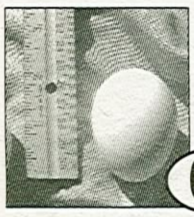
15வது வருடத்தில்
விளம்பரம்™
VLAMBARAM™
☎ 416-282-8059 416-282-4978

வாய், பல் சம்பந்தமான வைத்திய சேவைகளுக்கு
WALK IN DENTAL CLINIC
Dr. Iru Vijayanathan
குடும்ப பல்வைத்தியர்
OPEN 7 DAYS
416-264-3232
3150 Eglinton Ave. E.
Markham & Eglinton சந்திப்புக்கு அருகாமையில்

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

HomeLife GTA Realty Inc.
1711 McCowan Rd. Suite #206, Toronto
Direct: 416.315.9397
OFFICE: 416.321.6969
Sales Agents Welcome

நதி 15 பாலம் 21 சமூக முன்னேற்றப் பத்திரிகை மாதமிருமுறை இலவசம் NOVEMBER 01, 2005


முட்டை சாப்பிடுவது ஆபத்தா? 03

வாழ்வுப் பரீட்சையில் சித்தியடைய 14

வரையறுக்கப்பட்ட நட்டஈடு 17

டெல்கி குண்டு வெடிப்பு!

இஸ்லாமியத் தீவிரவாத அமைப்பு உரிமை கோரியுள்ளது

இந்திய தலைநகரில் நடந்த பாரிய குண்டுவெடிப்பில் அறுபது பேர் பலியாகியுள்ளனர். 200க்கும் மேற்பட்டவர்கள் படுகாயம் அடைந்துள்ளனர். தலைநகரிலும், மற்றும் இந்தியா முழுவதும் பீதி பரவி உள்ளது. தீபாவளியை எதிர்பார்த்திருந்த மக்களுக்கு அந்நாள் மிகுந்த சோகமான நாளாகப் போனது.

டெல்கி முழுதும் சுற்றிவளைப்புகளும், தேடுதல் வேட்டைகளும் நடக்கின்றது. பல நூறு பேர் சந்தேகத்தின் பேரில் கைதாகியுள்ளனர். வெடிக்கப்பட்ட குண்டுகள் மிக சக்திவாய்ந்தவை என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதே நேரம் இந்த பயங்கர தொடர் குண்டு வெடிப்புக்கு இஸ்லாமி இன்குலாபி முகாஸ் என்ற புதிய தீவிரவாத இயக்கம் உரிமை கோரியுள்ளது. இது பாக்கிஸ்தானைச் சேர்ந்த லஸ்கர் இ தொய்யா என்கின்ற தீவிரவாத அமைப்பின் சகோதர இயக்கம் என்று கூறப்படுகின்றது.

இரகசியப் பொலீஸ் அதிகாரி சுட்டுக்கொலை

தொடர்ந்து இலங்கையின் முக்கிய இராணுவப் புலனாய்வு அதிகாரிகள் சுட்டு வீழ்த்தப்படுவது, பாதுகாப்பு வட்டாரங்களை அதிர்ச்சியில் உறையவைத்துள்ளது.

சனி இரவு லெப்டினன்ட் கேணல் ரிஸ்வி மீனின் (38) என்ற உயர் இராணுவப் புலனாய்வு அதிகாரி சுட்டுக் கொல்லப்பட்டார். கொழும்பு கிரிபத் கொட வீட்டுக்கு சற்றுத் தொலைவில் அவருடைய காருக்குள் வைத்தே இவர் சுடப்பட்டுள்ளார்.

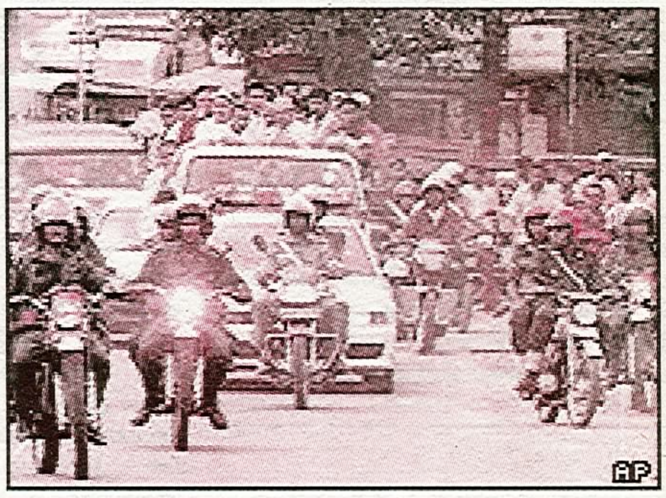
தனிப்பட்ட முறையில் தனது நண்பர்களை சந்தித்து விட்டு வரும் போது இரவு 10:30 மணிக்கு அவருடன் காரில் வந்தவர்களே இவரை சுட்டு விட்டுத் தப்பிச் சென்றுள்ளனர்.

இவருடன் வந்தவர்களில் ஒருவர் சமில என்கின்ற மீன் வியாபாரி என்று விசாரணைகளின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது. இதனை அடுத்து இவரும், மற்றும் திருகோணமலையைச் சேர்ந்த 'ஐஸ் மஞ்சு' என்று அழைக்கப்படுபவரும் தீவிரமாகத் தேடப்படுகின்றன.

'ஒப்பந்த கொலைகாரர்கள்' மூலமே லெப்டினன்ட் கேணல் ரிஸ்வி மீனின் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டுள்ளார் என்றும், தேடப்படும் சமில என்ற சிங்களவர் தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளுடன் தொடர்புடையவர் என்றும் பாதுகாப்பு துறை வட்டாரங்கள் குற்றம் சாட்டியுள்ளன. தமிழீழ விடுதலைப் புலிகள் 'தமக்கும் இந்தக் கொலைக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை' என்று மறுத்துள்ளனர்.

பிந்திய செய்தி

புலனாய்வுத் துறை உயர் அதிகாரி கொலை தொடர்பாக பாதாள உலகக் குழுத் தலைவன் கைது!



இலங்கை இராணுவப் புலனாய்வு பிரிவின் உயர் அதிகாரியான ரிஸ்வின் மீடின் படுகொலை தொடர்பாக பாதாள உலகக் குழுவின் தலைவன் சம்மிலி ரோசன் கைது செய்யப்பட்டுள்ளான்.

திருகோணமலை பாதாள உலகக்குழுவைச் சேர்ந்த ஐஸ் மஞ்சு என்பவர் மூலம் லெப்டினன்ட் கேணல் ரிஸ்வி மீடினை வெளியே அழைத்து வந்தது சம்மிலி தான் என்று பாதுகாப்புத்துறை வட்டாரங்கள் தெரிவித்துள்ளன.

மேலும் கிடைத்துள்ள தகவல்களின் படி சம்மிலி மற்றும் அவருடைய சகோதரர்கள் உட்பட நான்கு பேர் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். கொலையாளி

தொடர்ச்சி 09ம் பக்கம்

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

Singapore Communication
Since 1991
$40/350 min + Unlimited incoming local calling
$50/500 min + Unlimited incoming local calling
$75/750 min + Unlimited incoming local calling
**Option E & W calling , Free phone $20, $30 Packages also available
For More Info Please Visit to the Store
*** Offer Ends Without Notice***
More Info. Call: 416-740-5292
5010 Steeles Ave. W., Unit 17 ABC-(Kipling & Steeles)

துரித பணமாற்றுச் சேவை
வவுனியா - கொழும்புச் சுற்றுப் புறங்களுக்கும் - சிங்கப்பூர் - சென்னை ஆகிய இடங்களுக்கும் கடுகதியில் பணம் அனுப்புவதற்கு
மு. காசிப்பிள்ளை & சன்ஸ்
416.267.8221

"Making Dreams Reality"

HomeLife GTA Realty Inc.
Ravi R. Raveendran BSc.(Eng)
Sales Representative
416•817•8479
Bus: 416•321•6969
1711 McCowan Rd., Suite #206, Scarborough, ON. M1S 3Y3
INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED, BROKER

Insurance & Financial Services
Balan Kanapathi (Agent)
• Auto • Home • R.R.S.P • Life
• Disability • Mutual Fund • Group Insurance • Child Education
• Travel & Business

416.321.1515 •905.294.2429
4433 Sheppard Ave. E. Suite 200, (Brimley/Sheppard)

வீடு வாங்க, விற்க...
ரவி பரமு
வீட்டுப் பிரதிநிதி
DIRECT: 416.262.4176
OFFICE: 416.321.6969

HomeLife GTA Realty Inc.
1711 McCowan Rd. Suite #206, Toronto

"தொடரும் கடன் சரித்திரம்"

சமீபத்தில் என்னுடைய வீட்டு விலாசத்தை இணையதளத்தின் மூலமாக கனடா போஸ்ட்டுக்கு மாறியிருப்பதைத் தெரிவித்தேன். மேலும் அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கு எனக்கும், என்னுடைய குடும்பத்தாருக்கும் வரும் தபால்களை புதிய முகவரியில் தரவும் விண்ணப்பித்தேன். விண்ணப்பம் சரிபார்க்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது எப்படி? இதற்கும் கடன் சரித்திரம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கனடா போஸ்ட், சரியான நபர் தான் விண்ணப்பிக்கிறாரா என்று கண்டறிய எக்யூபாக்ஸ் உடன் கூட்டு வைத்துள்ளது. விண்ணப்பத்தின் ஒரு பகுதியாக உங்கள் பெயர், பழைய முகவரி, புதிய முகவரி, சமூகப்

பாதுகாப்பு எண், ஓட்டுனர் உரிம எண் போன்றவை மட்டுமன்றி, உங்கள் கடன் சரித்திரத்தில் உங்களுக்கு மட்டுமே தெரிந்திருக்கக் கூடிய சில விவரங்களைப் பற்றிய கேள்விகளும் கேட்கப்படும். எல்லாவற்றிற்கும் (உண்மையான நபர்) சரியான பதிலைத் தெரிவித்த சில விநாடிகளுக்குள், பதில்கள் கடன் சரித்திர கோப்பில் உள்ள விவரங்களுடன் ஒப்பிடப்பட்டு சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் உடனே ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. கடன் சரித்திரம் நினைத்துப் பார்க்காத பல இடங்களிலும் வேலை செய்கின்றது என்பதை சுட்டிக் காட்டவே இதை இங்கு குறிப்பிட்டேன்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற

கடன் சரித்திரத்தில் R2 உள்ளது R3 உள்ளது என்று மற்றவர் கூற நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். அப்படியானால் என்ன? அதற்கான விளக்கம் தனியே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. R என்பது ரிவோல்விங் கிரிடிட் (Revolving Credit) என்று பொருள்படும். கிரிடிட் கார்டு, லைன் ஒவ் கிரிடிட் போன்றவற்றிற்கு நீங்கள் எப்படி பணம் கட்டி வந்துள்ளீர்கள் என்பதை இந்த R1, R2..... என்பன குறிக்கும். அதேபோல, மாதத் தவணையாக கட்டக்கூடிய கடன்கள் வாங்கியிருந்தால் அவற்றை எவ்வாறு கட்டி வந்துள்ளீர்கள் என்பது I1, I2 என்ற குறிப்புக்களால் விளக்கப்படும். பொதுவில் கடன்சரித்திரத்தில் R1 அல்லது I1 தான் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் தான் நீங்கள் ஒழுங்காக உங்கள் கடன்களைக் கட்டிவந்திருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

- R0 புதிய கணக்கு, இன்னும் அளவிட முடியவில்லை.
- R1 பொதுவில் தவணைத் தேதிக்கு முன்னதாக பணத்தைக் கட்டி வருகிறார்.
- R2 தவணைத் தேதிக்குப் பிறகு 30 இலிருந்து 60 நாட்களுக்குள் பணத்தைக் கட்டி இருக்கிறார்.
- R3 தவணைத் தேதிக்குப் பிறகு 60 இலிருந்து 90 நாட்களுக்குள் பணத்தைக் கட்டி இருக்கிறார்.
- R4 தவணைத் தேதிக்குப் பிறகு 90 இலிருந்து 120 நாட்களுக்குள் பணத்தைக் கட்டி இருக்கிறார்.
- R5 120 நாட்களுக்கு மேல் தவணை கடந்து உள்ளது. ஆனால் இன்னும் கலைக்க்ஷனுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை.
- R6 இத்தகைய அளவீடு ஒன்றும் நடைமுறையில் இல்லை.
- R7 சிறப்பு ஏற்பாட்டின் மூலம் பழைய கடன்களை மாதந் தோறும் கட்டி வருகிறார்.
- R8 அடமானத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பொருள் கடன் கொடுத்தவரால் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது.
- R9 கடன் கட்டப்படவில்லை. கலெக்ஷனுக்கும் கொடுக்கப்பட்டது. அல்லது சொல்லாமல் விலாசத்தை மாற்றி விட்டார். புதிய விலாசம் தெரியவில்லை. இது மோசமான கடன் அளவீடாகும்.

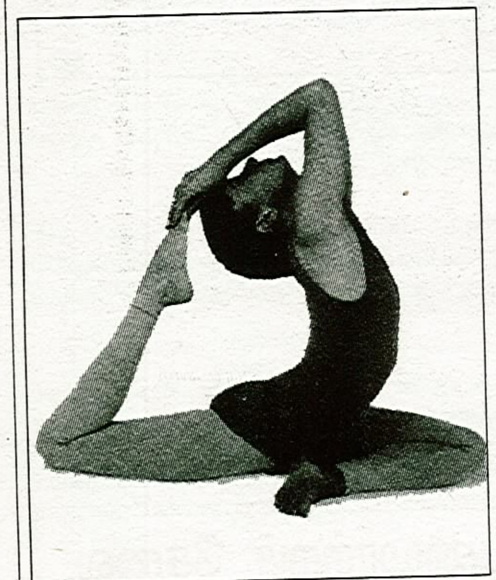
பெரி. முத்துராமன்

உங்களைப் பற்றிய விசாரணைகள் கோப்பில் குறைந்தது மூன்றாண்டுகள் இருக்கும். பணம் இல்லாது திரும்பிய காசோலைகள் மற்றும் பிறவங்கி விவரங்கள் ஆறு ஆண்டுகளுக்குக் கோப்பில் இருக்கும். திவால் ஆகி இருந்தால் இந்த விவரம் கோப்பில் குறைந்தது ஆறு ஆண்டுகள் (விடுவிக்கப்பட்ட நாளில் இருந்து) இருக்கும். பலமுறை திவால் ஆகி இருந்தால் இந்த விவரம் குறைந்தது ஒவ்வொன்றும் விடுவிக்கப்பட்ட ஆண்டுகளிலிருந்து 14 ஆண்டுகள் வரை கோப்பில் இருக்கும். கலைக்ஷன் விவரங்களும் குறைந்தது ஆறு ஆண்டுகள் கோப்பில் இருக்கும். இன்னும் கடன் சரித்திரம் சம்பந்தமாகப் பயன் உள்ள பல விவரங்களை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

வாயுத் தொல்லையும் பவன முத்தாசனமும்

Gestic Problem

மனிதனது உடலில் அடிக்கடி ஏற்படும் வியாதிகளுக்கும் பிணிகளுக்கும் அடிப்படைக்காரணமாயிருப்பது உடலில் உருவாகும் அபான வாயுதான் என்பதை பெரும்பாலானோர் தெரிந்துகொள்வதில்லை. இந்த வாயுக்கோளாறு மலச்சிக்கலுக்கு உள்ளானவர்களையே பெரிதும் பாதிக்கிறது.



மலமானது பெருங்குடலில் மூன்று மணிநேரத்திற்கு பின்பு வெளியேற்றப்படாது தேங்கியிருப்பின் இந்த அபானவாயு உருவாக ஏதுவாகிறது. அது சொற்ப நேரத்திற்கு கீழ்நோக்கி மலவாசலூடாக வெளியேறும் போது பிரச்சினை வராது. பின்பு அந்த வாயுவானது மேல்நோக்கி முதுகுப்பக்கம் போகும் போது முதுகுவலியும் கழுத்திற்கு போகும்போது கழுத்துவலியும் தலைக்குப் போகும்போது தலைவலியும் இருதயத்திற்கு பிரவேசிக்கும்போது மாரடைப்பும் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு பற்பல வியாதிகளுக்கும் இந்த வாயுக்கோளாறுதான் காரணமாகின்றது. இதனை சரிவர விளங்கிக் கொள்ளாது பலரும் மருத்துவர்களை அணுகி பல்வேறுபட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வதுடன் மசாஜ் முறைகளும் செய்து கொள்கின்றனர். ஆனால் இதில் உடனடியான பலன்கள் எதுவும் கிடைக்காது அவதிப்படுகின்றனர். ஏன் இந்த வீண் அலைச்சல் இதற்கு இலகுவான செலவில்லாத பயிற்சிகள் இருக்கிறது. அது முற்றாக குணமாக்கும். அபானவாயு உருவாகக் காரணங்கள்

1. தவறான உணவுப் பழக்கம்
2. மலச்சிக்கல்
3. சமிபாட்டுக் குறைவு
4. மனஅழுத்தம் (Stress)
5. நேரம் தவறி உணவு உட்கொள்ளல்
6. தூக்கமின்மை

போன்றவைகளை. இவ்வாறு உருவாகும் வாயுவை வெளியேற்றக்கூடிய சக்தி பவனமுத்தாசனம் என்ற ஒரு ஆசனத்திற்குத்தான் உண்டு.

பவனமுக்தாசனம்

அடிவயிற்றில் சேரும் வாயுக்களை வெளியேற்றி உடனுக்கு விடுதலை அளிப்பதால் அந்தபெயர்.

செய்முறை

•சவாசனத்திலிருந்து கால்களை ஒன்று சேர்க்கவும். வலதுகாலை உயர்த்தி மடித்துகால் முட்டியை வயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.

- கைவிரல்களை ஒன்றுசேர்த்து முட்டியை பிடித்து வயிற்றை நோக்கி அழுத்த வேண்டும்.
- இடதுகாலை மடிக்காமல் தலையை உயர்த்தி எழுந்து முகவாய் கட்டையை வலது கால் முட்டியை நோக்கிகொண்டு வந்து சேர்க்கவும்.
- சாதாரண மூச்சில் 15 எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு தலை, கால்களை பிரித்து விரிப்பில் மீது படுக்கவும்.
- மாற்று ஆசனமாக இடது காலை மடித்து முன்பு போல் செய்யவும்.
- வலது இடது என மாற்றி மாற்றி மூன்றுமுறை செய்து விட்டு சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுக்கவும்.

செய்முறை

- இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து உயர்த்தி மடித்து வயிற்றின் மீது கொண்டுவரவும்.
- கைவிரல்களை ஒன்று சேர்த்து அல்லது தனித்தனியாக கால்முட்டிகளை பிடித்து வயிற்றில் அழுத்தம் கொடுத்துதலையை உயர்த்தி முகவாய் கட்டையை இரண்டு முட்டிகளுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து வைக்க வேண்டும்.
- சாதாரண மூச்சில் 15 எண்ணிக்கை இருந்துவிட்டு, கால்களையும், தலையையும் பிரித்து மல்லாந்து படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- மூன்று முறை செய்து விட்டு சவாசனத்திற்கு வரவேண்டும்.

பலன்கள்

- வயிற்றில் சுரக்கும் அதிக அமில சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதனால் அல்சர், வயிற்று புற்றுநோய் ஆகியவை வராமல் தடுக்கும்.
- வாயுக்கோளாறுகளை போக்குவதால் புத்துணர்ச்சியை நாள் முழுவதும் அளிக்கிறது.
- மலச்சிக்கல், செரியாமை, வயிற்று கோளாறுகளை போக்குகிறது.
- உடல் எடை, அதிக வயிற்று தசை ஆகியவற்றை குறைக்கிறது.
- மாரடைப்பு நோய், இருதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது.
- பிரசவித்த பெண்களின் அடிவயிற்று பெருக்கத்தை குறைக்கிறது.
- நுரையீரலுக்கு வலிமையை ஊட்டி அதன் செயல்பாட்டினை அதிகரிக்கிறது.
- மூலவியாதி, இரத்த கோளாறுகள், குடல்வால்வு கோளாறுகள் போன்றவற்றை சரிசெய்கிறது.
- முட்டுவலி, வயிற்றுவலி பெண்களுக்கு கருப்பைக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

குறிப்பு

- கழுத்துவலி உள்ளவர்களை தலையை உயர்த்தாது தரையின் மீது வைத்து கால்களை மட்டும் மடித்து அழுத்தம் கொடுத்துச் செய்ய வேண்டும்.
- சாதாரண, மூச்சில் பழக வேண்டும். அப்படி முடியாதவர்கள் வயிற்றில் அழுத்தம் குறைவாக கொடுத்து செய்யவேண்டும்.

விளம்பரம்
VLAMBARAM

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

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

Vlambaram, P.O. Box 37527, 31 Tapscott Road, Toronto, ON M1B 5P9, Canada
TEL: 416-282-8059 FAX: 416-282-4978
e-mail: vlambaram@sympatico.ca Web: www.vlambaram.com

HOME INSPECTION

• வீடு தரமானது என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள... • வீடு பராமரிப்பு பற்றி விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள...

ந. தயாபரன்
Certified Inspection Specialist
Expert Building Inspections LTD.
• Exceed the Standards • Industry Canada Registered • Professionals Serving the GTA • On site Report
24 /7 - Toll Free - 1.866.373.3315 416.727.8336

முட்டை சாப்பிடுவது ஆபத்தானது?

லப் - டப் - 6

நமது ஈரல் கலோஸ்ரோலை உற்பத்தி பண்ணுகின்றது. பொதுவாகச் சொல்லுவதானால் 1,000 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோலைத் தினமும் ஈரல் உற்பத்தி செய்கின்றது.

தனக்குத் தேவையான கலோஸ்ரோலை நமது உடலே உற்பத்தி செய்யுகொள்ளும் வல்லமை கொண்டது. எனவே அநாவசியமாக அளவுக்கு அதிகமான கலோஸ்ரோல் உள்ள உணவுகளை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தேங்காய்ப் பால் கறி, தேங்காயப் பூ சம்பல், தேங்காயப் பூ புட்டு, தேங்காயப் பூ சட்டினி, தேங்காய்ப் பால் சொதி என்பன எல்லாமே நம்மவர்களுக்க மிகவும் பிடித்த உணவு வகைகள். இந்த தேங்காயில் கலோஸ்ரோல் இல்லை என்பது உண்மைதான். அதில் ஒரு சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் தேங்காயில் இருக்கின்ற Saturated fat மாரடைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய, கூடாத கலோஸ்ரோல் ஆன LDL கலோஸ்ரோலை, உடல் அதிக அளவில் உற்பத்தி பண்ணுவதற்குக் காரணமாக உள்ளது. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தேங்காய் பாவித்த உணவுகளை உண்ணுகின்றோமோ, அந்தளவு வேகமாக அது எம்மை மரணத்தின் படிக்கட்டுகளில் இது இழுத்துச் செல்கின்றது.

முட்டைப் பொரியலும் புட்டும் சுவையாகத்தான் இருக்கும். அது மட்டுமா? கறி ஒன்றுமே இல்லை என்றவுடன், முட்டை பொரித்து சாப்பிடுவது இன்னொரு பழக்க தோசம் நமக்கு.

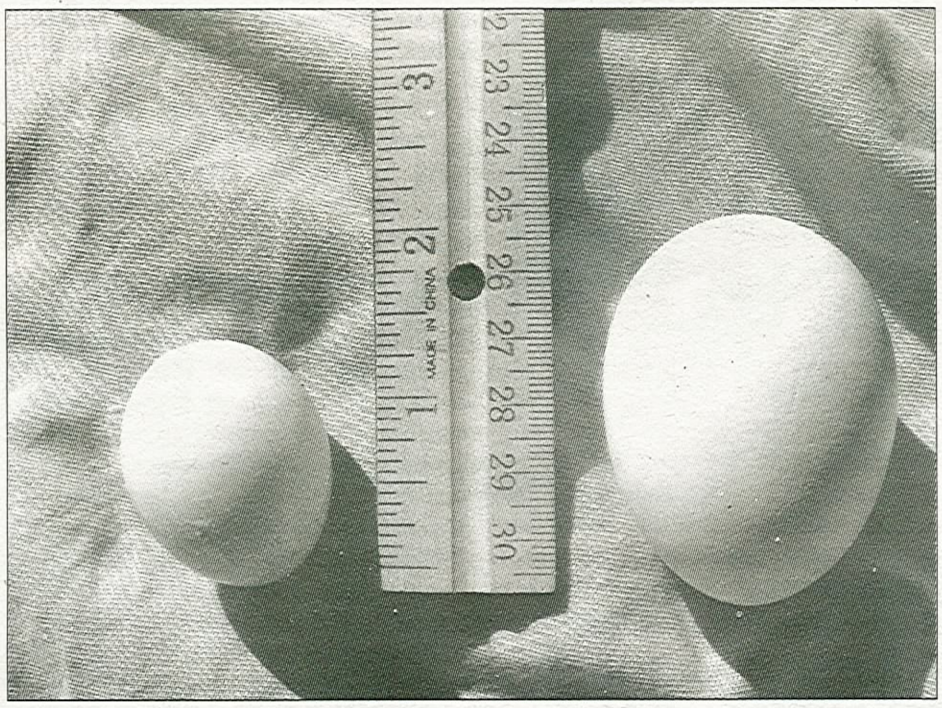
ஒரு முட்டை மஞ்சள் கருவில் (நடுத்தர அளவு) 213 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோல் உள்ளது. நமது குருதியில் உள்ள கலோஸ்ரோலின் அளவை 200 மில்லி கிராமுக்கும் குறைவாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்று தற்போது ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது. மஞ்சள் கரு அடங்கிய முட்டை ஒன்றை நாம் சாப்பிட்டாலே போதும், அது அன்றைய தினம் நமக்குத் தேவையான கலோஸ்ரோலின் அளவைத் தாண்டி விடும்.

இதே சமயம் மூன்று அவுண்ஸ் நிறையுடைய, தோல் நீக்கப்பட்ட கோழி இறைச்சியில் 90 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோலே உள்ளது. மூன்று அவுண்ஸ் மீனில் இருப்பதோ 50 மில்லி கிராம் கலோஸ்ரோல் ஆகும்.

நமது உடலுக்குத் தேவையான முக்கியமான உணவுவகைகளில் கொழுப்பும் ஒன்றாகும். நமது கலங்கள், தசை, நரம்புகள், குருதிக் குழாய்கள் என்று பலவும் கொழுப்பு இல்லாமல் உருவாக முடியாது. அத்தோடு உடலுக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களான A,D,E,K என்பனவற்றை உடல் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கொழுப்பு அவசியம். ஏன் என்றால் இந்த உயிர்சத்துக்கள் கொழுப்பில் மட்டுமே கரையக் கூடிய உயிர்ச்சத்துக்களாகும். இவற்றை விட, உணவுப் பொருட்களின் சுவையையும், வாசனையையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்ற வேலையையும் கொழுப்பு செய்கின்றது.

கொழுப்பு இல்லாமல் நாம் உயிர்வாழ முடியாது. அதே சமயம் அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு நமது வாழ்க்கையை முடிவுக்கே கொண்டுவந்துவிடும்.

நமது நாளாந்த உணவுத் தேவையின் முப்பது பங்கு கொழுப்பாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் இதய நோய் உள்ளவர்கள் இதனைத்



தவிர்த்து, தினமும் பத்து அல்லது இருபது வீதமான கொழுப்பை மட்டுமே உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்று American Heart Association அறிவுறுத்துகின்றது.

கொழுப்பில் (Fat) பிரதானமாக இரண்டு வகையுள்ளது.

1- Saturated fat
2- unsaturated fat
என்று இவை அழைக்கப்படுகின்றது.

Saturated fat, unsaturated fat என்பது கொழுப்பில் உள்ள மூலகங்கள் எவ்வாறு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதில் இருந்தே வேறுபடுகின்றது.

Saturated fat

எல்லா விலங்குக் கொழுப்புகளும் Saturated fat ஆகும். இந்த வகைக் கொழுப்பில் உள்ள மூலகங்களுடன் சேர்ந்து இருக்க வேண்டிய அனைத்து ஐதரசனும் (H) பூரணமாக இருக்கும் என்றால் அது Saturated fat என்று அழைக்கப்படுகின்றது. Saturated fat எப்போதுமே நமது உடலுக்கு தீங்கு விளைவிப்பன (Unhealthy fats). இதய நோய்கள் உருவாகக் காரணமான இந்த வகை கொழுப்பு அறை வெப்பநிலையில் திண்மமாக இருக்கும். அத்தோடு பாலில் உள்ள கொழுப்பும் Saturated fat தான். ஆடு, மாடு, பன்றி, கோழி, தாரா, வாத்து, முயல் என்று வரிசையாக நாம் உண்ணுகின்ற மாமிசங்களில் எல்லாம் Saturated fat தான் உள்ளது. இவற்றையெல்லாம் விட சில மரக்கறிவகையிலும் இந்த வகைக் கொழுப்பு உள்ளது. முக்கியமாக தேங்காயில் இந்த Saturated fat இருக்கின்றது. மாரடைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய, கூடாத கலோஸ்ரோல் Md LDL கலோஸ்ரோலை, உடல் அதிக அளவில் உற்பத்தி பண்ணுவதற்கு இந்த Saturated fat தான் காரணமாகும்.

Unsaturated fat

கொழுப்பில் உள்ள மூலகங்களுடன் சேர்ந்து இருக்க வேண்டிய அனைத்து ஐதரசனும் (H) பூரணமாக இல்லாமல், சில ஐதரசன்கள் இல்லாமல் போய்விட்டால் அது Unsaturated fat என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இதில் இரு வகை உள்ளது.

- Mono unsaturated fat
- Poly unsaturated fat என்று இவை அழைக்கப்படும்.

Mono unsaturated fat

காபனுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டிய ஐதரசனில் ஒன்று மட்டும் குறைந்து, அதன் காரணமாக காபனில் ஓர் இரட்டைப் பிணைப்பு இருக்குமாயின் அது Mono unsaturated என்று அழைக்கப்படும். இவ்வகையைச் சேர்ந்த எண்ணெய், குறைந்த வெப்பநிலையிலும் திரவமாக இருக்கும். ஒலீவ் எண்ணெய், கச்சான் எண்ணெய், Canola எண்ணெய் என்பன Mono unsaturated கொழுப்பைக் கொண்டவை. Mono unsaturated fat நமது குருதியில் உள்ள கூடாத LDL கலோஸ்ரோலை குறைக்கும். அதே நேரம் நல்ல கலோஸ்ரோல் Md HDL ஐ குருதியில் இருந்து குறைக்காது.

அதே சமயம் அளவுக்கு அதிகமான இந்த வகை கொழுப்பை நாம் உள்ளெடுத்தால், அது குருதியில் கூடாத கலோஸ்ரோலை அதி-கரிக்கச் செய்யும் என்பதை ஒரு போதும் மறந்துவிடாதீர்கள்.

Poly unsaturated fat

காபனுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டிய ஐதரசனில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட ஐதரசன்கள் குறைந்து, அதன் காரணமாக காபனில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட இரட்டைப் பிணைப்புகள் இருக்குமாயின் அவ்வகையான கொழுப்பு Polyunsaturated என்று அழைக்கப்படும். பெரும்பாலும் அறை வெப்பநிலையிலும் இது திரவமாக இருக்கும். Corn oil, Safflower oil, Suflower oil, Soybean oil என்பன Poly unsaturated fat ஐயே கொண்டுள்ளன. மீன் எண்ணெயிலும் இந்த வகைக் கொழுப்பே உள்ளது.

Poly unsaturated fat ம் கூடாத கலோஸ்ரோல் Md LDL கலோஸ்ரோலை குருதியில் இருந்து குறைக்கும். ஆனால் அதே நேரம் நல்ல கலோஸ்ரோல் Md HDL கலோஸ்ரோலையும் இது நமது உடலில் இருந்து குறைத்து விடும். அளவுக்கு அதிகமாக இந்தவகை கொழுப்பை நாம் உள்ளெடுத்தால், நமது உடலில் கூடாத கலோஸ்ரோல் அதி-கரிக்கும்.

ஒரு குறிக்கப்பட்ட உணவில், இந்த மூன்று வகையான கொழுப்புமே கலந்து இருப்பதற்கும் சாத்தியம் அதிகம் உண்டு.

எந்த வகை மாஜரின் நல்லது?

பட்டரை விட மாஜரின் உடல் நலத்திற்கு நல்லது. அதே நேரம் எந்த வகை மாஜரின் நமக்கு சிறந்தது என்பது பற்றியும் அறிந்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் மாஜரின் வாங்கும் போது அதில் உள்ள லேபலை கண்டிப்பாக வாசிக்க வேண்டும். Safflower,Sunflower, Cottonseed, Soybean, Corn எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட மாஜரினில் கலோஸ்ரோல் குறைவாக இருக்கும்.

மாஜரினில் உள்ள முத்திரையில், 'Hydrogenated' அல்லது 'Partially hydrogenated' என்று இருக்குமாயின் அந்த மாஜரினில் ஓரளவாயினும் Saturated fat இருக்கின்றது என்பது மறைமுகமான அர்த்தம் ஆகும்.

சமைப்பதற்கு என்ன எண்ணெயைப் பாவிப்பது நல்லது?

Olive எண்ணெய் மற்றும் Canola எண்ணெயை நமது சமயலுக்கு பாவிப்பது எப்போதுமே நல்லது. இவை தவிர வேறு எண்ணெய்களை தொடர்ந்து பாவிப்பதால் இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

செழியன்

மேலும் சில தகவல்கள்

குறைந்த கொழுப்புள்ள (Low fat) பாலைப் பயன் படுத்துங்கள். 2% பால் பாவிப்பது மிகவும் நல்லது. பொரித்து உண்ணும் பழக்கத்தை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். பதிலாக அவினில் (Oven) வாட்டிச் சாப்பிடலாம். மீனை, கோழியை பொரித்து சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக Oven இல் வாட்டிச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அதுவும் சுவையாகத்தான் இருக்கும்.

கொழுப்பு உணவு சாப்பிடும் போதெல்லாம், இலை, மரக்கறி வகைகளையும் சேர்த்து உண்ணுங்கள். கரையும் நார்ச்சத்து கொழுப்பை தன்னுடன் எடுத்துக் கொண்டு குடலின் வழியாக வெளியேறிவிடும்.

கோழி, வாத்து இறைச்சி சாப்பிடும் போது அதனுடைய தோலை நீக்கி விட்டு சாப்பிடுங்கள். அவற்றின் தோலில் தான் கலோஸ்ரோல் உள்ளது. இறால், நண்டு உண்பதை தவிர்த்துவிடுங்கள். ஆசைப்பட்டால் எப்போதாவது ஒரு முறை சாப்பிடலாம்.

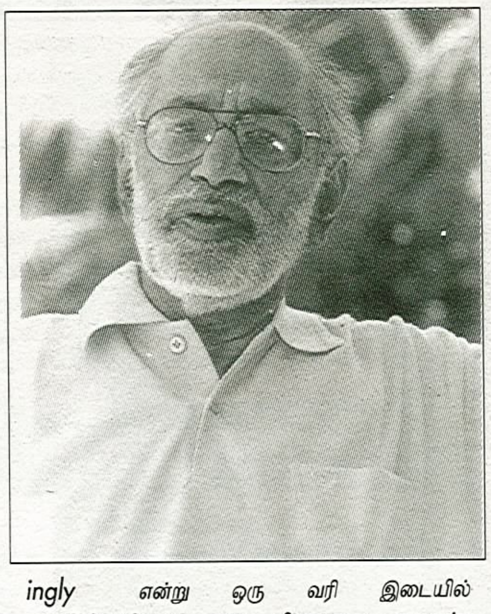
முட்டை சாப்பிடும் போது மஞ்சள் கருவை எறிந்து விட்டு, வெள்ளைப்பகுதியை மட்டும் பாவியுங்கள். இதனால் அனாவசியமான கலோஸ்ரோல் நமது உடலுக்குள் புகுத்தப்படுவது தடுக்கப்படும்.

சலாட் சாப்பிடும் போது சலாட்டோடு சேர்த்து சாப்பிடுவதற்காக தரப்படும் சலாட் Dressing ஐ பயன் படுத்தாதீர்கள். சலாட் Dressing எல்லாமே பெரும்பாலும் எண்ணெய் அல்லது முட்டையும் எண்ணெயும், அல்லது பட்டர் கலந்து செய்யப்படுவன.

ஐஸ்கிறீமில் முட்டை சேர்க்கப்படுகின்ற சங்கதியே பெரும்பாலன தமிழ் மக்களுக்கு இன்று வரை தெரியாது.

APPLEMORE AUTOMOTIVE
உட்புற, வெளிப்பு திருத்த பராமரிப்பு வேலைகளுக்கு என்றும் உங்கள் மத்தியில்
ONTARIO'S DRIVE CLEAN
Accredited Test & Repair Facility
- Detailing
- Motor Shampoo
- Interior Shampoo
- Exterior Wash
- Waxing
- Repairs
- Safety Certification
- Overall Maintenance
- Under Coating
- Rust Proofing
416-285-4998
435 Midwest Road. Unit B5, Scarborough, ON. M1P 3A6
SPECIAL

சுந்தர ராமசாமி - நினைவுகள்



எழுத உட்கார்ந்தால் நினைவுகள் அலைமோதுகின்றன. மனதை நெகிழ்வித்தவையும், மனத்தில் கசப்பை மீத்துச் சென்றவையும். சு.ரா.வின் (சுந்தர ராமசாமி) எழுத்துடனான பரிச்சயம் 52-53 வருடங்களுக்கு முன் தொடங்கியது. ரகுநாதனின் சாந்தி இதழில் வெளிவந்த தண்ணீர் கதையிலிருந்து. அவரது முதல் கதையே அதுதானோ என்னவோ. அதைப் படித்த ஜானகிராமன், ரகுநாதனை "உங்கள் டிஸ்கவரியோ?" என்று கேட்டார். அதன் தாக்கத்தை விட ஒரு முறை புர்லாவிலிருந்து கோடை விடுமுறையில் ஊர் திரும்பிக் கொண்டிருக்கும்போது இடைப்பட்ட ஒரு ரயில் நிலையத்தில் கிடைத்த சரஸ்வதி பத்திரிகை-யைப் புரட்டிய போது அதில் லவ்வு என்றொரு கதை சு.ரா.வின் பெயரில் இருப்பதைக் கண்டு வாங்கினேன். அந்தக் கணத்தில் சரஸ்வதி பத்திரிகையில் எனக்கு ஈர்ப்பு ஏற்படுத்தியது சு.ரா. வின் கதை தான்.

'எழுத்து' வின் அறிமுகம் பின்னர் நான் தில்லி வந்த பிறகு தான். ஆக, பார்க்கப் போனால், இப்போது எனக்குத் தோன்றுவது, இலக்கியச் சிறுபத்திரிகைகளுடனான என் தொடர்புக்கு சு.ரா. தான் காரணமாக இருந்திருக்கிறார். லவ்வு எனக்கு அப்போது மிகவும் பிடித்துப் போகவே அதை முதலில் என் அறை நண்பருக்கு பலத்த சிபாரிசோடு படிக்கக் கொடுத்தேன். அவர் நாஸரத் காரர். திருநெல்வேலித் தமிழர் தான். இருப்பினும், "இது என்னலே, வெளங்காத எழுத்து! என்று உதறி எறிந்துவிட்டார்.

இன்னமும் கூட சு.ரா. சம்பந்தப்பட்ட "முதல்" என்று பல சொல்லலாம் என்று தோன்றுகிறது. நான் முதன் முதலில் பத்திரிகைக்கு ஆங்கிலத்தில் எழுதத் தொடங்கியது, சு.ரா.வின் "ஒரு புளிய மரத்தின் கதை" பற்றிய மதிப்புரை எழுதுமுகமாகத்தான். பரோடா விலிருந்து கடிதம் வந்தது Enlite என்னும் அவர்கள் பத்திரிகைக்கு நான் எழுதவேண்டுமென்று.

என் புகழ் அந்த 1966 வருட தினத்திலேயே அவ்வளவு தூரம் எப்படிப் பரவியது என்று வியந்துகொண்டே க.நா.சு. விடம் சொன்னபோது, "நான் தான்யா உம்ம பேரை அவங்களுக்குச் சொன்னேன். எழுதும்" என்றார். ".இங்லீசுல எல்லேன்னா எழுதணும்" என்றேன்.

"எல்லாம் எழுதலாம். நம்ம இங்கிலீசும் இங்கிலீசு தான். கவலைப்படாம எழுதும்" என்றார். அப்போது என்னை மிகவும் கவர்ந்திருந்த சு.ரா.வின் நாவலைத்தான் எனக்கு எழுத எடுக்கத்தோன்றியது. என் ஆங்கிலத்தில் தைரியமாக எழுதினேன். அது Enlite-க்கும் ஆங்கிலமாகப் பட்டிருந்தது. எனக்கு வீடு தேடிக்கொடுத்த நண்பருக்கு அவர் கேட்க பிரதி உபகாரமாக அவரது ghost-ஆக ஆங்கிலத்தில் எழுதிக் கொடுத்த அனுபவம் வேறு எனக்கு இருந்தது. அவர் ஒரு கூட்டமாக தன் குருவோடு மதுரா போய் வந்த பரவசக் கதையை எனக்குச் சொல்ல அதை நான் ஆங்கிலத்தில் எழுதிக் கொடுத்து அவர் பெயரில் அது பிரசுரமாகி அதை அவர் தன் குருவுக்கும் மற்ற பக்த கோடிகளுக்கும் காட்டி காற்றில் மிதந்தார். என் எழுத்தும் பலருக்கு சந்தோசம் அளிக்கும் வல்லமை பெற்றது என்று எனக்கு அன்று தெரிந்தது.

சு.ரா.வின் நாவலைப் பாராட்டி நிறைய எழுதிய நான் அதன் சிதறித் தெரியும் வடிவத்தையும் இன்னும் எதையுமோ சுட்டி, he fails at places, but even there it fails interestingly என்று ஒரு வரி இடையில் எழுதியிருந்தேன். அது பிரசுரமான தலைப்பு கொட்டை எழுத்துக்களில், AN INTERESTING FAILURE என்று. சிண்டு முடிவதற்கு எங்கே சாத்தியம் இருக்கிறதோ அதைத் தான் தலைப்புக்கு உரிய விடயமாக பத்திரிகைக்காரர்கள் ஆக்குவார்கள் என்றும் அதனால் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் உறவுகள் என்ன நாசமாகப் போனாலும் அது பற்றி அவர்களுக்குக் கவலை இல்லை என்பதையும் நான் அப்போது தெரிந்து கொண்டேன்.

சு.ரா.வுக்கு இது பற்றி முன்னரே தெரிவித்து அவர் புகைப்படமும் பெற்றிருந்ததால் அவருக்கு இம்மதிப்புரையின் பிரதி ஒன்றையும் அனுப்பியிருந்தேன். அவரிடமிருந்து ஏதும் எதிர்வினை வரவில்லை. முன்னர் அவரது புகைப்படம் கேட்டு எழுதிய போது புகைப்படத்துடன் ஒரு வரி காகித்துண்டு, "என்னவோ மனசு ஒரு நிலையில் இல்லை" என்று எழுதி பதில் வந்தது. இது நடந்தது 1967-ல். பின்னர், எழுபதுக்களில் அவர் எழுத்து ஞானரதம் என்ற பத்திரிகையில் வந்தபோது, அது ஏழாண்டு தவத்திற்குப் பிறகு சுந்தர ராமசாமி எழுதத் தொடங்கியுள்ளதாக பத்திரிகாசிரியர் எழுதிய ஒரு குறிப்புடன் அது வந்தது.

என்னுடைய ஆங்கிலமும் செல்லுபடியாகிறது என்பது நான் தொடர்ந்து எழுதத் தொடங்கியதும் தெரிந்தது. நான் எழுதிய தெல்லாம் வெளியாயிற்று. இன்ன தேதியில் சாகித்ய அகாடமி பரிசு விழா நடக்கிறது. அன்றே இக்கட்டுரை வெளிவந்தால் நல்லது என்று சொன்னால் அப்படியே நடக்கவும் நடந்தது. பின் வருடங்களில் தமிழ் நாட்டில் எனக்கு எழுத இடம் மறுக்கப்பட்ட போது, வட இந்தியப் பத்திரிகைகளில் நான் ஆங்கிலத்திலேயே எழுதி வந்தேன். அது வெகுகாலம் நீடித்தது. பின் 1991-ல் தமிழ் இந்தியா டு டே கேட்க வெளிவந்த என் எழுத்தைப் பார்த்துச் சீறிய, தன்னை தலித் சித்தாந்தியாக முடிசூட்டிக்கொண்ட ஒருவர் "புதை குழியிலிருந்து மீட்டு எடுத்து வரப்பட்ட வெ.சா." என்று எழுதினார்.

சு.ரா.வின் இரண்டு கதைகளை மொழி-பெயர்த்திருந்தேன். (அடைக்கலம், கைகுழந்தை) அவை தான் அவர் கதைகளின் முதல் மொழிெ-பயர்ப்பு என்று எண்ணுகிறேன். அது மட்டுமல்ல. அடைக்கலம் தான் நான் ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்த முதல் தமிழ்ச் சிறுகதை என்றும் இப்போது தோன்றுகிறது. அவை வெளியானது Thought பத்திரிகையாதலால், அப்போதே நான் CIA ஏஜெண்ட், அமெரிக்க ஏகாதிபத்தியத்தின் ஏவல் என்றெல்லாம் ஆகிவிட்டதாக ஒரு கோஸ்டியினரால் தொடர்ந்து பிரசாரம் செய்யப்பட்டது. இக்கோஸ்டிக்கு எதிராக வக்கீல் நோட்டீஸ் அனுப்பி ஸ்ரீநகர், ஜம்மு கோர்ட்டுக்கு இழுத்தடித்திருக்கலாமோ என்னவோ? அப்படியெல்லாம் என் சிந்தனை செல்லவில்லை.

ஏழாண்டு தவத்துக்குப் பிறகு எழுத வந்தவரின் நடையில், எழுத்தில் ஒரு மாற்றம் தெரியத் தொடங்கியது. ஏதோ ஒரு சிக்கலான எளிதில் சொல்ல இயலாத, கஸ்டப்பட்டு சொல்ல முயல்வதான ஒரு தோற்றம் அவ்வார்த்தைப் பெருக்கில் இருந்தது. அது அவரது ஆளுமைக்கு இயல்பான ஒன்றல்ல. ஆனால், பிச்சமூர்த்தி இட்ட பாதைதான் என்ற போதிலும் அவரது கவிதைகள் பேசிய விடயமும், பெற்ற உருவமும் தனிப்பாதையில் பயணிப்பவை. உன் கை நகம், மந்த்ரம் போன்றெல்லாம் கவிதைகள் எழுதப்படக்கூடும் என்று நினைத்துப் பார்க்க முடியவில்லை. அவரை ஒரு முன்னிலைக் கவிஞராக ஆக்க இருந்தவை அவை.

அந்த ஆரம்ப நாட்களில் சிலர் கிண்டல் செய்தபோதிலும், செல்லப்பா பசுவய்யாவின் கவிதைகளைப் பிரசுரித்தார். க.நா.சு வின் ஆளுமைத் தாக்கத்தில் இருந்த சு.ரா.வுக்கு அந்நாட்களில் செல்லப்பாவைப் பற்றிய நினைப்பு சற்று ஏளனம் கொண்டதுதான் என்பது பின்னர் தெரிந்தது. ஆலவாயிலோ என்னவோ, ஒரு அகில இந்திய எழுத்தாளர் மகா நாட்டுக்கு பஸ்சில் போகும்போது கிருஸ்ணன் நம்பியும் சு.ரா.வும் செல்லப்பாவைக் கேலி செய்து கொண்டே வந்ததாகச் செய்தி. எழுத்து பின்னாட்களில் தற்கால தமிழ் இலக்கியத்தில் ஒரு பெரிய திருப்பத்தையே கொணர்ந்ததில் வெற்றி பெற்ற பிறகு தான் சு.ரா. வுக்கு அவரிடம் மதிப்பு ஏற்பட்டது. சு.ரா. மாத்திரம் அல்ல, செல்லப்பாவின் மணிக்கொடிக் கால நண்பர்களே (சிட்டி, பி.எஸ்.ராமையா) கூட அப்படித்தான் அப்போது நடந்து கொண்டார்கள்.

வெங்கட் சாமிநாதன்

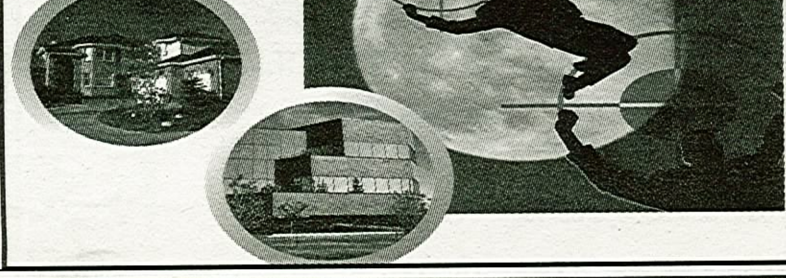
கவிதை மாத்திரம் இல்லை. ஒவ்வொரு இலக்கியப்பிரிவிலும் அவரது எழுத்து தனித்ததாகத் தான் இருந்தது. எழுதும் ஒவ்வொரு முறையும் அது தனித்த ஒரு வடிவத்தை, எழுத்து முறையைத் தேடிக் கொண்டது. அவரது முதல் நாவல், நான் படித்த அவரது முதல் கதை, லவ்வு, அவரது முதல் கவிதை, அவரது முதல் கட்டுரை, பாரதி பற்றியும், பின்னர் டி.கே.சி பற்றியும். எல்லாமே தான். அவரது முதல் கட்டுரை "எழுதும்யா, நீர் எழுதினா நல்லாவே எழுதுவீர்", என்று க.நா.சு. வால் தூண்டப்பட்டு எழுத ஆரம்பித்தது. அக்காலத்தில் அக்கட்டுரைகள் போல யாரும் எழுதியதில்லை. ஒரு சம்பாசனை தோரணை, கிண்டல், நிலவும் மதிப்புகளை ஒரேயடியாக புரட்டிப் போடுதல், எல்லாமே தான். அவர் நாவல்கள் எதுவும் ஒன்று போல் அடுத்தது இருந்ததில்லை. ஒவ்வொன்றின் பின்னும் நிறைய திட்டமிடல் இருந்திருக்கிறது. ஒரு பெரிய கலைஞனின் பலமும் பலவீனமுமாக நான் கருதும் ஒரு வெறி பிடித்த சக்தியின் உந்துதல், ஒரு spontaneity, அவர் எழுத்தில் இல்லாது போனதை விரும்புவதும் விரும்பாது போவதும் அவரவர் எதிர் பார்ப்பைப் பொறுத்தது. ஆனால், முறையாகத் தமிழ் எந்த அளவிலும் கற்பிக்கப்படாது, தானே தன் முயற்சியில் கற்று, தனக்கென ஒரு நடையை, வெளிப்பாட்டு முறையை தனதாக்கிக் கொண்டது, பெரிய விடயம் தான். அதிலும் இளம் எழுத்தாளர் பலரை கவர்ந்த ஒரு நடை. ஒரு எழுத்து. தி.ஜானகிராமன், லா.ச.ரா வோடு சு.ரா. வையும் சேர்த்து "இந்த மாதிரி தமிழ் எழுத எனக்கு வரக்கூடாதா" என்று நான் ஆசைபட்டதுண்டு. ஆசையோடு நின்றது. நான் முயன்றதில்லை. இதை 30 வருடங்களுக்கு முன்னேயே நான் எழுதியிருக்கிறேன்.

திட்டமிடல் என்றேன். spontaneity இல்லை என்றேன். ஆனால் அவரை முதலில் சந்தித்த நாளிலிருந்து வெகு காலம் பிந்தி வரை, அவரது பேச்சில், பழகுவதில் spontaneity இல்லாது வேறென்ன இருக்கிறது என்று தான் தோன்றும். முக்கியமாக அவரது observation களில், கிண்டலில், வெகு கரிசனத்தோடு நம் கவலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதில். - பின்னாட்களில் இவை மெதுவாக மறையத் தொடங்கி விட்டனவோ என்று தோன்றிற்று. அதைப் பற்றிக் கூட அவருடன் நடத்திய தில்லி வானொலிப் பேட்டியில் கேட்டேன். அவர் அதை மறுத்தார். நீங்களே சொல்கிறீர்களே, இடையில் காணாது போனது, திரும்ப "ஜே. ஜே. சில குறிப்புகளில் திரும்பத் தலை காட்டுவதாக" என்று பதில் அளித்ததாக ஞாபகம். எனது பேட்டிகள், உரையாடல்களைப் புத்தகமாக தொகுத்தபோது, அந்த உரையாடலைப் படிக்க அவர் விரும்பியதால் அவருக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. அதைத் திருத்த வேண்டும் என்று அவர் சொன்னதாக பதிப்பாளர் அழகிய சிங்கர் சொன்னார். சரியோ தவறோ, ஒலிபரப்பப்பட்ட பேச்சின் பதிவை இப்போதைய பார்வையில் திருத்துவது என்பது எனக்கு சரி-யெனப் படவில்லை. அந்த உரையாடல் புத்தகத்தில் சேர்க்கப்படவில்லை. பத்து வருடத்திற்கு முந்திய போட்டோவில் குடுமி இருந்தால், "நல்லா இல்லையே இப்போ பாக்கிறதுக்கு" என்று அதை கிராப்பாக retouch செய்யமுடியுமா? குடுமி அப்போதைய உண்மை. அதை எப்படி இப்போதைய விருப்பத்திற்கு ஏற்ப மாற்றுவது? சரித்திரத்தை திருப்பி எழுதுவதை கம்யூனிஸ்டுகள் தான் செய்தார்கள். நம்ம கிட்டத்திலே பிரமீள் செய்தது உண்டு.

பேச்சில், பழகுவதில் spontaneity-யைப் பற்றி, மன நெகிழ்வுகளைப் பற்றிச் சொன்னேன். அவரை நான் முதலில் சந்தித்தது நாகர்கோயிலில் , ஜான் ஆபிரஹாமையும் உடன் அழைத்துச் சென்று. அந்த கூத்து பற்றி முன்னாலேயே ஒரு தடவைக்கு மேல் எழுதியிருக்கிறேன். சுந்தர ராமசாமிக்கும் முன்னால், அவரது அப்பாவின் அன்பும் கரிசனமும் இன்னமும் நினைவில் பசுமையாகத்தான் இருக்கிறது. இரவு பூராவும் திருவனந்தபுரம் பஸ் நிலையத்தில் நான் விழித்துக் காத்திருக்க, ஜான் அவ்வப்போது போய் கஞ்சாவோ என்னவோ அடித்துவிட்டு வருவார். முதல் பஸ்ஸைப் பிடித்து நாகர்கோயிலுக்கு விடியம் நேரத்திற்குச் சென்றோம். முந்தின தினம் திருவனந்தபுரத்தில் சு.ரா.வைத் தேடி அலைந்து தான் வந்திருக்கிறோம் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். மாடியில் ஓர் அறையில் தங்கச் செய்தார்கள். அறைக்குப் போனதுமே படுத்தவர் தான் ஜான். இருட்டும் வரை எழுந்திருக்கவே இல்லை. ஏன் இப்படி? டாக்டரை வேண்டுமானால் கூப்பிட்டுப் பார்க்கலாமே?, என்று கேட்டார் சு.ரா.வின் அப்பா. இது கஞ்சா கேஸ் என்று நான் எப்படி அவரிடம் சொல்வேன்? ஒரு வேளை, அவர் உலகம் நிறையக் கண்டவர், யூகித்திருந்தாலும், தன் சந்தேகங்களை எப்படி என்னிடம் காட்டிக் கொள்வார்? சங்கடம் தான்.

சினிமாக்காரர்களோடு தொடர்பு கொண்டாலே சங்கடம் தான் போலும். காலையில் சாப்பிட பலகாரம் கிடைத்தது. நான் ஊர் சுற்றக் கிளம்பினேன். திரும்பி வந்தால் ஜான் இன்னும் எழுந்திருக்கவில்லை. அன்று வீட்டில் ஏதோ விசேசம் போலும். சாப்பாடு பலமாக இருந்தது. சு.ரா.வின் அப்பா என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டார். நான் சங்கோஜப்படாமல் என்னை நிறைய சாப்பிட வைப்பது

தொடர்ச்சி 22ம் பக்கம்



அனுபவமும், திறமையும், பொறுமையும் இணைகிற போது உயர்ந்த இலக்குகள் இலகுவாக சாத்தியமாகும்

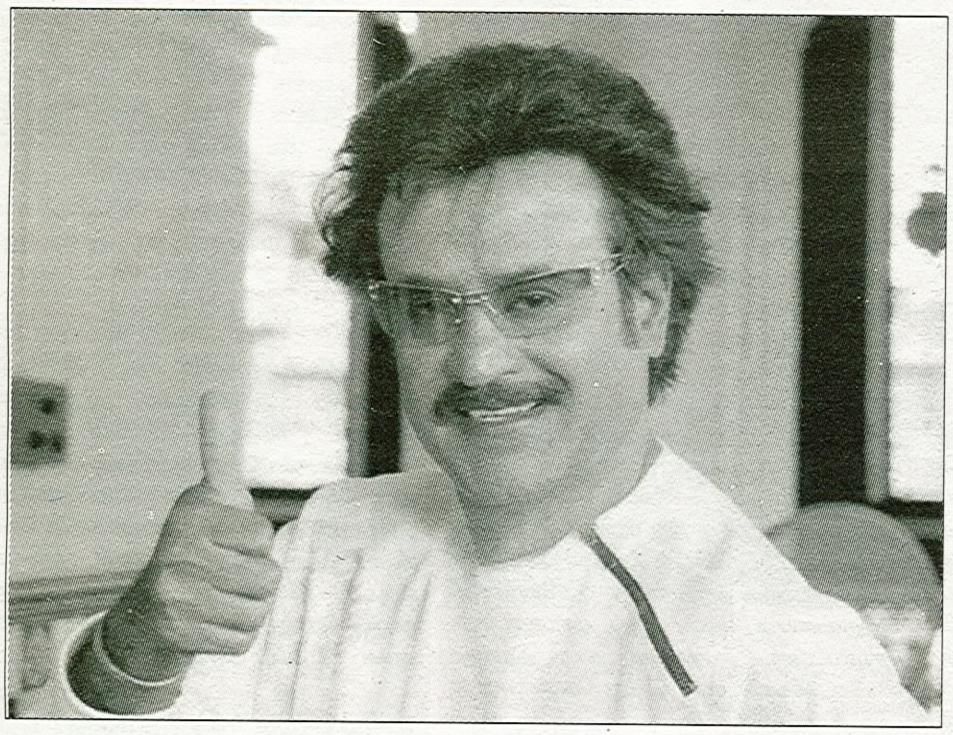
HomeLife GTA Realty Inc. Broker
1711 McCowan Raod, Suite 206
Toronto, Ontario M1S 3Y3
T. 416.321.6969 F. 416.321.6963

Nel Ketha B.Sc. (Ag)
Sales Representative
416.677.4707
knellinathan@trebnet.com

RAFFLE CLASS AND HIGHLY PROFESSIONAL

மனப்பக்குவம்

திறமை என்பது மனிதரில் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுகின்றது. ஒரு துறையில் திறமை கொண்ட பலரும் பல துறைகளில் திறமை கொண்ட சிலரும் இருப்பது மனிதரில் இயற்கையே. திறமைகள் வேண்டும் என்று மனிதர்கள் எண்ணுவதில், முயல்வதில் தவறில்லை. திறமைகள் உள்ளவர்கள் திறமைகள் இல்லாதவர்களை இகழ்வதும், திறமைகள் இல்லாதவர்கள் திறமைகள் உள்ளவர்களை வெறுப்பதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். சிலருக்கு திறமைகள் பிறக்கும் போதே இயற்கையாகவே இருந்து விடுகின்றது. பலருக்கு அந்த திறமைகள் கடின உழைப்பால் கிடைக்கின்றன.



இசை மனித வாழ்க்கையில் பின்னிப்பிணைந்து இரண்டறக் கலந்து விட்டது என்றால் அது மிகையாகாது. இசை எங்கு ஆரம்பமானது என்பதனை பலர் ஆராய்ந்து பலவித கருத்துக்களை கூறியிருந்தாலும் மனித வாழ்க்கையை இன்பமாக அமைத்திட இசை ஒரு வழியில் உதவுகின்றது என்பது உண்மையே. தாய் பாடிய தாலாட்டுப் பாடல்களில் இருந்து இசை பிறந்தது என்று ஒரு சாராரும், தெய்வ வழிபாட்டுத் தலங்களில் என்று சிலரும், கடின உழைப்பில் உண்டாகும் களைப்பை போக்க வேலை செய்யும் இடங்களில் இசை ஆரம்பமானது என்று சிலரும், பொழுதைக் கழிப்பதற்காக ஆடிப்பாடி இன்பமாக கழிக்க முற்பட்டதில் இசை பிறந்தது என்று சிலரும் பல வகையாகக் கூறுவர். இசைக்கு மொழி கிடையாது என்பர். அதனால் தான் இசையில் உள்ள ஏழு ஸ்வரங்களையும் ஏக காலத்தில் இயக்கி வரும் ஹார்மோனிக் (Harmonic) முறையைக் கொண்ட மேற்கத்தைய இசையையும், ஏழு ஸ்வரங்களையும் கொண்ட இராகங்களில் உருவான கீழைத்தேச மெலடிக் இசையையும் மொழி தெரியாதவர்களும்

சாதாரண மனிதனின் பார்வையிலிருந்து

இரசிக்கும் காரணமாகும்.

தமிழ் மக்கள் பெருமளவில் திரை இசைப்பாடல்களினால் கவரப்பட்டே இசைக்கு வசமாகின்றனர். திரை இசை பாமர மக்களின் நாட்டுப்பாடல்களில் இருந்து மேற்கத்தைய இசைவரை தமிழ் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கின்றது என்றால் அது மிகையாகாது. ஆனால் இசை அமைப்பாளர்கள் போன்ற திரை இசை விற்பன்னர்கள் முதல், இசைத்துறையில் ஆழமான அறிவு பெற்ற இசைக்கலைஞர்கள் வரை கூறுவது என்னவெனில் பாமர மக்கள் முதல் பலதரப்பட்ட அனைவரையும் கவரும் திரை இசைக்கு ஆதாரமாக இருப்பது கர்நாடக இசையே என்பதாகும். அதை பலர் ஆதாரபூர்வமாக அறியத் தந்து இருக்கின்றார்கள். அப்படிப்பட்ட ஆழமான இசை அத்திவாரம் கொண்ட கர்நாடக இசையை ஏன் தமிழர்கள் பெருமளவில் இரசிப்பதில்லை என்று ஒரு கேள்வி எழுகின்றது. கர்நாடக இசைக்கச்சேரிகள் என்றாலே காத தூரம் விலகி ஓடுகின்றார்கள். திரை இசைக்கு ஆதாரமாக இருப்பது கர்நாடக சங்கீதம் என்றால் அதுவும் இனிமையாக தானே இருக்க வேண்டும். தமிழர்கள் விரும்பாததற்கு காரணமே அதை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருப்பதனாலோ என்னவோ.

கர்நாடக இசை ஏழு ஸ்வரங்களை அடிப்படையாக கொண்டு பல இராகங்கள், தாளங்கள், சுரஸ்தானங்கள், ஆரோகணம், அவரோகணம் என்று பல வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டு அதைமுறையாக கற்றுக்கொள்ள வழிவகுத்து வைத்திருக்கின்றனர். வட இந்தியாவில் இந்துஸ்தானி இசையும், தென்னிந்தியாவில் கர்நாடக இசையும் என இருபெரும் பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. கர்நாடக இசையில் பல கண்டுபிடிப்புகளை ஆரம்பகாலத்தில் அறிமுகப்படுத்தியவர்களில் முக்கியமான ஒருவர் தியாகராஜ சுவாமிகள் என்ற பெரியவர். அவர் தெலுங்கினை தாய்மொழியாக கொண்டிருந்ததனால் பாடல்களும் தெலுங்குப் பாடல்களாகவே இருந்தன. கர்நாடக பாடல்களை கற்று கச்சேரி செய்பவர்களும் தெலுங்கு பாடல்களை பாடுவதனால் அதை புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஆனால் இன்றைய காலத்தில் கர்நாடக இசையில் தமிழ்பாடல்கள் வருவதை அதிகளவில் கர்நாடக இசை கச்சேரிகளில் அவதானிக்கலாம். அதேவேளை கே. ஜே. ஜேசுதாஸ் போன்ற திறமை சாலிகள் தெலுங்குப் பாடல்களை தமிழில் விளங்க வைத்துவிட்டு பாடுவதனால் அவற்றை இரசிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

அண்மையில் வெளிவந்த "சந்திரமுகி" திரைப்படத்தில், "தேவுடா, தேவுடா ஏழுமலை தேவுடா. சூடுடா, சூடுடா எங்க பக்கம் சூடுடா" என்றொரு பாடல். அந்தப் பாடல் இசையினால் எல்லோரையும் கவர்ந்ததை போல சாதாரண மனிதனையும் கவர்ந்ததில் ஆச்சரியமில்லை. ஆனால் என்ன பாடுகின்றார் என்று சாதாரண மனிதனுக்கு விளங்கவில்லை. இறைவனை தேவுடா அதுவும் ஏழு மலையானை ஆண்டவனே என்று சொல்வதை தேவுடா என்று அழைப்பதை பிரபலமான தெலுங்கு திரைப்படங்கள், பாடல்களில் இருந்து தெரிந்து வைத்திருந்தாலும் எங்க பக்கம் சூடுடா என்று பாடப்படும் போது எங்கள் பக்கமாக யாரோ சுடுகின்றார்கள். அதாவது தமிழர்களை சுடுகின்றார்கள். ஒருவேளை தமிழர், சிங்களவர்கள் பிரச்சினை பற்றிய பாடலாக இருக்குமோ என்றும் அவனுக்கு ஆரம்ப காலங்களில் எண்ணத் தோன்றியது. ஆனால் திரைப்படத்தை பார்த்தபின்பு சூடுடா என்ற தெலுங்கு சொல் பாரடா அதாவது எங்கள் பக்கம் பாரடா என்ற பொருள் என அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. தெலுங்குப்பாடல்களை விளங்கிக் கொள்ள முற்பட்டால் எப்படியான பிரச்சினைகள் இருக்கும் என்று நீங்களே புரிந்து கொள்வீர்கள்.

ஈழமண்ணில் இருந்த காலம் முதல் இங்கு வரை கர்நாடக இசைக்கச்சேரிகளுக்கு சென்றால் தூங்கி வழிந்து கொண்டு இருப்பதற்கு காரணம் அதில் பங்குபற்றும் இசைக்கலைஞர்கள் முகத்தில் புன்னகையைக் காண முடியாது. புன்னகையை காணமுடியா விட்டாலும் பரவாயில்லை. ஏதோ முறைத்துக் கொண்டு இருப்பது போல இருக்கும். இங்கு கூட சில கர்நாடக இசைக் கலைஞர்கள் இருக்கின்றார்கள். அவர்கள் முகத்தில் சாதாரணமாக புன்னகையை காணவே முடியாது. கைதட்டி பாராட்டினால் கூட நன்றிக்காவது அவர்களால் புன்னகை செய்ய முடியாமல் இருக்கின்றார்கள். ஒருவேளை மற்றவர்களால் முடியாததை தாம் செய்கின்றோமே என்ற கர்வத்தினால் இருக்குமோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. இவற்றை எல்லாம் முறியடிக்கும் வகையில் அண்மையில் நடைபெற்ற டாக்டர் கே. ஜே. ஜேசுதாஸ் அவர்களின் கர்நாடக இசைக் கச்சேரி அமைந்திருந்தது. மிகவும் கலகலப்பாக அவரும், அவருடன் இருந்த பக்கவாத்திய இசை விற்பன்னர்களும், அவரைக் கைதட்டிப் பாராட்டிய இரசிகர்களுமாக நிகழ்ச்சியை கலகலப்பாக கொண்டு சென்ற விதத்தை பார்த்த போதே கர்நாடக இசை க்கச்சேரி செய்பவர்கள் இப்படியான நல்ல விடயங்களை தாமும் செய்ய முன்வர வேண்டும் என்று எண்ணத் தோன்றியது.

பார்வைகள் தொடரும்

பரம் ஜி

ஒரு சாதாரண மனிதன்

DELTA MIXER GRINDER
ஒவ்வொரு சமையலறைக்கும் அத்தியாவசியமானது
100% உலகத் தரம் வாய்ந்தது
தீபாவளியை முன்னிட்டு விசேட விலைக் கழிவு

• 110 V, 550 W Power
• 3 Pcs Stainless Steel Jar
• 1 Year Warranty
• 4 Interchangeable Blades
(416) 294 - 5024
Wholesaler / Distributorship Enquires Welcome

உங்கள் பிள்ளைச் செல்வங்களுக்கு எமது தாய் மண்ணுடன் ஒரு தொடர்பினை ஏற்படுத்த அல்லது உங்கள் ஓய்வு காலத்தை அங்கு இன்பமாகக் களித்திட இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வீடு நிலங்களில் முதலிட எண்ணுகிறீர்களா?
நம்பிக்கையுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
பரம்ஜி - 416.230.1107
PARAM. G GNANASWARAN
Sales Representative
HOME LIFE GTA REALTY INC.
1711 McCowan Rd., Suite 206, Scarborough, ON
HOMELIFE HIGHER STANDARDS
416.321.6969
905.670.9969
(Mississauga)
paramg@themathuram.com

விளையாட்டுச் செய்திகள்

177

இந்தியா VS இலங்கை

இந்திய, இலங்கை அணிகளுக்கு இடையிலான முதலாவது ஒருதின ஆட்டம் நாகபுரியில் ஒக்ரோபர் 24ஆம் திகதி ஆரம்பமானது. ஏழு ஆட்டங்களைக் கொண்ட இத் தொடரில், முன்னிலையைப் பெறுவதற்கு இரு அணிகளுமே இந்த ஆட்டத்தின் வெற்றியை முக்கியமாகக் கருதுகின்றன. அதேசமயம் இரு அணிகளும் இதுவரை விளையாடியுள்ள மொத்த ஆட்டங்களின் பதிவுகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கையில் இந்தியாவின் கை ஓங்கியிருந்தாலும், கடந்த உலகக் கோப்பை போட்டிக்குப் பிறகு அணியினரின் ஆட்டம் மோசமாகவே இருந்து வருகிறது.

எதிர்வரும் உலகக் கோப்பை போட்டியைக் கருத்தில் கொண்டு அதற்கு புதிய செயல்வடிவம் கொடுக்க துடுப்பாட்ட வாரியம் பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

புதிய பயிற்சியாளர் - முதலில் பயிற்சியாளர் ஜான் ரைட்டை மாற்றிய பிசிசிஐ, தற்போது அணித்தலைவரை மாற்றியுள்ளது. ஐந்து ஆண்டுகளாக தக்கவைத்துக் கொண்டிருந்த அணித்தலைவர் பொறுப்பை கங்குலியிடமிருந்து திராவிட்டுக்கு மாற்றம் செய்துள்ளது. அணியிலும் பலமாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளன.

சச்சின் வருகை - சிகிச்சை காரணமாக கடந்த ஐந்து மாதங்களாக ஓய்வு எடுத்துவந்த 'நம்பிக்கை நாயகன்' சச்சின் டெண்டுல்கர், அணிக்குத் திரும்பியுள்ளார். பெரும்பாலும் இளைஞர்களைக் கொண்டுள்ள இந்திய அணிக்கு சச்சினின் வருகை தார்மீகரீதியாக ஊக்கம் அளிக்கும். அவரது உடற்தகுதி, விளையாட்டு எல்லாம் அடுத்ததுதான். இந்திய அணியின் வெற்றி, ஒவ்வொருவரையும் சார்ந்திருந்தாலும், திராவிட் சற்று கூடுதலாகப் பணியாற்ற வேண்டியிருக்கும். காரணம் கடந்த உலகக் கோப்பை போட்டி முதல் ரசிகர்களின் எதிர்பார்ப்பை அவரால் நிறைவேற்ற முடியவில்லை. அத்துடன் அணித்தலைவர் பதவி தற்போது கூடுதல் சுமையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மகன் பிறந்துள்ளது, மனைவியின் சொந்த ஊர் ஆகியன புதிய அவதாரம் எடுத்துள்ள திராவிட்டுக்கு கூடுதல் ராசியாக இருக்கலாம் என கருதப்படுகிறது.

முழுமையான அணி - இலங்கை அணி, கடந்த ஏழு ஆண்டுகளில் தற்போது தான் சிறந்த வீரர்களுடன் முழுமையான அணியாக வந்துள்ளதாக இலங்கை வாரியம் தெரிவித்துள்ளது. அத்துடன் ஏழு ஆட்டங்களுக்கும் இதே அணியே விளையாடும் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வாரியமோ, பகுதி பகுதியாக அணியை அறிவித்து வருகிறது. தற்போது அறிவிக்கப்பட்டுள்ள அணி முதல் இரண்டு ஆட்டங்களுக்கு மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தாயகக் களம் - ஆர்ப்பரிக்கும் ரசிகர்களின் ஆதரவுடன் தாயகத்தில் விளையாடுவது இந்திய அணிக்கு சாதகமான அம்சம். அதே சமயம் இந்தியா வந்துள்ள இலங்கை அணியை அணித்தலைவர் திராவிட், பயிற்சியாளர் கிரேக் சேப்பல் ஆகியோர் குறைத்து மதிப்பிட்டு விட முடியாது. ஆட்டத்தின் கடைசிப் பந்துவரை போராடக்கூடிய பவுலர், பேட்ஸ்மேன்கள் அந்த அணியில் உள்ளனர்.

எஸ். கணேஷ்

இலங்கையின் வளர்ச்சி - கடைசியாக இலங்கை விளையாடிய 50 ஆட்டங்களில், 34 வெற்றிகளைப் பெற்றுள்ளது. 16 ஆட்டங்களில் மட்டுமே தோல்வியடைந்துள்ளது. அதுவும் கடைசியாக விளையாடிய 25-இல் 19 ஆட்டங்களில் வெற்றி பெற்றுள்ளது. இது, இலங்கை அணியின் அபரிமிதமான முன்னேற்றத்தையே காட்டுகிறது. அதேசமயம் 2000 ஆண்டுமுதல் தாயக மண்ணில் விளையாடிய 47 ஆட்டங்களில், 22 இல் வெற்றியும், 24 இல் தோல்வியையும் இந்தியா பெற்றுள்ளது. இந்திய வீரர்களின் தனிப்பட்ட திறன்களும் (சராசரி) இலங்கை வீரர்களைக் காட்டிலும் மோசமாகவே இருந்து வருகிறது.

புதுமுகம் ஸ்ரீசாந்த் - இந்திய அணியில் இடம்பெற்றுள்ள புதுமுகம் ஸ்ரீசாந்த், எப்படி ஜொலிப்பார் என்பது முதல் ஆட்டத்தில் தெரியவரலாம். ஜாகீர் கான் அணியில் இடம்பெறாத நிலையில் ஸ்ரீகாந்தே பந்து வீச்சைத் தொடங்கலாம் எனத் தெரிகிறது. பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் இடம்பெற்றுள்ள தால், திராவிட், சச்சின், யுவராஜ் சிங் ஆகியோர் அணியைத் தோளில் தூக்கி சுமக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். மூன்று வேகப்பந்து வீச்சாளர், ஒரு சுழல்பந்து வீச்சாளர் என்ற முறையில் இந்தியா களமிறங்கியுள்ளது. இலங்கை அணியின் நட்சத்திர வீரர் சனத் ஜயசூர்யா முதல் ஆட்டத்தில் விளையாடினார்.

எங்கெங்கு போட்டிகள்

ஒக்ரோபர் 25 - முதல் போட்டி - நாகபுரி

ஒக்ரோபர் 28 - இரண்டாவது போட்டி - மொஹாலி (பகலிரவு)

ஒக்ரோபர் 31 - மூன்றாவது போட்டி - ஜெய்ப்பூர்

நவம்பர் 3 - நாலாவது போட்டி - புனே

நவம்பர் 6 - ஐந்தாவது போட்டி - ஆமதாபாத் (பகலிரவு)

நவம்பர் 9 - ஆறாவது போட்டி - ராஜ்காட்

நவம்பர் 12 - ஏழாவது போட்டி - பரோடா

சமஅடி...!!!

ஆவலுடன் எதிர்கொண்ட ஜயசூர்யா, "Third Men" திசையில் நின்றிருந்த சேவாக்கிடம் எளிதாக பிடி கொடுத்து ஏமாற்றத்துடன் பெவிலியன் திரும்பினார். அவரைத் தொடர்ந்து உள்ளே வந்த வீரர்கள் பிட்சை பார்ப்பதும், பெவிலியன் திரும்புவதுமாக இருந்தனர். ஒருவர் கூட நீண்ட நேரம் ஜோடியாக நிற்கமுடியவில்லை. அணியிலேயே அதிக பட்சமாக குமார சங்கக்கரா 27 ஓட்டங்களைச் சேர்த்தார். எட்டு ஓவர்கள் பந்துவீசி 37 ஓட்டங்களைக் கொடுத்து நாலு விட்கெட்டுகளைக் பதான் கைப்பற்றினார். அதில் தொடக்க ஜோடியும் (சங்கக்கார - ஜெயசூர்யா) அடங்கும். பதானுக்கு இது பிறந்த நாள் பரிசாக அமைந்தது. வெள்ளிக்கிழமை அவருக்கு 21வது பிறந்த நாள். பதானுக்கு உறுதுணையாக ஜே.பி. யாதவ், ஹர்பஜன் சிங் செயல்பட்டனர். அவர்கள் தலா இரண்டு விக்கெட்டுக்களை பதிவு செய்து கொண்டனர்.

மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கை - இலங்கை அணி சேர்த்த 122 ஓட்டங்கள், மொஹாலி மைதானத்தில் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையாக அமைந்தது. இதற்கு முன்பு, 1993 இல் தென் ஆபிரிககா ஒன்பது விக்கெட்டுக்கு 178 ஓட்டங்களைச் சேர்த்ததே குறைந்த பட்சமாக இருந்தது.

இலங்கை அணியில் சோய்சா - இலங்கை அணியில் ஒரே ஒரு மாற்றம் மட்டும் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தது. தில்ஹாரா ஃபெர்னாண்டோவுக்குப் பதிலாக நுவான் சோய்சா அணியில் சேர்க்கப்பட்டார். உபுல் சந்தனா சூப்பர் சப் ஆக விளையாட பணிக்கப்பட்டார். அதேசமயம் இந்திய அணியில் மாற்றம் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. நாகபுரியில் விளையாடிய அணியே இங்கும் களமிறங்கியது. புதுமுகம் ஸ்ரீகாந்த் சூப்பர் சப் விளையாடினார். இலங்கைக்கு எதிரான இரண்டாவது ஒருதின கிரிக்கெட் போட்டியிலும் அபார வெற்றி பெற்றது இந்தியா. முதல் ஆட்டத்தில் 152 ஓட்டங்கள் வித்தியாசத்தில் தோற்றுப்போன இலங்கை இரண்டாவது ஆட்டத்தில் எட்டு விக்கெட் வித்தியாசத்தில் போராட்டம் இல்லாமல் தோற்றுப் போனது. இதையடுத்து ஏழு ஆட்டங்களைக் கொண்ட தொடரில் 2 - 0 என முன்னிலை பெற்றுள்ளது திராவிட் தலைமையிலான இந்திய அணி. மொஹாலியில் வெள்ளிக்கிழமை பிற்பகல் இப்போட்டி தொடங்கியது. நாணயச் சுழற்சியில் வென்ற இந்திய அணியின் தலைவர் ராகுல் திராவிட், முதலில் பீல்டிங் செய்வதாக அறிவித்தார். இதையடுத்து முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய இலங்கை 35.4 ஓவர்களில் 122 ஓட்டங்களைச் சேர்த்து ஆட்டம் இழந்தது. நாகபுரியில் நடைபெற்ற முதல் ஆட்டத்திலும் 35.4 ஓவர்களிலேயே இலங்கை ஆட்டமிழந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அடுத்து ஆடிய இந்தியா 29.4 ஓவர்கள் மீதமிருக்கையில் இரண்டு விக்கெட்டுகளை மட்டும் இழந்து இலக்கை எட்டியது. ஆட்டத்தைத் தொடங்கிய சச்சின், வெற்றியுடனேயே வெளியேறினார். அவர் 67 ஓட்டங்களைச் சேர்த்து ஆட்டமிழக்காமல் இருந்தார். முன்னதாக ஒரு சிக்ஸர் ஐந்து பவுண்டரியுடன் 29 பந்துகளில் 38 ஓட்டங்களைச் சேர்த்து சேவாக் ஆட்டமிழந்தார்.

பதானுக்கு பிறந்த நாள் பரிசு - முன்னதாக நடைபெற்ற இலங்கையின் இன்னிங்ஸில் முத்திரை பதித்தார் இர்பான் பதான். நாகபுரியில் நடைபெற்ற ஆட்டத்தில் பேட்டிங்கில் அவர் முத்திரை பதித்தது நினைவிருக்கலாம். மொஹாலி ஆட்டத்தில் அவரது புயல் வேகம் வீச்சை சமாளிக்க முடியாமல் இலங்கை வீரர்கள் திணறினர். ஆட்டத்தின் முதல் ஓவரிலேயே நட்சத்திர வீரர் ஜயசூர்யாவை , பதான் 'டக் அவுட்' செய்தார்.

கங்குலிக்கு இடமில்லை..!

இலங்கைக்கு எதிரான ஒருதின தொடரில் அடுத்து நடைபெறும் மூன்று ஆட்டங்களுக்கான இந்திய அணி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. முன்னாள் அணித்தலைவர் சௌரவ் கங்குலிக்கு அணியில் இடம் அளிக்கப்படவில்லை. முதல் இரண்டு ஆட்டங்களில் விளையாடிய அதே அணியே அடுத்த மூன்று ஆட்டங்களிலும் விளையாடும் என வாரியம் அறிவித்துள்ளது. கையில் ஏற்பட்ட காயம் காரணமாக முதல் இரண்டு ஆட்டங்களுக்கு கங்குலி சேர்க்கப்படவில்லை. இந் நிலையில் ராஜ்கோட்டில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற துலீப் கோப்பை போட்டியில் சதம் அடித்ததால் இந்திய அணியில் அவர் இடம்பெறலாம் என பரவலாக எதிர்பார்க்கப் பட்டது. ஆனால், தேர்வாளர்கள் தற்போதைய அணியின் ஒருங்கிணைப்பை கருத்தில் கொண்டு அவரை சேர்க்க வில்லை.

கனேடிய தமிழ் கலைஞர்கள் சங்கம் பெருமையுடன் வழங்கும்

'கலைவேந்தன்' கணபதி ரவீந்திரனின்

நாடகப் பெருவிழா

- மானம் காத்த மறத்தமிழன் சங்கிலியன்
- உதயத்தில் ஒரு அஸ்தமனம்
- மனக்கணக்கு
- நெத்தியடி
- வணக்கம் சட்டம்பியார்
- நகைச்சுவை மத்தாப்பு

காலம்: நவம்பர் 05, 2005

இடம்: Winston Churchill Collegiate, 2239 Lawrence Ave. East, Scarborough

தொடர்புகளுக்கு: கணபதி ரவீந்திரன் - 416.898.7284
ரூபி யோகதாசன் - 647.274.7829

Accreditation Assistance Access Centre for Internationally Trained Professionals

யோர்க் பிரதேசத்தில் வசிப்பவர்களுக்கு நாம் பின்வரும் விடயங்களில் இலவச ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றோம்:

- வெளிநாட்டுப் பட்டப் படிப்பு, டிப்ளோமா போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்தல்
- தொழில் புரிவதற்கான அனுமதி மற்றும் அத்தாட்சி பெறுதல்
- தராதர அங்கீகாரத்துக்கான செயற் திட்டங்களை வகுத்தல்

தொலைபேசி: 905-762-0578
கட்டணமற்ற தொலைபேசி: 1-877-986-5465

1118 Centre Street, Unit 23,
(Between Dufferin & Bathurst)
Thornhill, Ontario L4J 7R9
www.aaacentre.ca

PDI (Pre Delivery Inspection) என்றால் என்ன?

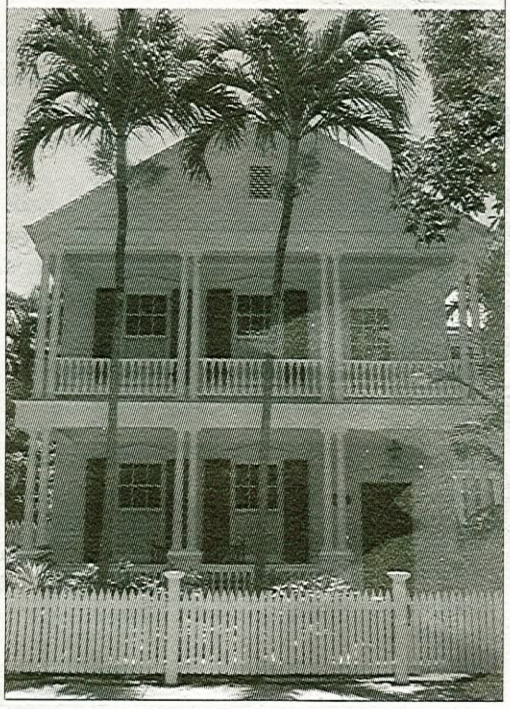
புதிதாக நிர்மாணிக்கப்பட்ட அடுக்குமாடிக் கட்டிடங்கள், தொடர் வீடுகள், சேர்ந்த வீடுகள் தனிப்பட்ட வீடுகளிற்கே இந்த PDI செய்யப்படுகின்றது. நிர்மாணம் செய்யப்பட்ட ஆதனம் (Real Estate) எமது கையிற்கு வருவதற்கு முன்பாக இந்த இன்ஸ்பெக்சன் (Inspection) செய்யப்படுகின்றது. வேலைகள் முடிவடையாமல் அல்லது தவறுதலாக செய்யப்பட்டிருந்தால், உடைந்திருந் தால், முற்றாக முடிவடையாமல் இருந்தால், இவற்றினை அறிந்து, குறித்து வைத்திருப்பதற்கும், கட்டிட பொறுப்பாளரைக் கொண்டு வேலையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்கும், இது ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பமாக காணப்படுகின்றது.

PDI பத்திரத்தில் ஆதனத்தை வாங்கியவரின் ஒப்பமில்லாமல் சட்டவல்லுனர், குறிப்பிட்ட ஆதனத்தின் பெயரை வாங்கியவரின் பெயரிற்கு மாற்றம் செய்ய முடியாது.

Ontario New Home Warranty Program (ONHWP) இன்படி ஆதனம் கைமாறுவதற்கு ஒரு நாளிலிருந்து 10 நாட்கள் வரை PDI செய்யக்கூடியதாக இருக்கும். இந்த Inspection இன் போது புதிதாக ஆதனம் வாங்கியவரிற்கு, Heating, Electrical, Mechanical, Ventilation பகுதிகள் எவ்வாறு தொழில்புரிகின்றது, இயங்குவது என்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்களும் வழங்கப்படும். எனவே இந்த PDI இற்கு தவறாமல் ஆதனம் வாங்கியவர் செல்வது நல்லது. ஆதனம் நிர்மாணம் செய்பவரின் முகவருடன் ஆதனம் வாங்குபவரோ அல்லது ஆதனம் வாங்கியவரின் முகவருடன் இந்த PDI செய்யப்படுகின்றது.

இந்த Inspection செய்யும் போது, ஆதனம் வாங்கியவரிற்கு ஏதாவது வேலையில் சந்தோஷமில்லாமல் இருந்தால் அல்லது ஆதனம் வாங்கும் போது ஒப்பமிட்ட பத்திரத்தில் (Agreement of Purchase & Sale) குறிப்பிட்டது

தொடர்- 216



போல் இல்லாமல் இருந்தால் நிர்மாணக் கம்பனியின் முகவர் தரும் பத்திரத்தில் குறித்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட பத்திரத்தில் (Certificate of Completion and Possession) சகல குறைபாடுகளையும் குறித்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தவிர்த்து கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும்.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஆதனத்தை எவ்வாறு சிறந்த முறையில் பராமரிக்க வேண்டும் என்பதனை கட்டிட முகவரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆதனம் வாங்கியவரின் கவனக்குறைவால் அல்லது தவறுதலால் பழுதுகள் ஏற்பட்டால் கட்டிட அமைப்பாளரோ, ONHWP (TARION) யோ பொறுப்பு ஏற்காது. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஆதன வாங்குனரே முழுப் பொறுப்பும் ஏற்கவேண்டும் என்பது தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆதனம் வாங்குபவர் Appliances மற்றும் Mechanical, Electrical உபகரணங்க ளின் Instruction Manual மற்றும் Warranty பத்திரங்களை கேட்டு வாங்கவேண்டும். பொதுவாக இந்த பத்திரங்கள், புத்தகங்கள் ஆதனத்திலேயே இருப்பதைக் காணக் கூடியதாகும்.

PDI செய்யும் போது, சிலகுறைபாடுகளை அவதானிக்காமல் விட்டாலும், "CCP" பத்திரத்தில் குறிப்பிடாமல் விட்டாலும், ஆதனத்திற்குள் குடிபுகுந்த பின், குறிப்பிட்ட குறைபாடுகளை அவதானித்தால், உடனடியாக கட்டிடம் நிர்மாணிப்பவரிற்கு தெரியப்படுத்தல் நல்லது.

புதிய Tarion என்றழைக்கப்படும் (Ontario New House Warranty Program) இன்படி ஆதனத்திற்குள் சென்றபின் ஒருமாத, 12 மாத குறைபாடுகளிற்குரிய பத்திரத்தை பூர்த்தி செய்து கட்டிட பொறுப்பாளரிற்கும், New Warranty Program பகுதிக்கும் அனுப்ப வைக்க வேண்டும். இதனால் குறைபாடுகள் நிவர்த்தி செய்யப்படும்.

அறிக்கை

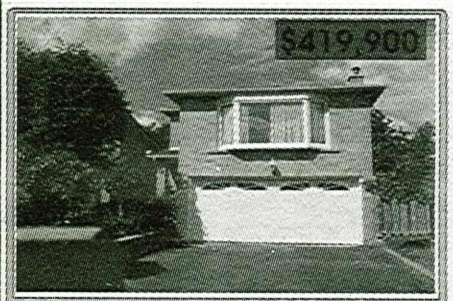
- இன்று ஆதனம் வாங்குபவர்களில் 40% ஆனவர்கள் அடுக்கக அலகுகள் (Condominium) வாங்குகின்றனர்.
- Ontario Home Builders Association இல் 3800 நிறுவனங்கள் அங்கத்துவம் வகிக்கின்றன.

நாமும் நமது இல்லமும்

ராஜா மகேந்திரன்

முன்பு Ontario New Home Warranty Program என அழைக்கப்பட்டது இப்பொழுது TARION என அழைக்கப்படுகிறது.

புதிதாக வாங்கிய ஆதனத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வேலைக் குறைபாடுகள் ஒரு மாத, 12 மாத பத்திர அறிக்கையில் முறையே TARION, Builder இற்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும். முக்கியமாக, TARION, Builder இன் அலுவலகத்தை ஒரு மாதம், 12 மாதங்கள் முடிவடைதற்குள் சென்றடைய வேண்டும். ஒரு நாள் பிந்திக் கிடைத்தாலும் செய்து தரவேண்டிய வேலையை தவிர்க்கக் கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. மற்றும் ஒருமாத பத்திரத்தில் திருத்துவதற்காக கொடுக்கப்பட்ட வேலைகள் செய்து தராவிட்டால் 12 மாத பத்திரத்தில் குறித்து அனுப்புவது மிக முக்கியம். அவ்வாறு இல்லா விட்டால் குறிப்பிட்ட வேலை செய்து தரப்பட்டு விட்டது என கருதப்படும்.



Mccowan/16th Ave
Detached-Storey
Bedrooms: 3+1
4 Washrooms
Over $40K Renovation
Finished Bsmt

Mccowan/Finch
Condo Townhouse
2- Storey
3 Bedrooms, 1 Washrooms
Easy Access to Shopping, TTC

Warden/Lawrence
Free Standing building
Central Location
Clean Office Space
Close To Major Hwy.

Whites/Sheppard
Detached 2- Storey
4 Bedrooms, 3 Washrooms
3100 Sq Ft, TTC, School,
Double Door Entry

Cawthra/Lakeshore
Detached-Bungalow
Bedrooms: 3+2
2 Washrooms
Sep.Entrance
Finished Bsmt.Apartment

Duferin/Lawrence
Well Established Fast Food
Low Rent, $1320/Month
Including, 40 Seats
Eat-In Area,
High Traffic.

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

Raja Mahendran, P.Eng.
Broker/Owner
Cell: 416.315.9397

S&S Art.

HOMELIFE/GTA Realty Inc.
1711McCowan Rd, Suite 206, Toronto, ON, M1S-3Y 3., Office: 416-321-6969
145 Traders Blvd., Suite 28, Mississauga,ON,. Office: 905-712-2666

கனடாவின் தலைநகர் ஒட்டாவாவில்

Buying or Selling

Nantha Aiyadurai
Cell: 613 850 9931
Business: 613 823 7555 Fax: 613 825 8177
3777 Strandherd Drive, Nepean, Ontario K2J 4B1

COLDWELL BANKER
COBURN REALTY

BRIARGREEN

Fabulous spacious Bungalow
in quiet neighborhood.
Hardwood floors on main level.
Fireplace in living room.
Bright basement with gorgeous oak
gas firplace.Huge 4th bedrm with
3pc bathroom.
Asking Only:$299,900

S&S Art.

கோயில் சார்ந்த நடனங்கள்

இந்தியப் பெருங்கோயில்கள் பலவற்றில் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே நடனங்கள் ஆடப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. தென்னாட்டுக் கோயில்களில் நுண்கலைகள் ஒரு வழிபாட்டு முறையாகவே பேணப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. அவற்றுள்ளும் பாடலும் ஆடலும் முதன்மையானவை. அதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு.

இறைவன் திருக்கரத்தில் உள்ள உடுக்கிலிருந்து ஓசை பிறக்கின்றது. ஓசை இசைக்கு ஆதாரமானது. நடனத்தையும் முதல்முதலில் ஆடிக் காட்டியவரும் அவரே. அவர் எல்லாம் அறிந்தவர். எல்லாக் கலைகளுக்கும் அவரே முதல்வர். அத்தகைய ஒரு முதன்மைக் கலைஞரைக் கலையால் வணங்குவது அவருக்கு விருப்பமானதொன்று என்ற இயல்பான நம்பிக்கை காரணமாகவே இசையும் நடனமும் கோயில்களில் வழிபாட்டு முறைகளாக இடம்பெறலாயின.

கோயில்களில் நித்திய பூசை நேரங்களிலும் நைமித்திய விழாக்களிலும் நடனம் ஆடுவதற்கென்று நடன மாதர் நியமிக்கப்பட்டனர். இவர்கள் தேவதாசிகள், தேவரடியார், திருக் கூத்திகள் போன்ற தெய்வீகப் பெயர்களால் அழைக்கப்பட்டனர்.

கோயில்களில் நடனமாடப்பட்டுவந்த செய்திகளைக் கல்வெட்டுக்கள் தெரிவிக்கின்றன. புராணங்களிலும் அவை இடம்பெற்றுள்ளன. நாயன்மார்களும் நடனச் செய்திகளைத் தேவாரங்களில் வைத்துப் பாடியுள்ளனர். ஒரு நல்ல உதாரணம் பின்வரும் திருஞான சம்பந்தரின் தேவாரம்:

புலனைந்தும் பொறிகலங்கி நெறிமயங்கி
அறிவழிந்திட்(டு) ஐம்மேலுந்தி
அலமந்த போதாக அஞ்சேல் என்று
அருள்செய்வான் அமருங்கோயில்
வலம்வந்த மடவார்கள் நடமாட
முழவதிர மழையென்று அஞ்சிச்
சிலமந்தி அலமந்து மரமேறி
முகில்பார்க்குந் திருவையாறே.

சோழர் ஆட்சிக் காலத்தில் தமிழ்க் கலைகளின் வளர்ச்சி உச்சநிலையில் இருந்தது. கோயில்கள் கலைநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் அரங்கங்களாக விளங்கின. முதலாம் இராச ராச சோழன் கட்டிய தஞ்சைப் பெருங்கோயிலில் நடனம் ஆடுவதற்கென்றே தனியிடம் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு 400

தேவதாசிகள் நியமிக்கப்பட்ட செய்தியைக் கல்வெட்டுக்கள் தெரிவிக்கின்றன.

முதலாம் இராசராச சோழனுக்குப் பின்வந்த சோழ மன்னர்களும் தேவதாசிகளுக்குப் பொன்னும் பொருளும் நிலங்களும் வழங்கி நடனக்கலையை வளர்த்தனர். பட்டங்கள் சூட்டியும் அவர்களைக் கௌரவித்தனர். சோழர்கள் இலங்கையை ஆண்ட காலத்தில் (கி.பி. 1017 - 1077) அங்கும் கோயில்களில் நடனமாடும் மரபு பரவலாயிற்று.

இவ்விதம் வளர்ச்சி பெற்றிருந்த நடனக்கலை முஸ்லிம் படையெடுப்பைத் தொடர்ந்து (14ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதி) குன்றத் தொடங்கியது. எனினும் அவர்களது ஆட்சி அதிக காலம் நீடிக்கவில்லை.

நாயக்க மன்னர் காலத்திலும் மராட்டியர் ஆட்சிக் காலத்திலும் நடனக்கலை தலை தூக்கியபோதும் பலர் தொழில-ிழந்த நிலையிலேயே இருந்தனர். வாழ்க்கையை நடத்துவதற்குத் தகுந்த வருமானத்தைத் தராத தொழிலை மக்கள் பொதுவாக மதிப்பதில்லை. அதானால் நடனக்கலை சமுதாயத்தில் மதிப்பிழந்தது.

மேலும் இறைவனுக்குப் பணிசெய்த தேவரடியாரைச் செல்வந்தர்கள் சிற்றின்பத் தேவைகளுக்காகவும் பயன்படுத்தினர். அதனால் தேவரடியார் என்ற உயர்ந்தவர் தீய அடியார் ஆயினர். திருக்கூத்தியர் தெருக்கூத்தியர் ஆயினர். கூத்து ஆத்தாதவர் செய்யுந் தொழிலாயிற்று. பிரித்தானியர் காலத்தில் நெடுங்காலமாக நிலவிவந்த கோயிலில் நடனமாடும் வழக்கம் நீக்கப்பட்டது.

கவிஞர் வி. கந்தவனம்

SAMI DAYCARE

* மாதம் தொடக்கம் 6 வயதுச் சிறார்களுக்குச் சிறந்த பராமரிப்பு
* ECE தகுதி பெற்ற நடத்துனர் * TAX RECEIPT வழங்கப்படும்
* காலை 7:00 மணி - மாலை 6:00 மணி வரை * மாலை 6:00 மணி - மாலை 10:00 மணி வரை * சனி, ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் பிள்ளைகள் பராமரிக்கப்படும்

1 Hr. - $3.00
Day - $15.00
Week - $75.00

Summer Daycare - $60 with food & Everything

தினசரி நடவடிக்கைகள் * உள்ளக, வெளியக, விளையாட்டுக்கள், தமிழ் ஆங்கிலம் படிப்பித்தல், இரு நேர உணவு, வெளிப்புறச் சுற்றுலா.

#7 Birchcrest Court (Finch / Warden) Mrs.S.J. சௌந்தரநாயகம் 416-502-3033

Friendly and Confidential Service
Just call Justin
416-803-7344

Brampton
Detached Home
3 Bed Rooms and Washrooms
Well Maintained Home

Scarborough
Morningside / Ellesmere
2 Bedroom Condominium
Low Maintenance Fee
Well Maintained Building

Justin William
Sales Representative
Tel: 416-803-7344
www: justcalljustin.com

Home Life GTA, Realty Inc.
Real Estate Broker
1711 McCowan Road, Suite #206
Scarborough, ON M1S 3Y3
Bus: 416-321-6969
Fax: 416-321-6963

This is not intended to solicit properties currently listed for sale

Markham
Markham And Steeles
3 Bed Room Link House
in a high demand markham area
close to everything

Scarborough
Birchmount / McNicol
3 Bedroom Condo Town House
Low Maintenance fee
Great Location

மதியும் விதியும்

"எப்பொருள் யார்யார் வாய்க் கேட்பினும், அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு" என்றார் திருவள்ளுவர்.

இறைவனைப் பற்றிய மெய்யான கருத்துக்களும், ஞானிகளின் தத்துவ விளக்கங்களும், முதியவர்களின் அறிவுரைகளும் நம் வாழ்வை உயர்த்தப் பயன்படும். உங்கள் வாழ்க்கை உயர, அவை வெறும் படிக்கட்டுகளாக இல்லாமல் உங்கள் வாழ்க்கையாகவே அதுமாற வேண்டும். ஒருவர் பிறக்கும் போதே அவரின் வாழ்க்கைப் பாதை வகுக்கப்பட்டு விடுகிறது என்பது நீதி நூல்கள் கூறும் உண்மையான விளக்கமே. நாம் கருவிலே உருவாகும் நிலையிலே அவரவரின் பூர்வஜென்ம வினைகள் மூலம் தீர்மானிக்கப்பட்டு, விதிக்கப்பட்டு விடுகிறது. டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் அவர்களின் கருத்துப்படி சீட்டாட்டத்தில் கலைத்துப் போடப்பட்ட சீட்டுக்களே விதி. போடப்பட்ட சீட்டுக்களை வைத்து அவரவரின் சாமர்த்தியத்தால் சீட்டுக்களை வரிசைப்படுத்தி விளையாடி வெற்றி பெறுவதே மதி என்றார்.

உலகில் கோள்களின் இயக்கம் என்பதும், அவை மனிதர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களுக்கு ஏற்பவே அவர்களது விதியும் அமைகிறது என்றும் ஓரளவு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உண்மையே தவிர முழுவதும் உண்மையாகாது. அவரவரும் அவர்களின் உழைப்புக்கு ஏற்ற உயர்வினைப் பெற்றார்களா என்றால் வெற்றி கிட்டவில்லை என்றே உணரமுடிந்தது. அப்பொழுதுதான் அனைத்திற்கும் மேல் ஒரு சக்தி இருப்பதை நம்பமுயல்கிறான். தெய்வமா எங்கே என்று கேட்டவர்கள் கூட தொல்லைகள் துன்பங்கள் தொடர இறைவா நீயே கதி என்ற நிலைக்கே வந்துவிடுகிறார்கள். நடப்பது நடக்கட்டுமே விதிவழி என்றால் அவ்வழியே செல்வதே நலமாகும் என்று சொல்லும் நண்பர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

மனிதனின் ஒவ்வொரு பிறப்புமே அவனது பழவினையில் இருந்து அவனை விடுவிக்க ஏற்பட்டதேயன்றி அந்தப்பழவினையால் தற்போது அவனை நசுக்குவதற்கு ஏற்பட்டதன்று. கடவுளை எண்ணி ஒவ்வொரு நாளும் அவரவர் செய்யும் நல்ல, தீய செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்பவே ஒவ்வொருவரின் எதிர்வரும் நாட்களும் நல்லதாக அல்லது தீயதாக அமையும்.

குறிப்பிட்ட நிற ஆடைகளைப் பயன்படுத்துவதிலோ, அதிஷ்டம் வரும் என்று நீலம் வைரம் என்ற கற்களை அணிவதாலோ அவரவருடைய இராசிக்கு உரிய இறைவன் நற்பலன் அளிப்பார் என்று நம்புவர் சிலர். இறைவனுக்கு என்று பிடித்தமான ஒரு நிறமோ கல்லோ எதுவுமே கிடையாது. இறைவன் எந்த ஆசையும் இல்லாதவன். அவனை எந்த வகையான பொருளைக் காட்டியும் பணிய வைக்க முடியாது. அவன் அன்புக்கு மட்டுமே அடிபணிபவன். உங்களின் பிரார்த்தனைக்கு மட்டுமே பதில் கூறுவான். சுயநலம் சிறிதும் இல்லாது சுயநலம் சிறிதும் இல்லாத அன்பை இறைவனிடம் அர்ப்பணிக்க வேண்டும். இறைவன் என்பவர் எங்கேதான் இருக்கிறார். அவர் எப்படிப்பட்டவர். அவரை நேரில் பார்க்காதவரையில் நான் நம்பப் போவதில்லை என்று நாத்திகம் பேசித் திரிபவர் நம்மில் பலர் உண்டு. இறைவனை இறைசக்தியை உணரத்தான் முடியுமே தவிர உணர்த்தமுடியாது. மின்சாரத்தை காணாதவன், எப்படி மின்சாரத்தை தொட்டு உணர்ந்தவுடன் அதிர்ச்சியடைகிறானோ அதேபோல் கடவுளைத் தொழுது உண்மையை உணர்பவன் ஆனந்தம் அடைகிறான். மனிதன் தன்னால் இயன்றதைச் செய்கிறான். இறைவன் தான் நினைத்ததை செய்கிறான். இறைவன் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறார். அவர் தேடுபவர் கண்களுக்கே தென்படுகிறார். நவக்கிரகங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? மனிதன் எல்லைமீறிச் சென்றுவிடக்கூடாது என்கிற காரணத்தினாலேயே இறைவன் கிரகங்களைப் படைத்தான். ஒவ்வொரு கிரக ஆதிக்கத்தில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு மனிதரையும் சில குறிப்பிட்ட குணங்களுடனும் வாழ்க்கை விதிமுறைகளுடனும் பிறக்கச் செய்கிறான். மனிதர்களின் வேறுபாட்டைக்காணவே கிரகங்கள் அனைத்தும் இறைவனால் படைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு மனிதனின் தலை எழுத்து அல்லது விதி என்பது இரண்டுவகையில் மட்டுமே இருக்க முடியும். ஒன்று ஆண்டவனால் அமைக்கப்பட்ட விதி இன்னொன்று ஆண்டவனால் அமைக்கப்படுகிற விதி. உங்களின் ஜாதக அமைப்பையோ அல்லது விதி அமைப்பையோ மட்டும் நம்புகிறவராயின் உங்களின் வாழ்க்கையும் உங்களுக்காக எழுதப்பட்ட அந்த விதியின்படியே செல்கிறது. இது முதல்வகை. இனி உங்கள் வாழ்க்கை நீங்கள் எப்படியெல்லாம் வாழ நினைக்கிறீர்களோ அப்படியே உங்களின் விதியாக ஆண்டவனால் அமைக்கப்படுகிறது இது இரண்டாவது வகை.

விதி மதியால் வெல்ல முடியும் என்ற மந்திரச் சொல்லின் மகத்தான விளக்கமும் இந்த இரண்டாவது வகையில் தான் அடங்கியுள்ளது. கற்பதால் மட்டுமே பெறப்படுவது அறிவு. கல்லாதவரும் அடையக் கூடியது ஞானம் என்பதை உணர்வோர் எங்கும் மேற்கண்ட விளக்கங்கள் எளிதில் விளங்கிக் கொள்வர். இறைவன் எப்போதும் தட்டியவர்களுக்கு மட்டுமே கதவை திறக்கிறார். கேட்பவர்களுக்கு மட்டுமே கொடுக்கிறார். அதனால் கதவு திறக்கும் வரை தட்டுங்கள். கேட்டது கிடைக்கும் வரை கேளுங்கள். இறைவன் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் போது அவரவர் இடத்தில் இருந்து கொண்டே இறைவனை வழிபடலாமே என்பது சிலரின் சந்தேகமாக இருக்கிறது.

கந்தையா சண்முகம்

இறைவனை சரியான முறையில் அணுகிப் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ள ஆலயம் போன்ற புனிதத் தன்மை நிறைந்த குறிப்பிட்ட இடத்திற்குப் போக வேண்டி இருக்கிறது. என்ன! பசுவின்பால் என்கிற சத்து, அதன் உடம்பு முழுவதும் நிறைந்திருந்தாலும் பால் கிடைக்க வேண்டுமென்றால் அதன் மடியைப் பிடித்துக் கறந்தால் தான் கிடைக்கும் அன்பர்களே. அவர் எந்த ஓர் உருவத்திலும் இல்லை. மனிதன் இறைவனிடம் காட்டும் அன்பில் மட்டுமே அவர் இருக்கிறார். அன்பிற்கு வடிவமும், அளவும், எல்லையும், எப்போதும் கிடையாது.

வீட்டில் பூச்சி, எலித் தொல்லையா?

வீடுகள், தொடர்மாடி வீடுகள், தொழிற்சாலைகள், வியாபார நிலையங்கள் போன்றவற்றில் பூச்சி, எலித் தொல்லையா? கவலையை விடுங்கள். முற்றாக ஒழிக்க அழையுங்கள்

Kanthan: 416.291.3997

• No Spraying • No Smelling • No Moving

வாழ்வு கொடுங்கள்

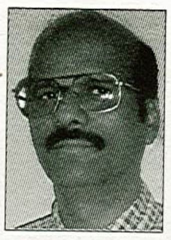
முரண்படும் வாழ்வு
பனியில்
திரண்டிடும் கொழுப்பு
புகலிட இருப்பு
இளம்
தலைவரைப் பிடுங்கும்
எறிந்திடும் நெருப்பில்

இலவச இதழ்கள் என்றும்
விளம்பரப் படுத்தும்
இதயத்தை உருக்கும்
எங்கள்
இளவலின் முகங்கள்

கன்னி எது
கட்டினது எது
துணைவனை
இழந்தது எது
என்று

பிரித்து உணர முடியாத
மேற்கு உலகப் பண்பாட்டில்

வளர்ந்து தளிர் விடும்
"விதவை"
கிழக்கு உலகச் செடிகள்.



முத்துராஜா

இரகசியப் பொலிஸ்...

முதலாம் பக்கத் தொடர்ச்சி

ஐஸ் மஞ்சுவை கைது செய்ய விசேட குழு திருகோணமலைக்கு விரைந்துள்ளது.

லெப்டினனட் கேணல் ரிஸ்வி மீடின் படுகொலை தொடர்பாக இலங்கை இராணுவம், போர் நிறுத்த கண்காணிப்புக் குழுவிடம் முறைப்பாடு செய்துள்ளது. இது தொடர்பாக செய்தியாளர்களிடம் பேசிய கண்காணிப்புக் குழுவின் பேச்சாளர் லென் ஒலப்ஸ்டொட்டி, 'நாம் விசாரணைகளை மேற்கொண்டுள்ளோம். இரு தரப்பினரும் படுகொலைகளை நிறுத்தி பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்' என்று தெரிவித்துள்ளார்.

இதே சமயம் பாதாள உலகக் குழு தலைவனின் கைதின் பின்னர் இலங்கையில் நடந்த பல அரசியல் கொலைகளின் பின்னணி தெரியவரலாம் என்ற ஒரு நம்பிக்கையும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் கோடிக்கணக்கான பணத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு கொலைகளை செய்யும் இந்த குழுவிடம் இருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வது என்பது சிரமம் என்பது மட்டுமல்ல இந்தப் பாதாள உலகக் குழுவைக் காப்பாற்றவென பல உயர் பாதுகாப்பு அதிகாரிகளே செயல்படுகின்றனர் என்றும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

மழை! மழை! மழை!

சினிமாப் பைத்தியம்: என்ன இந்தியாவில் மழை நல்லாய் ஓடுதாம்?
செய்தி கவனிப்பவர்: மழையை விட வெள்ளம் நல்லாய் ஓடுதாம்.

"தமிழகத்தில் மழை, பெருவெள்ளம் மக்கள் அவதி" - கலகலப்பு தீசன்

ஞானம்ஸ் ஸ்ருடியோ

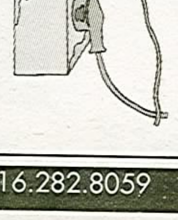
1 Hour Photo Lab: 3 x 5 & 8 x 12
Professional Photographer - கதிர்- 416-750-8118
2381 Eglinton Ave., E.,
Kennedy / Eglinton, Scarborough

யோகா சோதிடம்

• கிரகப் பொருத்தம் பார்த்தல் • சுபமுகூர்த்தம் கணித்தல்
• பலன் பார்த்தல் • சாதகக் குறிப்புக் கணித்தல்

416-299-8361

ELECTRICAL WORKS



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

தொடர்புகளிற்கு: 416-286-2880

மேலைத் தேசத்தில்
கீழைத் தேசத்து வாசனைகள்...

Niru ® BRAND

எமது புதிய அறிமுகங்கள்

Niru Niru

Improted & Marketed By:

NIRU ENTERPRISES INC.
40 Minuk Acres Scarborough.
Ontario. Canada, M1E 4Y6
Tel: 416-750-1976
Fax: 416-750-8779
www.niru.com

NIRU(EUROPE) LTD.
Unit 11, Mitcham Insustrial Estate,
85, Streatham Road, Mitcham
Surrey, CR4 2AP. U.K
Tel: +44 208 640 8228
Fax: +44 208 640 8312

நிழலின் பயணங்கள் - நிழல்கள் மேல் குறட்டை

சினிமா என்பது "வாழ்வின் ஒருங்கிணைந்த யதார்த்த பார்வையை தர வேண்டும்" என்கிறார் Luis Bunuel என்ற தத்துவவாதி. மனித வாழ்வின் சகல பரிணாம வளர்ச்சியை, சமூக அநீதிகளை அதன் மதிப்பீடுகளை, வாழ்வின் இறுக்கத்தில் சிக்குண்டுள்ள தனி மனிதனின் இறுக்கங்களை, பழைய கலாசார போலித் தனங்களை விமர்சித்து பல திரைப்படங்கள் வெளிவந்துள்ளன.

வெறுங்கதை சொல்வதற்கு சினிமா என்ற நிலையிலிருந்து பார்வையாளர்களை சிந்திக்க வைக்கும் நிலைக்கு, ஒருகாட்சி படிமக் கலையாக சினிமா மாறி நீண்ட காலங்களாகின்றன.

இத்தாலிய Neo - Realistic சினிமா, பிரெஞ்ஞ் New wave சினிமா, இந்தியாவில் மிருணாள் சென்னின், சியாம் பெனகலின் படங்கள் போன்றவை புதிய கோணத்தில் சினிமாவை வெளிப்படுத்தின. ஆனால் இந்தியா, இலங்கை போன்ற நாடுகளில் இருந்து வெளிவரும் படங்கள் இன்னமும் வர்த்தக, நாடகப் பாணியையே பின்பற்றுகின்றன. அவற்றை பின்பற்றும் புலம்பெயர் மக்களும், அப்பாணியையே பின்பற்றுகின்றனர்.

கடந்த வாரம் "இனியவர்கள்" என்ற திரைப்படம் "லெனின் M. சிவம்" இன் நெறியாள்கையில் திரையிடப்பட்டது.

1. இவர்களின் முயற்சிக்கு எமது பாராட்டுக்கள்.
2. தொழில்நுட்பம், குறிப்பாக ஒளிப்பதிவாளர் ரமேஷ் சிறப்பாக ஒளிப்பதிவு செய்துள்ளார்.
3. சினிமா என்பது வெறும் கதை சொல்லும் கலையல்ல. பார்வைக் கலை. இதனை நகர்த்துவதற்கு நீண்ட தேடல் தேவை.
4. பண்பட்ட நடிகர்கள் நடித்திருந்தனர். ஆனால் அவர்களது திறமையை இன்னமும் அதிகமாக வெளிப்படுத்தியிருக்கலாம்.
5. ஒரு சாதாரண விடயத்துக்கு தற்கொலை செய்வது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதல்ல. எமது சமூகத்தில் தற்கொலையின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. மனைவிக்கு பழைய காதல் ஒன்று உண்டு. அதனை மனைவி என்னிடம் கூறவில்லை என்று குடிவெறியில் வந்து கணவன் கத்துகின்றான். ஆனால் மனைவியோ தூய்மையானவள். அதனால் அவள் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றாள்.

இன்றைய இளைய சமுதாயம் வித்தியாசமாக சிந்திக்கின்றது என கனவு காண்பவர்களுக்கு சாட்டையடி. சீதையை தீக்குளிக்க வைக்கும் முயற்சிதான். குஷ்பு மீது ஏன் தமிழ்நாட்டு (மக்கள்) அரசியல்வாதிகள் கோபம் கொள்கிறார்கள் எனக் குழம்ப வேண்டாம். T.V சீரியலிருந்து படங்கள்வரை புராணங்கள் தான்.

எழுபதுகளின் பின்பகுதியில் பாசு பட்டச்சார்யா என்பவரின் நெறியாள்கையில் Griha Pravesh, பாசுவின் திரைக்கதை அமைப்பில் Griha Pravesh என்ற திரைப்படம் வெளிவந்தது. சர்மிளா தாகூர், சாரிகா, சஞ்சீவ் குமார் ஆகியோர் நடித்திருந்தனர். நடுநிலைச் சினிமாவை இந்தியாவில் நிலை நிறுத்தியவர்களுள் Basu வும் ஒருவர்.

சஞ்சீவ் குமார் ஒரு கணக்காளர். இவரது மனைவி சர்மீளா தாகூர். இவர்கள் மிக நெருக்கமான தம்பதிகள். சர்மீளா வீடு வாங்குவதற்காக மிகவும் கஷ்ரப்பட்டு பணம் சேர்க்கின்றார். சஞ்சீவ்வின் அலுவலகத்தில் புதிதாக வேலைக்கு சேர்ந்துள்ள சாரிகாவுடன் சஞ்சீவ்விற்கு உறவு ஏற்படுகிறது. சர்மீளாவுக்கு இது தெரியவரும் பொழுது அவர் சாரிகாவை தனது வீட்டிற்கு அழைத்து தனது குடும்ப நெருக்கத்தை காட்டி தனது கணவனை மீட்டெடுக்கிறார்.

இது சாதாரண கதைதான். ஆனால் இதனை Basu படமாக்கிய முறை சிறப்பானது. இங்கு தேநீர், கோப்பி கூட கதை சொல்லியாக மாறியுள்ளது. வீதியில் செல்லும் விழாக் கூட உத்தியாக பாவிக்கப்பட்டுள்ளது. பல இடங்களில் முகங்களும் பொருட்களுமே பேசுகின்றன. நல்ல சினிமாவுக்கு ஓர் உதாரணம் இப்படம். (இப்படத்தை N.N.Video வில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.)

இந்த ஆண்டு வெளிவந்த Parineeta என்ற படமும் குறிப்பிடப்பட வேண்டிய படம். வித்யாபாலன், Saif Ali Khan, சஞ்சய்தத் ஆகியோரின் நடிப்பில் பிரதீப் சர்கார் நெறியாள்கையில் வெளிவந்துள்ளது. வழமை போல் பணக்கார இளைஞனுக்கும், அவனது வீட்டுக்கு அருகில் வசிக்கும் சாதாரண பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் காதல் தான் கதை. ஆனால் காலம் 1962. படமாக்கியுள்ள முறை சிறப்பானது. பரீட்சார்த்த சினிமாவை நோக்கி ஏன் தமிழ் படங்கள் செல்லவில்லை என்பதற்காக மண்டையை போட்டு பிய்த்து எடுப்பதை விட, அருகே கிடைக்கும் நல்ல படங்களை பார்ப்பது எமது கலைரசனையை வளர்க்கும். இதற்கு Porineeta, Griha Prakesh சிறந்த உதாரணங்கள். (கிரக பிரவேசம்)

எனது வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள நூலகத்திலிருந்து Travelling Companion என்ற இத்தாலிய படத்தைப் பெறக்கூடியதாக விருந்தது. ஒரு வயதுவந்த பேராசிரியரின் பின்னால் கமாரா அலைந்து வாழ்வின் விழுமியங்களை விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தில் படமாக்கியுள்ளது. அமைதியான பேராசிரியரின் நடிப்பிலும், அவர் பின்னால் அலையும் பெண்ணின் அழுத்தமான நடிப்பும், மேலும் கதைக்கு வலுவூட்டுகின்றன. ஒரு அருவப் படமான இது, புற உலகில் காணப்படும். மனிதவாழ்வின் சாயல்களை, தமது அக மனத்துடிப்புக்கள் மூலம் வெளிப் படுத்தியுள்ளார் இயக்குனர். இவர்கள் நிழல்களுடன் பயணிக்கின்றார்கள். நாங்கள் நிழல்கள் மீது நித்திரை செய்கின்றோம். அதைவிட மோசம் குறட்டை விடுகின்றோம்.

Travelling Conpanion, Parineeta, Griha Pravesh ஆகிய படங்களை Tuxedo Court இல் அமைந்துள்ள N.N.Video வில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

SRI PARADISE Catering & Take -out

416.269.4509

292 Markham Road, Scarborough, ON

திங்கள் - செவ்வாய் சிங்கப்பூர் நூடில்ஸ் (கோழி மரக்கறிகளுடன்) $2.99

புதன் - வியாழன் கொத்துரொட்டி ஆடு மாடு கோழி $2.99

வெள்ளி மரக்கறிச்சாப்பாடு 5 மரக்கறி, சலாட், பப்படம், ரசம், மிளகாய்ப்பொரியல், அச்சாறு, பாயாசம், வடை $4.50

Daily special மரக்கறிச்சாப்பாடு 3 மரக்கறி சலாட், பப்படம் ரசம், மிளகாய்ப்பொரியல், அச்சாறு $2.99

Dinner Special சிங்கப்பூர் நூடில்ஸ் கோழி மரக்கறிகளுடன் $2.99

சனி - ஞாயிறு **Lunch Special** வாழையிலைச் சாப்பாடு கோழி, ஆடு, மாடு, இறால், நண்டு, மீன், முட்டை, கருவாடு, அச்சாறு, கட்டைச் சம்பல், மீன் பொரியல், கட்லட், உருளைக் கிழங்கு, நெத்தலி பிரட்டல், கத்தரிக்காய் பிரட்டல் $5.99

பரடைசின் Special புரியாணி, தண்டூரி சிக்கன், இஞ்சிச் சம்பல், salad $2.99

Dinner Special மசாலா தோசை, சாம்பாறு, சம்பல் $1.99

Daily Special பரடைசின் Special புரியாணி சிக்கன்கறி சலாட் முட்டை $2.99

Sri Paradiase Specials

- 10LB அவித்த கோதுமை மா - $3.99
- ரொட்டி .50¢
- விசேட வைபவங்களுக்குத் தேவையான 6 வகையான Combo package. 20 பேர் கொண்ட சபைக்கு $99 மட்டுமே.
- மாதத்திற்குரிய சாப்பாடு - 1 நேரச் சாப்பாடு 1 மாதத்திற்கு - $99.00
  2 நேரச் சாப்பாடு 1 மாதத்திற்கு - $150.00

சமையலில் அனுபவம் உள்ளவர்கள் வேலைக்குத் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும்

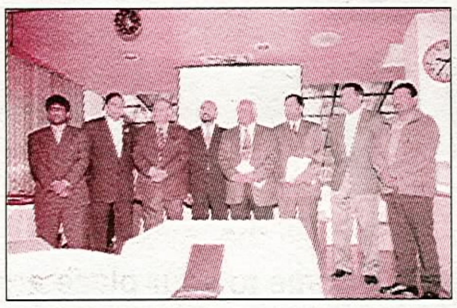
25 மேல் கொள்வனவு செய்வோருக்கு 10LB அவித்த மா இலவசம்

கனேடிய தமிழர் வர்த்தக சம்மேளனம் 15ஆவது வருடாந்தப் பொதுக்கூட்டம்

கனேடிய தமிழர் வர்த்தக சம்மேளனம் தனத 15வத வருடாந்தப் பொதுக் கூட்டத்தை ஒக்டோபர் 22, 2005 திகதியன்று தனது பெரும்பாலான அங்கத்தவர்களுடன் ஸ்காபரோவிலுள்ள Santoz Place உணவகத்தில் நடாத்தியது. இப் பொதுக் கூட்டத்தில் 2005-2006 க்குரிய புதிய நிர்வாகசபைத் தெரிவும் இடம்பெற்றது. அதன்போது திரு. லோகன் வேலும்மயிலும் தலைவராகவும் திரு. சுகுணநாதன் வல்லிபுரம், திரு. சாம் திருவருட்செல்வம், திரு. ராஜ் ராஜஸ்ரீ, திரு. நன்னி பிரதீபன், திருமதி உஷா ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா, திரு. பிரகாஷ் குணசிங்கம், திரு. ரூபன் செல்வதுரை, திரு. ராதா கிருஷ்ணசாமி, ஆகியோர் புதிய நிர்வாக சபை அங்கத்தவர்களாகவும் தெரிவுசெய்யப்பட்டனர்.

இப் புதிய நிர்வாக சபையின் முதலாவது கூட்டம் கடந்த செவ்வாய் ஒக்டோபர் 25ம் திகதி வர்த்தக சம்மேளனக் காரியாலயத்தில் நடைபெற்றது. முதலாவதாக முன்னைய சபையின் திட்டங்கள், செயற்பாடுகளைப் பாராட்டி அறிக்கை சமர்ப்பிக்கப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து புதிய சபையின் நிகழ்ச்சி நிரலும் திட்டமிடல் ஆலோசனையும் வருங்கால நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய ஆலோசனைகளும் இடம்பெற்றன.

அதைத் தொடர்ந்து எமது வர்த்தகப் பெருமக்களின் நலன்கருதி அவர்களது தேவைகளைக் கூடியவரை நிறைவேற்றுவதற்கு உறுதுணையாக வர்த்தக சம்மேளனத்திற்கு முழுநேர முகாமையாளர் ஒருவரை நியமிப்பதென முடிவெடுக்கப்பட்டது. அத்துடன் அங்கத்தவர் களது காலாண்டுக் கூட்டங்கள், வர்த்தக விருதுவிழா, அங்கீகரிக்கப்பட்ட கனேடிய அமைப்புகளுக்கான நிதியுதவி நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய கலந்துரையாடலும் இடம்பெற்றது. மேலும் எமது வர்த்தகர்களுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பயன்பெறுமாறு எவ்வாறான திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாம் என்பது பற்றியும், இவ் வர்த்தக சம்மேளனத்தை நல்லமுறையில் தொடர்ச்சியாக வளர்த்தெடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்



பற்றியும் ஆராயப்பட்டது. இவை அனைத்திற்கும் எமது சமூக ஊடகங்களின் தொடர்ச்சியான ஆதரவும் இன்றியமையாதது எனக் கருத்துக் கூறப்பட்டது.

- லோகன் வேலும்மயிலும்
தலைவர்

சினி செய்திகள்

இயக்குனர் அமீரின் "ராம்" திரைப்படம் இந்தியன் பனோரமா" வுக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. ஜீவா, கஜாலா, முரளி, ரகுமான், சரண்யா, கஞ்சா கருப்பு ஆகியோர் நடித்த இந்தப்படம் திரைக்கு வந்தபோதே ரசிகர்களிடையே பெரும் வரவேற்பை பெற்றது.

மீடியாக்களும் தமிழில் புதியமுயற்சி. ஆங்கிலபடத்திற்கு இணையான தொழில் நுட்பம் கொண்ட படம் என்று பாராட்டித் தள்ளியது. அது பொய் இல்லை என இந்தியன் பனோரமா உறுதி செய்துள்ளது.

2005 ஆம் ஆண்டுக்கான இ. பனோரமாவில் போட்டிக்காக 82 படங்கள் அனுப்பப்பட்டுள்ளன. (அகில இந்திய ரீதியாக) தேர்வுக்கு கடைசியாக 21 படங்களைத் தேர்வு செய்துள்ளது. இந்தி மூன்று, பெங்காலி ஐந்து, கன்னடம் இரண்டு, மலையாளம் ஏழு, மராத்தி ஒன்று, தெலுங்கு ஒன்று, ஆசாம் ஒன்று, தமிழ் ஒன்று (ராம்) மட்டும் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. வரும் நவம்பர் 24இல் இந்தியன் பிலிம் விழா கோவாவில் நடக்கவிருக்கின்றது. அதில் இப்படங்கள் திரையிடப்படுகின்றன.

நடிகர் "கண்ணன்" மரணம்

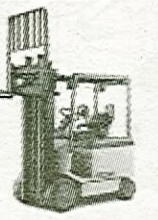
கவர்ச்சி வில்லன் என்று பட்டம் பெற்ற பழம்பெரும் நடிகர் (வயது 70) அ.தி.மு. பொதுக் கூட்ட மேடையில் பேசும்போது மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மரணமானார். M.G.R படங்கள் அனைத்து படங்களிலும் வில்லன்களில் ஒருவராக நடித்தவர் இவர். மேலும் இவர் M.G.R இன் நன்மதிப்பிற்குடையவராக இருந்து வந்தவர். M.G.R ஆல் அ.தி.மு.க. தொடங்கப்பட்ட பொழுது அவரது கட்சியில் உறுப்பினராக சேர்ந்து இன்றுவரை அதேகட்சியில் இருந்து வந்திருக்கின்றார். 100க்கு மேற்பட்ட படங்களில் வில்லனாக நடித்தவர். அதன் பின்னர் குணச்சித்திர வேடங்களிலும் நடித்து வந்தார். தற்பொழுது "கோலங்கள்" தொலைக்காட்சித் தொடரில் முக்கிய பாகம் ஏற்று நடித்துக் கொண்டிருந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

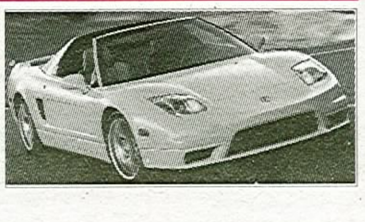
லால்குடியின் இசை அல்பம் _ இளையராஜா வெளியிட்டார்

வயலின் இசைக்கலைஞர் லால்குடி ஜெயராமன் இசையில் உருவாகியுள்ள முதலாவது திரை இசை தொகுப்பை (A அல்பம்) இசைஞானி

இளையராஜா வெளியிட்டார். தேவதாசிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றைச் சித்தரிக்கும் படம் சிருங்காரம். இப்படத்திற்கு பிரபல வயலின் வித்தகர் லால்குடி ஜெயராமன் இசையமைத்துள்ளார். திரைப்படம் ஒன்றுக்கு இசையமைப்பது இதுவே முதல் தடவை. இப்படத்தின் பாடல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு சென்னையின் நடைபெற்றது. இசைஞானி கலந்து கொண்டு இத்திரை இசைத் தொகுப்பை வெளியிட்டார். இப்படத்தில் 14 பாடல்கள் மற்றும் மூன்று பருவகாலங்களைக் குறிக்கும் பாடல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. இப்பாடல்களை பம்பாய் ஜெயஸ்ரீ, சௌம்யா, அருண் ஆகியோர் பாடியுள்ளார்கள். சாரதா ராமநாதன் என்பவர் இப்படத்தை இயக்கியுள்ளார்.

SHAWN TRUCK & FORKLIFT
DRIVING SCHOOL





Fork Lift licence
From $75.00

Truck licence A-Z
From $599.00

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

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

Air brake

Excellent Quality - Low Cost Training

சிறந்த பயிற்சி பெற அழையுங்கள்:
Pl. Call: Raja / Shan
416.412.7618/416.913.9574
416.829.0603
40 NUGGET AVE., #8, Scarborough East (McCowan & Sheppard)

MALVERN MONTESSORI
SCHOOL

10 Sewells Road,
Scarborough (Sewells / Neilson)

Preparing your children for new experiences, challenges, and making them feel connected to a caring community

APPLICATIONS ACCEPTED NOW!
MONTESSORI PRE-SCHOOL

- AGES 2 TO 6 YEARS
- MORNING AND EVENING CLASSES
- LOW STUDENT –TEACHER RATIO
- READING, WRITING AND MATH EMPHASIZED
- HISTORY, GEOGRAPHY AND SCIENCE
- FRENCH INTRODUCTION
- MUSIC AND ART CLASSES
- BRIGHT SPACIOUS CLASSROOMS
- EXTENDED CARE HOURS (7.30am – 6.15pm)
- EXCITING SUMMER SCHOOL (JULY and AUGUST)

FOR ENROLLMENT PL. CALL - 416.724.8900

"THE MONTESSORI METHOD OF EDUCATION DEVELOPS THE WHOLE PERSONALITY OF THE CHILD, NOT MERELY HIS INTELLECTUAL FACULTIES BUT ALSO HIS POWERS OF DELIBERATION, INITIATIVE, AND INDEPENDENT CHOICE WITH THEIR EMOTIONAL COMPLEMENTS."

VASANTHAM Cleaners

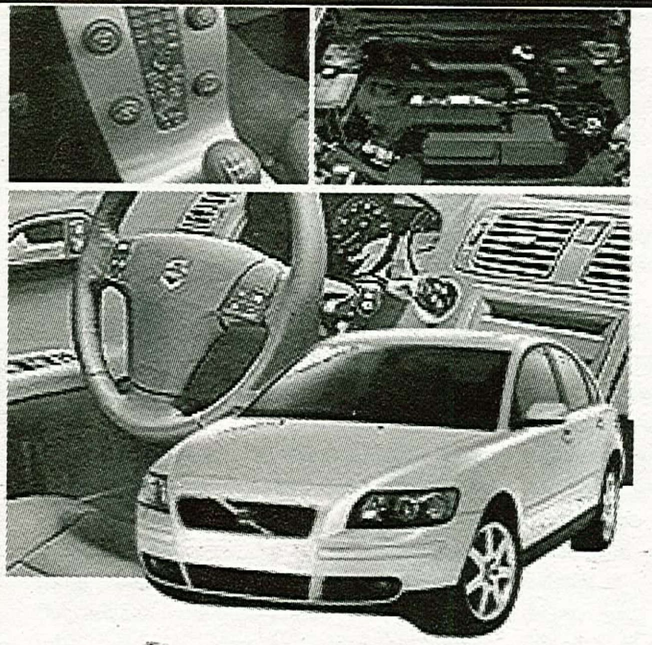
435 Middlefield Road, #70, Scarborough,ON
(Finch / Middlefield)

Tel: 416 460 8297 / 416 836 6791

CARPET CLEANING

Houses
Condominium
Apartments
Office & Party Hall

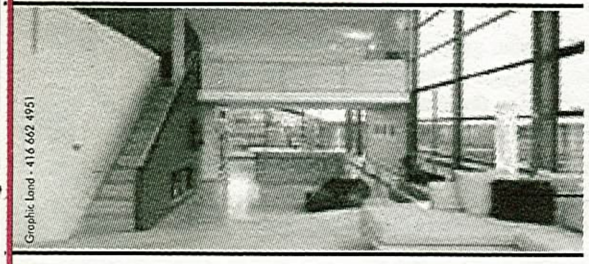
Mattresses
Stair Case
Area Rugs
Professional Steam Cleaning
Dry Cleaning & Shampoo



MINI VAN
INTERIOR
SHAMPOO
WASH
CAR
INTERIOR
SHAMPOO WASH

To remove all the winter salt in your car
To remove all the invisible dust in your car seat and carpet
We also come to your place and clean it

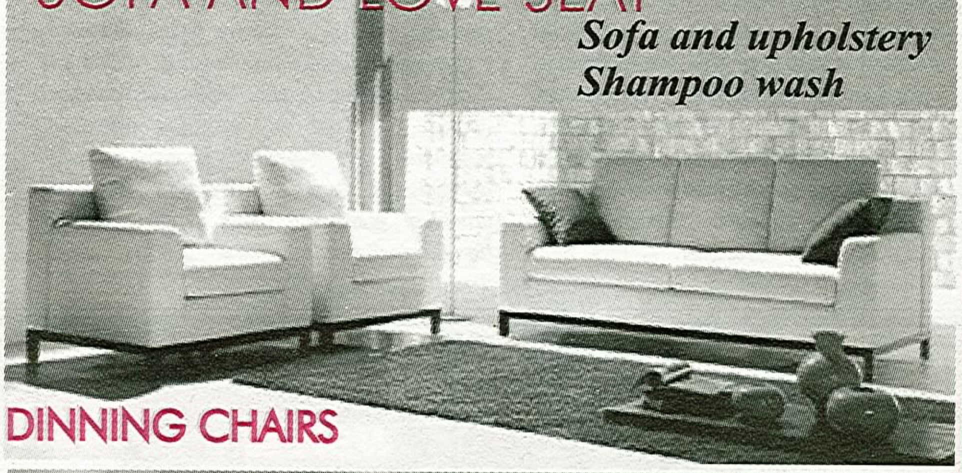
THE HOME CLEANING SPEALIST



After/Before Party Clean-up
Move in / Move out Clean-up
Regular Or One Time Cleans
Window Cleaning
Home Prep for Real Estate Listing

SOFA AND LOVE SEAT

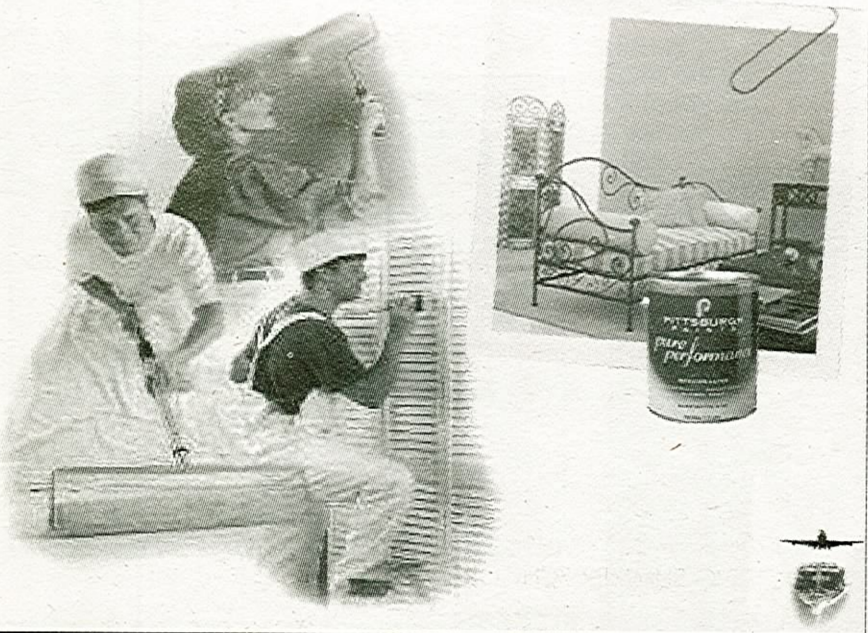
Sofa and upholstery Shampoo wash



DINNING CHAIRS

PAINTING

Full surface preparation including cleaning, scraping, spackling, sanding, plastering and priming
Use of only High quality materials



MOVING

Big Or Small we do it all
- Home, Office & Apartment
- Local and Long Distance Moving
- Reasonable Rates

AIRPORT SERVICE AVAILABLE (CAR & TRUCK)

Fully Insured and Bonded - Free Estimate

Call Mathavan

Call: Van

Tel: 416 460 8297 / 416 836 6791 Tol free: 1 888 552 1116 Email: v_vasantham@hotmail.com

COMMERCIAL AND RESIDENTIAL SPECIALIST

வாழ்வுப் பரீட்சையில் சித்தியடைய என்னால் முடியும்

வாழ்வில் என்னவித பிரச்சினை எழுந்தாலும், என்னால் அந்தச் சவாலைச் சாமர்த்தியத்துடன் எதிர்கொண்டு சமாளிக்க முடியும் எனும் உண்மையை இதயபூர்வமான விசுவாசத்துடன் இன்று உணர்கின்றேன்.

ஆம்! ஒவ்வொருவராலும் சரிவரச் சமாளிக்கக்கூடிய பிரச்சினைகளைத்தான், இறைவன் அவர்கள் முன் வைக்கிறான். சவால்கள், பிரச்சினைகள் தான், எமக்குப் பாடம் படிப்பிக்கும் கருவிகள் என்பதை நாம் நன்கு அறிவோம் அல்லவா? நீ இப்போது தரித்திருக்கும் அதே இடத்தில் வாழும் உரிமையை, உன் கடின உழைப்பினால் நீ இப்போ பெற்றுள்ளாய். எந்தவித சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையோ பிரச்சினையோ, துன்பமோ, இழப்போ, சுனாமியோ எதுவானாலும் சரி நீ இப்போதிருக்கும் இடத்தில் நீ வாழ தெய்வீக அருள் உன்னை வழிநடத்தியிருக்கிறது. எந்த விதங்களில் எப்படி, எப்படி பிரச்சினைகளை, நேராக எதிர்கொண்டோம். சுற்றிவளைத்தோ, மறைமுகமாகவோ சமாளிக்கிறாயோ பரவாயில்லை. உன் வாழ்வின் தற்போதைய நிகழ்வுகளை நீ இப்படித்தான் அனுபவிக்க வேண்டும் எனும் நியதி உன்னைச் சூழ்ந்துள்ளது. அதை எதிர்க்காது ஏற்று, வாழ்வு நீரோட்டத்துடன் கலந்து செல். உன் வாழ்வில் முன்பும் இப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகளை சமாளித்த போது, நீ படித்த பாடங்கள் நிச்சயம் இப்போ உனக்கு உதவும். நீ முன்பு கற்றவற்றை புத்தியுடன் இப்போ உபயோகித்துக்கொள். சற்று நிதானித்துச் சிந்தித்து பார்! எத்தனை தரம் தலைகுப்புறக் கீழே விழுந்தும், நீ மீண்டும் மீண்டும் திரும்பவும் எழுந்திருக்கிறாய். 'இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்காமல் நான் ஓயப்போவதில்லை' என்று எவ்வளவு தடவை நீ மும்முரமாகச் செயற்பட்டிருக்கிறாய்? மூச்சுத் திணறி விழிதூங்க வைக்கும் நெருக்கடி நிலைகளையெல்லாம் எவ்வளவு கெட்டித்தன மா:க நீ சமாளித்து வென்றிருக்கிறாய்? ஆகவே, இப்போ உனது திறன்கள், அநுபவத்தினால் கூர்மையாகியுள்ளன. அல்லவா?

இவ்வளவு காலமாய் நீ அநுபவித்த துன்பங்களை எப்படிக் கடந்து வந்தாயோ, சவால்களை எவ்வாறு சமாளித்தாயோ, அந்த அநுபவம் உனது தற்போதைய துயரையும்

துடைத்தெறிய நிச்சயம் உனக்கு உதவும். இதற்குள்ளாகவும் என்னால் ஊடுருவிச் சென்று வெற்றி அடைய முடியும் என்று உனக்கு அறைகூவும் தெய்வீகச் சந்தர்ப்பம் உனக்கு முன்னால் நிற்கிறது. அங்கீகரித்தல் தான், திருப்திக்கும் இன்பத்திற்கும் அத்திவாரம்! சிந்தித்துப் பார்! உனக்கு உதவிட, நீயே எப்போதும் தயாராக, முழுமனதுடன் தீவிரமாகச் செயற்பட ஆயத்தமாயிருக்கிறாய் அல்லவா? எதையும் சமாளிக்க உன்னால் முடியும் என்பது உனக்கு நன்கு தெரியும். வாழ்வின் இன்ப துன்பங்கள், மேடு பள்ளங்கள், நன்மை தீமைகள் யாவற்றையும் சரிவரச் சமாளிக்க உனக்கு முழுமையாகத் தெரியும் தானே! முன்பும் நீ இப்படியான சவால்களைச் சமாளித்திருக்கிறாய் அல்லவா? மீண்டும் மீண்டும் அதைச் செய்ய உன்னால் நிச்சயம் முடியும். "ஐயோ! கடவுளே! இது என்னப்பா! இவ்வளவு சோதனையா எனக்கு, ஏன்? மனமுறிவுடன் சோர்ந்து போகாதே. நீ நல்ல மாணவன் ஆனபடியால் தான் மீண்டும் மீண்டும் சோதிக்கப்படுகிறாய். ஏன் இப்போ எனும்

ஆளுமை 63
வளர்ச்சிக்குப் பிரார்த்தனைகள்

கேள்விக்கு விடையும் அது தான். பரீட்சையில் சித்தியடைவேண்டிய திறமை உன்னிடம் இருக்கிறது. ஆகவே மனத்துணிவுடன் சவாலை எதிர்கொண்டு பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கட்டு!

இன்று கனடாவில் ஒன்ராரியோவில் சிறந்த நடன ஆசிரியர்களில் ஒருவர் லதா படர். அவர் தனது கணவன், இரு புத்திரிகளை விமானவிபத்தில் பறிகொடுத்து விரக்தியின் எல்லையைத் தொட்டவர். பிரச்சினைக் கூடாகப் பயணித்து மறுபக்கம் வந்து தான் முன்னேறலாம் என தன் துயர அநுபவத்தைப் பற்றிக் கூறும் அவர் நம் யாவருக்கும் சிறந்ததோர் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்கிறார்.

நீ எவ்வளவு கெட்டிக்காரன் என்பதை இவ்வளவு காலமும் உணராமல் இருந்திருக்கலாம். உனக்கு முன் நிற்கும் பிரச்சினைகள் யாவும் நீ எவ்வளவு சாமர்த்தியசாலி, அவற்றை சமாளிக்க எத்தகையதோர் தெய்வீகச் சந்தர்ப்பம் இப்போ உனக்குத் தரப்பட்டிருக்கிறது என்பதைப் பூரண விழிப்புணர்வுடன் புரிந்துகொள். இச்சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விடாதே. இந்தமாதிரி சோதனைகள் தான் உனது ஆளுமை வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கின்றன!. மறந்து விடாதே!

நானே நன்மை! நான் செய்த நன்மையையும், நானாகிய நன்மையையும் நான் நினைவு கூர வேண்டும் என்பதை விசுவாசத்துடன் இன்று எனக்கு நானே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

மேலதிக தகவல்களிற்கு
அழையுங்கள் 905-624-9617

லலிதா புரூடி

தமிழ் மக்களின் நெருங்கிய நண்பர் **ரவி நடராஜா**

தற்பொழுது Franklin Hall LLP Barristers & Solicitors ஆகியோர் இணைந்து சேவையாற்றுகிறார்கள்.

• வாகன விபத்துக்குள்ளாகியவரின் இழப்பீடு பற்றிய தகுந்த ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும், உரிய இழப்பீடுகள், மற்றைய இழப்பீடுகள், விபத்துக்குள்ளாகியவரின் சம்பள இழப்பீடுகள் மற்றும் வாகன விதி முறைகளை மீறிய குற்றங்கள் **Accident & Traffic Ticket**

(16 Years Insurance Claims Experience)

416.245.6555 - 2095 Weston Road, Suite 203, Toronto, ON
416.755.2801 - 2390 Eglinton Ave., E. Suite 223, Scarborough, ON
905.455.8591 - 83 Kennedy Rd. South, #1818, Brampton ON

Neilson/Sheppard

Semi-Detached 2-Storey 3+1 Bedrooms, 2 Washrooms, One Bdr.Bsmt.Apt. with Updated Windows, Separate Entrance, Close School, Mall & Etc.

Are You Planning To Buy OR Sell

Morningside/Sheppard

Freehold Townhouse
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Large Deck, Kitchen W/O To Deck,
Close to 401, Shopping

Neilson/Sheppard

Condo Apartment
2 Bedrooms, 2 Washrooms
Corner Unit ,2 Parking, Locker
Close to 401, Shopping

HOMELIFE/GTA Realty Inc.
1711McCowan Rd, Suite 206, Toronto, ON M1S-3Y3
Bus:(416)321-6969 Fax:(416)321-6963

Seelan Siva Aiyadurai
Sales Representative
Direct: 416-451-0271
Email:seelansiva@gmail.com

HOMELIFE/GTA Realty Inc.
145 Traders Blvd., Suite 28, Mississauga, ON
Bus:(905)712-2666

S&S Arts.

நோய் தீர்க்கும் பழங்கள் (Fruits that Cure Diseases)

கொடிமுந்திரிப் பழம் (Grapes Fruits)

இதன் மகத்துவம் தேவாலயங்களில் 'கொமினியன்' பொழுது வையினுக்குப் பதிலாக கொடுக்கும் காரணத்தால் பிரபல்யமானது. இந்த பழத்தால் செய்யப்படும் வையின் அதிகமாக பிரான்சில் விரும்பிப்பருகப்படும். ஆராட்சியாளர்கள் இந்த வைன் அருந்தும் பிரான்ஸ் வாசியர்கள் ஏனையோரைப்போல கொழுப்புச்சத்தும், புகை பிடிப்பவராக இருந்தும் ஏனையோரைவிட மிகக்குறைவாகவே இருதய நோயால் பாதிக்கபடுகிறார்கள் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இதன் காரணம் இவர்கள் அதிகம் அருந்தும் இந்த முந்திரி ரசத்தால் செய்யும் சிவப்பு வையினில் 'ப்ளவொனொயிட்ஸ்' (Flavonoids) என்னும் ஊக்குச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் என்கிறார் டாக்டர் ஜோன். டீ.

டாக்டர். சி.வ. பரராஜசிங்கம், Ph.D
Holistic Practitioner (canada)
Nutrition & fitness (Canada)
'யோக சித்தர்' வவுனியா, இலங்கை
Tele. - 416.291.3022

பொள்ர்ஸ் பேராசிரியர், இருதயத்தடை ஆராட்சியாளர், விஸ்கொன்சின் வைத்திய பல்கலைக்கழகம், மடிசன் (Dr. John,Professor, Director coronary thrombosis laboratory, University of Wisconsin Medical School Madison.) அவர் மேலும் விவரிக்கையில், இந்த ஊக்குச்சத்து இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொலொஸ்ரோறோள்' (LDL bad Cholesterol), இரத்தத்திலுள்ள பிராணவாயு தரங்கெட்டு இரத்த நாடிகளில் படிவதைத்தடுத்து அவை அங்கு உறைந்து கட்டிபடுவதை தடுக்க வல்லது என்று விவரிக்கின்றார். இந்த பழத்தில் அதிக பொராசியம் (Potassium) உண்டு. இது இரத்த

அழுத்தத்தையும் பாரிச வாதத்தையும் தடுக்கும் சக்திவாய்ந்தது. இந்தப்பழத்தில் உள்ள நாவல் நிறத்திலேயே 'ப்ளனோவெயிட்' இருக்கிறது. அதனாலேயே சிவப்பு வையின் குடிப்பது நல்ல பயன் தரும் எனப்படும். இந்த சிவப்புப்பழத்தைப் பிழிந்து குடிப்பதோ அல்லது தின்பதோ சிறந்தது. கடைகளில் வேண்டும் பழ ரசங்களில் அதிக சத்துக்கிடையாது. அவை முந்திரி வாசனையுடன் சீனி சேர்க்கப்பட்ட நீர் என்பதை உணர்ந்துகொள்தல் அவசியம். இந்தப்பழத்திலும் மூன்றுமடங்கு 'ப்ளனோவெயிட்' சிவப்பு வைனில் உள்ளதென்று ஆராட்சியாளர் கண்டுள்ளனர்.

கன்ரலோப் (Cantalope)

இந்தப்பழம் உருண்டையாக சற்று தவிட்டு நிறமாக இருக்கும். இதில் அதிகமான ஜீவசத்து 'சீ' (Vitamin C) 'பீரா-கறொரின் (Beta-Carotene) ஆகிய சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை இரத்த அழுத்தம், உடம்பில் 'கெட்ட கொலொஸ்ரோறோள்' (Bad Cholesterol.LDL), புற்றுநோய் (Cancer) ஆகிய நோய்களைத் தடுக்கவும் குணப்படுத்தவும் வல்லது என்கிறார் டாக்டர். ஜோன் ஏட்மான், பேராசிரியர் பல்கலைக்கழகம், இலினோஸ், ஏபாணா (Dr. John. Erdman Director Nutritional Sciences, University of Illinois, Urbana.) இதில் அதிக பொராசியம் (Potassium) என்னும் தாதுப்பொருள் உள்ளது. இது இரத்த அழுத்தம் இருதய நோய் இவற்றை குணமாக்க வல்லது. இந்த பொராசியம் எமது உடம்பில் அதிகமாக உள்ள உப்புச்சத்தை (Sodium) அகற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. மனித உடம்பில் அதிகமான உப்புச்சத்தே இரத்த அழுத்தம் கூடுவதற்கு காரணி என்பது ஆராட்சி மூலம் கண்டறிந்த உண்மை. இந்த பொராசியம் உடம்பில் கெட்ட கொலொஸ்ரோறோள் தேங்கச்செய்யும் 'லோ டென்சிரி லிப்போப்புரதம்' (LDL) கூடுவதைத் தடுத்து நல்ல 'ஏச்.டீ.எல்' (HDL) அதிகரிக்கச்செய்து இரத்த அழுத்தத்தை தடுக்கும் தன்மையுள்ளது என்கிறார் டாக்டர். ஜோஜ் வெப், பேராசிரியர் வெமொனற் வைத்திய பல்கலைக்கழகம், பேளிங்ரன் (Dr. George Webb Professor of the University of Vermont College of Medicine, Burlington) இந்த 'கன்ரலோப்பை' தாராளமாக உணவுக்குப்பின் சாப்பிட்டால் பல நற்பலன்கள் உண்டு.

எலுமிச்சம்பழம் அல்லது தேசிப்பழம் (Lemons or Limes)

இந்தப்பழம் அதிக ஜீவசத்து 'சீ' உள்ள பழம் ஆகும். இதைத்தவிர ஒவ்வாமையையும் இது தடுக்கவல்லது. இந்த ஜீவசத்து 'சீ' உடம்பில் தீங்கு விழைக்கும் தரம்கெட்ட பிராணவாயு துகழ்கள் ஆரோக்கிய கலன்களைத்தாக்காது காப்பாற்றும் தன்மை வாய்ந்தது. இந்த பழத்தின் திரவத்தில் 'லிமொனின்' (Lemonin) என்னும் ஊக்குச்சத்து இருக்கிறது. இது உடம்பிலுள்ள நச்சு துணுக்குகள் கலன்களைத்தாக்கி புற்றுநோய் கலன்களை உருவாக்காது தடுக்க வல்லது.

இது கல்லீரலை ஊக்குவித்து அங்கு தேங்கும் புற்றுநோய் துகழ்களை அகற்ற உதவும் சக்தி வாய்ந்தது என்கிறார் டாக்டர். ஆன்ரோனியோ மொன்ரனறி, புளோறிடா லேக் அல்ப்றெட், விஞ்ஞான ஆராட்சி நிலையம் (Dr. Antonio Montanari-Research of Florida Dept. of Citrus Research Centre in Lake Alfred). இந்த தேசிப்பழத்தின் தோலில் அதிக 'லிமொனின்' (Limonin) இருக்கிறது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இது நன்கு காய்ந்தபின்பும் அதன் சத்தை இழக்காது என்று ஆராட்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். இதன் காரணத்தாலன்றோ சித்த மருத்துவத்தில் பாண்டித்தியம் பெற்ற நம் மூதாதையர்களாகிய சித்தர்கள் ஊறுகாய் போட்டுவைத்து பலநாட்கள் பாவித்து சுக தேகிகளாக வாழ்ந்தனர்.

MOHAN
HOMEOPATHIC CLINIC
& MASSAGE CLINIC

mhc

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

போன்ற நோய்களிற்கு அழையுங்கள் **டாக்டர் ஜே. மோகன்**

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

WE OFFER CONSULTATION
REGARDING ALL HEALTH PROBLEMS INCLUDING:

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

HOMEOPATHIC TREATMENT ABOUT FOLLOWING

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

Also other Acute & Chronic Problems
HOMEOPATHIC PRACTITIONER

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

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

NTE AUTO
New Trade Engineering Inc.

ஸ்காபரோவில் 14வது வருட தன்னிகரற்ற சேவை

உங்கள் சகலவிதமான ஐரோப்பிய, ஜப்பானிய, அமெரிக்க வாகனத் திருத்த வேலைகளுக்கு நீங்கள் நாடவேண்டிய ஒரே இடம்.

Also Air Condition Service & Repair

SIVABALAN

416.750.1573

என். ரி. இ. ஓட்டோ இங்க்

151 NATUCKET BLVD., UNIT #12, SCARBO., ON

IN NEW MILLENNIUM WE ARE ENTERING 11TH YEAR SERVICE IN SCARBOROUGH.

137

நகைச்சுவைத் தொடர்

ராசம்மா ராச்சியம்

கலகலப்பு தீசன்

நீ சிரித்தால்... தீபாவளி

உலகர் திரும்பி திரும்பி படுத்தார். நித்திரை வரவே இல்லை. இரவிலேயே பலருக்கு தூக்கம் வருவதில்லை. பகலிலேயே தூக்கம் வராமல் கவலைப் படுபவர் உலகர் தான். ரூபன் ஒழுங்காகப் படிக்கவில்லை. கண்டபடி திரிகிறான் என துள்ளித் தாளம் போட்ட உலகர் இன்று ரூபன் ரூபியை விரும்பி திருமணம் செய்தாலும் வெளியில் சொல்லாவிட்டாலும் குடும்ப கௌரவம் பெற்றோர் கவலைப்படக்கூடாதென்று தன்னோடு கூட்டிக் கொண்டுவந்து வைத்திருப்பது உலகருக்கு பெருமைதான்.

கண்டிப்பாக பிள்ளைகளுடன் பேசுவது, கடுமையாகத் தான் பிள்ளைகளை வளர்ப்பது என பெற்றோரில் பலர் நினைத்து பிள்ளைகளிடம் அன்பு செலுத்தாமல் பிள்ளைகளின் அன்பையும் பெறாமல் எல் சல்வடோரில் பொங்கிய எரிமலை போல மனதுள் வைத்து குமுறுவது வெளியே தெரியத் தான் செய்கிறது. இரவு பகலாக உழைத்தால் தான் பிள்ளைகளை நல்ல முறையில் வளர்க்கலாம் என பழைய முறையில் பெற்றோர் நினைதத்து எவ்வளவு தவறு. 16, 17 வயதுக்கு மேல் இங்குள்ள பிள்ளைகள் எப்படியோ வேலை செய்யத்தான் போகிறார்கள். தொழில் நுட்பத் துறையிலும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியிலும் வளரும் பிள்ளைகள் அறிவுத் திறன் மிக்கவர்கள். நேற்று கனவுக் கன்னி திரிசா வீட்டிலும், அந்நியன் விக்ரம் வீட்டிலும் வருமான வரி சோதனையும், இலங்கை தேர்தல் பற்றி இன்ரநெற்றில் பார்க்கும் திறமைபடைத்த மாணவ, மாணவியர், இளைஞர்கள் எத்தனையோ செயல் திட்டங்களை பாடசாலையில் செய்து விருது பெறும் எமது சமுதாயத்தின் இளஞ் யுவதிகள் பற்றி பெற்றோர் போடும் கணக்குள் தவறாகி விடுகின்றன.

ரூபனின் வீடும் உலகர் வீடு போல ஆகிவிட்டது. கதவு பூட்டுவதே இல்லை. சிரிப்புச் சத்தத்துடன் வந்தனர் ஆட்டிலறி அன்னம்மாவும் ராசம்மாவும் செக்கண்ட் புளோர் செல்லம்மாவும். ரூபி! ரூபி! நாளைக்கு கந்தஷ்டி வீடு கிளீன்பண்ண வேணுமெண்டாய் பிள்ளை என்றபடி ரி.வி. க்கு முன்னால் உள்ள உலகர் வாசித்தும் வாசிக்காத தமிழ் பத்திரிகைகளை செக்கண் புளோர் செல்லம்மா மடிக்க புதிதாக வாங்கிய கந்தசஷ்டி கவச சி.டி.யை ரூபி உலகரிடம் கொடுக்க உலகரின் கண்களில் கண்ணீர்த் துளிகள் ததும்ப இஞ்சாலை வாங்கோ உலகண்ணை அங்காலை தூசு கண்ணுக்குள்ளே படப் போகுது என்று ஆட்டிலறி அன்னம்மா சொல்ல ரூபன் இந்த வேட்டியைக் கட்டிக் கொண்டு நாளைக்கு கோயிலுக்கு போ என்று உலகர் வாங்கிய நாலுமுழவேட்டியை எடுத்து ராசம்மா கொடுக்க உலகர் உற்றுப் பார்த்தார். உலகர் வேட்டியை உற்றுப் பார்க்கிறாரோ அல்லது ராசம்மாவைப் பார்க்கிறாரோ என்று தூரத்தில் நின்று பார்த்தபடி முருகன் படத்தை துடைத்துக் கொண்டிருந்தா ரூபி.

காற்றினிலே வரும் சேதம் ரீற்றா, கதரீனா, வில்மா! மோகினிப் பிசாசு, கொள்ளிவால் பிசாசு, காட்டேரி, சுடலைக் கறுப்பன், ஆலடிப் பேய் என எத்தனை கதைகள் அப்பு, ஆச்சி சொல்லேக்கை நான் நம்பேல்லை. இப்ப கடைசியா அமெரிக்காவிலை பாத்தியளே பேய்க் காத்து என்றபடி நீண்ட அமைதியைக் குலைத்து பெருமூச்சு விட்டபடி சொன்னா செக்கண்புளோர் செல்லம்மா.

இதற்கிடையில், ஹப்பி தீபாவளி என்றபடி இரண்டு கனேடிய நண்பர்கள் வர அவர்களை ரூபியும் ரூபனும் வரவேற்று ரூபன் கைகொடுத்து வரவேற்க ரூபியை பார்த்து வந்தவர்கள் வணங்க,
அடேயப்பா! எமது பண்பாட்டை மற்றவர்கள் எவ்வளவு மதிக்கிறார்கள். ஆண்கள் கைகொடுத்தாலும், பெண்கள் கைகூப்புவது எமது பண்பாடு. ஆனால் ஆண்களும் பெண்களும் சரிசமமாக கட்டித்தழுவுவது "பாஷனாகி" விட்டது.
இன்றுள்ள பாடல்களே உதாரணம். 'கட்டிப்பிடி கட்டிப்பிடிடா'. இன்று சின்னஞ்சிறுசுகளே பாடிக்கொண்டு திரிகிறது. ஒருவாறு தீபாவளி அமளிமுடிந்து விட்டது.

'மன்மத லீலையை' வென்றார் உண்டோ. பாட்டு வானொலியில் ஒரு பக்க கேட்க, அதனை உலகரும் ராசம்மாவும் ரசித்துக் கொண்டிருக்க ரூபனும், ரூபி பிறிம்லி மீனாவின் மகனும் 'மன்மத ராசா மன்மதராசா' என்ற பாட்டை கேட் ரசித்துக்கொண்டிருந்தனர். மன்மத லீலையை வென்றார் உண்டோ இன்னும் முடியவில்லை. தியாகராஜ பாகவதரின் வயது? ஆனால் அவரது பாடல்கள் எத்தனை பிறந்த நாட்களைக் கடந்திருக்கின்றன. நாடக மேடைகளில் நகைச்சுவைக் காட்சிகள் குடிபோதையில் வரும் காட்சிகளில் மன்மத... லீலையை... வென்ற... உண்டோ...

சினிமா கொட்டகைகள் படம் தொடக்க முதல் இந்தப் பாடல் எத்தனை முறை? றைக்கோட் கீற வரும் வரை போட்டிருப்பார்கள். சினிமாவில் சொந்தக் குரலில் பாடி நடித்த தியாகராஜ பாகவதரின் நினைவு தினம் நவம்பரில். தமிழ் சினிமாவில் அன்று அதிக பணம் வாங்கி நடித்தவ தங்கத்தட்டில் சோறுண்டவர். ஆனால் வாழ்வு தடுமாறியபோது அவரது வாழ்க்கை ஏழ்மை. எல்லாம் காலத்தின் கோலம். ஏற்றமும் இறக்கமும் உள்ளது தானே வாழ்க்கை.

பொழுதுவிடிந்துவிட்டது. உலகர் ராசம்மா இப்போ கூடியநேரம் ரூபன் வீட்டில் தான். உலகர் பெரும் பரபரப்புடன் ஓடித்திரந்தார். கந்தசஷ்டி ஆரம்பம் கோயிலுக்கு தினமும் போகவேணும். வேட்டியுடன் பஸ்ஸில்போவது, கொஞ்சம் கஸ்டம்தான். ஏதோ கடவுள் விட்டவழி என பெருமூச்சு விட்டார். ரூபி கொடுத்த கந்தசஷ்டி கவச சிடியை போட்டு ரசித்துக்கொண்டு இருந்தார் உலகர்.

கந்தசஷ்டியை நினைக்கும்பொழுது மனதில் வருவது சூரன். அவனை அழித்த முருக அதுமட்டுமல்ல, முருகனை எமது கண்முன் கொண்டுவந்து எண்ணிலடங்கா கதாகால சேபம் உலகம் முழுவதும் திரிந்து அருளிய திருமுருக கிருபானந்த வாரியார். அவரது நினைவுதினமும்.

17 வருடங்களாக தமிழர் மத்தியில் நன்மதிப்பைப் பெற்ற

யோகாஸ்

குறுக்கு எழுத்துப் போட்டி இல. 169

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

இட - வல

1.மாதரிடை அணி ஒன்று
4.ஒரு வகை மான்
5.மூன்று
7.ஒரு பழம் (வல-இட)
9.விருப்பம்
11.தமிழீழத்தின் கற்பக தரு (வல-இட)
12.நியாய சபை (வல-இட)
13.மாதங்களில் ஒன்று (வல-இட)
14.நித்திரையில் வருவது
15.பாலைவனக் கப்பல்
16.தோழி (வல-இட)

மேல் - கீழ்

1.சரி பார்த்தல்
2.மரப்பட்டை
3.விம்பத்தைக் காட்டு வது (கீழ்-மேல்)
6.அணி (கீழ்-மேல்)
8.குறிக்கோள்(கீழ்-மேல்)
9.மிகுந்த விருப்பம் (கீழ்-மேல்)
10.போர்ப்படை
14.வாசனை
15.ஓர் எண்(கீழ்-மேல்)
16.படைத் தலைவன் (கீழ்-மேல்)

மு	ல்	லை	த்	தீ	வு	■	ஆ
து	■	■	■	■	கூ	ற்	று
வே	ம்	பு	■	தி	■	■	■
னி	■	■	தி	ற	வு	கோ	ல்
ல்	ய	வை	து	■	ற	■	த
■	■	■	த்	■	உ	ண	வு
ழை	வி	■	க	ழி	■	■	மு
மு	த	ன்	மு	த	ல்	■	த

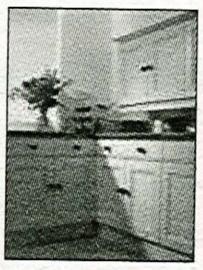
சரியான விடைகளில் இருவர் குலுக்கல் மூலம் தெரிவு செய்யப்படுவர். இவர்களுக்கு "யோகாஸ்" இல் பாவிக்கக் கூடிய $15, $10 Gift Certificates வழங்கப்படும். இதற்கு cash value கிடையாது. விடைகள் November 28, 2005க்கு முன்னர் விளம்பரம் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

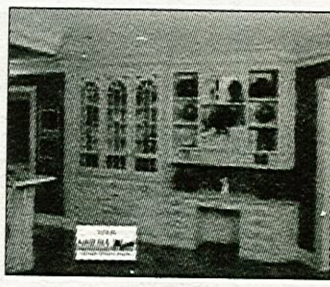
168இல் வெற்றி பெற்றோர்
1) S. Rajaratnam, Etobicoke
2) T. Jeganathan, Donmills

- ஆட்டிறைச்சி வியாபாரத்தில் தமிழ் மக்களின் உள்ளங்களை வென்றவர்!
- அன்றாட சந்தையில் மரக்கறி, மீன் வகைகளை தினமும் தருவித்துக் கொடுப்பவர்கள்.
- வாடிக்கையாளர்களின் தொகையில் உயர்ந்தவர்!

(416) 267-0408 731 - 733 Kennedy Road [Ken-Mark Plaza]

KITCHEN - CABINETS & COUNTER TOP





பல புதிய வடிவங்களில் உங்கள் சமையலறைகளை நவீன முறையிலும் அழகாகவும் வடிவமைத்துக்கொள்ளலாம்.

- **Quality**
- **Reasonable Price**

Call: 416.399.6640

வரையறுக்கப்பட்ட நட்டஈடு ஒப்பந்தம் போதுமா?

வாகன பொறுப்பு காப்புறுதியில் (Automobile Liability Insurance Coverage) சட்டரீதியாக வரையறுக்கப்பட்ட குறைந்தளவு $200,000 இலட்சம் டொலர் நட்ட ஈடு ஒப்பந்தம் போதுமா? அல்லது அதற்கு மேல் அதிகம் தேவைதானா?

மாகாணத்துக்கு மாகாணம் கனடாவில் இவ் வரையறுக்கப்பட்ட குறைந்த தொகை மாறுபடுகின்றது. ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் ஆகக் குறைந்தது $200,000 டொலர் ஒப்பந்தமேனும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது சட்டரீதியான வரையறை ஆகும். இதன் கருத்து யாதெனில் கடைசி இரண்டு இலட்சம் டொலர் வரை தொகையில் குறிப்பிட்ட ஒரு நபரினால் ஏனையோருக்கு ஆபத்துகள் ஏற்படலாம் என மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றதால், அந்த தொகையேனும் ஒப்பந்தம் இருந்தே ஆகவேண்டும் என்பதாகும். ஆனால் வாகனம் ஓட்டுபவரின் ஒரு தவறினால் ஏனையோருக்கு ஏற்படும் ஆபத்துகள், பாதிப்புகள் இரண்டு இலட்சம் டொலர் தொகைக்கு மேல் ஏற்பட்டால் யாது செய்யமுடியும்? உதாரணமாக அதி வேக தெருவில் தங்கள் தவறினால் பெரிய விபத்து ஏற்பட்டு ஒரு பெரிய பாதிப்பு ஏனையோருக்கு ஏற்பட்ட உடல் பாதிப்புகள், அவர்களின்

சிவ. பஞ்சலிங்கம் B. Com,

(Licensed Insurance Broker)

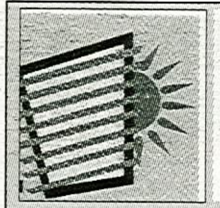
காப்புறுதி சம்பந்தமான ஆலோசனைகளுக்கு:

416.321.0999

மருத்துவ, புலனாய்வு செலவுகள், உடமைகள் நட்டங்கள் என ஒரு பத்து இலட்சம் டொலர் வரை ஏற்பட்டால் தங்கள் ஒப்பந்தத்தில் இரண்டு இலட்சம் டொலர் வரையே காப்புறுதி கம்பனி உத்தரவாதம் தந்துள்ளது. மீதி மொத்தமாக தங்களுக்கு எதிராக, தங்கள் பொறுப்பு என முடிவு செய்யப்பட்ட எட்டு இலட்சம் நட்ட ஈட்டினையும் யார்? எப்படி கொடுத்து தீர்ப்பது என்பதே இங்கு ஒரு பெரிய அறிந்து கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினை. இங்கு பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஏதாவது வழியில் நட்டஈடு

வழங்கியே தீரவேண்டும். இதற்கு யார் பொறுப்பு! இங்கு பாதிக்கப்பட்டவர்களையே காப்புறுதி சட்டத்தின் ஒரு பிரிவான "Absolutely Liability Law" என்னும் பிரிவு பாதுகாக்கின்றது.

அதாவது மொத்த பாதிப்புகளையும் உருவாக்கியவரின் காப்புறுதி ஒப்பந்தத்தில் இருந்து பாதிக்கப்பட்ட சகலருக்கும் எவ்வளவு நட்டஈடு வழங்க வேண்டும் என நீதிமன்றம் தீர்ப்பு வழங்குகின்றதோ அம்முழு தொகையினையும் பாதிப்பு வழங்கிய வாகன உரிமையாளரின் காப்புறுதி கம்பனி வழங்கியே தீர வேண்டும் என்பதும், இதில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நட்ட ஈடுகள் பெறுவதில் எதுவித சிக்கல்களும் இருக்கக் கூடாது என்பதனை இச் சட்ட பிரிவு வலியுறுத்துகின்றது. இங்கு வாகனம் ஓட்டுபவர் பொறுப்பு காப்புறுதிக்காக (Liability) வைத்திருந்த ஒப்பந்தமோ இரண்டு இலட்சம். ஆனால் அவரினால் விபத்துக்கு உள்ளாகி பாதிக்கப்பட்ட இழப்பீடுகளோ பத்து இலட்சம் டொலர். அடுத்ததாக என்ன நடக்கும்? மிகுதி எட்டு இலட்சம் டொலரினையும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வாகன உரிமையாளரின் காப்புறுதி நிறுவனம் வழங்கி விட்டு இவ் எட்டு இலட்சம் டொலரினையும் வாகன உரிமையாளரிடம் இருந்து நிறுவனம் சட்டரீதியாக அறவிட முயற்சி செய்யும். இந்த நிலைமை ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும்? சிந்தித்து பாருங்கள்! இதற்கு நல்ல முடிவு யாதெனில், இப் பொறுப்பு காப்புறுதியினை கடைசி பத்து இலட்சம் இருபது இலட்சம் டொலர்களுக்கு அதிக பணம் மாதா மாதா செலுத்தினாலும் பரவாயில்லை பெற்று வைத்திருப்பதே ஆகும். இங்கு காப்புறுதி தங்களுக்காக, தங்களினால் ஏற்படுத்திய பாதிப்புக்களுக்காக வழங்கிய நட்டஈடுகளை தங்களிடமிருந்து மீள சட்டரீதியாக திரும்ப அறவிடும் போது, தங்களிடம் இருக்கும், சேமிப்புகள், சொத்துகள் யாவுமே பறிகொடுக்க வேண்டிய ஆபத்துகள் அல்லது இவைகளை இழந்த "வங்கிரோத்து நிலைமை" (Bankruptcy) என்ற கட்டத்திற்குள் போய் விழ வேண்டி வந்து விடும்.

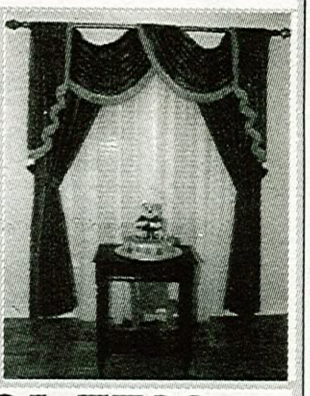


YARL WINDOW

BLINDS & DRAPERY

BLINDS DRAPERIES AND SHUTTERS

- Venetian Blinds
- Vertical Blinds
- Roller Shades
- Pleated Shades
- Cellular Shades



FREE ESTIMATE

உங்கள் எண்ணம் போல் வண்ண, வண்ணத் திரைச் சேலைகளுக்கு இன்றே அழையுங்கள்

விபரங்களுக்கு: என். செல்வம் - **905.201.7733**

416.806.5397

5210 Finch Ave., E. Unit #3 (Middlefield & Finch) Scarborough, ON

SAFETY TRUCKS

Training School Ltd.

Training & Trucking Classes A, D & Z

In Classes

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

- தமிழ் மொழி மூலம் அனைத்துப் பயிற்சிகளும் தனித்தனியாகக் கொடுக்கப்படும்.
- One On One Training
- அனுமதிப்பத்திரத்திற்கு (License) உத்தரவாதம் அளிக்கப்படும். வேலை எடுப்பதற்கும் உதவிகளும் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படும்.
- கனடாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட முதலாவது தமிழ் TRUCK DRIVING பயிற்சி இடம். (11 ஆம் ஆண்டு)
- We Accept Welfare & Unemployment Insurance
- வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

18 Years Canadian Experience with Trucks

சிறந்த பயிற்சி பெற அழையுங்கள்:

YOGAN SOCKALINGAM

Truck Driving போதனாசிரியர்

905-793-9546 / 416-616-5979

250 Summerlea Road, Brampton, ON

ACTION HONDA

புதிய பழைய HONDA வாகனங்களை
தமிழ் மகனின் சிறந்த
ஆலோசனையுடனும் உத்தரவாதத்துடனும்
வாங்கிக்கொள்ள அழைக்கவேண்டியவர்

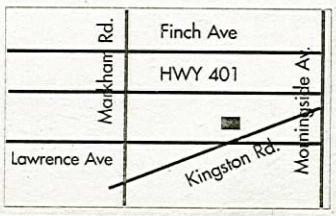
ராஜா

Raja V. Rajakulendran
Sales & Leasing Consultant
Mobile: 416.305.7173

ராஜா V. ராஜகுலேந்திரன்

Direct: 416-281.1234

4334 Kingston Road
Kingston & Lawrence
Scarborough



MATH TUITION

PHARMACY & FINCH பகுதியில்
அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியையினால்
சகல வகுப்பு மாணவர்களுக்கும்
கணிதபாடம் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.
PL. CALL: 416.493.8333

Chemistry, Biology
From Grade 11&12

Math, Science
From Grade 3 to 10

Based on Ontario Curriculum
McCowan & Finch
Weekdays - Evening Classes
Weekends - Morning Classes

For information please call 416-335-9779

SMILE

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

RK CONSULTANTS
PL. CALL: 905.887.7457 / 905.751.7537
24 hrs, 365 days

EMBASSY

- வீட்டிற்குத் தேவையான தரமான உணவுப் பொருட்கள், (Groceries)
- இலங்கை / இந்திய இனிப்புப் படையல் (Sweets)
- இலங்கை / இந்திய உணவகம் (Restaurant)

416-332-8451
Finch / Middlefield, 5200 Finch Ave., Scarborough

Do you have diabetes or know someone with this condition?

Would you like to help design better diet planning tools? A research team at the University of Guelph is developing culturally relevant dietary education material for South Asians living with diabetes.

We are looking for people of South Asian background to participate in a 120 minute meeting to discuss meal planning and dietary patterns of the South Asian community.

If you are over the age of 30 and speak English, please contact us today.

This is an excellent opportunity to share your thoughts and views on South Asian diets and help improve diabetes diet teaching.

To find out how you can be a part of this research, please contact
Sadia Mian at: **(519) 824-4120 ext. 54088 / smian@uoguelph.ca**
Department of Family Relations and Applied Nutrition
University of Guelph

SPACE FOR RENT

2400 MIDLAND AVE.
#109 இல் அமைந்துள்ள
இடம் வாடகைக்கு உண்டு.
மேலதிக விவரங்களுக்கு:
416.298.1598

OSHO MEDIATION

AWAKENING AWARENESS
OSHO MEDITATION
Be Zorba the Buddha

Features of services & Benefits of Services

Improve ability to focus
Growing in consciousness
Increase creativity
Increase productivity
Increase relaxation

Cleaning the mind
Being awareness
Being healthy
Increase positivity
Improve relations

Improve quality of life

facilitator
meerabharathy
for appointments:
awareness@rogers.com
905 294 6707

MATH, SCIENCE & ENGLISH TUITION

MATH, SCIENCE & PHYSICS under taken
for ALL Grades from Gr. 2 to 12 & OAC
Special classes in Calculus &
Algebra - Geometry

English for all grades from
Gr. 2 to Gr. 10
Individual & group classes available
By an experience teacher: S.F. Xavier

CONTACT: 416 - 431- 6774 (Markham & Ellesmere)

கணிதத்தில் ஓர் புதிய சகாப்த்தம்

கடந்த 11 வருட பயிற்றுவித்தல் அனுபவத்தின் மூலம்
தரம் 11 இல் பயிலும் மாணவர்களுக்கான புதுமுறைப் பயிற்சி

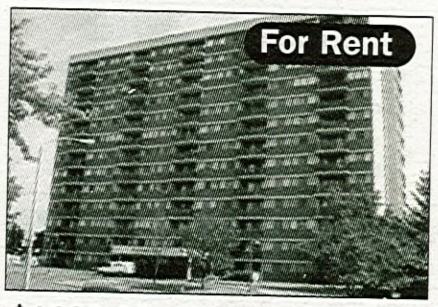
- பயிற்சி ஆரம்பம் **Novermber 1-5, 2005**
- 25 மாணவர்களைக் கொண்டது
- **Assignment, Test, Exam, Reports.**
- **Special Performance by Individual Students**
- மாணவர் பெற்றோர் கலந்துரையாடல்
- ஏராளமான பல்வேறு திட்டங்கள் அடங்கியது
- **Self Motivational, Will power and many other technics will be taught**
- **Guarantied Knowledge and 100% result.**

அனுமதிக்கு சிவசர்மா
@ 416-878-3215 or 416-666-5515
"அனைவரது வசதிக்கும் ஏற்ப வகுப்புகள் வாரத்தில்
ஒரே ஒரு தடவை மாத்திம்".

Ellesmere / Birchmount
1 Bedroom + den, 1 Washroom, Gorgeous, Quality Finishes & Modern, Spacious!, Ceramics In Kitchen & 4Pc Bath. Preengineered Hardwood Flrs.

McCowan/16th Ave.
Detached 2 Storey, 5 Bedrooms, 4 Washrooms, Stunning 5 B/R Green Park 1 Yr Old Appro 3000 Sq Ft. 9' Ceiling, Loaded W/ Upgrades, Oak Kitchen W/ Extra Upgraded

Sheppard/Neilson
Condo, 2 Bedroom, 2 Washroom, Great Starter! - Nicely Upgraded Unit



$1100.00
Sheppard/Neilson
Condo, 2 Bedroom, 2 Washroom, Great Starter! - Nicely Upgraded Unit

Steels/Stains
Detached 2 Storey, 5 Bedroom, 4 Washrooms, Fully upgraded, Hardwood, Granite CT kitchen

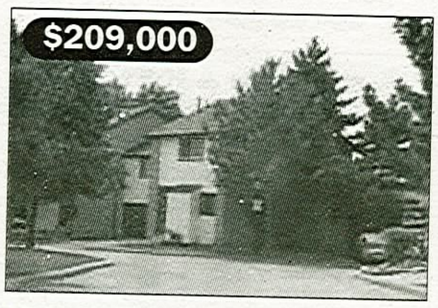
Mcnicoll/Middlefield
Att/Row/Twnhouse, 3 Bedrooms, 2 Washrooms,

16th Ave/Markham
one year old, 5 Bedrooms, Fully upgraded, over 3200 sf

Midland/Finch
Att/Row/Townhouse, 3+1 Bedrooms, 2 Washrooms, Close To Both Catholic And Public Schools, Backing Onto A Park.

Neilson/Sheppard
Semi-Detached 2-Storey, Walk To Schools, Ttc, Shops, Wal-Mart, Bright & Spacious Semi House With Large Size Bedrooms With Finished Basement/ Separate Entrance(Rented).

Pinegrove/Altona (Pickering)
Detached 2-Storey, 4 Bedroom 3 Washroom, Neutral & Fresh Decor, Ceramics In Main Foyer Thru To Kit. & Baths, R/I Bath In Basement



Neilson/Sheppard
Condo Townhouse 2-Storey, 3+1 Bedroom, 2 Washroom, Well Maintained And Updated Townhouse In A Private Complex, Walk Out Basement, New Patio Door And Windows, New Roof. Renovated Basement And Close To Schools, Shopping, Transit And Parks.

digi Media Creations - 416.467.4952

சசி செல்வரட்ணம்

Sales Representative

Direct **416.725.1125**
Office **416.321.6969**

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

HOMELIFE/GTA Realty Inc.
1711 McCowan Rd., Suite 206, Toronto, ON M1S 3Y3

BASEMENT RENT

MARKHAM & ELLESMERE
Newly renovated 2 bedroom bsmt apartment for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Avail. December 01, 2005 Closer to school, TTC & Shopping malls. Ideal for small family.
Contact Phone : 416.289.9507

PHARMACY & ST. CLAIR
1 large bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking , cable, laundry. Avail. November 01, 05. Cooking limited. No smoking. Couple/single preferred. Close to ttc, shopping, school, church.
416.615.2418 / 647.285.9759

MARKHAM & ELLESMERE
சந்திப்புக்கு அருகாமையில் 3 அறைகள் கொண்ட bsmt Apt. வாடகைக்கு உண்டு. Parking, laundry, Sun shine window. Quiet area. Close to ttc, school,shopping, bus. Avail. immediately. தனித்தனியாகவும் வாடகைக்கு கொடுக்கப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு : 416.407.5735

KENNEDY & EGLINTON
1 bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance. Parking. Very convenient location. Avail. December 01, 05.
தொடர்புகளுக்கு: 416.285.4695

KENNEDY & STEELES
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. close to ttc, etc. Avail immediately. Rent $650.
416.575.5055 / 905.470.5800

SCAR. GOLF CLUB & ELLESMERE
2 bedroom bsmt Apt. for rent - Ground floor. Sep. entrance, 2 washrooms, parking, cable, internet, laundry, windows. Avail. immediately. Close to school, stores, TTC, etc.
416.439.2358 / 416.569.9080

VICTORIAPARK& HUNTING WOOD
1 bedroom walkout bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores, etc.
416.502.9337 / 416.520.7903

MARKHAM & 14th AVE.
2 bedroom bsmt for rent. Sept.entrance, cable, parking, Avail. immediately. Rent $650.
905.209.0120 /416.438.1800

MARKHAM & STEELES
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Avail. immediately. தொடர்புகளுக்கு: 905.294.0656

EGLINTON & HWY 10 MISSISSAUGA
2 bedroom bsmt for rent. Sep, entrance. Laundry, cable, parking. Close to bus, school, mall. Avail. immediately. Family preferred. Pl. Call: 647.201.9068 weekdays after 6:00pm, weekends anytime

TAPSCOTT / MCLEVIN
2 bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance. Parking, laundry, cable. அத்துடன் வீட்டின் மேல் தளத்தில் ஒரு அறை பெண்களுக்கு / வயோதிபர்களுக்கு வாடகைக்கு உண்டு. Sep. washroom, parking. Very close to ttc, mall, etc. Avail. November 01, 05.
தொடர்புகளுக்கு: 416.879.5906

BIRCHMOUNT & FINCH
2 அறைகள் கொண்ட bsmt இல் 1 அறை வாடகைக்கு உண்டு. Sep. entrance. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores.
தொடர்புகளுக்கு: 647.831.4048

MARKHAM & 14th AVE.
1 or 2 Bedroom bsmt for rent. Parking, laundry. Avail. immediately. Close to everything. தொடர்புகளுக்கு: 905.471.3536

MORNINGSIDE & SEWELL
2 bedroom bsmt. Apt. for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Couple preferred. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.286.8512

WARDEN & FINCH
1 bedroom bsmt for rent. Parking, cable, laundry. Close to ttc, mall, school, etc. Avail. immediately.
தொடர்புகளிற்கு: 416.756.4281 after 6:00pm

BRIMLEY / LAWRENCE
2 அறைகள் கொண்ட bsmt இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. Sep. entrance. Parking, cable. Close to stores , TTC, etc. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.264.8177

ORTONPARK & ELLESMERE
3 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Avail. immediately. Close to school, ttc, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.388.2219

SCAR. GOLF CLUB/LAWRENCE
2 bedroom bsmt, 2 bedroom house for rent. Sep. entrance, parking, cable. Avail. November 01, 05. Close to ttc, mall. Pl. Call: Ravi
416.289.9986 / 416.454.9986

MARKHAM & SHEPPARD
2 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance. Cable, parking, laundry. Avail. immediately. Close to bus, school, தமிழ் கடைகள்...
தொடர்புகளுக்கு: 416.823.6477

MORNINGSIDE & SEWELLS
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Cable, parking. Avail. November 01, 05. Close to bus, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.286.1654

MORNINGSIDE & MORN-INGVIEW
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, laundry, parking, utilities. Very good condition. $600/month. Avail. immediately. Close to ttc, school, HWY 401, shopping.
தொடர்புகளுக்கு: Shan 416.567.7675

BELLAMY & EGLINTON
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking. $650 + Utilities. அத்துடன் 4 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் ஒரு அறை (Main Floor) இல் சாப்பாட்டுடன் வாடகைக்கு உண்டு. பெண்கள் மாணவிகள் விரும்பத் தக்கது. Sep. washroom. Avail. immediately.
416.431.7380 / 647.297.2466

FINCH & TAPSCOTT
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, cable, laundry. Avail. November 01, 05. Small family preferred. Rent $650 utilities inclu. Close to ttc, school, stores, mall. 416.829.9797 / 416.293.9396

EGLINTON & BRIMLEY
3 bedroom bsmt with sep. entrance, parking. Also one room for rent. Close to ttc, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.576.1745

WARDEN & FINCH
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, cable, laundry. Avail. immediately. Close to to ttc, mall.
Pl. Call: 416.492.3411 after 4:00pm

NEILSON & SHEPPARD
1 bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Avail. immediately. Close to bus, mall, school, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.258.1890

MARKHAM & BRIMORTON
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. parking, cable, laundry. Close to ttc, school, plaza, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.300.6977

SCAR. GOLF CLUB & ELLESMERE
2 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance. Parking, utilities inclu.Avail. immediately. Close to school, stores, TTC...
தொடர்புகளுக்கு: 416.289.1177

MARKHAM & ELLESMERE
மிகவும் அமைதியான சிறந்த சுற்றாடலில் 2 அறைகள் கொண்ட bsmt வாடகைக்கு உண்டு. Sep. entrance. All modern facilities. Avail. November 01, 05. Close to school, ttc, etc. தொடர்புகளுக்கு: 416.438.1249

MARKHAM & SHEPPARD
1 bedroom above ground level. bsmt for rent. Sep. entrance. Avail. anytime. Close to ttc, school, stores.
416.277.9044 / 905.841.9294

MCCOWAN & STEELES
2 bedroom bsmt. for rent. Sep. entrance, parking. Close to ttc, school, shopping. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 905.201.6572

MORNINGSIDE & SEWELLS
One bedroom bsmt for rent. Parking, washer, dryer. Avail. immediately. Close to ttc, etc. தொடர்புகளுக்கு: 416.282.2495

DENISON & MIDDLEFIELD
2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Cable, parking, laundry. Avail. November 01, 05. Close to bus, school, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.892.0891

BIRCHMOUNT & SHEPPARD
3 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance, parking, laundry. Avail immediately. Very close to bus, school & all amenities.
தொடர்புகளுக்கு: 416. 386.0755

MIDDLEFIELD & FINCH
2 bedroom bsmt Apt. for rent. Sep. entrance, laundry, parking. Avail. immediately. Close to ttc, stores, etc. அத்துடன் அறை ஒன்று Main Floor இல் உண்டு. பெண்கள் விரும்பத்தக்கது. Babysitter வசதியும் உண்டு. Pl. Call: 416.560.6819

BRIMLEY & STEELES
2 bedroom bsmt apt. for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry. Close to ttc, school, stores, etc. Avail. immediately.
416.559.8630 / 905.947.8630

BIRCHMOUNT & EGLINTON
சந்திப்புக்கு அருகில் 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Close to ttc, school & mall. Avail. November 01, 05.
416.835.6701 / 416.704.9871

MCCOWAN & STEELES
Newly done 2 bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, laundry. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores...
தொடர்புகளுக்கு: Cell - 416.258.8253

MORNINGSIDE & SHEPPARD
2 bedroom bsmt for rent. Parking, cable, laundry. Avail. November 01, 05. Close to TTC, stores, school, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.208.5970

BIRCHMOUNT & EGLINTON
1 bedroom bsmt Apt. for rent. கனடா கந்தசாமி கோவிலுக்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ளது. Avail. immediately. Cable, parking. Close to to ttc, subway, stores...
தொடர்புகளுக்கு: 416.554.6713

MCCOWAN & STEELES
2 அறைகள் கொண்ட bsmt Apt. வாடகைக்கு உண்டு. வாகன தரிப்பிடம், Cable, laundry. Very close to bus, school stores. Avail. immediately. Pl. Call: 905.604.0303

BRIMLEY & ELLESMERE
2 Bedroom bsmt for rent. Sep. entrance. Parking, cable, laundry Avail. immediately. Family Preferred ... to ttc, shopping...
416.438.8930 / 416.276.6601

MCCOWAN & EGLINTON
புதிதாக வடிவமைக்கப்பட்ட 2 படுக்கை அறைகளுடைய bsmt வாடகைக்கு உண் பாடசாலை, கடைகள், 24 மணிநேர ப சேவையும் அருகில் உண்டு. வாகனத் தரிப்பிடமும் cable with TVI Program Fr அத்துடன் Daycare or Tuition from Grade to Gr. 6 வரை உள்ளது
647.831.6839 / 416.994.6872

MARKHAM & MCLEVIN சந்திப்பு அருகாமையில் 2 bedroom குடியிருப்பு entrance உடன் December 01ம் திகதி இருந்து வாடகைக்கு உண்டு. Two scho 24 hour bus stop, library, swimming p தமிழ் கடைகள், Mall எல்லாம் மிக அருகாமையில். Pl. Call: 416.554.65

KENNEDY & EGLINTON
2 bedroom bsmt apt. for rent. Sep entrance. Parking, cable, laundry. Av immediately. Close to bus, subway, sto school... தொடர்புகளுக்கு: 416.757.4

MORNINGSIDE & SEWELLS
2 bedroom walk-out bsmt apt. for re Sep. entrance. Also room for rent. Av immediately. Close to ttc, school, mal stores. 416.286.3534 / 416.893.2

NEILSON & SHEPPARD
1 bedroom bsmt for rent. Sep. entran parking, cable, laundry. Non smoker, pets. close to everything. Avail. imme ately. தொடர்புகளுக்கு: 416.724.933

MIDLAND & HUNTINGWOO
1 bedroom bsmt for rent. Family prefer Avail. immediately. Close to ttc, school,
தொடர்புகளுக்கு: 647.296.1623

FINCH & NEILSON
1 Bedroom bsmt Apt. for rent. Sep entrance, parking, cable, washer, dry Avail. immediately. Close to 24 hrs. b mall, park, stores...
Pl. Call: 647.891.5515

CONDO. ROOM FOR REN

DIXIE & BLOOR
இல் அமைந்துள்ள Condo. Town House 2 அறைகள் தனித்தனியாக உடனடியா வாடகைக்கு உண்டு. பஸ்தரிப்பிடம், Shopping mall அருகில் உண்டு.
தொடர்புகளுக்கு 905.238.9934

FINCH & YONGE
3 அறைகள் கொண்ட Condo. Apartm இல் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு Finch subway இற்கு அருகாமையில் உள்ளது. பெண்கள் விரும்பத்தக்கது
தொடர்புகளுக்கு: 416.224.0362

WARDEN & FINCH
இல் உள்ள Condo. Apt. இல் தனி அ வாடகைக்கு உண்டு. ttc,mall மற்றும் வசதிகளும் மிக அண்மையில் உண்டு
தொடர்புகளுக்கு: 416.756.2025

CONDO. FOR RENT

MCLEVIN & TAPSCOTT
Brand new Condo. town house for re Parking. Avail. immediately. Close School, ttc, mall.
416.754.8359 / 647.274.7871

WING MACHINE FOR SA

Wing machine for sale at
yonge & Finch
Need a driver for evening time
5:00pm - 12:00 Three days
416.730.9486 / 416.843.3060

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

மேலும் பல பக்கங்கள் 21, 2

ROOM RENT

MARKHAM & ELLESMERE
3 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் (Main Floor) இல் சகல வசதிகளுடன் அறைகள் தனித்தனியாக வாடகைக்கு உண்டு. விரும்பினால் உணவும் கொடுக்கப்படும். Parking, cable, internet etc. Avail. November 01, 05. Close to all amenities.
தொடர்புகளுக்கு: 416.439. 6628

ELLESMERE & NEILSON
1 bedroom for rent with furniture. Close to tamil stores, restaurant, 24 hours bus services, hospital, bank, etc. TV, parking. Avail. immediately.
647.200.2700 / 416.287.6503

MCCOWAN & EGLINTON
2 அறைகள் கொண்ட furnished Condo. Apt. இல் Master bedroom ஐ அல்லது மற்ற அறையை வாடகைக்கு கொடுக்கப்படும். Sep. washroom kitchen, sharing living room, washer, dryer, cable. Ideal for couple, students. Swimming pool, sauna. Avail. November 01, 05. Close to everything.
தொடர்புகளுக்கு: 416.500.5456

MIDLAND & EGLINTON
சந்திப்புக்கு அருகாமையில் 5 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் upper level இல் உள் ஒரு அறை with share washroom laundry உடன் வாடகைக்கு உண்டு. Cable preferred. Close to ttc 24 hrs., tamil stores, etc. பெண்கள் விரும்பத்தக்கது.
தொடர்புகளுக்கு: 647.209.1722

WESTON & FINCH
4 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் 2 அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. விரும்பினால் உணவும் கொடுக்கப்படும். Parking. Avail. November 01, 05. Close to TTC , school, stores. தொடர்புகளிற்கு: 647.221.3667

MARKHAM & DENISON
3 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் 2 அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. வயதானவர்கள் விரும்பத்தக்கது. Sep. washroom. Avail. November 01, 05. Close to bus, stores, mall, etc.
905.209.0479 / 416.885.5596

MARKHAM & ELSON
One room for rent with attached washroom. Parking. Avail. immediately. With meal $375 / with-out meal $350. Close to ttc, shopping, school, park, etc.
905.294.5995 /416.839.8143

MIDDLEFIELD & FINCH
தனி வீட்டில் அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. தூய்மையான அறைகள். ஐயப்பன் கோயிலுக்கு முன்னால் அமைந்துள்ளது. Garage parking. Close to TTC, stores. Avail. immediately.
தொடர்புகளுக்கு: 416.493.0590

MARKHAM & LAWRENCE
ON MARKHAM RD.
வீட்டில் அறை உடனடியாக வாடகைக்கு உண்டு - main floor. சமையல் அறையைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். (sharing kitchen). ...le, parking. Rent $275. Close to TTC, ...hool, shopping. Available Immediately.
Pl Call: 416.439.4076 / 416.728.0807

MCCOWAN & LAWRENCE
Rooms for rent in a house. washroom. parking. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores, hospital, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.267.0408

BIRCHMOUNT & MCNICOLL
அறைகள் வாடகைக்கு உண்டு. தனித்தனியாகவும் வாடகைக்குக் கொடுக்கப்படும். Double garage.
Call: 416.335.8055/905.294.2674

KENNEDY & STEELES
1 Bedroom for rent in a house. Sep. washroom, parking. Avail. November 01, 05. Close to everything.
தொடர்புகளுக்கு: 416.903.6078

DANFORTH RD. & EGLINTON
படுக்கை அறை உடன் வாடகைக்கு $350 மட்டுமே. டன்வோத் றோட்டில் TTC பஸ் நிலையம், Shopping mall அருகாமையில். மிகவும் சூடான, சூட்டிற்கு உத்தரவாதம் அளிக்கக்கூடிய காற்றோட்டமும் யன்னலும் அமைந்த சுத்தமான படுக்கை அறை சகல வசதிகளுடனும் உண்டு. பிறிம்பான நுழைவாயில், வாகன தரிப்பிட வசதி, தளபாடங்களும் உண்டு. வேலைபார்க்கும் நற்குணமுள்ள தனிநபர் விரும்பத்தக்கது.
அழையுங்கள் 416.431.5156

NEILSON & MCLEVIN
Room available in a luxury Condominium. Includes all facilities. Very convenient location. Close to all amenities. Avail. November 01, 05. Male preferred. Pl. call:
416.286.0043 / 416.453.3418

BRIMLEY & STEELES
4 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் ஒரு அறை வாடகைக்கு உண்டு. With-out meal. Sep. washroom, cable, parking. Close to ttc, school, tamil stores, etc. Avail. November 01, 05. பெண்கள் விரும்பத்தக்கது.
தொடர்புகளுக்கு: 905.477.1326

WARDEN & FINCH
அறைகள் சாப்பாட்டுடன் வாடகைக்கு உண்டு. Parking. With meal. Close to ttc, school, mall, etc. Avail. immediately.
416.495.9775 / CELL: 416.505.7276

DANFORTH & EGLINTON
One room for rent. Available immediately. Rent negotiable. Close to all amenities.
தொடர்புகளுக்கு: 416.269.2108

NEILSON & FINCH (WINGARDEN)
4 அறைகள் கொண்ட வீட்டில் 1 அறை உணவுடன் வாடகைக்கு உண்டு. பெண்கள் மட்டும் விரும்பத்தக்கது. bsmt also available. Close to ttc, mall, school, etc.
Cell: 416.297.4100 / 416.875.3938

BIRCHMOUNT & EGLINTON
Room for rent in a 3 bedroom bungalow house. Close to ttc, warden station, stores. கந்தசாமி கோயில் மிக அருகில் உண்டு. Avail. Immediately. Call: 416.267.3120

FINCH & KENNEDY
Rooms for rent. Parking, cable, laundry. Close to everything. Avail. immediately.
Call: 647.435.7674/416.840.0624

HOUSE FOR RENT

NEILSON & FINCH
4 bedroom bungalow house for rent. Washer, dryer. Avail. December 01, 05. 5 car parking. Close to ttc, mall, school, etc.
தொடர்புகளுக்கு : 416.757.9565

BIRCHMOUNT & LAWRENCE
Newly renovated 3 அறைகள் கொண்ட Bungalow house வாடகைக்கு உண்டு. 5 parking, washer, dryer, A/C. Avail immediately. Close to bus, school & all amenities.
தொடர்புகளுக்கு:905.471.5180

MIDDLEFIELD & FINCH
4 bedroom house for rent. 2 washrooms. Double garage. Avail. immediately. Parking, laundry. Avail. November 01, 05. Close to bus, தமிழ் கடைகள், ஐயப்பன் கோயில் உண்டு.
தொடர்புகளுக்கு: 647.831.6724

MCCOWAN & FINCH
4 bedrooms house for rent - main floor. 3 washrooms, garage parking. Very good condition. Close to mall, schools & 24 hrs. ttc. Avail. immediately.
Contact: Shan 416.567.7675

STEELES & BRIMLEY
3 bedroom house for rent. 2 washroom, garage parking. Avail. immediately. Close to bus, school, stores, சங்கானைச் சந்தை.
905.470.5801 / 647.272.7242

MCCOWAN & LAWRENCE
பகுதியில் 3 அறைகளுடன் கூடிய Bungalow house - Main floor வாடகைக்கு உண்டு. வாடகை $1100 utilities inclu. அத்துடன் தனிவழியுடனான Bsmt ஒரு அறையுடன் வாடகைக்கு உண்டு. Washer dryer சகல வசதியும் உண்டு. வாடகை $300.
தொடர்புகளுக்கு : 416.438.0153

MIDLAND & EGLINTON
3 bedroom house for rent. Parking, washer, dryer. Close to ttc, school, இரா சுப்பமார்க்கட். Rent $850. Avail. November 15, 05. 416.266.3708 / 416.827.7771

DANFORTH & EGLINTON
3 bedroom house for rent. Balcony, parking. Avail. immediately. Close to ttc, school, stores, etc.
தொடர்புகளுக்கு:416.267.4521

CONDO. FOR RENT/SALE

NEILSON & SHEPPARD
2 + Den Condo. for rent / sale. 2 washrooms, washer, dryer, parking. Avail. November 01, 05. Close to mall, bus, school, bank, etc.
PL. Call: 416.335.8055/905.294.2674

JOB OPPORTUNITY

Customer Service & Sales Assistant
Fast growing automobile dealer is looking for a female candidate for the above mentioned position.
- Must speak read & write Tamil & English
- Basic computer knowledge
- Must possess customer service skills.
- Ontario Driver's Licence

Experience preferred. But we will train. pl. contact or fax resume
Tel: 416.822.2846 / Fax: 905.264.8366

JOB JOB JOB

வேலைக்கு ஆட்கள் தேவை
BAY & DUNDAS பகுதியில் அமைந்துள்ள உணவகம் ஒன்றில் Kitchen Helper, Delivery வேலைகளுக்கு முழு நேரமாகவோ பகுதி நேரமாகவோ வேலை செய்ய ஆட்கள் தேவை. மேலதிக விவரங்களுக்கு 416.858.5392

V.N.R. MOVERS

Factory Delivery & Moving Service
- Office - Storage
- Home - apartment
- Commercial - Industrial • ***We do dumping***

Raja -**416.887.3732/416.879.3650**

தொழிலாளர் தேவை
ஸ்காபரோவில் இயங்கி வரும் Convenience / Grocery ஸ்ரோரில் முழுநேரமாக அல்லது பகுதி நேரமாக தொழில் புரியக்கூடியவர் தேவைப்படுகிறது. ஆங்கிலமும், தமிழும் ஓரளவு பேசக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும். நேரடியாக தொடர் கொள்ளலாம்
Embassy Grocery Store
5200 Finch Ave. E., #101

JOB AVAILABLE
Need sale girls for a textile business. Person must be flexible, good looking, out going, some sales experienced. Starting salary $7.00. Pl. Call: Ranjani - 416.508.5276
905.209.9236

CAR FOR SALE

1990 plymouth Sedan, 4 doors, red color. Price $600. For further information pl. call : 416.879.6801

1995 Honda prelude for sale. Auto, 194,000 km, Good maintain, auto start, alarm, Silver colour, clear light.
தொடர்புகளுக்கு: 416.727.4785

பிள்ளை பராமரிப்பாளர்

MARKHAM & SHEPPARD
பகுதியில் அமைந்துள்ள வீட்டில் வைத்து 2 வயது - 4 வயது வரையான உங்கள் பிள்ளைகளை பராமரிக்க வேண்டுமா?
அழைக்க வேண்டிய இலக்கம் :
416.293.0947

மேலும் பல பக்கங்கள் 20, 22

CONDO. TOWN HOUSE FOR RENT/ SALE

MCLEVIN & TAPSCOTT

Brand new 2 bedroom Condo. Town House for rent / sale. 1st floor. Washer, dryer, A/C, brand new fridge, stove. Close to mall, ttc, school, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 905.201.9248 / 416.303.6772

CONDO. FOR SALE

PRIVATE SALE

NEILSON & MCLEVIN
410 Mclevin. Luxury 2 bedroom Condo. for sale. Washer, dryer, parking. 24hrs. security. Close to mall, 24hrs. ttc, school, etc.
தொடர்புகளுக்கு: 416.286.6109 / 647.299.6539

HOUSE FOR SALE /வீடு விற்பனைக்கு

By Owner
6849 Lisgar Dr., Mississauga On. L5N 6V1
Detached Bungalow, 2 Storey Lot: 40 x 104,
Bed Rooms 3, Washrooms 3 (rooms 8)
Parking space. 4 (2 garage)
Cross St: Derry / Lisgar

New House with modern features
Asking $389,000.00 / Offer.
Contact: David G. Tel.: 416.264.3899

சுந்தர ராமசாமி - நினைவுகள்

04ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

அவருடைய அப்போதைய கவனமாக இருந்தது. அத்தோடு. என் படிப்பு. வேலை, என் குடும்ப விவரங்கள், எல்லாம் பற்றித் தான் நான் சாப்பிடும்போது அவர் அக்கறையோடு கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டதும். அப்பா காலத்திலிருந்தே அங்கு சமையல் பொறுப்பிலிருந்த ஒரு பெர-ியவரை அறிமுகம் செய்து வைத்தார். இரண்டாம் முறையோ அல்லது மூன்றாம் முறையோ அங்கு நான் போயிருந்த போது. என்னைக் காட்டி, "இவரைத் தெரியறதா யாருன்னு? என்று சு.ரா. கேட்டார். தினம் எத்தனையோ பேரைப் பார்க்கிறார், அவருக்கு எப்படி ஞாபகம் இருக்கும்?" என்று நான் கேட்டேன். குடும்பத்தில் ஒருவராக அவர் இருந்தார். அவர் வருவோர் எல்லோருக்கும் அறிமுகமும் செய்து வைக்கப்பட்டார். அவர் காலமானபோது அச்செய்தி தாங்கிய கார்டும் வந்தது.

இரவு 9 மணிக்கோ என்னவோ சு.ரா. வந்தார். கூட தருமு சிவராமூவும், சுசீந்திரம் பத்மனாபனும். சாப்பிட்டு விட்டு மறு நாள் காலை ஐந்து மணிவரை பேச்சுத்தான். பிறகு கொஞ்ச நேரமாவது தூங்கலாம் என்று படுக்கச் சென்றோம். சு.ரா. கொஞ்சம் தளர்ந்து, கிண்டலும் கொம்மாளமுமாக தன்னை வெளிக்காட்டிக் கொள்ள நேரம் ஆயிற்று. மறு நாள் காலை பஸ் நிலையத்திற்குச் சென்று ஜானை அவர் சகோதரியின் கிராமத்திற்குச் செல்லும் பஸ்சில் உட்கார்த்தி விட்டு வந்தோம். "பஸ்சில். உட்கார்த்தியாயிற்று. ஒழுங்கா வீட்டுக்குப் போய்ச் சேர்வாரா?" என்று சு.ரா. கேட்டார்.

எழுபதுகளின் ஆரம்ப வருடங்கள் ஒன்றில், ஒரு சமயம் நான் மிகவும் மனவேதனைப் பட்டுக் கிடந்தேன். சு.ரா. வின் சகோதரி, வேலூர் கிறிஸ்தியன் ஹாஸ்பிடலில் நீண்ட நாளாக சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தவரிடமிருந்து எனக்கு கடிதம் வந்தது. மனம் தளர்ந்திருந்த எனக்கு ஆறுதல் சொல்லி, தைரியமூட்டி. சு.ரா. தான் என் விலாசத்தைக்கொடுத்து தன் சகோதரிக்கு கடிதம் எழுத, அவர் எனக்கு எழுதியிருந்தார் என சு.ரா. சொல்ல எனக்குத் தெரிந்தது. எனக்கு தைரியமும் ஆறுதலும் அளித்தவர், தானே மரணத்தை எந்த நேரத்திலும் எதிர் நோக்கியிருந்தவர் என்பது சொல்லவேண்டிய முக்கிய விடயம். அவர் அதிக நாட்கள் உயிருடன் இருக்கவில்லை. முப்பது வருடங்களுக்கு மேல் பழைய அக்கடிதம் இன்னமும் என்னிடம் பத்திரமாகத் தான் இருக்கிறது. இது எப்படி ஒரு குடும்பத்தில் எல்லோருமே இப்படி இருக்கிறார்கள்? என்று நான் வியந்ததுண்டு. அது அப்போது. இப்போது இல்லை. மனித ஜீவனின் ரகசியங்கள் அவ்வளவு சுலபமாகவா கணிக்கப்பட்டுவிடும்?

(தொடரும்)

GTA HAPPY MOVERS & TRANSPORTATION

LOW RATE WITH FAST SERVICE

Toronto - Montreal - Ottawa
Local Pick-up and Delivery
Residential and Offices Moving

Raj 416 568-0686
Ajanthan 416 274-4135
Selvam 416 450-5902

9-11 HOME RENOVATION

Hardwood Floor
Laminate Floor
உங்களது வீட்டு வெளிப்புற உட்புறத் திருத்த வேலைகளும் மற்றும் சல விதமான வீட்டு வடிவமைப்பு வேலைகளுக்கும்
அழையுங்கள் ராசா 647.885.1429

APARTMENTS FOR RENT

குளிர்காலம் மிக அண்மையில்!

உங்களையும் பிள்ளைகளையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க...

We have nice newly renovated Apartments in a well heated Apartment Building in Scarborough with a Tamil convenience store inside 1, 2 & 3 bedroom Apartments.

Two months free rent*

Close to Tamil stores, Restaurants, TTC, Go Train & Schools, etc.

** For new tenants for a limited time*

Pl. Call: 416.264.2818

HOUSE FOR SALE / RENT

MARKHAM & FINCH

Freehold Town house

- 3 bedrooms
- 2 washrooms
- Basement partly finished
- Family room
- Fireplace
- Stove
- No Maintenance fee
- Hardwood floor
- Close to schools, shopping mall, park, ttc.

Sale by owner

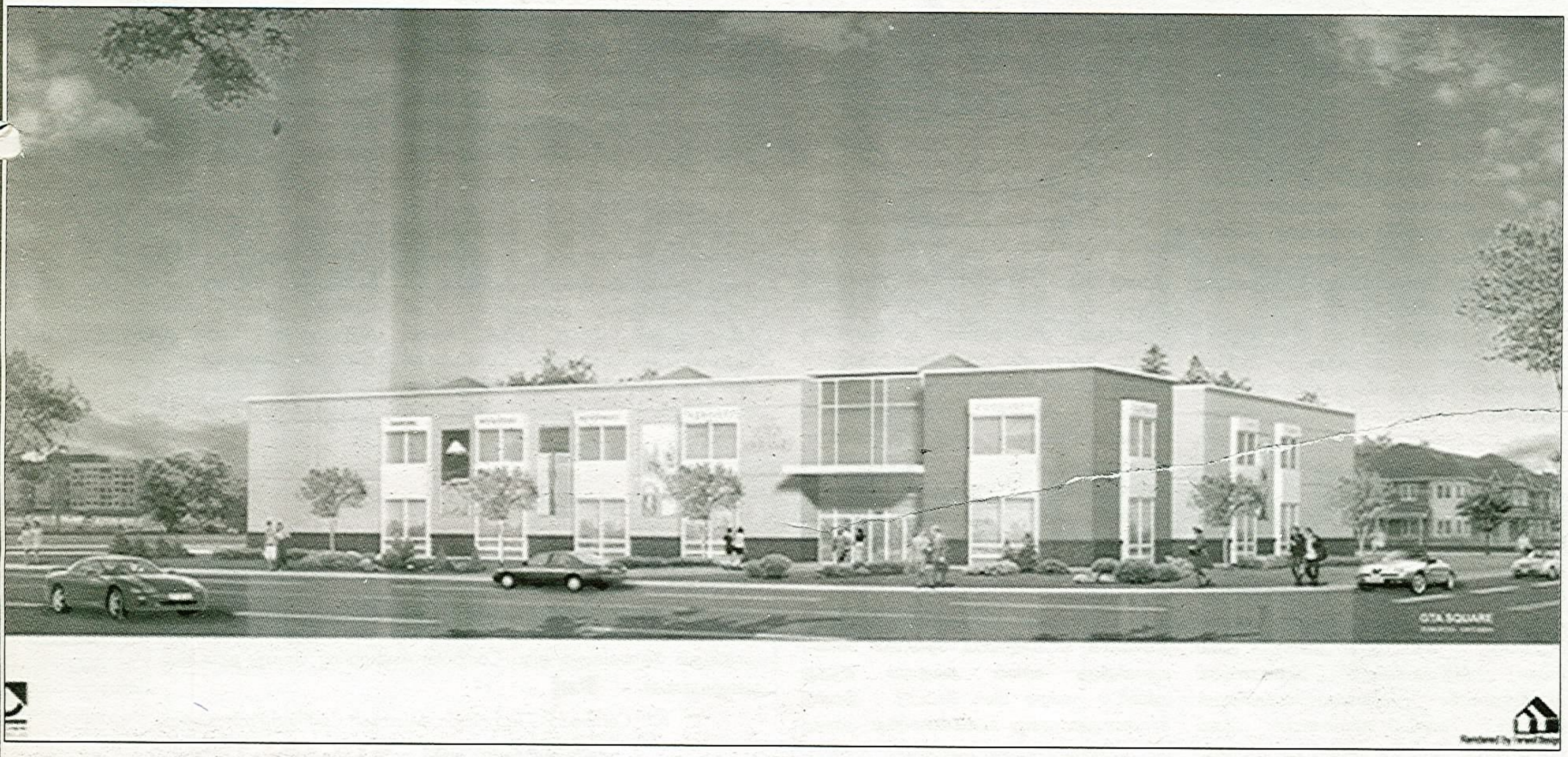
Pl. call:

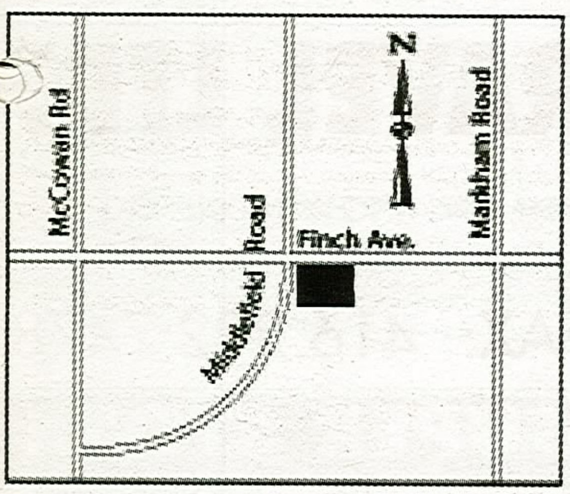
416.732.3163 / 416.991.8749

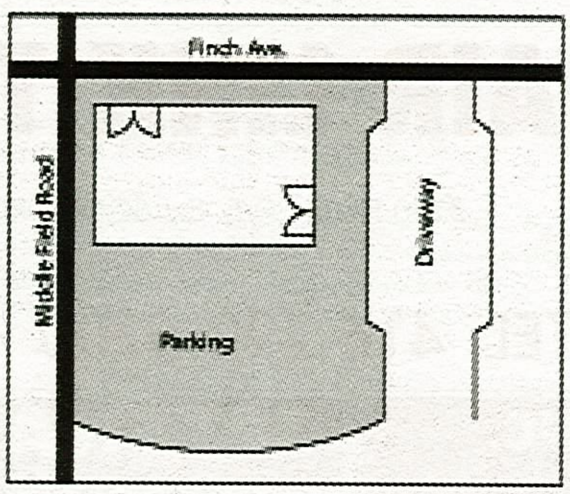
HOMELIFE/GTA REALTY INC.

PRESENTS

GTA SQUARE







Developed by

KING EDWARD

Development Inc.

E-Mail - info@kingedwardinc.com

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

HomeLife/GTA Realty Inc. @ **416.321.6969 / 905.712.2666**

1711 McCowan Rd., Suite 206, Scarborough, ON M1S 3Y3 / 145 Traders Blvd. #28, Mississauga ON L4Z 3L3

"தீப ஆவலித் திருநாள்"

தீபங்களின் வரிசை தீப ஆவலி எனப்படும். இருள் பயங்கரமானது. ஒளி அதனை அகற்றி மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது. புற இருள் அகல்வது போல அக இருளான அகந்தையும் அகல வேண்டும். அப்பொழுது தான் பரமானந்தம் ஏற்படும். தீபங்களின் வரிசை புற இருளை அகற்றுவதுடன் அக இருளையும் விலகச் செய்வதாகவும் பொருள் கொள்ளப்படும். நரகாசுரன் வதம் செய்யப்பட அவனது கெட்ட குணமும் எண்ணங்களும் மறைந்து நல்ல குணமும் காருண்ணியமும் தோன்றியது போன்று நம் மனமும் சாத்தானின் இருப்பிடமாக இல்லாமல் சாத்வீகம் பொங்குவதற்கு இத்தினத்தில் பிரார்த்திப்போம். நரகாசுரன் அட்டகாசமானவன். எனவேதான் இத்தினத்தில் பட்டாசு கொளுத்திக் கொண்டாடுகின்றோம் போலும். மேலும் புத்தாடை, விதம் விதமான தின்பண்டங்கள் இத்தினத்தின் சிறப்பம்சமாகும். எனவே ஏழைமக்கள் வருடத்தில் ஒரு முறையாவது புத்தாடை புனைவதற்கு தீபாவளி சந்தர்ப்பமளிக்கின்றது. பழங்காலந் தொட்டே இந்துக்களின் வாழ்கையோடு இரண்டறக் கலந்துள்ள பண்டிகை இதுவாகும்.

ஐப்பசி மாதத்தில் சூரியன் துலாராசியில் நுழையும் போது திரயோதசி இரவு சதுர்த்தசி அதிகாலையில் இப்பண்டிகை கொண்டாடப்படுகின்றது. இச் சதுர்த்தி நரக சதுர்தசி எனப்படுகின்றது. அன்றைய தினம் அதிகாலையில் எண்ணை ஸ்நானம் செய்கின்றோம். மேலும் புத்தாடை உடுத்து ஸ்ரீ மகாலஷ்மியை பூசித்து இல்லத்திலும் வாசலிலும் தீபங்களை ஏற்றி வைக்கின்றோம். இப்படிச் செய்தால் நம் இல்லத்தில் ஸ்ரீலக்சுமி நிரந்தர வாசம் செய்வாள் என்று விஷ்ணு புராணம் கூறுகின்றது. கங்காதேவி அன்றைய தினம் எல்லா நீர்நிலைகளிலும் ஆவாகனமாகி விடுகின்றாளாம். எண்ணை லக்சுமியைக் குறிக்கும். எனவே எண்ணையில் லக்சுமி வசிப்பதாகவும் வெந்நீரில் கங்கை வசிப்பதாகவும் புராணம் கூறும். எனவே தீபாவளி எண்ணை முழுக்கு கங்காஸ்நானம் எனப்படும். வீட்டிற்கு வருபவர்களை கங்காஸ்நானம் ஆயிற்றா என்று கேட்பர். நரகாசுரனின் இறுதி வேண்டுகோளுக்கு ஏற்பவே தீபாவளி கொண்டாடப்படுகின்றது என்பது ஐதீகம். இத்தினம் நரகாசுரனுக்காகவே கொண்டாடப்பட்டாலும் நாம் அவனையோ, கிருஷ்ணனையோ, சத்தியபாமாவை நினைப்பதில்லை. குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒன்றுகூடி எண்ணை முழுக்காடி புத்தாடை உடுத்தி இனிப்புப் பண்டங்கள் தின்று மத்தாப்புக் கொழுத்தி மகிழ்கின்றோம்.

மகாபலிச் சக்கரவர்த்தியிடமிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றும்படி தேவர்கள் வேண்ட மகாவிஷ்ணு வாமன அவதாரம் எடுத்து அவனிடம் மூன்றடி மண் கேட்டார். இரண்டு கால்களாலும் மூன்று உலகங்களையும் அளந்த பின் மூன்றாவது அடியை மகாபலியின் சிரத்திலே வைத்து அழுத்தி அவரை பாதாள உலகிற்கு அனுப்பி ஆட்கொண்டார். ஐப்பசி மாதத்து திரயோதசி தினத்தன்று கொண்டாட வேண்டுமென்றும் வீடு முழுவதும் தீபங்களேற்றி, ஒளிபரவச் செய்து, இருளகற்ற வேண்டுமென்றும் வரம் கோரினான். நாராயணனும் மகாபலிக்கு அவ்வரத்தைக் கொடுத்தார். அத்தினமே தீபாவலித் திருநாளாகும். இது தீபாவலி பற்றிய ஒரு கதை.

பதினான்காண்டுகள் வனவாசம் முடிந்து இராமபிரான் அயோத்திக்கு திரும்பிய போது மக்கள் அவரவர் இல்லங்களில் தீபங்களேற்றி புத்தாடை உடுத்து ஆனந்தமாக வரவேற்புக் கொடுத்தனர். இத்தினமே தீபாவலியாயிற்று என ஆன்மீகப் பெரியவர்கள் கூறுவர். இது தீபாவளி பற்றிய மற்றொரு கதை.

பாற்கடலைக் கடைந்த போது தோன்றிய பொருட்களுடன் மகாலட்சுமியும் மூதேவியும் தோன்றினார்கள். மகாலக்சுமி விஷ்ணுவை மணந்து கொள்ள ஆசைப்பட்டார். ஆனால் மூதேவி மூத்தவளான தன் கல்யாணத்திற்குப் பின்னர் தான் லக்சுமி விஷ்ணுவை மணக்கலாம் என்று திட்டவட்டமாகக் கூறிவிட்டாள். மூதேவியை யாரும் மணஞ்செய்ய முன்வராத போது உத்தாலகர் என்ற ரிஷி தானாகவே முன்வந்து தன் தவவலிமையா மூதேவியின் தீய செயல்களெல்லாவற்றைய அகற்றி விடுவதாகக் கூறி அவளை மணந் கொண்ட திருமாலே சாத்திரப்படி மூதேவிை உத்தாலகருக்கு திருமணம் செய்து வைத்தாரா பின்புதான் மகாலக்சுமிக்கும் மகாவிஷ்ணுவிற்கு திருமணம் நடந்ததாம். அந்த நாளே தீபாவல திருநாளாகும். இது தீபாவலி பற்றிய வேறொ கதை.

நா. க. சிவராமலிங்கம்

இத்திருநாளிலே தமது அகஇரு அகன்றுவிட வேண்டுமென்றும் மன அழுக் இல்லாமல் போக வேண்டுமென்றும் தான் நம முன்னோர் இக் கொண்டாட்டத்தை கொண்டாடினர். நரகாசுரன் கண்ணனா ஆட்கொள்ளப்பட்ட போது தன்னைப்போ எல்லோரும் கண்ணனின் அருளுக்கு ஆட் வேண்டுமென்று தான் கருதினான். ஆனா நம்மில்பலர் அன்றைய தினம் மது அரு மாமிசம் புசித்து அசுரர்களாகவே மா விடுகிறார்கள். அந்த நிலைமாறி அகத்த விளக்கேற்றுவோமாக.

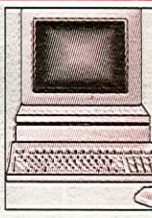
COMPUTER REPAIRS & SERVICES

- உங்களுக்கு தேவையான Computer Repair வேலைகள் உங்கள் வீட்டிலேயே வைத்துச் செய்து தரப்படும்.
- அல்லது எடுத்துச் சென்றும் திருத்தித் தரப்படும்.
- கணினி உதிரிப்பாகங்களையும் நியாய விலையில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- வசதிக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ப Computer Assembling செய்து தரப்படும்.

அழையுங்கள் - **Raj**

A+ Certified PC Technician, Microsoft Certified Professional

தொலைபேசி எண் - 416.283.1643



AIR LINK TRAVEL LTD.

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

TEL: 416.292.6200 FAX: 416.292.7478

JENNY AUTO SALES INC.

(Kennedy & Steeles)

2002	Honda Civic 4D	122K	10,500.00
2000	Dodge Caravan	168K	4,995.00
2001	Toyota Corolla	70k	7,995.00
2000	Honda Accord Green	-	9,900.00
1998	Toyota Sienna	170k	7,900.00
1995	Honda Accord EX	-	4,995.00
2004	Toyota Corolla	50K	11,500.00
1997	Honda Civic 5 Spd.		4,995.00
1998	GM Savana, Cargo	-	4,995.00
2000	Dodge Caravan	160K	5,200.00
2001	Honda Civic 2D	109k	8,500.00
2001	Honda Civic beige 4D	85K	8,995.00
1999	Honda Civic Silver	72K	7,900.00
2000	Toyota Corolla	110k	8,500.00
1997	Dodge Caravan	145K	3,995.00

இன்னும் பல நல்ல வாகனங்கள் எம்மிடம் உள்ளன. We do vehicle appraisals

Anton: (416) 575-5055 Rajah: (905) 470-0048

Office: 4440 Steeles Ave., East, Markham, ON, L3R 0L4

JAFFNA SUPER STORE

உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து இலங்கை, இந்தியா தானிய வகைகள் உடன் மரக்கறி வகைகள், இறைச்சி வகைகள், கடலுணவு வகைகள், மற்றும் யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பொருட்கள் யாவற்றையும் மலிவு விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஜவ்னா சுப்பர் ஸ்ரோஸ்

416-289-8812

1221 Markham Rd., #14
(Markham / Ellesemere)
குவாலிற்றி பேக்கரிக்கு அருகாமையில்

Tuxedo Court
Jaffna Super Store
Markham
Ellesmere

REGINOS PIZZA.COM

Centre Number: 416.321.6666

Young & Clark	Morningside & 401	Finch & Pharmacy	Brimely & Finch
126 Clark Ave., E	790 Military Trail	2535 Pharmacy Ave.	135 Montezuma Trail
Thornhill	Scarborough	Scarborough	Scarborough
905.709.80.04	416.284.30.03	416.495.12.22	416.321.54.44