப்படுபவை மத்தியில் காணப்படுகின்றன. ஆனால், அனேகமாக, சங்கீதத்திலிருந்து யார் நன்மையடைகின்றார் என்பதில் சங்கீதத்திற்கும், சிறுவர்களுக்கும் இந்தக் கூட்டு ஆய்வு முடிவுகள் ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வழங்கும்.



வர்த்தகச் சாவடியாளர்களுக்கு
ஒரு அரிய சந்தர்ப்பம்!

Tamil Fest
தமிழர் தெரு விழா
2018



ஆகஸ்ட் 25 & 26 ம் திகதிகளில்
மார்க்கம் வீதி, பாஸ்மோர் & மக்நிக்கல

200,000 க்கு மேல் மக்கள் கலந்து கொள்ளும்
தமிழர் தெருவிழாவில் உங்கள் வியாபாரங்களை அறிமுகம்
செய்ய தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

416 240 0078 tamilfest@canadiantamilcongress.ca

# FOR ALL YOUR MORTGAGE NEEDS

Access over 30 lenders with one application

**Refinance** **Purchase** **Renewal**

*Dedicated and knowledgable team...*
*Provide you with the best solutions for*
*1st and 2nd Mortgage...*
*Our commitment to you is to provide with the very best...*

1st Mortgage starting 6.50%* for Private
2nd Mortgage starting 9.99%* for Private
Approval funded within 48 hours*

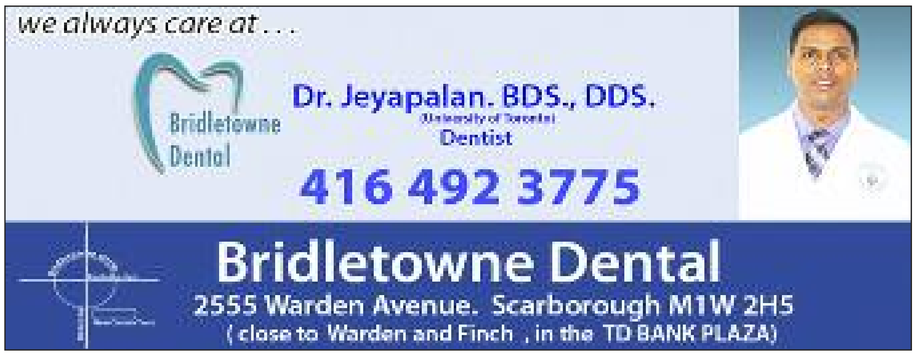
**Pradeepraj Mani**
Mortgage Agent
LIC# M14001956
**416.997.3862**
np_57@hotmail.com

*Some conditions apply

MORTGAGE ALLIANCE

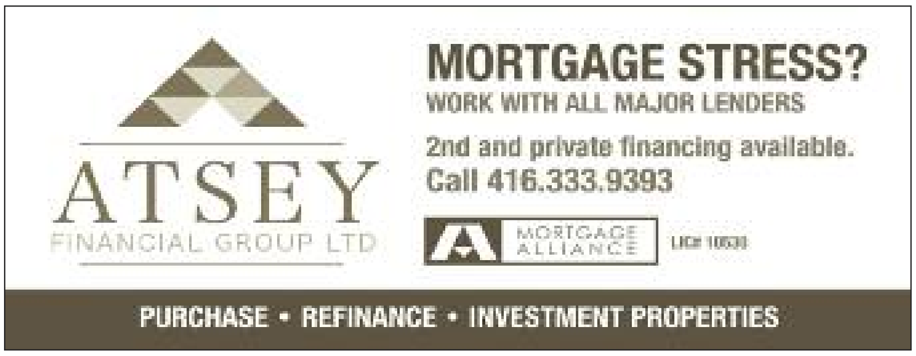
**Gaya Kathir**
Mortgage Agent
LIC# M13001852 FSCO #10530
**416.806.2274**
gayamortgage@hotmail.com
www.mortgageagencytoronto.ca

வீடு வாடகைக்கு பெற்றிட...
Mega Financial Group
Vany Jeganmohan
Realtor/Financial Advisor
Cell: 416.670.7436
✓ Life Insurance
✓ Super Visa
✓ Non Medical
✓ RESP
Buy / Sell / Lease
HomeLife/GTA Realty Inc. Brokerage*
5215 Finch Ave East. Unit 203 Toronto ON M1S 0C2


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

Homesby Natheesh
www.HomesbyNatheesh.ca
info@HomesbyNatheesh.ca
FREE Home Evaluation
FREE Home Staging
FREE Virtual Tour
For all your
Real Estate needs...
Natheesh Parameshvaran
647.545.8462
SALES REPRESENTATIVE

வீடு என்பது நமது கனவு
The Realtor for your Dream House
BUY...
SELL...
LEASE...
INVEST...
Amalraj Joseph
Sales Representative
416.300.8294
amalraj.joseph@gmail.com
HomeLife/GTA Realty Inc.

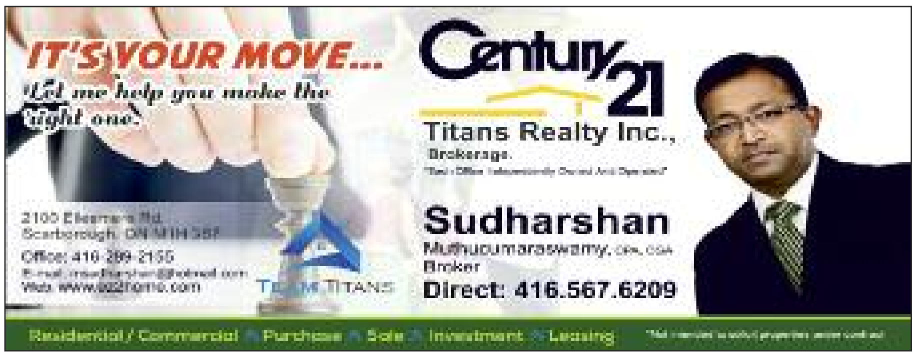

ATSEY
FINANCIAL GROUP LTD
MORTGAGE STRESS?
WORK WITH ALL MAJOR LENDERS
2nd and private financing available.
Call 416.333.9393
MORTGAGE ALLIANCE
PURCHASE • REFINANCE • INVESTMENT PROPERTIES

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

வீடு, நிலம், வர்த்தகநிலையங்கள்
வாங்க, விற்க, வாடகைக்கு விட அழையுங்கள்...
Ponnambalam Mahalingam
Sales Representative
Dir: 416.729.0955
Bus: 905.201.9977
HomeLife/ Future Realty Inc. Brokerage*
7 Eastvale Dr., Suite 205 Markham ON L3S 4NB
*Independently Owned & Operated

BUY & SELL
WITH CONFIDENCE
FREE HOME EVALUATION
Free Home Staging, Professional Photography,
Floor Plan & Flexible Commission
THELEPAN
VIGNESWARAN
416-666-1401
www.thelepan.com
Homelife Galaxy Real Estate Ltd. Brokerage Independently Owned & Operated

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


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

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

HOMES & CONDOS FOR SALE
156 L'amoreaux Dr - Toronto
Detached 2 Storey
37 Fireside Dr - Toronto
Detached 2 Storey
1 Silbury Dr - Toronto
Detached 2-Storey
4060 Lawrence Ave - Toronto
2 Bed Rm. Condo
16336 Highway 48 Rd - Stouffville
Detached Bungalow
3558 Regional Rd 57 Rd - Scugog ON.
Detached Bungalow-Raised
1st & 2nd Mortgages available upto 1Million
A.ANTON JEEVA
Broker
Dir: 416.575.5055
RE/MAX
Dynasty Realty Inc.
Tel: 905.471.0002

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