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

தாய் வீடு
THAIVEEDU உள்ளும் புறமும் யூன் 2008

வீடு வாங்க, விற்க மற்றும் income tax, mortgage சம்பந்தமான சகல ஆலோசனைகளுக்கும் அழையுங்கள்
HomeLife Higher Standards
T: 416.264.0101
C: 416.568.4301
SELVA VETTYVEL
Broker of Record
HomeLife Future Realty Inc. Brokerage
262 Markham Road Scarborough, On M1J 3C5

மியன்மாரில் 40,000 தமிழர்கள் பலி

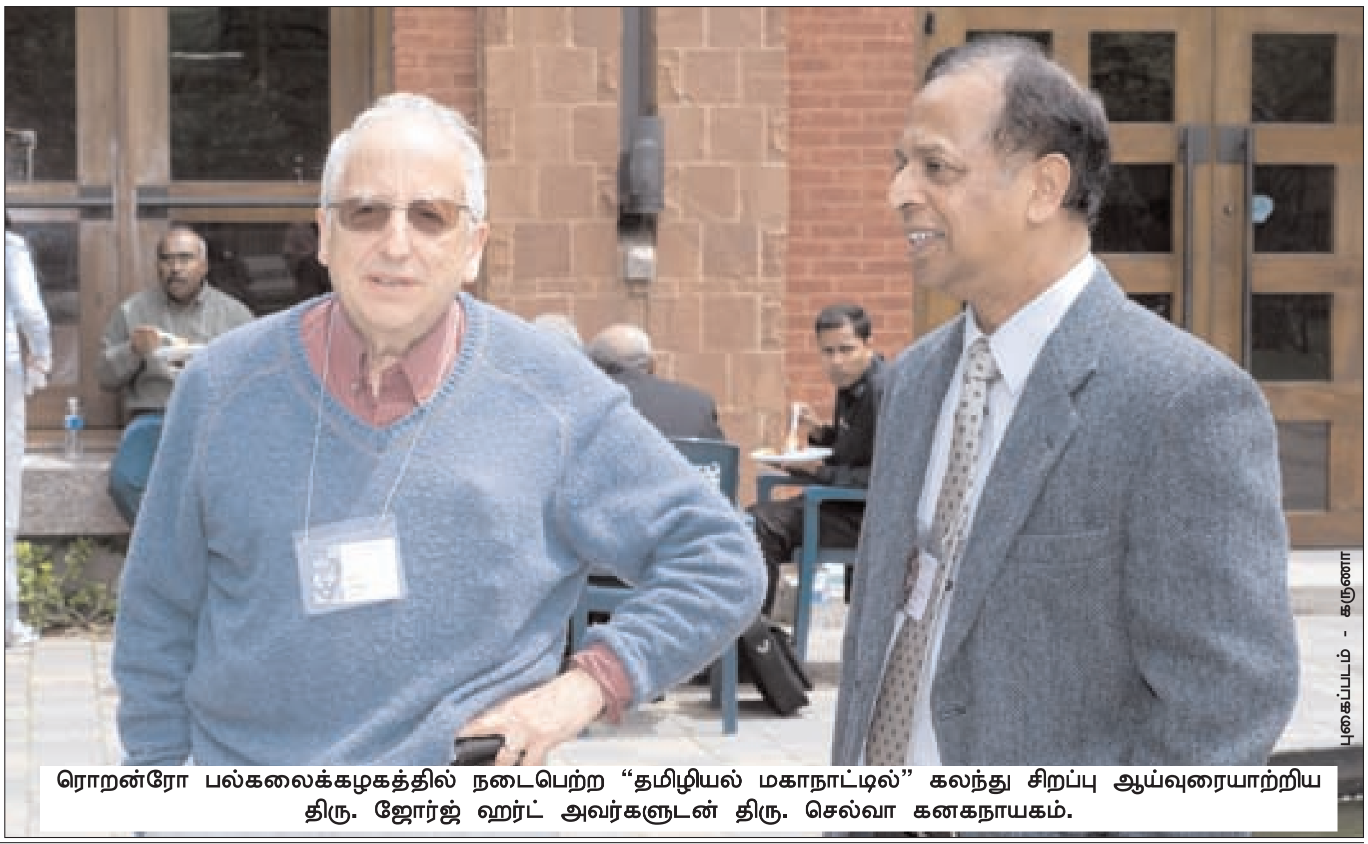
மியன்மாரில் 40,000 தமிழர்கள் பலி, 100,000 பேருக்கும் அதிகமானோர் இருப்பிடங்களை இழந்தனர். சிறுபாண்மை இனத்தை அலட்சியம் செய்கின்றது மியன்மார் இராணுவ ஆட்சி.

கடந்த முப்பது வருடங்களாக இராணுவ ஆட்சியில் உள்ள மியன்மாரில் (பர்மா) நர்கிஸ் சூறாவளிக்கு இறந்தவர்களில் எண்ணிக்கையில் தமிழர்களின் எண்ணிக்கை 40,000 எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இன்னும் ஒரு இலட்சத்துக்கு மேற்பட்ட தமிழர்கள் வீடுகளை இழந்து அகதிகளாகி உள்ளனர். மொத்த உயிரிழப்பு இன்னும் அதிகமாயிருக்கலாம் என அஞ்சப்படுகின்றது. உலகெங்கிலுமிருந்தும் உதவிகள் வரத்தொடங்கியுள்ளன.

அரசாங்கம் மக்களை புயலின் தீவிரம் குறித்து எச்சரிக்கை செய்யவில்லை என்னும் குற்றச்சாட்டுகளும் எழுந்துள்ளன. சீனா, கனடா, செக் குடியரசு, இங்கிலாந்து உட்பட்ட பல நாடுகளும் உதவிகள் வழங்கியுள்ளன.

அதே சமயம் அனுப்பப்பட்ட உதவிகள் இராணுவ

3ம் பக்கம் பார்க்க...


புகைப்படம் - கருணா

றொறன்ரோ பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற "தமிழியல் மகாநாட்டில்" கலந்து சிறப்பு ஆய்வுரையாற்றிய திரு. ஜோர்ஜ் ஹார்ட் அவர்களுடன் திரு. செல்வா கனகநாயகம்.

RAMAN APPLIANCES
Air Conditioning & Heating
எமக்கூடாக Furnace வாங்கும்போது ஒன்ராரியோ அரசு வழங்கும் Rebateஐப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்
General Contractors For:
• Air Conditioning • Gas Furnaces • Central Vacuum
• Air Cleaners • Gas Fireplaces • Garage Door Openers
• Security Alarm
Tel: 416.332.1989
Cell: 647.893.4414
Raman Chelliah
President
3021 Markham Rd., Unit 51,
Scarborough, ON - M1X 1L8

THE LAW OFFICE OF
GaryAnandasangaree
Tel: 416 321 1100 Fax: 416 321 1107
gary@galaw.ca

BUYING, SELLING,
INVESTING & MORTGAGE NEEDS CALL
SUN SANMUGATHAS
Broker & Manager
One stop shopping for all your mortgage & realestate needs.
Buying - Selling - Investing PROPERTY MAX Realty Inc. Brokerage
Dir: 416.948.0693
Bus: 416.291.3000
PMCI Mortgage Canada

Cash Point Mortgages
Ask Us How You Can Own Your Home Today!
• Mortgages • Refinancing
• Debt Consolidation
• Insurance
Tel: 416.284-0005,
Sutha: 416.824-6605
3852 Finch Avenue E.,
Unit 202, Scar, ON

PMCI Mortgage Canada
Buying - Selling - Investing PROPERTY MAX Realty Inc. Brokerage
One Source For Many Type of Properties & Mortgages
Mohan Subramaniyam
Broker of Record
416.321.2300

இனிய இல்லம் ஒளிமயமான எதிர்காலதிற்கு அடித்தளம்
மகேன் சிங்கராஜா
Sales Representative
Direct: 416.302.7283 (SAVE)
E-mail: msingarajah@trebnet.com
web: www.mahenonline.com
RE/MAX Vision Realty Inc., Realtor
2210 Marham Road, Unit-1, Toronto, ON M1B 5V6
Tel: 416.321.2228, Fax: 416.321.0002

முக்கிய குறிப்பு வீட்டு உரிமையாளர்களுக்கு
60 நாட்களில் அதிகூடிய விலையில் உங்கள் வீட்டை என்னால் விற்க முடியும் உங்கள் அனுசரணையுடன். தாமதிக்காது உடன் அழைத்தால்...
S.K. Bales CRA, MVA, CRES, FRI
Canadian Residential Appraiser, Real Estate Broker
416.801.3219 (Cell)
416.290.1200 (Bus), www.skbales.com
Century 21 Affiliate Realty Inc.

R&S AUTO SALES
HONDA - TOYOTA - GM MINI VANS ON THE SPOT FINANCING
சிறந்த சேவைக்கான பல விருதுகளைப் பெற்ற வாகன விற்பனை முகவர்
Radha
Tel: 416.412.3838
Fax: 416.412.1174
4362 Sheppard Ave. East
Scarborough, ON
M1S 1T6 Canada

Tel: 416-836-1946, 416-423-5057
40 Crockford Blvd., Scarborough, ON, M1R 3C3
24 hrs Service
SAM
Mobile Mechanic
K.S.TRUCK & CAR TRAILER REPAIR
All Automotive Repairs
Specializing in Mechanical, Body, Electrical Repairs & Wheel Spring

416.200.5470
ELECTRICAL - PLUMBING & DRAINAGE SERVICES
SANTHA
www.santha.ca
416-200-5470

சொர்க்கமே என்றாலும் அது சொந்த வீடு போல வருமா...
Uthayan Alex Sivasambu B.Sc. (Hons), M.B.A
Broker
Ottawa: 613.276.SALE (7253)
Toronto: 416.659.SELL (7355)
alex-sivasambu@coldwellbanker.ca, www.sivasamburealty.com
COLDWELL BANKER

வீடு வியாபார ஸ்தாபனம்
வாங்க விற்க
Your #1 Choice
Logan Manikavasagar
Broker
Direct : 416.708.9903
Century 21
Percy Fulton Ltd. Brokerage*
Email : sales@loganhotproperties.com
Kalai Logan
Sales Representative
Direct : 416.697.9903
Buy or Sell Your Properties? Real Estate is My Job...Worry Free for you...

HIGHPOINT LASER
Brand Name Toners Cartridges for Copy Machines
Laser Printers Fax Machines.
brother EPSON DELL hp
LANIER LEXMARK Panasonic IBM
TOSHIBA NEC océ SAMSUNG
PitneyBowes XEROX
Tektronix muratec KYOCERA
SHARP Canon
100 IRONSIDE CRESENT, UNIT #10, TORONTO, ONT M1X 1M9
Tel: 416-297-9994 · Toll Free: 1.877.281-9997 · Fax: 416-297-6113
www.HighPointLaser.ca · email: Sales@HighPointLaser.ca
Lower Cost - 100% Guaranteed - Free Delivery 416-708-9903

தாய் வீடு
THAIVEEDU உள்ளும் புறமும்

தற்கொலை

அண்மையில் இலண்டன் கார்ஸ்ல்டன் எனும் பகுதியில் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளான இலங்கைத் தமிழ் பெண் ஒருவர் தனது இரண்டு குழந்தைகளை கத்தியால் குத்திக் கொலைசெய்துள்ளார், ஆறு மாதக் குழந்தையொன்று கத்திக்குத்திற்கு இலக்காகிய நிலையில் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைபெற்று வருகிறது.

மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளான அந்தத் தாய் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருப்பதாக இலண்டன் செய்திகள் தெரிவிக்கின்றன.

இலண்டனிலுள்ள பெரும்பாலான தமிழ் குடும்பப் பெண்கள் வெளியிடங்களுக்குச் செல்லாமல் வீடுகளில் தனித்திருப்பதால் மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாவதாக உளவளத்துறையாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

இது போல குழந்தைகளைக் கொன்ற தாய்மார்களும், குழந்தைகளைக் கொன்ற பின் தற்கொலை செய்த தாய்மார்களும் கனடாவிலும் உள்ளனர். இதற்கு மொழி இனம் என்று வேறுபாடு கிடையாது.

கனடாவில் வருடாந்தம் சராசரி 3,863 பேர் தற்கொலை புரிகின்றனர். ஒரு இலட்சம் கனேடியரில் பதின்மூன்று பேர் இவ்வாறு தற்கொலை உணர்வுக்குள் தள்ளப்பட்டு தற்கொலை செய்துகொள்கின்றார்கள்.

அமெரிக்காவில் தற்கொலை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கின்றது. வருடாந்தம் 30,000 பேர் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றனர். தினமும் 83 தற்கொலைகள் நடைபெறுகின்றது. இங்கு மரணத்தை விளைவிக்கும் காரணங்களில் எட்டாவது இடத்தில் இருப்பது தற்கொலையே.

இருந்தும் புலம்பெயர் தமிழர் மத்தியில் தற்கொலை விகிதம் அதிகரித்துள்ளதென்பது கவலை தரக்கூடிய ஒன்றாகவே உள்ளது. தாம் மிக அதிகமாக நேசித்தவரின் திடீர் மரணம், பொருளாதார கஸ்டங்கள், குற்ற உணர்வு, சமூகத்தில் இருந்து புறக்கணிக்கப்படுதல், தாங்க முடியாத நோய்கள், குடி மற்றும் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாவது என்று பல காரணங்களினாலும் தற்கொலை நடைபெறுகின்ற போதும் தொண்ணூறு வீதமான தற்கொலைக்குக் காரணம் மனநிலையில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகளே என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் நாம் இந்த மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் பழகும் போது அவர்களை நாம் அடையாளம் கண்டு கொள்ளுகின்றோமா? இவர்கள் தற்கொலைக்கு ஒருநாள் முற்படுவார்கள் என்று தெரிந்து கொண்டும் அக்கறை இன்றி இருந்தோமா? என்று சிந்திப்பது முக்கியமானது. யாராவது ஒருவர் தற்கொலை பற்றிக் கதைத்தால், அவர்கள் மனதில் தற்கொலை எண்ணம் இருப்பதாக உணர்ந்தோமானால் மன நல மருத்துவரை அணுகுவதற்கு உதவ வேண்டும். ஏன் என்றால் எங்களின் நண்பர், நண்பி, உறவினர்கள்... எமக்குத் தெரிந்தவர்கள், தான் தற்கொலை செய்வதுடன், தம்மைச் சார்ந்தவர்களையும் கொல்லுகின்றார்கள். இந்த மனநோய் குறித்து நாம் அறிந்து கொண்டால் அவர்களை மட்டுமல்ல அவர்களைச் சார்ந்தோரையும் காப்பாற்ற முடியும்.

III

பெயர் தோற்றாத கட்டுரைகளுக்கு ஆசிரியரே பொறுப்பு. கனடியத் தமிழ் வானொலியில் ஒலிபரப்பாகி பின்னர் எமக்குத் தரப்பட்ட விளம்பரங்கள் இலவசமாகப் பிரசுரமாகின்றன. அவற்றின் சரிபிழைகளுக்கு தாய்வீடு பொறுப்பல்ல. ஏனைய விளம்பரங்கள் இலவசமல்ல. ஆக்கங்கள் அனைத்துக்கும் ஆக்கியோரே பொறுப்பு.

www.inayam.net
தமிழ் நிகழ்வுகளின் சங்கமம்
உங்கள் நிகழ்வுகளை பார்ப்பதற்கும் பதிவதற்கும்
www.inayam.net
416 400 6406

மியன்மாரில் 40,000...

1ம் பக்கம் பார்க்க...

அரசால் முடக்கப்பட்டுள்ளன என்றும் செய்திகள் வெளியாகி உள்ளன.

குறிப்பாக சிறுபான்மை இனங்களுக்கு எவ்வித உதவிகளையும் இராணுவ அரசு வழங்க வில்லை என்ற குற்றச்சாட்டு எழுந்துள்ளது.

"மாற்றான் தாய் மனப்பாங்கில் மியன்மார் அரசு நடந்து கொள்ளுகின்றது" என்று குற்றம் சாட்டிய விடுதலை சிறுத்தைகளின் தமிழ் நாடு சட்ட மன்ற உறுப்பினர் ரவிக்குமார் முதல்வர் கருணாநிதியிடமும் இது குறித்து மனு ஒன்றை சமர்ப்பித்துள்ளார். மியன்மார் தமிழர்களுக்கு உடனடியாக நிவாரணப் பொருட்களை அனுப்பி வைக்கும்படியும் அவர் தமிழக முதல்வரிடம் வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளார்.

மியனமார் நாட்டுடன் நெருக்கமாக எல்லையை கொன்டிருக்கும் இந்தியாவின் மணிப்பூர் மாநிலத்தில் மோரே என்ற மாவட்ட துணை ஆட்சியாளராக உள்ள ஐசிந்தா லாசாரஸ் என்ற தமிழர் மியன்மாரில் புயலால் பாதிக்கப்பட்ட தமிழர்கள் படும் இன்னல்கள், சிரமங்கள் எல்லாவற்றையும் தன்னிடம் எடுத்துக் கூறி உள்ளதாக ரவி குமார் பத்திரிகையாளருக்கு தெரிவித்துள்ளார்.

அதைவிட மணிப்பூர் மாநில தமிழ்ச சங்கப் பேரோளர்களும் பல தகவல்களை வழங்கியதாக அவர் தெரிவித்துள்ளார்.

மியான்மாரில் இப்போது 1.5 மில்லியன் தமிழர்கள் வாழ்கின்றனர். இவர்களில் பெரும்பான்மையானோர் 19, 20ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் தொழிலாளர்களாக மியன்மாருக்குச் சென்றவர்களாவர்.

மியன்மாரில் போகோ என்ற மாநிலத்தில் பாதிக்கு மேல் இப்போ தமிழர்களே வாழ்கின்றனர். இந்த மாநிலமும் தற்போது வீசிய கடும் புயலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

மியன்மாரில் தற்போது 2.4 மில்லியன் மக்களுக்கு உடனடியாக உணவு, தங்குமிடம், மருந்துகள் தேவை என்று ஐ.நா தெரிவித்துள்ளது.

■ ■ ■

கூரைக்கு காற்றேட்டம் ஏன் அவசியம்?

கூரையின் ஆயுள் நீடிக்கப்பட வேண்டுமானால் அதன் காற்றேட்டம் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். வெயிற் காலங்களில் வெப்பமான காற்று கூரை ஓடுகளுக்கும், உத்தரத்துக்குமிடையில் சிறைப்பட்டு ஓடுகளின் அடிப் பகுதியிலுள்ள தாரை உருக்கி ஓடுகள் உதிர்ந்து போவதற்கு காரணமாக அமையலாம். அதேபோன்று குளிர் காலங்களில் காற்றோட்டமில்லாத கூரைகளின் கீழ் சிறைப்பட்ட நீராவி கூரை ஓடுகளின் உட்பக்கத்தில் உறைந்து பின்னர் சூடாகும்போது உருகி மரச் சலாகைகளை நனைத்து சில வருடங்களில் உழுத்துப்போக ஏதுவாகின்றது. எப்படியாயினும் காற்றோட்டமில்லாத கூரையின் ஆயுள் குறுகிய காலமென்றே கருதவேண்டும்.

■ ■ ■

Publisher & Editor : **P.J. Dilipkumar**
பதிப்பாளர், ஆசிரியர் : பி.ஜே. டிலிப்குமார்

ஆலோசகர் குழு : ஞானம் லம்பேட், மாமூலன், கருணா, பொன்னையா விவேகானந்தன், ரதன், சுந்தர் சின்னத்தம்பி.

தட்டச்சு : கௌரி, கௌசலா, ஜீவா, பிரியதர்சினி.

ஒப்புநோக்கல் : சாவையம்பதி சுப்ரமணியம், கௌரி.

வரைகலை ஆலோசனை : கருணா (டிஜி வரைகலை அமையம்)

தொடர்புகள் :
For More Info : **Editor**
P.O.Box #63581
Woodside Squarew
1571 Sandhurast Circ.
Toronto, ON. M1V 1V0

Montréal விநியோகம் : சுகுமாரன் சின்னையா
1-514-299-3186
Ottawa விநியோகம் : அலெக்ஸ் சிவசம்பு
1-613 -276-7253

Tel : **416-646-3422, 416.400.6406**
Fax : **416.849.0594**
Web : **www.thaiveedu.com**
E-mail : **info@thaiveedu.com**

#1 TEAM @ PROPERTY/MAX REALTY INC.

PROPERTY MAX
Realty Inc. Realtor
Mohan Subramaniyam
Broker of Record
416.321.2300

New Mortgage, Commercial Mortgage
New Immigrans, Ist, 2nd Mortgage
Re-Financing, New Home Buyers

Search More Properties @
www.realestatebrokerofrecord.info

WE BRING CANADA'S LEASING LENDERS TO YOU
PMCI
PROPERTY MORTGAGE CANADA INC.

PLEASE MENTION PROPERTY/MAX WHEN ENQUIRING ABOURT PROPERTIES!

இலங்கை இனக் கலவரங்களும் அதன்மூலமான படுகொலைகளும்

இனச்சுத்திகரிப்பு, தேசிய அரசு ஆகிய கொள்கைகளுக்கு வித்திடுகிறது.

- அ. கணபதிப்பிள்ளை -
kanapathipillai@thaiveedu.com

இலங்கையின் இனங்களின் வரலாறுகளில் உறவுகளும் முரண்பாடுகளும் மாறி மாறி வந்து கொண்டிருப்பவை. இனங்களுக்கிடையிலும் இனங்களுக்குள்ளேயும் ஏற்பட்டு வரும் முரண்பாடுகள் தீர்க்கப்படாதவரையில் உறவில் ஏற்படும் விரிசல் தவிர்க்க முடியாதன. இத்தகைய உறவின் விரிசல்களே போட்டி பொறாமை என்பவற்றினூடாக நல்லுறவு, புரிந்துணர்வு ஆகியவற்றினை அழித்து ஒரு இனம் மற்றைய இனத்தினை எதிரியாக நோக்கும் பாங்கினை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றன.

கோட்பாட்டுரீதியில் நோக்குவதாயின் மனித இனம் ஏனைய புவிவாழ் உயிரினங்களிலிருந்தும் தம்மை வேறுபடுத்திக் கொள்ளும். மனித இனம் என்ற எல்லைகளைக் கடக்கும் பொழுது உயிரினமாகவும் அதற்கும் மேலாக பூமியில் உள்ள உயிரினமாகவும் எல்லைகளை விரிவுபடுத்துகின்றபொழுது வேறுபாடுகள் சிறியதாக மாற்றமடைகின்றன. வாழிட எல்லைகள் குறுகியதாக மாறுகின்ற பொழுதில் வேறுபாடுகள் அதிகரிக்கின்றன. நாடுகள், பிரதேசங்கள், சூழல் வகையிடங்கள் என மாற்றம் பெறும் பொழுதில் வேறுபாடுகள் இடம் பெறுவது போல் மனித செயற்பாடுகளும் இயற்கையின் செயற்பாடுகளும் மாற்றம் பெறுகின்றன.

நடைமுறை வாழ்வியல் நடவடிக்கைகள் கோட்பாடுகளிலிருந்து வேறுபடுவதாக இல்லாமல் இருப்பதுடன், முரண்பாடுகளைக் கொண்ட வாழ்க்கை முறைகளையே மக்கள் வாழப்பழகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மக்களின் அரசியல் பொருளாதார சமூக கலாசார அம்சங்கள்யாவும் இத்தகைய முரண்பாடுகளை வளர்த்துச் செல்வதற்கு ஏற்ற முறையிலமைந்த சமூகங்களையே உருவாக்கியிருக்கின்றன.

இலங்கையின் இனக்கலவரங்கள் அரசியல் மயமாக்கப்பட்டவையா, பொருளாதாரநலன் சார்ந்தமைந்தவைகளா? கலாசார நலன்களினைப் பேணும் பின்னணிகளைக் கொண்டிருப்பவையா என்பதனை அறிவதில் ஆய்வாளர் தங்களைக் குழப்பிக் கொள்ளுவது வழக்கமாகிவிட்டது. அரசியல் இலாபம் தேடும் அரசியல்வாதிகளின் ஏற்பாடு இவை என்று ஒருபுறமும், பொருளாதார வளங்களைக் காப்பாற்றி ஒரு கூட்டத்தினரின் தலைமுறைக்கு விட்டுச் செல்லவே இத்தகைய ஏற்பாடு என்று இன்னொருபுறமும், மதரீதியிலோ, மொழிரீதியிலோ, கலாசார பாரம்பரியங்களின் அடிப்படையிலோ ஒரு கூட்டத்தினர் தனிப்படுத்தப்பட்டு விடக்கூடாது என்பதனை முன்வைத்து இன்னொருபுறமும், வரலாற்றில் இனக்குழுமம், குடும்பங்கள் தங்களது உயர்வினை எப்படிப் பேணினவோ அதே அமைப்பு தொடரவேண்டும் என்பதற்கான ஏற்பாடென மறுபுறமும் உயர் குழாத்தினர், கற்றோர், நிலஉடமையாளர்கள், தொழிலாளர் என்றெல்லாம் தங்களை தனியாக இனங்கண்டு கொண்டதன் அடிப்படையில் தங்களை உயர்வுபடுத்த மேற்கொள்ளப்பட்ட ஏற்பாடுகள் என்றெல்லாம் இனக் கலவரங்களுக்கும் இனப்படுகொலைகளுக்கும் இனங்களுக்கிடையிலான கொலைகளுக்கும் இனத்துள் நிகழும் கொலைகளுக்கும் காரணத்தினைத் தேடுவதில் முற்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஆய்வாளர்கள் மட்டும் தான்.

> “ இலங்கை குடியரசாக்கப்பட்டு, பிரித்தானியாவினால் வழங்கப்பட்டிருந்த சிறிய அளவிலான பாதுகாப்புக் கூட தமிழர்களிடமிருந்தும் பறிக்கப்பட்ட பொழுதில் தமிழர்களுக்கு ஒட்டு மொத்தமாகவே சுதந்திரம் பறிக்கப்பட்டதாகவும், இந்திய வம்சாவழித் தமிழர்களும் இலங்கைத் தமிழர்களும் உணரத் தொடங்கினர். ”

சமூகத்திலுள்ள தனிமனிதனோ, கூட்டத்தினரோ நிறுவனங்களோ தமது இலக்கினை அடைவதற்காகக் காரணம் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ செய்யப்படும் செயற்பாடுகள் நீர் மேற்பரப்பு அலைத்தாக்கம் போன்று பரந்துபடுவதனால் இது யாருடைய இலக்கு எவர் சொன்னதால் இது நடைபெறுகிறது, ஏன் இது நடைபெறுகிறது என்றெல்லாம் சிந்திப்பதற்கு இடமேயில்லாது மேற்கொள்ளும் கொலைகள் இனப்படுகொலைகளாகவும் இனத்தினுள் ஏற்படும் கொலைகளாகவும் உருவாக்கம் பெறுகின்றன.

சுதந்திரத்தின் முன்பாக சிங்களவர்கள் - முஸ்லீம்கள், சிங்களவர் - மலையகத் தமிழர்கள் என்ற நிலையிலேயே இந்த இனங்களுக்கிடையிலான கலவரங்கள் தோற்றம் பெற்றிருந்தன. இலங்கைத் தமிழர் என்று கூறப்பட்ட கொழும்பையும் யாழ்ப்பாணத்தையும் வதிவிடங்களாகக் கொண்ட கல்வி உயர்குழாத்தினர் சிங்களக் கல்வி உயர் குழாத்தினருடன் கைகோர்த்துக் கொண்டதன் வெளிப்பாடாக தமிழ் சிங்களர் உறவு இறுக்கமானதாகவும் சிங்களர் நலன்களைப் பேணுவதில் தமிழர்களும் தமிழர் நலன்களைப் பேணுவதில் சிங்களரும் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

இந்த நிலையில் தான் தமிழர்களும் சிங்களவர்களும் சேர்ந்து வாழக்கூடியதான ஒற்றுமைப்பட்ட இலங்கைக்குச் சுதந்திரம் வேண்டும் என்பதனையும் ஒன்றுபட்டு வாழக் கூடிய உடன்பாடு தம்மிடையே இருப்பதாகவும் எண்ணிக் கொண்டனர். இதே கருத்தையே இன்றும் கூட பலர் கொண்டிருக்கிறார்கள். 95 சதவீதமான தமிழர்கள் ஒற்றுமைப்பட்ட இலங்கையுள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படும் தீர்வுத்திட்டத்தையே விரும்புகிறார்கள் என்ற அமெரிக்க உயர்ஸ்தானிகர் றொபெர்ட் பிளேக் அவர்களின் கூற்று வியப்புக்குரியதல்ல. கூட்டாட்சிக் கொள்கையை முன் வைத்த சமஸ்டிக் கட்சிக்கு (தமிழரசுக்கட்சி) இவ்விதம் தமிழர்கள் ஆதரவினை வழங்கியிருந்தனர். மாவட்டசபை மசோதா கூட இனஐக்கிய வெளிப்பாடாகக் கொடுக்கப் பட்டிருக்கவில்லை என்பது கசப்பான உண்மையாகும். 1974ல் ஒற்றுமைப்பட்ட தமிழர்கள் சுயாட்சிக் கருதுகோளுக்கு சனநாயக முறைமையின் அடிப்படையில் சம்மதத்தைத் தெரிவித்திருந்தார்கள். வெளிப்படையாகத் தமிழ் சிங்கள ஒற்றுமைக்கான தோற்றப்பாடுகள் இருந்த பொழுதிலும் சிங்களப் பெரும்பான்மை அரசியலில் அக்கறை கொண்ட சிலரது செயற்பாடுகளில் அரசியல், பொருளாதார, சமூக, கலாசார, வரலாற்று அம்சங்களின் அக்கறைத்தன்மை முன்வைக்கப்பட்டதுடன் அவற்றினை வளர்த்தெடுக்கவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதுவே நடைமுறையில் இனங்களுக்கிடையிலான முரண்பாடுகளுக்கு அடிப்படையாக அமைந்துவிட்டன.

இலங்கைத் தமிழர்களும் சிங்களர்களும் ஒற்றுமையாகச் செயற்படும் பாங்கினைப் பயன்படுத்தி தமிழ்த்தோட்டத் தொழிலாளர்களின் குடியுரிமை பறிக்கப்பட்டது. இந்திய தோட்டத் தொழிலாளர் இயற்கை அதிகரிப்பு இலங்கைச் சிங்களப் பெரும்பான்மைக்கு ஊறு விளைவிக்கும் என்றதனாலும் தோட்டத் தொழிலாளர்கள் ஒற்றுமைப்பட்டு ஒரு தொழிலாளர் வர்க்கத்தினை உருவாக்கி விடக்கூடும் என்ற பயமும், இலங்கை முஸ்லீம்கள் போலன்றி தோட்டத் தொழிலாளர் பரந்துபட்டு வாழாமை பிரதேசப் பெரும்பான்மையினை ஏற்படுத்தி விடக் கூடும் என்ற பயமும் இந்திய வம்சாவழித் தோட்டத் தொழிலாளர்களின் குடியுரிமைப் பறிப்புக்கும் நாடு கடத்துதலுக்கும் அவர்களின் பிறப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அடிப்படையாக அமைந்திருந்தன.

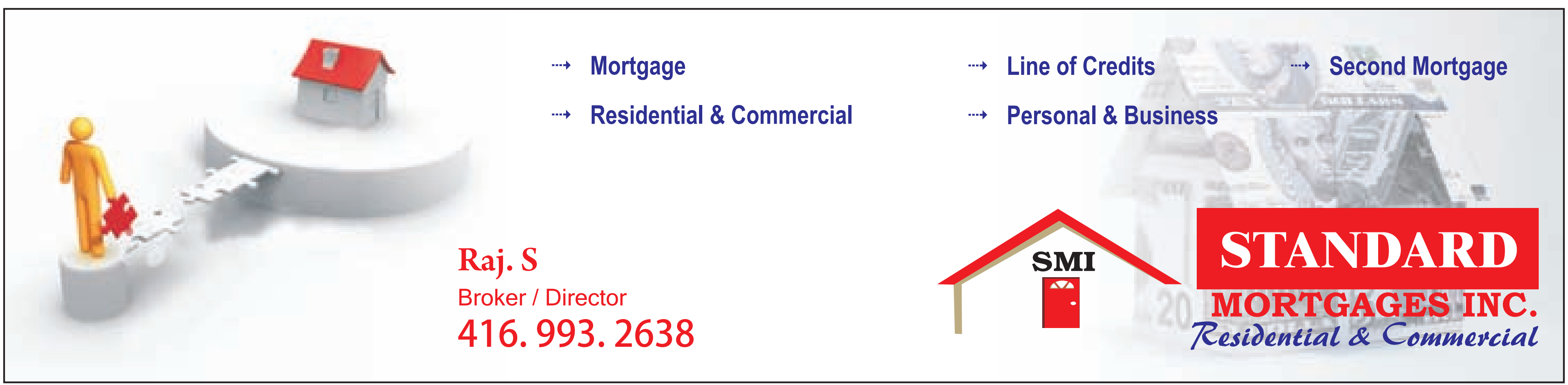
இத்தகைய இனக்குறைப்பானது இனக் கொலையினை ஒத்த வடிவமாகவே நோக்கப்பட வேண்டும். 1956ஆம் ஆண்டு சிங்களம் மட்டும் சட்டம் உருவாக்கம் பெற்றதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட இனக் கலவரமானது தனிப்பட்ட தமிழ் முதலாளிகளையும் பரந்து பட்டு வியாபாரம் செய்த இந்தியத் தமிழர் களையும் கொழும்பு நகரை நோக்கியும் மலையகம் நோக்கியும் தள்ளியது.

அதன்பின்னர் 1958 ஆம் ஆண்டு இலங்கை அரசியலில் தமிழருக்கும் பிரதேச அந்தஸ்தும் வாழ்விட சுதந்திரமும் வழங்கப்பட்டு விடும் என்ற அச்சத்தின் விளைவாக ஏற்பட்ட கலவரங்கள் கொழும்பில் வாழ்ந்த இந்தியத் தமிழ் முதலாளிகளையும் கடைச் சொந்தக்காரர்களையும் இந்தியா நோக்கிக் கலைப்பதற்குக் காரணமாயிற்று. இந்நிலையில் இந்தியத் தமிழ் வியாபாரிகள் குறைந்த விலைகளில் தமது உடமைகளை யாழ்ப்பாணத் தமிழர்களுக்கும் சிங்களவர்களுக்கும் முஸ்லீம் வியாபாரிகளுக்கும் விற்றுவிட்டு வெளியேறி விட்டனர்.

1972ஆம் ஆண்டில் இலங்கை குடியரசாக்கப்பட்டு பிரித்தானியாவினால் வழங்கப்பட்டிருந்த சிறிய அளவிலான பாதுகாப்புக் கூட தமிழர்களிடமிருந்தும் பறிக்கப்பட்ட பொழுதில் தமிழர்களுக்கு ஒட்டு மொத்தமாகவே சுதந்திரம் பறிக்கப்பட்டதாகவும் இந்திய வம்சாவழித் தமிழர்களும் இலங்கைத் தமிழர்களும் உணரத் தொடங்கினர்.

இதற்கிடையில் 1977ஆம் ஆண்டில் இனங்களுக்கிடையிலான கலவரம் ஏற்பட்டு விட்டது. இதிலும் கூட பரந்துபட்டு வாழ்ந்த இந்திய வம்சாவழித் தமிழர்கள் வடக்கிலங்கை, கிழக்கிலங்கை நோக்கித் துரத்தப்பட்டனர். இந்தச் செயற்பாடும் அதன் விளைவுகளும் வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசம் தமிழர்களுக்காக ஒரு பாதுகாப்பு மையமாக மாற வேண்டும் என்ற தாயகக் கோட்பாட்டுக்கு வழிகோலியது. 1972ஆம் ஆண்டின்

29ம் பக்கம் பார்க்க...



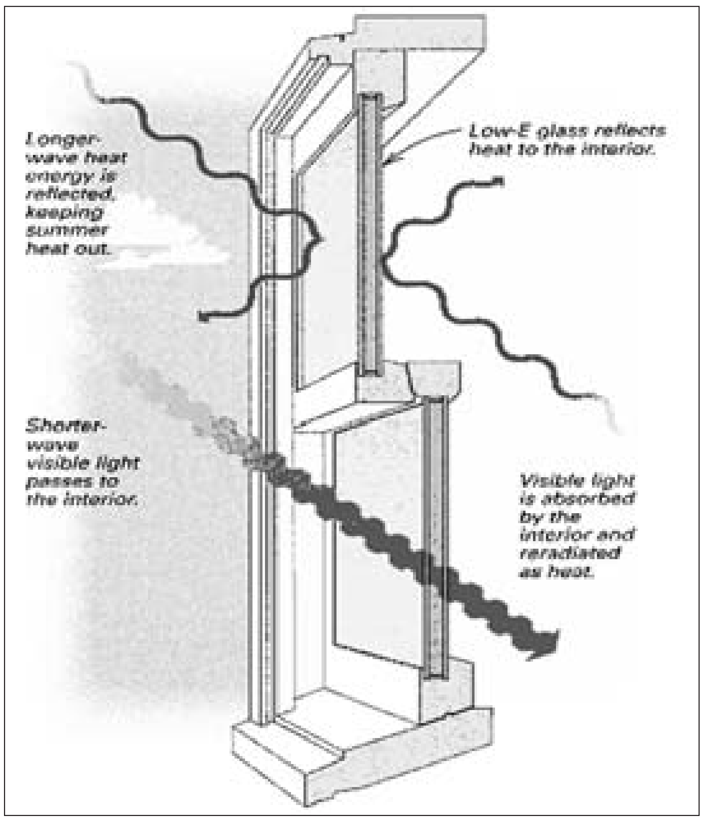
சக்தி வினைத்திறனுடைய ஜன்னல்கள்

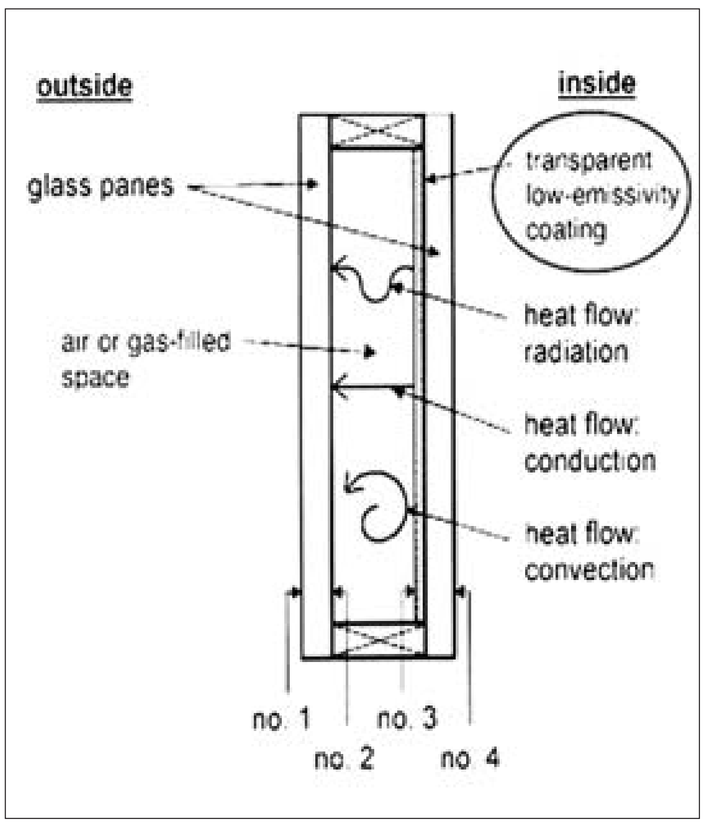
மகேன் சிங்கராஜா
- வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி -
mahen@thaiveedu.com

நாம் ஜன்னல்களை மாற்றும் போது, புது ஜன்னல்தானே யார் குறைந்த அளவு விலைக்கு மாற்றுவதற்கு ஒப்புக் கொள் கிறார்களோ அவர்களை பிடித்தே நாம் யன்னல்களை மாற்றீடு செய்கின்றோம். ஆனால், அப்படி செய்வதனை விட, எப்படியான தரமான, சேமிப்பை தரக்கூடிய ஜன்னல்களை மாற்றீடு செய்வதே சாலச் சிறந்தது. இது பற்றி தெரிந்து கொள்ள இக் கட்டுரை உதவும் என்ற நம்பிக்கையில் தொடர்கின்றேன்.

சக்தி வினைத்திறனுடைய யன்னல்கள் (Energy Efficient Windows)

உங்களது வீட்டில் வெப்பத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும், குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கும் தேவையான சக்தியை குறைவாக பயன்படுத்தி பணத்தை சேமிப்பதற்கு சக்தி வினைத்திறனுடைய யன்னல்கள் உதவுகின்றன. உங்களது வீட்டில் சக்தி பாவனையின் அளவை குறைக்கும் போது சூழல் மாற்றத்திற்கு காரணமாக அமைகின்ற பசுமை வீட்டு வெளியேறல்களை (Green House Emissions) குறைப்பதற்கு உதவுகின்றீர்கள். வீட்டினுள் புகும் குளிர்ந்த காற்று வீச்சையும் வெளியில் உள்ள சத்தத்தையும் குறைப்பதற்கு சக்தி வினைத்திறனுடைய யன்னல்கள் உதவக் கூடியவை. இவ்வகையான யன்னல்களை பயன்படுத்தினால் அவை யன்னல்களின் மீதும் கண்ணாடியின் சட்டத்தின் மீதும் நீராவி படிதல் ஏற்படுவது குறைகின்றது. அதன் காரணமாக பூஞ்சணப் படிவு ஏற்படுதல் குறைக்கப்படுகின்றது.



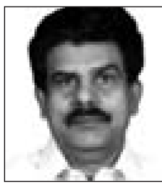


உங்கள் வீட்டில் புதிய ஜன்னல்களை அமைப்பதற்கு செலவு அதிகமானால், யன்னல் சட்டத்தின் வெளிப்புறத்தில் Weather Stripping துண்டு செய்தல் போன்ற, குறைந்த அல்லது Re-caulking செய்தல் போன்ற, குறைந்த செலவுடைய சிறிய அளவு திருத்த வேலையை செய்யலாம். யன்னல் கண்ணாடிகளுக்கிடையில் பனிப் புகார் படிவு ஏற்படுமானால் கண்ணாடிகளைத் திருத்தும் நிபுணரின் உதவியுடன் அதனைத் திருத்தியமைக்க முடியும். வெப்பத்தினால் சுருக்கமடையும் பிளாஸ்திரிக் படலத்தை (Plastic Film) அல்லது இலகுவில் கழற்றக்கூடிய உட்புற அல்லது வெளிப்புற storm யன்னல்களை பொருத்துவதன் மூலம் காற்று உட்புகும் யன்னல்களில் உள்ள குறைபாடுகளை தற்காலிகமாக தரமுயர்த்த முடியும். உங்களது வீடுகளில் உள்ள பழைய யன்னல்களை மாற்றுவதே சக்தி சேமிப்புக்குரிய சிறந்த வழி. அவ்வாறு செய்யும் போது சக்தி வினைத்திறனை ஏற்படுத்தக்கூடிய தன்மையுடையதான குறைவான வெளியேற்றும் தன்மையுடைய கண்ணாடி வாயுவினால் நிரப்பப்பட்ட கண்ணாடிகளைப் (glazing) பொருத்துதல், 'வெப்ப விளிம்புடைய' Spacer bar ஆகிய வெவ்வேறு தெரிவுகளை பயன்படுத்துவதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தற்போது சந்தைப்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு வகையான யன்னல்கள் அவற்றின் சக்தி வினைத்திறன் அடிப்படையில் தரப்படுத்தப்

13ம் பக்கம் பார்க்க...

அழகிய பூஞ்செடிகள்



சந்திரசேகரி
segari@thaiveedu.com

- வீட்டுத் தோட்டம் - 5

சென்ற இதழில்... நிலத்திலிருந்து கிண்டி எடுத்த டாலியாஸ் கிழங்குகள் வேறாக்கப்பட்டு, எவ்விதம் பாதுகாக்கப் படவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய விபரத்தை அறிந்தோம். இன்றைய முடிவுறும் இதழில், டாலியாஸ் எப்படி விருத்தியாக்கப்பட்டது என்பதைப் பற்றிய வரலாற்றினை ஓரளவு அறிந்து கொண்டு, பின்னர் சில கேள்விகளுக்குரிய விடைகளைப் பார்ப்போம்.

டாலியாஸின் வரலாறு

ஏறக்குறைய 400 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வளர்க்கப்பட்ட டாலியாஸில் இருந்துதான் கலப்பு இனங்களாகத் தற்போது உலகில் காணப்படும் இனங்கள் பெருகியிருக்கின்றன. மெச்சிக்கோவின் உயர்நில மட்டங்களில் அதாவது 4000-6000 அடியிலுள்ள சீரற்ற பாறைகள் காணப்படும் பகுதியில் சுமாரான வெப்பமும், போதிய மழையும் இருப்பதால் டாலியாஸ் நன்கு வளர்ந்தன. 1872ம் ஆண்டு, சில மாதிரிக் கிழங்குகள் மெச்சிக்கோவிலிருந்து நெதலன்ஸ் என்ற நாட்டுக்கு அனுப்பப்பட்டன. இவற்றுள், ஒரு கிழங்குதான் பிழைத்தது. இது கூரான இதழ்களையுடைய அதிசயமான சிவப்புநிறப் பூக்களை உற்பத்தியாக்கியது. இதனை Dahlia juarezii என அழைத்தனர். இதன் தாய் இனங்கள் முன்னதாகவே கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. இதிலிருந்து, மேல்வாரியாக இனங்களை விருத்தி செய்தனர். Dahlia pinnata, Dahlia rosea , Dahlia coccinea என மூன்று சிற்றினங்கள் ஆரம்ப நிலை யான செடிகளாகும். Dahlia pinnata இரு நிறமுள்ள பூக்களைத் தரும் கலப்பு உற்பத்தி இனமாகும். Dahlia coccinea வித்துக்களிலிருந்து பயிரிடப்பட்ட ஒரு இனமாகும். இது ஒன்றரை அடி தொடக்கம் மூன்றரை அடி வரை வளர்ந்து, மஞ்சள் நிறம், செம்மஞ்சள், எலுமிச்சை நிறம், நல்ல சிவப்பு நிறம் போன்ற பூக்களைக் கொடுத்தன.

டாலியாஸ் எனும் பேரினத்தில், 35 சிற்றினங்கள் உள்ளன. இவையெல்லாம் மெச்சிக்கோ, மத்திய அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் காணப்படுகின்றன. சில ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட சிற்றினங்கள்தான் டாலியாஸ் வளர்ப்பவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. ஒரு வரிசையில் பூவிதழ்களையுடைய ஆரம்பவிருத்தி இனங்கள் தற்போது பல வரிசைகளையுடைய பூவிதழ்களையும் நிறங்களையும் மாதிரியான மாற்றங்களை உடையதாயும் காணப்படுவது விந்தையாகவே இருக்கிறது.

டாலியாஸ் உண்டாவதற்கு சிறந்த இடம்

சுயாதீனமாகக் காற்று, 6-7 மணித்தியாலம் நேரடியாகச் சூரியஒளி கிடைக்கக்கூடிய, பக்கமாக வேறு மரங்கள் இல்லாத, நன்கு நீர் வடியக்கூடிய நிலையில் பசளையுள்ள இடம், டாலியாஸ் வளர்வதற்குச் சாதகமாக இருக்கும்.

கிழங்குகளின் பாகுபாட்டில் உள்ள வேறுபாடுகள்

சில தாவரங்களின் கிளங்குகளின் நிலக் கீழ்ப்பகுதிகள் உணவையும் சத்துக்களையும் சேமித்து வைத்து, தகுந்த சூழ்நிலை வரும்போது வளர்கின்றன. இவை வருடா வருடம் திரும்பவும் முளைக்கின்றன. உதாரணமாக, "குமிள்" எனப்படும் வெங்காயம், கிடாடியோலஸ் போன்றவை. இதற்கு மாறாக, சில தாவரங்களின் விசேடமான தொகுதி வேர்கள், உணவைச் சேமித்து பருமனாகி, அடுத்த பருவ காலத்திற்கு உபயோகமாகின்றன, இதனில் வளர்ச்சிக் குரிய கண்கள் எனப்படும் பகுதிகள் தோன்றுகின்றன. இத்தொகுதி வேர்கள், தாவரத்தின் அடித்தண்டோடு இணைந்திருக்கின்றன. இத்தண்டின் ஒரு பகுதியோடு சேரந்து கண்களுடைய வேர்க்கிழங்கு வேறாக்கப்படின் இதுவே முளைவிட்டு வளருகின்றது. இதற்கு உதாரணமாகவே டாலியாஸ் கிழங்குகள் இருக்கின்றன.

டாலியாஸ் கிழங்குகள் புதைப்பதற்கான தூரம்

டாலியாஸ் தாவரங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கக்கூடாது. இவை வளர்வதற்கு ஓரளவு இடம் தேவை. பெரிய இனங்கள் 3–4 அடி தூரம்., ஏனையவை 2–3 அடி தூரம் இடைவெளி இருக்கவேண்டும்.

டாலியாஸ் கிழங்குகள் புதைப்பதற்குரிய காலம்

உறைபனிபோல் குளிர்ந்த அபாயம் இல்லாத நிலையில், வழமையாக கனடாவில் வைகாசி 10 மட்டில், கிழங்குகளைப் புதைக்கலாம்.

டாலியாஸ் வளர்ப்பில் பசளைக்குரிய திட்டம்

கிழங்கு புதைக்கும்போது, மண்ணோடு சேர்த்து என்புச் சத்து, மாட்டுரம், டொலமையிற் லயிம் பசளை உபயோகிக்கலாம். ஒரு மாதத்தில், 5 - 10 - 10 அல்லது 5-10-5 முழுமையான உரம், அடுத்தமாதம் மொட்டுகள் தோன்றும்போது, சுப்பர் பொசுபேற்று, காய்ந்த பசளை, பொற்றாஸ் உபயோகிக்க வேண்டும்.

டாலியாஸ் கிழங்குகளை எத்துப் பிரித்து வைத்தல்

தாவரத்தின் அடி 6 அங் விட்டு வெட்டிய நிலையில், உறைபனிபோல் குளிர்ந்த அபாயம் இல்லாதபோது, நவம்பர் மாதம் கிழங்குகளை முள்ளு மண்வெட்டியால் கிளப்பி எடுத்து, தண்ணீரால் கழுவி, சூரிய ஒளியில் 4-5 மணித்தியாலம் காயவிட்டு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். கழுவும்போது சிறதளவு மண் கழுத்துப் பகுதியில் சேர்ந்திருக்க விடவேண்டும். விரும்பினால் கிழங்குகளை பங்குனி சித்திரையில் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

டாலியாஸ் கிழங்குகளை சேமித்து வைத்தல்

டாலியாஸ் கிழங்குகளை 45-55 பாகை பரன்கீற் உடைய குளிரான நிலவறையில் அல்லது அகலமான பீப்பாக்களில், அல்லது கடாசியால் சுற்றிப் பெட்டிகளில், அல்லது கண்ணறையுள்ள பொலிதீன் பையுள் சேமித்து வைக்கலாம். வெப்ப நிலையை அடிக்கடி அவதானிக்க வேண்டும். கிழங்குகள் காய்ந்து போகாது இருப்பதற்கு பீற்மொஸ், மரத்தூள் போடுவதால் கிழங்குத் தொகுதியின் அடிப்புறம் பற்றியவாறு இருக்கும்.

எனது வீட்டுத் தோட்டத்தில் டாலியாஸ் வளர்ப்பதை ஒரு வேடிக்கையாகவே நான் கருதுகின்றேன். டாலியாஸ் என்றும் அழகான பூக்களையே தரும் செடியாகும். செடிகள் மலர்ந்து காட்சி அழிக்கும்போது நம்மெல்லோரது மனமும், குளிர்ச்சியாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. எனவே, நீங்களும் டாலியாஸ் செடியை வளருங்கள், மகிழுங்கள், பலரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்

■ ■ ■

Family Euphorbiacea நெல்லிமரம்

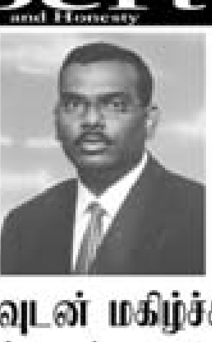
(Botanical Name:Emblica officinalis)(Eng.Name:Indian Gooseberry)

சீனா, இலங்கை, இந்தியா போன்ற இடங்களில் கனிகளுக்காக வளர்க்கப்படும் மரமாகும். இது, குறித்த பருவத்தில் இலை உதிர்த்தும். சுமாராக 8-18 மீற்றர் உயரம் உடையது. பரந்த வளைவான கிளைகளை உடையது. கூட்டிலைகள், சிற்றிலைகள் சிறியவை நெருக்கமாக இருக்கும். இலைகள் கோயில் பூஜைகளில் உபயோகிக்கப்படும். ஆண், பெண் மலர்கள் கிளைக்காம்புகளில் காணப்படும். சதைப்பற்றுள்ள கனிகள், வட்டமானவை. புளிப்புத் தன்மையுடையவை. தண்ணீருடன் சேர்த்து உண்ணும்போது இனிமையாகவே இருக்கும். போதிய உயிர்ச்சத்து சீ கொண்டிருக்கும். பரிசோதனை முறைகளில், இலைகள், பட்டைகள், கனிகள் வயோதிப தொடர்பான சிறுநீரகக் கோளாறுகள், புற்றுநோய், போன்றவற்றைப் போக்கும். வித்துக்கள், கண்வலி, தொய்வு, மூச்சுக்குழல் அழற்சி போன்றவற்றைப் போக்கும். இலைகள், கனிகள், மலர்கள், வேர், பட்டை எல்லாமே பயன் உள்ளவை. இலைச்சாறு நாட்பட்ட புண்களுக்குப் பூசப்படும். சதைப்பற்றுள்ள கனிகள் மை, தலைமயிர், உடல் போன்றவற்றைக் சுத்தம் செய்யும் திரவம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும். ஆயுள்வேத வைத்தியம், மலச்சிக்கல், இருமல், இரத்தசுத்தி, தொய்வு, தலைமயிர் வளர்ச்சி, சமிபாடு, நீண்டஆயுள் போன்றவற்றிற்கு மரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் உபயோகிக்கின்றனர்.

Rely On The Expert Team
Committed to Providing Real Estate Service with Integrity and Honesty

Amir Ramalingam, B.Sc.
Sales Representative
Cell: 416-409-6067
Email: aramalingam@trebnet.com

Century 21
King's Quay Real Estate Inc.
Bus: 905-940-3428 (24hrs)



Pratheep Balasubramaniam
Sales Representative
Cell: 416-884-7020
Email: pbalasubramaniam@trebnet.com

சிறப்பான சொந்த வீடு மற்றும் சொந்த முதலீடுகளை முழுமனநிறைவுடன் மகிழ்ச்சிகரமாக அடைவதற்கு அழையுங்கள் அமிர் / பிரதீப் Top Producing Agents.
Call us for a No cost, No obligation market evaluation of your home.

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை (By Pass Surgery)

கந்தையா செந்தில்நாதன்

- Echo - Cardiogapher -

senthil@thaiveedu.com

இதயம் மலர்கிறது - 3

இதயம் மலர்கின்றது என்ற தொடரில் இறைவனின் அற்புதமான படைப்பின் கை-வண்ணங்களையும், அதன் ஒரு அங்கமாகிய இதயத்தில் ஏற்படும் நோய்கள், நிவர்த்திகள் என்பனவற்றையும் ஆராய்ந்து செல்லும் பாதையில் இம்முறை பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சையை முன்வைக்கிறேன்.

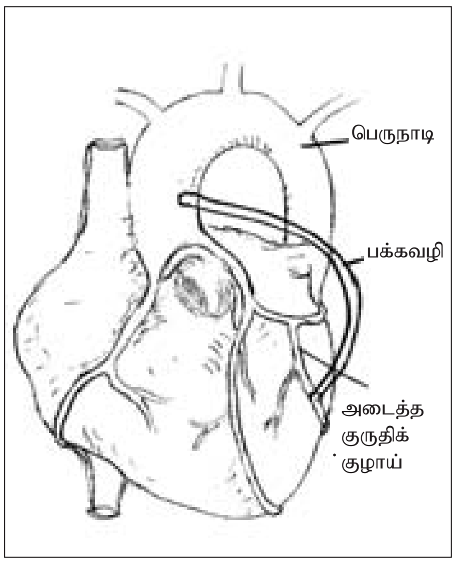
அற்புதமான ஒரு இயந்திரமாக தொழிற்படும் எமது இதயத்தை நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு (Blood Pressure) அதிக கொலஸ்-ரோல், கிருமித் தொற்றுக்கள் போன்ற பல காரணிகள் தாக்கி அதன் வலிமையைக் குறைத்து இறுதியில் மாரடைப்பு, மூலைக் குருதிக் கலன் விபத்து போன்ற பாரிய நோய்களை தந்துவிடுகின்றன.

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படும் பொழுது, குடும்பத்தில் பலவித தீர்மானங்கள் எடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகின்றது. குடும்ப வருமானம், வேலை, வீட்டு நிர்வாகம், தங்கியிருப்போர் நிலைமை போன்ற இன்னோரன்ன தேவைகள் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

உணவுப் பழக்கங்கள், உடற் பயிற்சிகள், உளப் பயிற்சிகள் என்பவற்றால் எமது இதயத்தில் நோய் வராமல் தடுப்போம். வந்த பொழுது கட்டுப்படுத்துவோம். இதயம் நின்ற பொழுது முதலுதவியை உடனே கொடுத்து மீள உயிர்ப்பிப்போம். இயலாத கட்டத்தில் சத்திர சிகிச்சை மூலம் இதயத்தை மீளச் சீர்செய்வது இன்றியமையாத-தொன்றாகும்.

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை என்பது, இருத-யத்திற்கு குருதி விநியோகிக்கும் இரத்தக் குழாய்களில் ஒன்றோ அல்லது பலவோ அடைபடும் பொழுது அந்த அடைத்த குழாய்களுக்குப் பதிலாக வேறொரு பக்க வழியை ஏற்படுத்தி மீண்டும் இரத்த ஓட்டத்-தைச் சீர் செய்வதாகும். இதனை இருதய பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை என்று அழைப்பர். மூன்று குழாய்கள் அடைத்து அந்த மூன்றுக்கும் பக்க வழிகள் ஏற்படுத்தும் சத்திர சிகிச்சையை Triple By Pass Surgery என்று அழைப்பர்.



பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை (By Pass Surgery)

எமது உடல் பூராகவும் குருதியைக் கொண்டு செல்வதற்கு நாடிகள் இருப்பது போல் எமது இருதயச் தசைகளுக்கும் குருதியை கொண்டுசெல்ல இருதய நாடிகள் உண்டு. இக்குழாய்கள் இருதயத்தின் மேற்பரப்பில் காணப்படுகின்றன.

நாளடைவில் வயது ஏற்றம் கட்டுப்பாடில்-லாத நீரிழிவு, இரத்தக் கொதிப்பு, அதிக கொலஸ்ரோல் போன்ற பல காரணங்க ளால் இக்குழாய்களின் உட்புறத்தில் கொழுப்புக்கள் படியலாம். சீராக பேணப்ப-டாத வாய்க்கால்கள் தூர்ந்து விடும் பொழுது மண்வெட்டியால் அதனை சீர் செய்து தோட்டத்துக்கு நீர் பாய்ச்சுவது போல் கொழுப்புக்களினால் தூர்ந்துவிடும் இரத்தக் குழாய்களை நேரகாலத்தில் வைத்திய பரிசோதனை மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவது அவசியம். ஆரம்பத்தில் நோயைக் கண்டறிந்துகொண்டால் இலகு வான பல சிகிச்சைமுறைகளை வைத்தியர் கள் நிர்ணயிப்பார்கள். அதாவது இலை குழைகள் வாய்க்காலில் வீழ்ந்து அதனை அடைக்கும் பொழுது அவற்றை கைகளால் அகற்றி நீரோட்டத்தைச் சீர் செய்வது போல இலகுவான முறைகள் உண்டு. கவனியாதவிடத்து நாளாக நாளாக சில சமயங்களில் சத்திர சிகிச்சை செய்யும் அளவிற்கு குழாய்களின் உட்புறம் அடை பட்டு விடலாம். இதற்குப் பல காரணங்கள்

- வைத்தியரிடம் சென்று நீரழிவு, இரத்த அழுத்தம், அதி கொலஸ்ரோல் போன்ற வியாதிகள் இருக்கின்றனவா என்பதை நேரகாலத்துடன் கண்டறியாமை.
- வைத்திய ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை சரிவர உட்கொள்ளாமை.
- உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி என்பன சரிவர பின்பற்றப்படாமை.
- கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காத நோய்கள்.

இதய நாடிகள் எவ்வளவு தூரம் அடைபட்டு இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து வைத்தி-யர்கள் சிகிச்சை முறையை தீர்மானிப்பார் கள். நெஞ்சுவலி ஏற்படும் எல்லோருக்கும் பகுதியடைப்போ (Angina) அல்லது மார-டைப்போ (Heart Attack) ஏற்பட்டதெனக் கூறமுடியாது. நெஞ்சுச்சுரம், சமியாக்குணம் என்பனவும் நெஞ்சுவலியை ஏற்படுத்தலாம். அதேசமயம் எந்தவித வேதனையுமின்றியும் மாரடைப்பு ஏற்படலாம் என்பதையும் நினை-வில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

இருதயக் குழாய்களில் அடைப்பு வியாதி உள்ள ஒருவருக்கு அவரின் மூளை, சிறு நீரகம் போன்ற உறுப்புக்களுக்கு குருதிப் பாய்ச்சும் குழாய்களும் கூட பாதிப்படைந் திருக்கலாம். பிரதான உறுப்புக்களும் குறைந்தளவில் குருதியைப் பெறலாம். நோயைக் கண்டறிந்துவிட்டால் கவனமாக இருக்கலாம்.

மார்படைப்புக்குரிய குணங்குறிகள்.

- நெஞ்சுவலி தொடர்ந்து 15-30 நிமிடங்கள் வரை நீடித்தல்.
- நெஞ்சை இறுக்கி அமுக்குவது போன்ற உணர்வு
- ஓய்வாக அமரும் பொழுது கூட அந்த வேதனை குறையாது இருக்கும்.
- மூச்செடுப்பதற்கு மிகவும் சிரமமாக இருத்தல்.
- Nitro Glycogen போன்ற மருந்து கொடுத் தாலும் வேதனை குறையாது நீடித்தல்.
- வாந்திக் குணம் அல்லது வாந்தி எடுத்தல்
- உடல் பிசுபிசுத்து நன்கு வேர்த்தல்.
- உடல் வெளிறிக் காணப்படுதல்
- மிக விரைவான இதயத் துடிப்பு

மேற்கூறிய குணங்குறிகள் இருப்பின் தாமதிக்காது உடனே 911ஐ அழைக்கவும். முதலுதவியை ஆரம்பிக்கவும். பின்வரும் பரிசோதனைகளை வைத்தியசாலையில் மேற்கொண்டு நோயின் தராதரத்தை அறிவார்கள்.

- இதய மின் வரைவு (E C G)
- நடைவண்டி இதய மின் வரைவு (Tread-mill E C G)
- இதய எதிரொலி வரைபு (Echo-Cardiogram)
- கதிர் வீச்சு மருந்து ஏற்றிச் செய்யும் இருதய நாடி வரைவு (Nuclear Perfusion Scan)

மேலும் குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படியா வண்ணம் இருப்பதற்கு கொழுப்பினைக் குறைக்கும் மாத்திரைகள், நீரழிவு இரத்த அழுத்த மாத்திரைகள், அஸ்பிரின் மாத்திரைகள் என்பவற்றுடன் நைற்றோ கிளிசரின் மருந்து நாக்கின் கீழே பாய்ச்சப்படும் ஊதுதுமி (Spray) யாகவோ, தோலில் ஒட்டப்படும் பட்டி (Patch) ஆகவோ தரப்படலாம்.

தீர்மானமெடுத்தல்

மேற்கூறிய சோதனைகளின் பின்பு தரப்பட்ட மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பருகுதல் வேண்-டும். தொடர்ந்தும் இருதய நோயானது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விடத்து இருதய பக்கவழிச் சத்திரசிகிச்சை அவசியம் தேவைதானா என்று அடுத்ததாகக் கண்டறி-யப்படுதல் வேண்டும். இதற்கு Coronary Angiography என்கின்ற குருதிக் குழாய்-களைப் பற்றித் தெளிவாக அறியக்கூடிய பரிசோதனையைச் செய்வார்கள். "X" கதிர் ஊடுபுகாத சாயம் ஒன்றினை குருதிக்குழா-யினூடாகச் செலுத்துவார்கள். பின்பு "X" கதிர் படங்கள் எடுக்கப்படும். இதனை இருதய வைத்திய நிபுணர் நேரடியாகப் பார்வையிட்டு இதயத்தில் எந்த இரத்தக் குழாய்களில் எப்படிப்பட்ட அடைப்பு ஏற்-பட்டுள்ளது என்பதை துல்லியமாகக் கண்ட-றிவர். இதனைத் தொடர்ந்து சத்திரசிகிச்சை பற்றிய தீர்மானம் எடுக்கப்படும்.

மேற்கூறிய பரிசோதனைகளின் போது நிழற் படங்களும் வீடியோப் படங்களும் எடுக்கப் படும். சில சமயங்களில் MRI என்று கூறப் படும் Magnetic Resonance Imaging போன்ற வேறு சோதனைகளும் செய்யப்படலாம்.

தெளிவாகச் செய்யப்பட்ட பரிசோதனைகளின் பின்பு வைத்தியரினால் உங்கள் பிரச்சினை பற்றி உறுதியாகக் கூறக்கூடியதாக இருக் கும். இதயத்தின் இரத்தக் குழாய்கள் ஒன்று அடைபட்டுள்ளதா? அல்லது மற்ற குழாய் களும் அடைபட்டுள்ளதா போன்ற விபரத்து டன் அக்குழாய்கள் எவ்வளவு தூரம் அடைபட்டுள்ளது போன்ற விபரங்களும் பெறப்படும்.

குருதிக்குழாயின் விட்டத்தில் எழுபதுவீத-மானளவு அடைபட்டு குணக்குறிகளும் பாரிய-தாக இருந்து மூன்று குழாய்களும் பாதிப் படைந்திருந்தால் நிச்சயம் சத்திர சிகிச்சை செய்யும்படி வைத்தியர் வலியுறுத்துவார். ஒரு குழாய் அடைத்திருக்கும் பட்சத்தில் வைத்திய நிபுணர் ANGIOPLASTY என்-கின்ற நுண்குழாய் மூலம் இருதய நாடியை அடைந்து அங்கே படிந்துள்ள கொழுப்புக் களை ஒரு சிறு பலூனை ஊதுவதன் மூலம் இரத்தக் குழாயின் நாற்பக்கமும் சுவர்களை நோக்கி அமுக்குவதன் மூலம் நடுக்கொள்ள இடைவெளி ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த அகட்டப்பட்ட நடு இடைவெளி தூர்ந்து போகாமல் இருப்பதற்கு STENT என்று கூறப்படும் ஒரு சிறிய குழாயை வைத்து விடுவார்கள்.

எடுக்கப் போகும் தீர்மானம் சரிதானா?

உங்கள் குடும்ப வைத்தியர், வைத்திய நிபுணர்கள் மற்றும் துறைசார் வைத்தியர் கள் கொண்ட குழு உங்களுக்கு எந்த வைத்திய முறை சிறந்தது என்று தீர்மா-னித்து கூறுவார்கள்.

குருதிக் குழாய் அகட்டும் செய்முறை,

11ம் பக்கம் பார்க்க...

முதலுதவி கற்பதற்கு

Dr.Kandiah Senthilnathan

(Registered Medical Officer - SLMC)
Echo-cardiographer - Canada,
First Aid & CPR Instructor
(Certified in Canada)

647-801-9252,

416-502-9252

ROYAL SHUTTERS & BLINDS INC.

DIRECT FROM MANUFACTURER — Everything Factory Direct Prices

உங்கள் இல்லத்தின் உட்புறத்திற்கு ஏற்றவகையில் யன்னல்களை மறைப்புச் செய்திடவும் அழகு படுத்திடவும் நாடுங்கள்

Sales - Service - Installations

Custom Made

Wood & Vinyl Shutters	Blinds	Draperies
California Style Shutters	Vertical Blinds	Swags
Plantation Style Shutters	Venetian Blinds	Sheers
Traditional Style Shutters	Wood Blinds	Valance
Arches	Bamboo Shades	Curtains
(We Do Any Colour Of Paint & Stain)	Roller Shades	And More
	And More	

Workmanship Guaranteed

Free Shop At Home

CALL FOR A FREE ESTIMATE:

தாஸ் Thaas Sivathason

13 Years of Experience in Shutter Business

Tel: (416) 562-0340

Full Satisfaction Guaranteed

ஞானேந்திரன் நரசிங்கம்
Sales Representative
ஜூடி ஞானேந்திரன்
Sales Representative
CELL: 416.937.8090
HOMELIFE HIGHER STANDARDS
OFFICE
416.321.6969
Open House
Doubtfire
55 Old Finch Rd.
Saturday 2-4 pm
வீடு, வியாபார நிலையங்கள்
வாங்க விற்க
Middlefield & Denison
NEW LISTING
Doubtfire
Demand Area Approximately 11 Years Old
Well Maintained 3 Br Two Storey home
Generously Sized Bedrooms
Close to Transit, Temple, Mosque, Park & Schools
$349,000
Mccowan & Lawrence
NEW LISTING
Simcoe N. & Conlin Rd.
Shows Beautifully! Pie Shapped Lot
Newly Renovated Raised Bungalow
Finished BSMT and Attached Garage
Close to all Amenities.
$339,900
If you buy, sell or lease in any residential or commercial properties from us.
CHANCE TO WIN
BMW
A Trip to Cuba
BELLEVILLE LAND FOR SALE
Investment opportunity 70 Acres land
Severed in to two 30 and 40 acres
$3000 / Acre
Birchmount & Ellesmere
83 Mondeo Dr. # 32
Tridel Luxury Town House.
3 Br and 2 Wrooms
Close to everything.
$289,400
Winlord Pl. Oshawa
Simcoe N. & Conlin Rd.
Brandnew 2 Storey Brick House
3 Br and walk out BSMT
3 To 5 Min Walk To University Of Ont Inst Tech
Go Transit From Uoft To Scarborough Town Cntr.
$319,900
McCowan and Highglen
NEW LISTING
2 Storey Remington Home
3 Br with Brand new BSMT
Premium Lot and 9' Ceiling
Well maintained and Closto everything.
$399,000
Kennedy & Finch
Grove Hill Dr.
Nice Bungalow In An Excellent Location.
Lot size is 60' x 125' with lots of trees.
Newer Wrooms, kitchen, Furnace and laminate floor.
EXCLUSIVE
$379,900
Sports Bar in Oshawa
Fully equiped with 295 seats
$900,000/Year sales
4600 Sft with Patio
Financial Available
$325,000
Strip Plaza in Oshawa
Fully leased plaza
Net income $180,000
35,000 sft land with 10,000 sft building.
$2.2 Million
HOMELIFE GTA REALTY INC., 1711 MCCOWAN RD. SUITE # 206, TORONTO, ON. M1S 3Y3
*EACH OFFICE IS INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

MORTGAGE ALLIANCE
RightBroker = RightMortgage
No Money Down Programs
Credit பிரச்சிளை உள்ளவர்கள் Credit இல்லாதவர்கள் Late Payment, Bankruptcy and R9's - No Problem
புதிய குடிவரவாளர்களுக்கும், சுய தொழில் வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கும் Mortgage ஒழுங்குகள் செய்து தரப்படும்
New Mortgages, Refinances, Switches - (Switch for free) & Pre - Approval
தமிழில் இலவச ஆலோசனைகள், கடைசி நிமிடக் கட்டணம் இல்லை
Fast Approvals & Closings
45 வங்கிகளிடமிருந்து குறைந்த வட்டி வீதம் ஒழுங்கு செய்து தரப்படும்
உங்களது வீட்டுக்கே வந்து Mortgage செய்து தரப்படும்
உங்கள் திருப்தியே எங்கள் வெற்றி
MORTGAGE
MORTGAGE
MORTGAGE
ராம் கிருஷ்
RAM KRISH
Senior Mortgage Consultant
The Mortgage Alliance company of Canada
Head Office: 2005 Sheppard Ave. E, Suite 200, Toronto, ON M2J 5B4
Phone: 416.499.5454, Fax: 416.499.8366
TEL: 416.526.4996
digi Media Creations - 416.467.4952
NATIONAL BANK OF CANADA
BRIDGEWATER
FirstLine MORTGAGES
Scotiabank
FIRST NATIONAL
TD
cervus
BMO

Energy Efficiency tips & Tools

சக்தியை திறம்பட பாவிப்பதற்கான ஆப்புகளும் கருவிகளும்

வேலா சுப்ரமணியம்
- Certified Home Inspector -
vela@thaiveedu.com

சாளரங்களும் சுவர்களும்

கிடைக்கக்கூடிய மின்வளத்தையும் Gas வளத்தையும் திறம்பட பாவிப்பது நமக்கு மட்டுமல்ல நாட்டிற்கும் சுற்றுச் சூழலுக்கும் பலவிதத்திலும் நன்மை பயக்க வல்லது. சற்று விபரமாகக் கூறுவதானால் வீட்டில் உள்ள சாளரங்கள், கதவுகள் போன்றவற்றிற்கு முறைப்படி இடை வெளி அடைப்பு (Caulking) செய்வதன் மூலமும் கசிவுத்தடுப்பு (Weather Striping) செய்வதன் மூலமும் எமது விட்டிற்கு நாம் செலவிடும் சூடாக்கும் அல்லது குளிராக்கும் செலவீனத்திலிருந்து சுமார் 25%ற்கும் மேலான தொகையை சேமிக்க முடியும் என ஒன்ராறியோ மின்வளத்துறை அமைச்சு வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக புதிய வீடுகளாக இருந்தாலும் சரி பழைய வீடுகளாக இருந்தாலும் சரி சாளரப் பொருத்துக்களிலும் கதவுப் பொருத்துக்களிலும் இடைவெளி ஏற்படுவது பொதுவானது. குறிப்பாகப் புதிய வீடுகளில் இத்தகைய இடைவெளிகள் அதிகமாகக் காணப்படுவது இயல்பு. பாவிக்கப்பட்ட மரங்கள் காலப்போக்கில் காய்ந்து போவதால் முதல் இருவருடங்களில் புதிய வீடுகளில் இத்தகைய இடைவெளிகள் அதிகம் ஏற்படும். அத்துடன் குளிர்காலத்தில் வெப்பமாக்கிகள் தொடர்ந்து இயங்குவதால் வீட்டில் உள்ள ஈரலிப்புத் தன்மை (Humidity level) குறைந்து போவதாலும் அதிகளவு வெடிப்புகளும், இடைவெளிகளும் ஏற்படுகின்றன. Central Humidifierஐ முறையாகப் பாவித்து வருபவர்களது வீடுகளில் இத்தகைய பாதிப்புகள் ஏற்படுவது மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

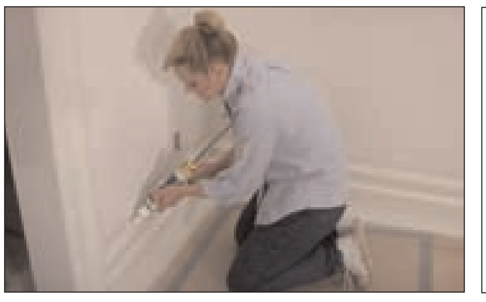
எது எப்படி இருப்பினும் இவ்வாறு ஏற்படும் இடைவெளிகளை உரிய நேரத்தில் அடைக்காது விட்டால் குறுகிய காலத்தில் சக்தியின் விரயத்தின் மூலம் அதிக செலவுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதேவேளை காலப்போக்கில் நீர்ப்படிவுகள் ஏற்படுவதால் அதன் தொடர்ச்சியாக Mold உற்பத்தியாவதும் உக்கல் நிலை காரணமாக சாளரங்களை கூடிய விரைவில் பிரதியீடு செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்படுவதும் தவிர்க்க முடியாது போகும். எனவே தீயனவற்றை முளையிலேயே கிள்ளி விடுவது போல Caulking செய்வதன் மூலம் குறுகிய காலத்திலும் நீண்ட காலத்திலும் பல தொகைப் பணத்தைச் சேமிக்கும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

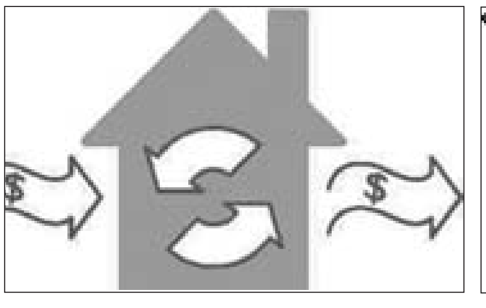
மிகக் குறைந்தளவு பயிற்சியோடு பொதுவாக எல்லோராலும் செய்யப்படக்கூடிய சிறு வீட்டுக்குரிய பராமரிப்பு வேலைகளில் இதுவும் ஒன்று. கட்டிட நிர்மாண கடைகளுக்குச் சென்று பார்க்கின்ற போது அங்கு காணக்கூடிய பலதரப்பட்ட Caulkingகளைக் கண்டு குழப்பமடைவதற்கான சந்தர்ப்பம் நிறையவே இருக்கின்றது. எந்த வேலைக்கு எத்தகைய பொருளைப் பாவிப்பது என்பதைச் சரியாக தேர்ந்தெடுப்பதிலேயே உங்களது வெற்றி பெருமளவில் தங்கியிருக்கின்றது.

சரியான Caulking வகையைத் தெரிந்து எடுப்பதற்கு கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள்:

- உட்புற அடைத்தல் (Interior Caulking)
- வெளிப்புற அடைத்தல் (Exterior Caulking)
- தண்ணீர் உள்ள குளியல் அறைகள் போன்ற பகுதிகள் (moisture resistant)
- இடைவெளியின் அளவு
- நின்று நிலைக்கக்கூடிய கால அளவு
- நிறங்கள்
- நிறப்பூச்சு செய்தல்
- விலை

இத்தகைய காரணிகளை கருத்திற்கொண்டு அதற்கான தேடலைச் செய்வதன் மூலம் பொருத்தமான மூலப்பொருலைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நாங்களாக உரிய வளங்களை வாசித்தறிவதில் சிரமங்கள் இருந்தால் அதற்கெனப் பணியில் அமர்த்தப்பட்டிருக்கும் விற்பனை முகவர்களிடம் கேட்டறிந்து கொள்வது மிக இலகுவானது. நீங்களாகச் செய்யும் திறனும் (Do it your Self) மனத்துணிவும் இல்லாதுபோனால் இத்தகைய தொழில்களைச் செய்யக்கூடிய ஒப்பந்தக்காரரை வேலைக்கு அமர்த்துவதை விட வேறு வழியில்லை. (Although caulking is relatively easy to do, you don't want to do it too often, so it pays to buy caulking that will last for at least 10 years.





Today, many types of caulking will last 20 years or more. The expected lifetime will be on the label.)

சில ஆராய்ச்சிகளின் படி சாதாரண கனடிய வீடு ஒன்றில் இருக்கக்கூடிய இடைவெளிகளையும் வெடிப்புக்களையும் ஒட்டுமொத்தமாகக் கூட்டிப் பார்த்தால் 8"x10" அளவு ஓட்டை ஒன்று சுவரில் இருப்பதாக மதிப்பிட முடியும். எனவே அத்தகைய ஓட்டையினை அடைப்பதால் ஏற்படக்கூடிய பலனைப் பற்றி இதனை விடத் தெளிவாகக் கூறத் தேவையில்லை என நினைக்கின்றேன்.

அசைவற்ற இரண்டு திண்மங்களுக்கு இடையிலான இடைவெளியை அடைக்கப் பாவிக்க வேண்டியது Caulking அசைவற்ற ஒரு பொருளுடன் அசையும் இன்னொரு பொருள் பொருத்தப்படும்போது ஏற்படும் கசிவை அடைக்கப் பாவிக்க வேண்டியது Weather-strip கதவு நிலைக்கும் சுவருக்கும் இடையில் ஏற்படும் இடைவெளியை நிரப்பப் பாவிக்க வேண்டியது Caulting கதவு மூடித் திறக்கும் போது நிலைக்கும் கதவுக்கும் இடையில் ஏற்படக்கூடிய இடைவெளியை அடைக்கப் பாவிக்க வேண்டியது கசிவுத்தடுப்பு (Weather-strip)

Type of Caulking.

Acrylic latex caulking: solvent-based for outdoors, water-based for indoors

Available in different colours and is paintable

Adheres to most surfaces

Maximum joint width of 9 mm (3/8")

Check the expected lifetime of the caulking

வீடும் விடியலும் - 28

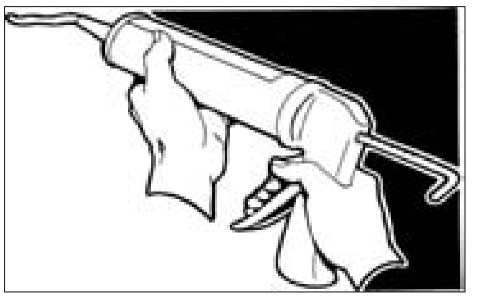
Relatively inexpensive

Butyl rubber caulking: suitable for indoors

Good adhesion on metal, concrete, an

Silicone caulking for indoor and outdoor, mildew and moisture resistant

Available in clear and several colours



Long-lasting, remains flexible when dry

Good for applications where you don't want to see the caulking

Check whether it is paintable and whether it will adhere to concrete

Relatively expensive but usually worth it

d other masonry surfaces

Paintable after curing

For joint width up to 12 mm (1/2")(3/8")

Remains flexible after drying

Acoustical sealant

Good for sealing plastic air-vapour retarders, but should be used only where it is sandwiched between two materials

Bonds to most surfaces especially metal, concrete and gypsum board

Not paintable

Maximum joint width 16 mm (5/8")

Urethane foam caulking

Good for wide openings and hard to reach places

Available in spray cans

Bonds well to most surfaces

Good ventilation is required because vapours may be toxic

Oil or resin based caulking

Not recommended because they dry out, may stain wood, and have a short life expectancy

Stove or muffler cements

For use in high temperature areas such as sealing around chimneys

■ ■ ■

Now Open At GTA Square

Real Estate Sales Centre,5215 Finch Ave East,#123,Scarborough.

Middlefield & Finch

If you know what your neighbour's houses are selling for...

... You will get a better idea of what yours is worth.

Just walk in and visit us or call us :

Direct: 416-335-7325 (REAL)

HomeLife/GTA Realty Inc.,Brokerage*

1711 McCowan Road,#206, Scarborough,ON. Office:**416-321-6969**

*Independently owned and operated

This is not intended to solicit the sellers or buyers currently under contract

எமக்கென்று ஒரு தனிக்குடில்

சொந்த இல்லத்திற்கு தேவையான அடமானத்தை சுலபமாகப் பெறுவதற்கு பலவருட அனுபவம் பெற்ற முகாமையாளர்களை நாடுங்கள்

TWO PROFESSIONAL MORTGAGE SPECIALISTS UNDER ONE ROOF WITH RATES YOU CAN'T BEAT

MAILVAGANAM (MIKE) AHILAN
Senior Accounts Manager
Residential Mortgages
(2006 Platinum Award winner)
416-220-1184

VINCE SINNADURAI
Senior Accounts Manager
Residential Mortgages
(2006 Platinum Award winner)
416-917-9462

416.438.1688

Fax: 416.438.1612
2250 Midland Ave., #3
(South of Sheppard)
Unit 3, Scarborough, ON M1P 4R9

RBC Financial Group

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை...

7ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சை, உட்கொள்ளும் மருந்துகள் போன்றவற்றின் நன்மை தீர்மைகளை வைத்தியருடன் ஆலோசித்து சீர்தூக்கிப் பார்த்தல் வேண்டும்.

இந்த சத்திர சிகிச்சை மூலம் நன்மையடையக்கூடியவர்கள் யார், வயது என்பன பற்றித் தீர்மானித்தல்.

ஏனைய வைத்தியர்களிடம் இரண்டாவது அபிப்பிராயம் பெறுதல். உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடல்.

ஒவ்வொரு செய்முறை பற்றியும் நன்கு அலசி ஆராய்ந்து பார்த்த பின்பு உங்கள் சம்மதத்தைத் தெரிவித்தல் வேண்டும்.

சத்திர சிகிச்சைக்கு முதல் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

- எனக்கு ஏன் இந்த சத்திரசிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது.
- வேறு ஏதாவது மாற்றுச் சிகிச்சை முறைகள் நல்லதா?
- அதனால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் என்ன?
- சத்திர சிகிச்சையின் பொழுது என்ன நடைபெறும்? தீங்குகள் ஏதாவது உண்டா?
- சக்திர சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?
- வைத்தியசாலையில் எவ்வளவு நாட்கள் தங்க வேண்டும்?
- பூரண சுகம் பெற எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?

நன்மை தரும் தீர்மானங்கள் எப்படி அமைய வேண்டும்?

- நெஞ்சில் ஏற்படும் வேதனை, அசௌகரியம் என்பன இல்லாத சுகமான வாழ்க்கை அமைதல்.
- இலகுவாக உடற் தொழிற்பாடு செய்யக் கூடிய உடல் வலிமை பெறுதல்.
- மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக இருக்காமல் வாழ்க்கைத்தரம் நல்லபடியாக அமைதல்.
- உயிர் வாழும் காலம் நீடிக்கப்படுதல்.

மேற்கூறியவற்றின் அடிப்படையில் உங்களுக்குச் செய்யப்படும் சிகிச்சை அமைதல் வேண்டும். ஏற்கனவே கூறியது போல் இருதய வியாதிகளை அதன் கடுமையைப் பொறுத்து, உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகள், உடற்பயிற்சி, உணவு முறைகள் மூலமும் குறைக்கலாம். மிகவும் கடுமையான இருதய வியாதிகள் வைத்திய ஆலோசனைப்படி ANGIOPLASTY ஆகவோ BY PASS SURGERY ஆகவோ அமையலாம்.

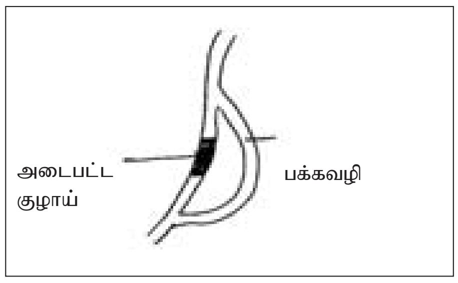
இருதய குருதிக் குழாய் அகட்டுதல் (ANGIOPLASTY)

இருதயத்திற்கு குருதி விநியோகிக்கும் குழாய் ஒடுங்கிய பொழுது அதனை அகட்டுமுகமாக ஒரு சிறிய பலூனை பகுதி அடைபட்ட ஒவ்வொரு நாடியினூடாகவும் செலுத்தி காற்றை ஊதுவதன் மூலம் பலூன் அகன்று திட்டுத் திட்டாக காணப்படும் கொழுப்புக்களை இரத்தக் குழாயின் சுவர்களை நோக்கி அமுக்கிவிடும் இதனால் நடுக்கொள்ள இடைவெளி ஏற்பட்டு குருதி பாய்வதற்கு இலகுவாக இருக்கும். மேலும் மேலும் தூர்ந்து விடாமல் இருப்பதற்கு ஒரு சிறிய குழாய் (STENT) அதனுள் வைக்கப்படும். தொடையிலோ அல்லது கையிலோ உள்ள குருதிக் குழாயினூடாக இந்த சிறிய குழாய் இருதய நாடிகளை நோக்கிச் செலுத்தப்படும். அதன் நுனியில் சிறிய பலூன் காணப்படும்.

இருதய பக்க வழி சத்திரசிகிச்சை

மேற்கூறிய இருதய குழாய் அகட்டும் செய்முறை சாரியாக தொழிற்படாதவிடத்து, இச்சத்திர சிகிச்சையை அடுத்த கட்டமாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் குருதிக் குழாய்களின் பல பகுதிகள் அடைபட்டிருந்தால் அப்பகுதிகளையும் தாண்டி பக்க வழியாக குருதிக் குழாய்களைப் பொருத்துவது நல்லது. சீரான குருதி விநியோகத்தைக் கொடுக்கும்.

இதயத்தில் உள்ள வால்வுகளில் பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் ஒரே சமயத்தில் அதற்குரிய சத்திர சிகிச்சையையும் செய்வார்கள். பக்கவழிக்குப் பயன்படுத்தப்படும் குழாய்கள் எங்கிருந்து வெட்டி எடுக்கப்படுகின்றன?



பக்கவழியை உருவாக்குவதற்குரிய குழாய்கள் தொடையில் உள்ள நாளமாகவோ அல்லது கையில் உள்ள ஆரை நாடியாகவோ அல்லது நெஞ்சறைச் சுவரின் உட்புறம் காணப்படும் நெஞ்சறை நாடியாகவோ அமையலாம். இவற்றை அளவாக வெட்டி எடுத்துப் பாவிப்பார்கள். குருதிக்குழாய்கள் வெட்டி எடுக்கப்பட்ட இடத்தில் காயம் ஆறு மட்டும் ஒருவித அசௌகரியம் ஏற்படும்.

குணமடைய எடுக்கும் காலம்.

இருதய பக்கவழிச் சத்திர சிகிச்சையின் பின்பு சாதாரணமாக 45 தொட்டு 60 நாட்கள் வரை வீட்டில் ஓய்வாக இருத்தல் அவசியம். குணமடையும் காலமும், வீதமும் உங்கள் வயதையும், இதயத் தசைகளின் ஆரோக்கியத்தையும் பொறுத்ததாகும். காரியாலயத்தில் வேலைசெய்யும் ஒருவர் 45 - 60 நாட்கள் வரை அல்லது அதற்கு மேல் ஓய்வெடுத்த பின்பு வைத்திய ஆலோசனைப் படி வேலைக்குச் செல்லலாம்.

இது ஒரு பாரிய சத்திரசிகிச்சை என்பதனால் சிலர் சத்திர சிகிச்சைக்குச் செல்வதற்கு முதல் உயில் எழுதி வைப்பது வழக்கம்.

■ ■ ■

உலகத் தமிழர் சமூக நூலகம்

உங்களை அழைக்கிறது!

புலம்பெயர் நாடுகளிலேயே

மிகப் பெரிய நூலகம்!

15,000க்கும் மேற்பட்ட தமிழ் நூல்கள்!

சிறுவர் முதல் பெரியோர்வரை

பயன்பெறக்கூடிய நூல்கள்!

வருடமொன்றிற்கு 200க்கும் மேற்பட்ட

புத்தகங்களை

வாசிக்கக்கூடிய அதிர்ஸ்டம்!

இணையத்தளம் www.tamillibrary.caஐப்

பார்வையிடுங்கள்.

இன்றே அங்கத்தவராகிப்

பயன் பெறுங்கள்.

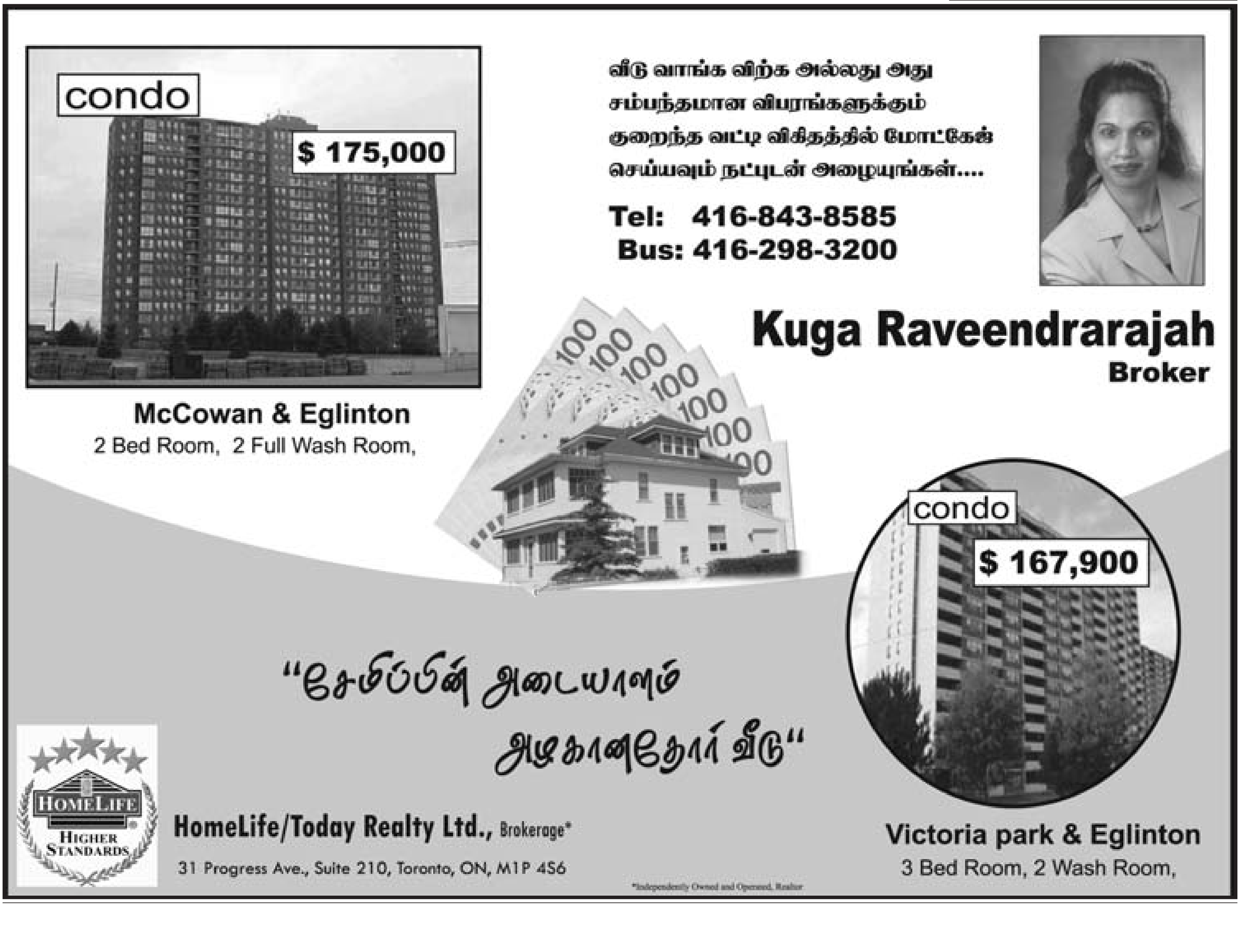
தொடர்புகளுக்கு:

39, Cosentino Dr. Scarborough, ON

M1P 3A3

Midland & Progress

Tel: (416) 335 0622



YOU ARE THE LEADER

OREA Trained Real Estate Leader

Dixie / Peter Robertson

Mclaughlin / Williams Parkway

Middlefield / Finch

MANGA ARUNASALAM

Real Estate Broker

HomeLife Metro Realty Inc. Brokerage

Independently Owned & Operated

5200 Finch Avenue East, Suite 206

Scarborough, ON M1S 4Z4

CELL: (416) 816 8775 **TEL:** (416) 293 5093

RES: (905) 944 9604 **FAX:** (416) 293 5237

குறைந்த செலவில் சிறந்த காப்புறுதி

RESP SPECIAL!

இம்மாதம் RESP செய்பவர்களுக்கு 3 விசேட சலுகைகள் உண்டு!

- Start from $25

தனா மாணிக்கவாசகர்

Broker

INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

RBC Insurance

Canada Life™

Manulife Financial

Life Insurance

Critical Illness Insurance

Home Equity Line of Credit

Disability Insurance

Mortgage Insurance

RRSP - Start from $25

Loan approval within 24hrs - Bad credit no problem

RESP - Start from $25

(20%-40% Government Grant + 15% Company Bonus)

INSURANCE SERVICE INC.

Cell: 416-728-5772

Business: 416-290-1200

சக்தி வினைத்திறன்...

5ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

பட்டுள்ளன. நீங்கள் கொள்வனவு செய்யும் யன்னல்களின் சக்தி அளவீடு (Energy Rating) அல்லது U பெறுமானம் (வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மை) என்பவற்றை அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

யன்னல் முழுவதற்குமாக அமைய வேண்டும். கண்ணாடியின் மத்திய பகுதிக்கு மட்டுமானதாக இருக்கக் கூடாது.

பொதுவாக மிகவும் சக்தி சேமிப்பு வினைத்திறன் கொண்ட யன்னல்களில் Energy Star என்ற குறியீடு காணப்படும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உயர் வினைத்திறன் கொண்ட யன்னல்கள்

பொதுவான Glazing அமைப்புக்களில் உள்ள செயற்பாட்டுத் தன்மை குறைபாடுகளை நீக்குவதற்கு யன்னல் உற்பத்தியாளர்கள் வெவ்வேறு தொழில்நுட்பத் திறமைகளை உருவாக்கியுள்ளனர். இதன் காரணமாக உயர் செயல்பாட்டுத் திறன் கொண்ட பல்வேறு நவீன வகை யன்னல்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

Low Emissivity (Low-E) பூச்சுடையவை Inert வாயு நிரப்பல்கள்

வெப்பம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சட்டமும் விளிம்பும் கொண்டவை (Insulated Frame and Edge) என்பது இவ்வகையான நவீன யன்னல்களில் ஒரு சிலவாகும்.

குறைவான வெளிவிடுதல் தன்மையான பூச்சுக்கள் (Low-E or Low Emissivity coatings)

பொதுவாக கண்ணாடி யன்னல்களுக்கு ஊடாக சூரியனின் சக்தி கதிர்கள் உள்ளே செல்லுகின்றன. ஆனால் இரவில் இந்த கண்ணாடி யன்னல்களினூடாக Infra Red கதிர்கள் வெளியே விடப்படுவதால் கதிர் வீச்சு (Radiation) முறையிலான வெப்ப இழப்பு ஏற்படுகிறது.

வழமையான glazing காரணமாக ஏற்படும் இந்த உயர் வெளியேறல் (High – emissivity) தன்மையை தவிர்ப்பதற்காகவே குறைவான வெப்பச் சக்தி வெளியேற்றல் தன்மையான பூச்சுக்கள் (Low E-coating) உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. குறைவான வெப்பச் சக்தி வெளியேற்றல் பூச்சு கண்ணாடியின் மேற்பரப்பில் நேரடியாக பூசப்படுகிறது. இரட்டைக் கண்ணாடி கொண்ட யன்னலில் இது வெளிப்புறத்தில் பூசப்படுகிறது.

குறைவான வெப்பச் சக்தி வெளியேறும் தன்மையான பூச்சு சூரிய வெப்பக் கதிர்களை கண்ணாடியினூடாக உள்ளே புகவிடுகின்றது. அதே சமயம் வெளியில் உள்ள பூச்சு வெப்பசக்தியின் பெரும்பகுதியை மீண்டும் திருப்பி அனுப்புகின்றது.

இதன் காரணமாக குளிர்காலத்தில் வெப்பம் வீட்டினுள் சேமித்து வைத்திருக்கப்படுகிறது. அதே வேளைகோடை காலத்தில் சூடான பொருட்களில் இருந்து தெறிக்கும் வெப்பம் வீட்டிற்கு வெளியில் வைத்திருக்கப்படுகிறது. குறைவான வெப்ப சக்தி வெளியேற்றும் தன்மையான பூச்சு காரணமாக ஓரளவு சூரிய வெப்பம் இழக்கப்படுகிறது. அதே வேளை, இரவில் ஏற்படும் அதிகரித்த வெப்பக் கடத்தல் மட்டுப்படுத்தப்படுவதனால் இந்த இழப்பு ஈடு செய்யப்படுகிறது. அத்துடன் குறைந்த அளவிலான புற ஊதாக் கதிர்கள் மட்டுமே யன்னல்களினூடாக செல்லுவதன் காரணமாக நில விரிப்புக்களும் யன்னல் திரைச் சீலைகளும் நிறம் மங்குவது குறைக்கப்படுகிறது.

நிலையான இரசாயனவியல் தன்மை கொண்ட வாயுக்களை நிரப்புதல் (Inert Gas Refills)

கண்ணாடியைப் பாதிக்காததும், இரசாயனவியல் தன்மையை நிலைமாறாத தன்மை உடையதுமான வாயுக்களை கண்ணாடிகளுக்கிடையே நிரப்புதல் என்பது வீடுகளின் யன்னல் தொழில்நுட்பத்தில் ஏற்பட்ட பாரிய முன்னேற்றமாகும். தற்போது ஆர்கன், கிரிப்டன் ஆகிய இரு வகை வாயுக்களே பொதுவாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் ஆர்கன் வாயு ஒப்பீட்டளவில் விலை குறைவானது.

பூச்சுப் படலங்களுக்கிடையே உள்ள இடைவெளியினுள் ஆர்கன் (Argon) வாயுவை நிரப்புதல் இருவகையான நன்மைகளை ஏற்படுத்தும்.

வளியை விட ஆர்கன் குறைவாக வெப்பம் கடத்தும் தன்மை கொண்டது. எனவே வெப்பக் கடத்தல் இழப்பு குறைக்கப்படும். வெப்பச் சலனம் மூலம் வெப்பம் இழத்தல் குறைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், ஆர்கன் (Argon) வாயு பூச்சுக்களுக்கிடையே வாயு அசைவு ஏற்படுதலை மட்டுப்படுத்துகிறது

விசேஷ படலம் (Special Films)

குறைவான வெளியேறல்களை செய்யக்கூடிய தன்மையுடைய பூச்சுக்களை மெல்லிய தன்மையான Polyester தகடுகளில் பூசி அவற்றை கண்ணாடிகளுக்கிடையில் தொங்க விடலாம். இதன் விளைவாக அதிகளவு வெப்ப கடத்தலும் குறைந்த அளவு வெப்பம் வெளியேறுதலும் இடம்பெறும்.

குறைந்த கடத்தல் தன்மையுடைய SPACERS

குறைந்த வெளியேறல் படலங்கள் மூலம் வெப்பக்கதிர் வீச்சு இழப்பு குறைக்கப்படுகிறது. கண்ணாடிகளில் இருந்து வெப்பச் சலனம், வெப்பக் கடத்தல் ஆகிய முறைகள் மூலம் ஏற்படும் இழப்புக்கள், கண்ணாடிகளுக்கிடையில் வாயுக்களை நிரப்புவதனால் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்கூறிய இரு செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்து யன்னலைச் சுற்றி அமைந்துள்ள spacer, என்பது வெப்பம் கடத்துதல் தொகுதியின் மிகவும் பலம் குறைந்த அமைப்பாக உள்ளது. ஆனால் தற்போது உருவாக்கப்பட்டுள்ள குறைந்த வெப்பக் கடத்தியான spacer மிகவும் சக்தி வினைத்திறனுடையவை. இவை யன்னல்களின் சுற்றுப்புற பகுதியில் கண்ணாடியின் உட்புறத்தை சூடாக வைத்திருப்பதன் காரணமாக கண்ணாடியின் மீதான வெப்ப அழுத்தம் குறைக்கப்படுகிறது. அதே சமயம் குளிர் காலத்தில் நீர் படிவு ஏற்படுவதும் குறைக்கப்படுகிறது.

சிறந்த தரமுடைய கண்ணாடிச் சட்டம் (Better Frame Material)

சட்டத்தின் இடைவெளிகளில் Foam insulation அமைந்துள்ள வகையான கண்ணாடி நாரிழைச் (Fibre glass) சட்டங்கள் வெப்பக் கடத்தல் இழப்புகளை குறைக்கின்றன.

உயர் வினைத்திறனுடைய யன்னல்களினால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

- வெப்பமூட்டும் செலவை குறைத்தல் குளிரூட்டல் செலவை குறைத்தல்.
- யன்னல்களின் வெப்ப தன்மை உயர்வு காரணமாக வீட்டினுள் ஏற்படும் வசதியான தன்மை அதிகரிப்பு
- நீர்ப்படிதல் ஏற்படாமல், கூடிய அளவான ஈரலிப்பு
- ஒலி கடத்தப்படுதல் குறைதல்
- அதிக அளவிலான பகல் வெளிச்சம்

மேற்கூறப்பட்ட யன்னல்களை பாவித்து நன்மையடைவீர்களாக.

■ ■ ■

வாழ்க்கை சுவர்க்கமாவது இனிய இல்லமொன்றில்...

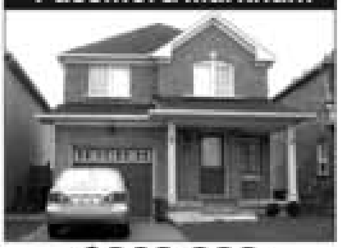
Elagupplai (Mike) Srinathan B.Sc.
Sales Representative
Dir: 416.276.1225 • Tel: 905.470.9800
Email: esrinathan@trebnet.com

Steeles/Birchmount

$70,000

Daisy Mart Store In A Nc Plaza; Low Rent Incl All; Low Franchise Fees; With Lotto 649; Business Last 15 Years.Ample Parking!
Good Solid Income;One Man Ops; Walking Cooler And Other Eqpt And Chattles List;

Passmore/Markham



$369,800

Brookside 3 Bedroom Brick House Backing On Park/School. Close To Ttc, Minutes To 401, Shopping, Temples, Mosque, Church, Hospital.
Fridge, Stove, Built-In Dishwasher, Washer, Dryer, Cac, All Elfs, All Window Coverings.

Mccowan/Eglinton

$169,900

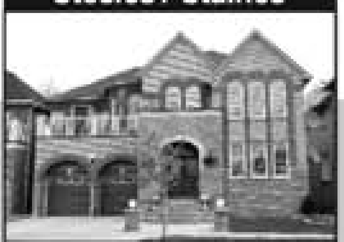
Immaculate 2 Bedrooms + Solarium, Bright Designer Decor, Unobstructed East View, Split Bedrooms With 2 Full Baths, Family Size Kitchen, Ensuite Laundry, One Parking And One Locker Included. Close To All Amenities. Walk To Transit!

Birchmount/Ellesmere

$245,000

Immaculate Condo With Unobstructed South View! Steps To Shops, Schools & Transit! Designer Suite Per Builder, Great Floor Plan, 24 Hour Concierge, Super Building Amenities Including Sauna, Indoor Pool, Party Room, Virtual Golf, Card Room & Much More!!

Steeles / Staines



$699,998

4Yrs New Upgd Home,Premium 50' Ravine Lot & W/O Bsmt;Approx 3841 Sq Ft;9'Ceiling On Main;Cathedral In Fam Rm;4.5 Baths;2nd Flr Laundry;Over $150K In Upgrades--Main Flr:Cherry Hwd,Crown Moulding,12 Pot Lites,6 3/4'Base,2 Coffered Ceilings,2-Tier Deck

Mccowan/Eglinton

$409,000

Beautiful Maintained Home, Approx 2100 Sqft, Upgraded Laminate Floor, Bright,Clean, Finished Basement With 2 Bdrm,Kitchen,& Washroom. Separate Entrance.

Markham And Passmore

$439,900

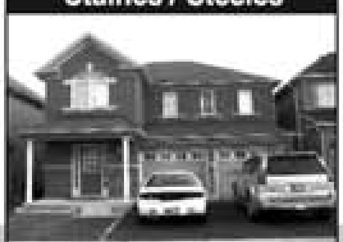
Fridge, Stove, Washer, Dryer, Central Air Conditioner, Central Vacuum, All Electric Light Fixtures And All Window Coverings.

Morningside/Staines

$294,900

Spacious 2 Yr. New Mattamy Built Freehold Townhouse With Sep. Ent. To Basement (In-Law Pot.),Large Living & Dining Rms., Family Size Eat-In Kitchen W/Door To Backyard. Huge Master Bedroom W/Walk-In Closet, Double Linen Closet, Detached Garage At Back Of House. Steps To Ttc, Schools & Park.

Staines / Steeles



$399,900

Beautiful, Well Maintained Approx. 2100 Sqft Home With Close To Park, 2nd Floor Laundry, Master Bedroom With 4 Pcs Ensuite And W/I Closet, Marble Top On Both Washroom, Crown Moulding In Great Room And Dining Room, Double Garage, Access From Garage

Ellesmere/Conlins

$374,900

Cac,Brdlm W/L,R/I Cvac,Alarm System,Elf's(Exclude Dr),Gb&E,Hwt(R), Garden Lights,Mrr Closet Doors,Gdr Opnr,Appliances(Neg),All Blind&Drapes (Excl.Drapes In Lv,Dn&Staircase) University, Priv& Sep. School, Easement Survey

Bur Oak And 9th Line

$474,900

Brand New Home, Never Lived In! This House Is Appox. 2400 Sq Ft. Lots Of Upgrades: Hardwood Floors, Family Room And Living. Staircase Is Hardwood And Much More! Good Location: Close To School, Park, Go Train. Developing Area, A Quiet Place To Live.

Markham Rd/Denison

$420,000

Very Well Maintained All Brick Link-Detached. Very Bright & Spacious Home In A Desirable Location W/East View. Enclosed Porch, No Sidewalk, Fully Fenced Large Backyard. W/Brand New Finished Basement. Bright & Large Eat-in Kitchen.

16th Ave & 9th Line

$299,900

Aspen Ridge Homes "Original Cornell "3 Bedrooms 2 Baths "Open Concept "Spacious & Bright "Natural Deco "Upgraded Kitchen Cabinet And Counter Top"Big Kitchen Walkout To Deck "Direct Access To Garage "3 Cars Driveway "Move-In Condition "Quiet Neighbour-hood "Steps To All Amenities"

Markham Rd./14th

$354,900

Very Bright Home With Beautiful Layout.Thousands $$ Spend On Upgrades In 2007 Such As New Hardwood Flooring And Paint On The Main Floor,New Carpets The Rest Of The House,New Paint And Concrete Seal In The Garage,New Asphalt On The The Driveway & New

9th Line/16th Ave

$309,000

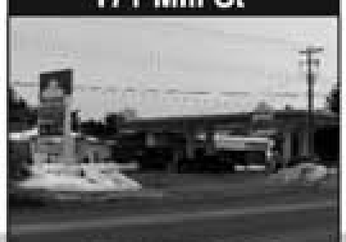
"Approx One Year New Mattamy Townhouse In Upscale Cornell "End Unit " Bright & Spacious "Oak Staircase "Functional Layout "Bright Eat-In Kitchen W/Door To Large Back Garden "Mbr W/4Pc Ensuite "2 Parking Spaces.

Kennedy / Highglen

$1,380,000

Exquisite Customized Home By Luminic; 9 Car Circular Interlock Driveway; 94.35 X 213 Ft Deep Lot; 18.5 Ft Cathedral Ceiling; Anderson (Rolls-Royce)Windows; Stone Face Fireplace; Cedar Closet In Bsmt; Sauna & Wet Bar In Bsmt.

171 Mill St



$2,650,000

A 20 Years Established Petro Canada Gas Station On Busy Main Street In Angus(Barrie). Totally Renovated In 3 Years Gas Station With 10 Pumps W/Canopy, 3 Double Wall Tanks. Sale : Gas 6 M/Year, Convenience Store $20,000/Week Owner's 3 Bedroom House On Premise

Middlefield/Denison

$349,000

Demand Area Approximately 11 Years Old, Well Maintained, Large Enclosed Front Porch, Walkway To Denison, Walking Distance To (Transit, Temple, Mosque, Park & Schools), Generously Sized Bedrooms, Widened Driveway For 2 Cars.

Markham/Steeles

$305,000

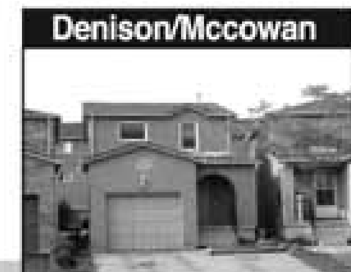
Absolutely Beautiful Townhouse With Quality Upgrades, Very Convenient Location, Near Ttc, Shopping & School. $$$ In Upgrades. Fully Fenced Backyard. No Maintenance Fee. Approx 6 Years New!
Fridge, Stove, Washer, Dryer, All Existing Elf's, Window Coverings, Broadloom Where Laid, Central A/C. Finished Basement W/ Home Theatre Internal Wiring For 6.1, Hot Water Tank Owned

Markham Rd/14th Ave

$349,900

Just Like A Model Home, Beautifully Decorated, Spotless Home, Absolutely Mint Condition.
Fridge, Stove, Washer, Dryer, All Elf's, Cvac, Gdo.

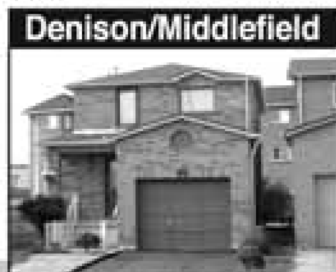
Denison/Mccowan



$295,000

Well Maintained Home, 1100 Sq Ft, Hrdwood Liv & Din Rm, Cres Location, Walk To Plaza.
All Appl, All Elf's, All Window Coverings.

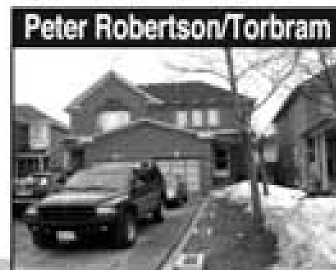
Denison/Middlefield



$289,900

Well Maintained Home 1100 Sq Ft Plus Fin Bsmt, Cres Location, Walk To Plaza.
All Appl, All Window Coverings, Gdo, All Elf's.

Peter Robertson/Torbram



$264,500

Great Starter Home, Close To Park, Schools, Shopping Mall & Transportation. Long Driveway, Interlocking At The Front, Stamped Concrete At The Back.
Fridge, Stove, Washer, Dryer & Microwave, A/C, Cold Cellar, All Electric Light Fixtures & Window Coverings

RE/MAX
Realtron Realty Inc. Brokerage
Independently Owned and Operated
7800 Woodbine Ave., Penthouse, Markham, Ontario L3R 2N7

"I Can Also Assist You With: Mortgage Financing, Home Inspection, Real Estate Lawyer"

வீட்டு விலைகள் பாதிப்படையும் சாத்தியக் கூறுகள் உண்டா?

கருணா கோபாலபிள்ளை
- வீடு விற்பனை முகவர் -
karunagopal@thaiveedu.com

தாய்வீடு வாசகர்களுக்கு மீண்டும் அன்பு கலந்த வணக்கங்கள். பிள்ளைகளின் கல்வி கருதி இதுவரை கோடை விடுமுறையினை எதிர்பார்த்திருந்து அவ்விடுமுறையை அனுபவிக்கக் காத்திருக்கும் வேளையிலே உங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி. சென்ற மாத சஞ்சிகையில் சக்தி சேமிப்பு சம்பந்தமாக அரசாங்கத்தினால் வழங்கப்படும் சன்மானம் பற்றிய ஓர் தகவல் சேகரிப்பினை பார்த்தோம். இம்முறை வழமை போல் நேயர்களின் தரமான கேள்விகளையும் அதற்கான விளக்கத்தினையும் காண்போம்.

வீடு சார்பாக இன்று அனேகரின் ஆதங்கம், வீட்டு விலை சரிவுகள் ஏற்படுமா, அமெரிக்காவில் நடைமுறையில் ஏற்பட்ட விலை வீழ்ச்சி காரணமாக இங்கும் இடம்பெறுமா? என்பதுதான். இதனால் நான் புதிதாக வீடு வாங்கும் எண்ணத்தினை ஒத்தி வைத்துள்ளேன். எனது முடிவு சரியானதா?

த. மாலதி, Scarborough

இதற்கான பதில் கனடிய பொருளியலாளர்களினால் தான் வழங்க முடியும். இருப்பினும் சமீப காலங்களில் வெளியாகிவரும் கருத்துக் கணிப்புகள், வங்கிகளால் வெளியிடப்படும் அறிக்கைகளை வைத்து ஆராய்வோமாயின், கடந்த 2-3 வருடங்களாக மக்களிடையே இப்பீதி வாய்வழி வதந்தியாக தொடர்ந்து வருகின்றது. அண்மையில் Global Mail பத்திரிகையில் வெளியான தகவல்களின் பிரகாரம் உலக நாடுகளின் வீடு சார் சந்தை நிலவரத்தையொட்டிய ஓர் கருத்துக் கணிப்பில் கனடா (Toronto) இன்றும் ஓர் பாதுகாப்பான வீட்டு முதலீட்டுக்கு உரிய இடமாக கணிப்பிட்டுள்ளனர். குறைந்து செல்லும் வட்டி விகிதம் வீட்டு விலைகளை சீராகவோ அல்லது அதிகரிக்கவோ வைப்பது மட்டுமன்றி அதிகப்படியான நுகர்வோரை உள்வாங்குகின்றது. TD வங்கியின் சமீபத்திய அறிக்கைப்படி கனடிய பணவீக்கம் இனிவரும் வருட நடுப்பகுதி வரை வட்டி விகிதத்தினை கணிசமான அளவு குறைப்பதற்கு (up to 2%) துணைபோகும் என்கிறது. Toronto mls (வீடுசார் துறை) அறிக்கைப்படி கடந்த வருட ‘மே’ மாத வீடு விற்பனையும் இந்த வருட ‘மே” மாத விற்பனையும் 7% விலை அதிகரிப்பினை கொண்டிருக்கும் அதே வேளை 12% எண்ணிக்கை குறைவுடன் காணப்படுகின்றது.

மேற்படி தகவல்களை அடிப்படையாகவும் நீங்கள் வாடகைப் பணமாக மாதாந்தம் செலுத்தும் அளவினையும் சீர்தூக்கி உங்கள் முடிவுகளை மேற்கொள்ளலாம்.

வீடு வாங்குவதை விட வாடகை குடியிருப்பில் இருப்பதால் உள்ள நன்மை தீமைகள் யாது?

க. நளாயினி மார்க்கம்

பொதுவாக கூறுவார்கள் ‘வீட்டு உரிமையாளர்களை செல்வந்தர்களாக்கும் முக்கிய பங்கு வாடகைக்காரர்களையே சாரும்” என்று இதிலிருந்து நாம் புரிந்துகொள்வது யாது? பலர் காரணங்கள் கருதி வாடகை வீட்டில் குடியேறுகிறார்கள். நிலையான வேலையின்மை குறித்த இடத்தினை தெரிவு செய்ய முடியாது போதல் மற்றும் வீட்டுக்குரிய பராமரிப்பினை மேற்கொள்ள முடியாமை மற்றும் ஆரம்ப சேமிப்பு இன்மை என்று காரணங்கள் கூறலாம்.

இருப்பினும், நன்மைகள் என்று பார்க்கும் போது, நீங்கள் மாதாந்தம் வாடகைப்பணமாக செலுத்தும் சம தொகை பணத்தினை தற்போது நடைமுறையிலுள்ள வட்டி விகிதத்துடன் கணக்கிட்டு உங்கள் வருமானம் செலவீனம் போன்றவற்றையும் ஒப்பிட்டு (mortgage (முகவர் மூலம்) ஓர் வீட்டினை உரித்தாக்கிகொள்ளும் பட்சத்தில், நாளடைவில் நீங்கள் ஓர் சொத்துக்கு உரிமையாளர்கள் ஆகும் வாய்ப்புள்ளது. அதுமட்டுமன்றி சொந்தமாக வீடு வைத்திருக்கும் போது பல அரச வாய்ப்புக்களும் (tax மற்றும் சலுகைகள்) பெற்றுக்கொள்ள வழிகள் உண்டு. உங்கள் கேள்விக்கான ஓர் மாதிரிக் கணக்கீட்டினை கீழே காண்க.

3 அறைகள் கொண்ட வாடகை வீட்டுக் குரிய மாதாந்த கட்டுப்பணம் சுமார் (அண்ணளவாக) $1400+utilities ($300.00) = $ 1700

சுமார் $250,000 mortgage பெற்றுக்கொள்வதற்குரிய மாத செலவுகள் வருமாறு

Mortgage Payment	$ 1100.00
Property tax	$ 200.00
Utilities	$ 300.00
Insurance	$ 70.00
இதர செலவுகள்	$ 30.00
Total	$ 1700.00

மேலே கூறிய தகவல்கள் அண்ணளவானதே. இருப்பினும் இரண்டு தரவுகளையும் உற்று நோக்கின் உங்கள் மாதாந்த செலவு ஒரே அளவில் காணப்படுகின்றது. மாறாக Mortgage Payment இன் ஒரு பகுதி உங்கள் கடனுக்குரிய Payment ஆக இருக்கும் பட்சத்தில் நாளடைவில் அக் கடன் குறைந்து செல்லும் அதே வேளையில் வீட்டு விலையும் அதிகரிக்குமாயின் ஒரே அளவான மாதாந்த கட்டுப்பணத்துடன் நீங்கள் ஓர் சொத்தின் உரிமையாளர் ஆவதற்கும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

தற்போதைய காலங்களில் வேலை வாய்ப்புக்கள் குறைந்து காணப்படுகின்றது. இதற்கும் வீடுசார்ந்த துறையின் நடவடிக்கைகளுக்கும் சம்பந்தம் ஏற்படுமா? வீட்டு விலைகள் பாதிப் படைய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டா?

ச.கருணாகரன் Sorboragh

உங்கள் கேள்விக்குரிய பதில் முதல் கேள்விக்குரிய பதிலையொட்டியதே. கனடிய நாணய பெறுமதியதிகரிப்பு பல தொழிற்சாலைகளை அமெரிக்காவுக்குள் மீள அழைப்பதற்கு சாத்தியங்கள் உண்டு என்பது பலரது கருத்து. வட அமெரிக்காவின் ‘Auto Industry’ எமது பொருளாதாரத்துக்கு ஓர் முதுகெலும்பு போன்றது. அதன் அனேக செயற்பாடுகள் கனடாவிலும் அமெரிக்காவிலும் பரந்து காணப்படுகின்றது. தற்போதைய நாணய அதிகரிப்பு மூலம் இதுபோன்ற தொழில் துறைகளின் நடவடிக்கைகள் இங்கு குறையலாம் என்பது ஓர் அச்சம் மட்டுமே. Auto Industry மட்டுமன்றி வீடு கட்டுமான துறைசார் தொழிற்சாலைகள் மற்றும் சிறு தொழிற்சாலைகள் போன்றவையும் அடங்கும். குறைந்து செல்லும் ‘Bank of Canada”வின் வட்டி விகிதம், வெகு விரைவில் பணவீக்கத்தினை சீர் செய்யும் அல்லது சமநிலைப்படுத்தும் என்பது பொருளியலாளர்களின் கருத்து. வீட்டு விலைகளுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தம் உண்டா என்பது பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வினை பொறுத்ததே.

எனது வீட்டிலுள்ள *Furnace Filter* இனை நீண்டகாலமாக மாற்றவில்லை. இதனால் *Furnace* பாதிப்படைந்திருக்கமா?

ப.தினேஸ்குமார் – Toronto

Furnace Filterகள் கண்டிப்பாக 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாற்ற வேண்டும். இவை வீட்டிலுள்ள தூசுகள்/மாசுகளை சேகரித்து வைக்கும் ஓர் பகுதியே. இதனூடாக உட்புகும் வளியின் வழியானது சீரான நுளைவுகளை கொண்டிராவிட்டால் உங்கள் வீட்டினை சூடாக்கவோ அல்லது குளிரூட்டவோ நீங்கள் செலவிடும் சக்தி விரயம் அதிகமாகும். அது மட்டுமன்றி Furnace இன் முழு அளவிலான உபயோகம் தடைப்படும். இதன் மூலம் வீட்டின் சில பகுதிகள் அதிக குளிராகவோ அன்றி அதிக சூடாகவோ இருப்பதற்கு சாத்தியமுண்டு. நீண்ட காலமாக Filter மாற்றாமல் இருப்பின் உங்கள் (‘Duct’) வளி செல்லும் பாதைகளிலும் மாசுக்கள் படிந்திருப்பதற்கு வாய்ப்புக்கள் உள்ளது. மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்படின் ‘Duct cleaning’ செய்பவர்களின் உதவியுடன் ‘Duct cleaning’ செய்வதுடன் ‘Balancing” எனப்படும் சீரான வளி பாமாற்றம் செய்து கொள்வதும் நன்று.

எனது வீட்டின் *Basement* சுவர்களிலும், தரையிலும் பல வெடிப்புகள் காணப்படுகின்றது. இவைபற்றிய விளக்கம் கூற முடியுமா?

கே. கண்மணி Brampton

பொதுவாக அனைத்து வீடுகளின் அத்திவாரங்களிலும் தரைகளிலும் இது போன்ற வெடிப்புக்கள் காணப்படுவது சாதாரணம். இவை ‘Settlement Crack” என்று அழைக்கப்படும். புதிதாக வீடுகள் நிர்மானிக்கப்பட்டு சிறிது காலத்திலேயே இவை ஆரம்பிக்கும். மண்ணின் தன்மையை பொறுத்து வீடுகளின் Settlement வேறுபடும். தண்ணீர் கசிவு ஏற்படாதவரையும் இவ்வெடிப்புக்களால் பாதிப்பு ஏற்படாது. தரைகளில் காணப்படும் (Hairline Crack) வெடிப்புக்கள் மிக சாதாரணமாக காணப்படும் ஒன்று. இவைகளால் பெரிதும் தண்ணீர் கசிவுகள் ஏற்படுவதில்லை. மாறாக அத்திவார சுவர்களின் வெடிப்புக்கள் சில தண்ணீர் கசிவினை ஏற்படுத்தும். இதனை சீர் செய்வதற்கு $ 250 - $ 300 வரை செலவாகலாம். உங்கள் வீடு புது வீடாக இருப்பின் வீட்டின் Builder warranty மூலம் இலவசமாக கூட பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்புள்ளது. சுருக்கமாக கூறின் இதுபோன்ற சிறு வெடிப்புக்கள் சஞ்சலத்துக்குரியவை அல்ல. மாறாக பெரிதாக ஏற்படும் வெடிப்புக்களை வீட்டு பரிசோதகர்களை வைத்து ஆராய்வது நன்று.

வீட்டு கூரைகள் மாற்றியமைப்பதற்குரிய செலவுகள் யாது?

ப.கோவிந்தன்.

வீட்டு கூரைகள் எனும் போது ‘Shingles” எனப்படும் மேற்புற (Layer) பகுதியையே மாற்றுவார்கள். இவை உங்கள் வீட்டின் அளவினை பொறுத்து மாறுபடும். அதுமட்டுமன்றி நீங்கள் தெரிவுசெய்யும் ‘Shingles’ மற்றும் பாவனைக்காலம் போன்றவையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக 20-25 வருட ஆயுட்காலம் அனேக கூரைகளுக்கு உண்டு. இவற்றினை மாற்றி அமைப்பதற்கு சராசரியான வீடுகளுக்கு சுமார் $2500.00 தொடக்கம் $3000.00 வரை செலவாகலாம்.

நன்றி நேயர்களே, மீண்டும் அடுத்து வரும் இதழ்களில் உங்கள் தரமான ஆதங்கங்களை ஆராய்வோம் அதுவரை விடுமுறை காலத்தினை இனிதே கழிப்பதற்கு வாழ்த்துக்கள் பல

■ ■ ■

வளமான வாழ்விற்கு வதிவிடம் வாங்கிட......

Westney/Rossland
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Well Maintained Great Gulf Home Located In A Quiet Crescent. Many Upgrades: Hardwood Floors Throughout
$279,900

Passmore/Markham
3 Bedrooms, 2 Washrooms
Brookside 3 Bedrooom Brick House Backing On Park/School.
Close To Ttc, Minutes To 40
$369,800

Port Union/Hwy 401
3 Bedrooms, 2 Washrooms
Quality Built 4 Years Home, In A Great Rouge River Area! Picture Glass Door Entry
$324,900

Markham/Steeles
4 Bedrooms, 2 Washrooms
Excellent Location!
4 Bedroom Home, Less Than Four Years Old.
Close To School, Ttc, Shopping
$420,000

Bayly/Monarch
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Brand New Feehold Townhouse Never Been Lived In.
Sundial-Frankling Model.
Approx, 1580 Sq Ft
$259,900

Neilson/Sheppard
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms
Newly Painted, Spacious Condo Laminated Floors In Living, Dining, Solarium & Bedroom
Close To Schools, Ttc, Shopping
$129,900

Mavis/Steeles
4+1 Bedrooms, 3 Washrooms
Attention Serious Buyers!
Check Out This Beauty In The Brampton-Mississauga Border!
9' Ceiling, California Shutters
$459,000

Mccowan/Sheppard
2 Bedrooms, 2 Washrooms
Beautiful Penthouse Unit, Approx 13520 Sq Ft, 9Ft Ceiling
Newly Refinished Parquet Floor With Mocha Staine
$199,900

Birchmount/Finch
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms
Super Large Unit, Enjoy All The Luxury Facilities.
24 Hour Secruity Guard, Indoor & Outdoor Pool
$174,500

Mccowan/Eglinton
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms
Well Maintained Complex!
Good Facilities!
Close To All Ammenities!
Shows Well!
$170,000

9th Line/14th Ave
4 Bedrooms, 3 Washrooms
Excellent Box Grove Neighbourhood!
2712 Sq Ft! Less Than 1 Year
New Arista Home! Dble Dr Entry
$549,900

Birchmount/Finch
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Well Maintained Semi, Fantastic Location.
Many Upgrades ,Hardwood Floors. New Paint.
$289,900

Neilson & Mclevin
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Fernbrook Freehold Townhouse Move-In Condition, Parquet & Ceramic Floors On Main Level
Close To 401, Ttc, Shopping
$299,900

Mccowan/Hwy 401
1+1 Bedrooms, 1 Washroom
Well Maintained, Bright & Spacious Condo With Sunfilled East View Exposure, Convenient Location
$179,900

Hwy 427/Rexdale
2 Bedrooms, 2 Washrooms
Brand New Tridel/Hallmark Luxury Condo In Etobicoke Never Lived In, Laminate Flooring In Living &Dining Room
$1,475 For Lease

TORONTO, SCARBOROUGH ,MARKHAM , MISSISSAUGA, BRAMPTON , AJAX ஆகிய இடங்களில்

புத்தம் புதிய
Condos, வீடுகள்,
வியாபார நிலையங்கள்
விற்பனைக்கு உண்டு

ரஞ்சன் பிரான்சிஸ்
416-816-1220

ROYAL LEPAGE
Connect Realty, Brokerage
INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

RANJAN FRANCIS XAVIER
Sales Representative
DIR: 416-816-1220

குறட்டை இசையின் பின்னணியில்... நோய் இருக்க வாய்ப்பு உண்டா?

சிவாஜினி பாலராஜன்
sivajini@thaiveedu.com

புயலும் அதற்குப் பின்னேயுள்ள அமைதியும் இணைந்து பேசப்பட்டு வருவதுபோல இப்போ தூக்கமும் அதன் பின்னே மறைந்திருக்கும் குறட்டையும் பலராலும் பேசப்படும் ஒரு விடயமாகிவிட்டது. தோமஸ் அல்வா எடிசனின் வரலாறு "தூக்கம் பொழுதை வீணடிக்கும் ஒரு விஷயம்" என்றும் நெப்போலியனின் வரலாறு "நெப்போலியன் தன்னுடைய வாழ்நாளில் இரவில் வெறும் நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே தூங்கினான்" என்றும் கூறுகின்றது. இப்படி வரலாற்று மனிதர்கள் தூக்கத்தைக் குறித்து பேசியதைப் போலவே ஒவ்வோர் காலகட்டத்திலும் மக்கள் தூக்கத்தையும் அதனுடன் இணைந்து இருக்கும் "குறட்டை"யையும் பல விதமாகப் பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். எம்மில் சிலர் படுக்கையில் சாய்ந்த சில விநாடிகளிலேயே தூங்கிவிடுவார்கள். சிலருக்கு நீண்ட நேரம் புரண்டு படுத்த பின் தான் தூக்கம் வரும். அவ்வாறு சிரமப் பட்டு ஒரு மாதிரியாக உறங்கிக் கொண்டு போகையில் பக்கத்தில் இருப்பவர் குறட்டை கச்சேரி வைத்தால் நிலமை எவ்வாறு இருக்கும். குறட்டையினால் விவாகரத்தான குடும்பங்கள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. இந்தக் குறட்டைக்கு மூலகாரணம் என்ன? உடல் அசதியும் வேலைப் பளுவுமா அல்லது வேறு காரணங்களா?

பொதுவாகக் குறட்டை வயதானவர்களுக்கு மட்டும்தான் வரும் என்ற எண்ணம் பலரிடம் இருக்கிறது. இது தவறு, வயது வித்தியாசமின்றி அனைவருக்கும் குறட்டை வரும். குழந்தைகள் கூட குறட்டை விடுவதைக் காணலாம். ஏன் விலங்குகள் கூட குறட்டை விடுவதாக ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. அதாவது, சுவாசிக்கும் போது வெளியேறும் சப்தத்தைத்தான் குறட்டை என்கிறோம். சிலர் மெல்லிய சத்தத்தில் குறட்டை விடுவார்கள். சிலர் கர்ண கடூரமான சத்தத்தில் குறட்டை விடுவார்கள். இவ்வாறான குறட்டை பக்கத்திலுள்ளவரது தூக்கத்தை மட்டுமல்ல குறட்டை விடுபவரது தூக்கத்தையும் குழப்புகின்றது.

குறட்டை எப்படி உண்டாகிறது?

இயல்பாகவே நாம் தூங்குகிறபோது தொண்டைச் சதையும், மூக்கின் பின்பகுதிச் சதையும் தளர்வாகி காற்றுச் செல்லும் குழாயின் அளவு (சுருங்கும்) குறையும். அந்தச்சமயத்தில் மூளைக்கும் மார்புக்கும் செல்கிற காற்றின் வேகம் சற்றே அழுத்தமாகவும், வேகமாகவும் இருக்கும். ஆனால், காற்றுச் செல்லும் பாதையில் அடைப்பிருந்தால்... அளவு குறைந்த குழாயின் வழியே காற்று செல்லுகிறபோது அதிர்வு உண்டாகி.. குறட்டை சப்தம் எழுகிறது. இது லேசாக இருக்கும்வரை பிரச்னையில்லை. ஆனால், அடைப்பின் அளவு அதிகரிக்கும்போது மூளைக்கு காற்று செல்லாமல் தடை ஏற்படும். அந்த சமயத்தில் மூளை தனக்கு காற்று வேண்டுமென.. உடனே தூக்க நிலையை விரட்டி விழிப்பைத் தந்துவிடும். இதனால், குறட்டை பிரச்னையுள்ளவர்கள் ஆழமான, அமைதியான தூக்கத்திற்கு செல்ல முடியாமல் ஒரே இரவில் கிட்டத்தட்ட நூறு முறைகளுக்கும் மேலே விழிப்பு நிலைக்கு வந்து, புரண்டு, புரண்டு படுத்து தூங்க முற்படுகிறார்கள்.

மூச்சு இடைநிற்றல் (apnea) என்பது உறக்கத்தில் நிகழ்வதுண்டு. உறக்கத்தில் மூச்சு இடைநிற்றல் (sleep apnea) என்பது உறக்க மூச்சுக் குழப்பமாகவோ (sleep-disordered breathing), கூடிக் குறைந்து இடைநிற்கும் மூச்சுக் குழப்பமாகவோ (Cheyne-Stokes) அமைவதுண்டு. இவ்வியாதி நித்திரையில் ஏற்படுவதால் குடும்ப வைத்தியரால் கண்டு பிடிக்கப்படுவது அரிது. இதனை இரத்தப் பரிசோதனை அல்லது வேறு பரிசோதனை மூலமும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. தனக்கு இந்நோய் இருப்பதை சம்பந்தப்பட்ட நோயாளியால் கூட கண்டறிய முடியாது. காரணம் இது நேரடி அறிகுறி காட்டாத ஒரு நோய்!

இந்த வியாதி ஒருவருக்கு உண்டு என்பதைக் கண்டுபிடிப்பவர், அவரது வாழ்க்கைத் துணையாகத் தான் இருக்கும். பிள்ளைகளாயின், பெற்றார் அல்லது ஒரே அறையில் உறங்கும் சகோதரங்கள் சில சமயங்களில் அறிந்து கொள்வார்கள். இவ்வியாதி இருப்பவர்கள் எல்லோரும் குறட்டை விடுவார்கள். ஆனால் குறட்டை விடுபவர்க்கு எல்லாம் இவ்வியாதி இருக்கின்றது என்பதற்கில்லை! இதன் மறைமுக அறிகுறிகள்: குறட்டை, குறட்டை விடுகையில் முக்குளித்தல், மூச்சுத் திணறல், புரையேறுதல் போன்றவையாகும்.

மூச்சுத் திணறல் அல்லது சுவாசம் தடைப்படல் சில நொடிகள் முதல் சில நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கலாம். ஒரு மணித்தியாலத்தில் கிட்டத்தட்ட 5 முதல் 30 தடவைகள் வரை மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம். மூச்சுத் திணறலின் நீடிப்பை வைத்தே நோயின் தீவிரம் தீர்மானிக்கப்படும். உறங்கும் நோயாளர் சிலர் மூச்சுத்திணறி அல்லது புரையேறி முழுமையாக விழித்தெழுவர். சிலர் ஆழ்ந்த தூக்கத்திலிருந்து நெகிழ்ந்த தூக்கத்துக்கு மாறுவர். நோயளியின் தூக்கம் தடைப்படுவதால் அவர் ஒரு கிழமைக்குரிய (ஏழு நாட்களுக்குரிய) நித்திரையில் ஏறத்தாழ மூன்று நாட்களுக்குரிய நித்திரையை இழப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உறக்கத்தில் மூச்சு இடைநிற்றல் வகைகள்

உறக்க மூச்சுத் தடங்கல் இடைநிற்றல் (obstructive sleep apnea)
உறக்க மைய மூச்சு இடைநிற்றல் (central sleep apnea)
கலப்புநிலை மூச்சு இடைநிற்றல் (mixed apnea)

உறக்கத்தில் மூச்சு இடைநிற்கும் காரணங்கள்

1) உறக்க மூச்சுத் தடங்கல் இடைநிற்றல் ஏற்படுவதற்கு நித்திரையில் தொண்டையின் அடிப்பாகத்திலுள்ள மென்சவ்வு தொய்வடைந்து காற்று புகும் வழியை அடைப்பதே காரணம். நாங்கள் விழித்திருக்கும்பொழுது எங்கள் மூச்சுக்குழாய் திறந்திருக்க தொண்டைத் தசைநார்கள் உதவுகின்றன. ஆதலால் எங்கள் மூச்சுப் பைகளுக்குள் காற்று செல்வதும் வெளியேறுவதும் எளிது. ஆனால் சிலர் தூங்கும்போது அவர்களின் தொண்டைத் தசைநார்களும் நாக்கும் மிகவும் தொய்ந்து, மூச்சுக் குழாயை அடைப்பதால், மூச்சுத் தடைப்படும். சிலருக்கு தொண்டையினுள் மேலதிக தசைநார்கள் அல்லது மென்சவ்வுகள் வளர்வதால், மூச்சுத் தடைப்பட வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறான மூச்சுத் தடங்கல் மிகவும் ஆபத்தானது. இவர்கள் புரையேறுவது போல் உணர்ந்து, இருமியபடி விழித்தெழுவார்கள்.

சிலரது மூச்சுக் குழாயின் வாயைவிட அவர்களது நாக்கும், தொண்டை முளையும் (tonsil) பருத்தவை. சிலரது மிதமிஞ்சிய உடற்பருமனால், அவர்களது மூச்சுக் குழாயின் உட்புறம் தடித்து, மூச்சுத் தடைப்படும். சிலருக்கு அவர்களது உயரம், பருமனுக்கேற்ப கழுத்து அமையாது, மிகவும் குறுகிய கழுத்தாகவோ பருத்த கழுத்தாகவோ அமைவதும் ஒரு காரணம். மது, பாவிப்போர், போதை மாத்திரைகள் மற்றும் மயக்கம் தரும் மருந்துக்கள் உட்கொள்வோர் புகை பிடிப்போர் முதலியோருக்கும் தொண்டைத் தசைகள் மிகவும் பாரதூரமாக தொய்வதுண்டு. முறையான உணவுப் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் கூட இந்த குறட்டைப் பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுவதுண்டு. இவ்வாறு பல்வேறு காரணிகள் மூச்சுக் குழாயினுள் போகும் வளியின் அளவைக் குறைப்பதால், ஏன் சிலசமயம் முற்றாகத் தடுப்பதால், உறக்க மூச்சுத் தடங்கல் இடைநிற்றல் உண்டாகும். இது மிகவும் பாரதுாரமான நோயாகும். சிலருக்கு மாரடைப்பு (Heart attack) ஏற்படாவிட்டாலும் கூட, உறக்க மூச்சுத் தடங்கல் இடைநிற்றல் ஏற்பட்டு இறப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நோயாளி உறக்கத்தில் இறந்திருப்பார். ஆனால் அதற்கு மாரடைப்பு காரணமல்ல!

2) உறக்க மைய மூச்சு இடைநிற்றல் ஏற்படுவதற்கு காற்று புகும் வழி அடைபடுவது காரணமல்ல. மூச்சை இயக்கும் தசைநார்களுக்கு மூளை செய்தி அனுப்புவது தடைப்பட்டு, அதனால் மூச்சுத் தடைப்படுவதே இதற்கான காரணம். மூச்சுக் குழாய் திறந்திருக்கும், ஆனால் பிரிமென்

18ம் பக்கம் பார்க்க...

சக்தி என்றால் காப்புறுதி

1983ஆம் ஆண்டிலிருந்து காப்புறுதித்துறையில்
முழுநேர நெறியான சேவை

"சகல காப்புறுதி நிறுவனங்களினதும் பிரதிநிதி"

- பாரபட்சமின்றி எந்த நிறுவன திட்டமாக இருப்பினும் தெளிவான துல்லியமான இலகுவில் கிரகிக்கும் வண்ணம் விளக்கம்.
- 9000 இற்கும் மேற்பட்ட திருப்திகரமான வாடிக்கையாளர்கள்
- 90க்கும் மேலான துரித காப்புறுதி இழப்பீடுகள்.
- எனது வாடிக்கையாளர் பட்டியலில் ஒருசில
  - வருமான வரி இலாகா, கணக்கியல் சோதனையாளர்கள் (Revenue Canada Auditors) ,
  - நிதியமைச்சு அதிகாரிகள் (Ministry of Financial Services),
  - காப்புறுதி பிரதிநிதிகள், அவர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள், முதியோர், சிறார்கள்,
  - பிரபல வர்த்தகர்கள், குடும்பத்தவர்கள்,
  - பிரபல எழுத்தாளர்கள்,
  - வைத்தியர்கள்,
  - வழக்கறிஞர்கள்
- 85 வயதுக்குட்பட்ட எவருக்கும், எச்சூழ்நிலையிலும், நிச்சயமாக காப்புறுதியளிக்கும் திறமை (நிறுவனங்களின் நிபந்தனைப்படி)
- எக்காப்புறுதித் திட்டமாக இருப்பினும், விளக்கத்துடன் மன ஆறுதல் திட்டமாக பெற்றிட தயங்காமல் நாடுங்கள்
- மருத்துவ ரீதியின்றி 275,000 வரை காப்புறுதி

- சக்திவேல் -

தொலைபேசி: 416.706.3530, 905.428.9299, 905.763.8912
Fax: 905.428.9307 Email: george14@sympatico.ca

மன்னிக்கவும்!
வாகனக் காப்புறுதி (Car Insurance), தீ காப்புறுதி (Fire Insurance) செய்வதில்லை!

குறட்டை இசையின்...

17ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

தகடும் நெஞ்சுத் தசையும் நோயாளி விழித்தெழும் வரை தொழிற்படா எனினும் இது ஏற்படுவது அரிது.

3) கலப்புநிலை மூச்சு இடைநிற்றல் முதலிரண்டு வகைகளும் ஒன்றுகலந்தது.

மறைமுக அறிகுறிகள்

உறக்கத்தில் மூச்சு இடைநிற்பவர்கள் காலையில் விழித்தெழும்பொழுது தலை இடிக்கும். சிலர் ஒரு கணம் உணர்விழப்புக்கு (black out) உள்ளாகக் கூடும். இரவு துயிலும் பொழுது நன்கு வியர்க்கக் கூடும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கக் கூடும். பயங்கரக் கனவுகள் காணக்கூடும். காலையில் விழிததெழும்பொழுது உடம்பு வீங்கி அல்லது பொருமி இருக்கக் கூடும். உடல் திடீரெனப் பருக்கும் குணங்குறிகள் தோன்றக் கூடும்.

நீங்கள் நன்றாகக் குறட்டை விடுகிறீர்கள் என்று கணவரோ மனைவியோ ஆளுக்காள் சொல்லும் பொழுது எவரும் அதனை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. நீங்கள் தான் குறட்டை விடுகிறீர்கள் என ஒருவரை ஒருவர் குறை கூறுவதே வழக்கமாகி விட்டது. குறட்டையில் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் ஒருவர் குறட்டை விடும்போது, அவருக்கு மூச்சு தடைப்படுகிறதா அல்லது மூச்சு விடச் சிரமப்படுகிறாரா என்பதை மற்றவர் கண்காணிக்க வேண்டும். அப்படி என்றால், குடும்ப வைத்தியருடன் உசாவ வேண்டும். குறட்டை தானே என்று புறக்கணிக்கக் கூடாது. புறக்கணிப்பது நலம் பயக்காது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

இனங்காண்பது எப்படி?

நோயாளியின் குடும்பத்தில் வேறு யாருக்காவது இந்நோய் இருந்திருக்கிறதா என்று குடும்ப வைத்தியர் கேட்டறிவார். தனக்கு இத்தகைய நோய் இருக்கலாம் என்று ஐயுறுபவர் தனது உறக்கநிலை அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரித்து குடும்ப வைத்தியரிடம் கொடுத்தல் நலம். குடும்ப வைத்தியர் அதனை ஆராய்ந்து, சம்பந்தப்பட்டவரை உறக்கச் சிகிச்சைக் களம் (sleep clinic) ஒன்றுக்கு அனுப்பி வைப்பார்.

ஏன் உறக்கச் சிகிச்சைக் களம் செல்ல வேண்டும்?

உறக்கச் சிகிச்சைக் களத்தில் சம்பந்தப்பட்டவர் ஆகக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரம் உறங்க வேண்டும். ஆனால் எப்படியும் இரவு அங்கேயே தங்க வேண்டி வரும். அங்கு அவர் பல்லூடக உறக்கப் பதிவுப் பரிசோதனை (Polysomnography) ஒன்றுக்கு உள்ளாக்கப்படுவார். அவர் தூங்கும்போது மூளையின் தொழிற்பாடுகள், கண் தசைகளின் அசைவுகள், தூங்கும்போது நுரையீரலினுள் உட்புகும், வெளியேறும் வளியின் அளவு, எத்தனை முறை விழிப்பு வந்து புரண்டு படுத்தார், எந்தப் பக்கமாக படுக்கும்போது குறட்டைகளின் தன்மை எப்படியிருந்தது, ரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு, மூளைக்கும், மார்புக்கும் காற்று சென்று வந்த நிலை, குருதியில் உள்ள பிராணவாயுவின் அளவு என்பன இப்பரிசோதனை மூலம் கணிக்கப்படும். அடைப்பு எங்கேயிருக்கிறது என்பதை துல்லியமாகக் கண்டறியப்படும். இது ஓர் எளிய பரிசோதனை ஆகும். இதனால் எவருக்கும், எந்த விதத்திலும் வலியோ நோவோ ஏற்படாது. சற்று வசதியீனம் மட்டும்தான். அதாவது தலை, முகம், பின்காது, கன்னம், நாடி, விரல் என்பவற்றில் உணரிகள் (sensors) இடுவதால் ஏற்படும் வசதியீனம் மட்டுமே.

இந்த நோய் எவ்வளவு கெடுதியானது?

இந்த நோயின் பக்கவிளைவுகளாக இரத்த அழுத்தம் (blood pressure), இதய நோய்கள் (heart diseases), உளமந்தம் (depression), பாரிசவாதம் (stroke), நெஞ்சு படபடப்பு (abnormal heart beat), உடற்பருமன் (obesity) அடிக்கடி தலையிடி, உடற்சோர்வு, விளக்கக் குறைவு, மறதி, தீராத நித்திரைத் தூக்கம் போன்ற பல்வேறு இடையூறுகள் ஏற்படும். 12000 பேரை உள்ளடக்கி ஹங்கேரி நாட்டில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வின் படி, தூக்கத்தின் போது அதிக சத்தத்துடன் குறட்டை விடுபவர்களுக்கு 34% அதிகமாக இதய நோயும் 67% அதிகமாக பக்கவாதம் (strokes) ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

சில சமயங்களில் நோயாளி தன்னை அறியாமலே, தன்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமலே தூங்கிவிடுவார். இத் தூக்கம் கிட்டத்தட்ட ஒரு கணப்பொழுது உணர் விழப்பது (black out) போன்றதே. சம்பந்தப்பட்டவர் வாகனம் செலுத்தும்பொழுது கூட உணர்விழக்கலாம். இதனால் அவர் மட்டுமல்ல பிறரும் பாதிக்கப்படலாம். சம்பந்தப்பட்டவர் தன்னையும் மற்றவர்களையும் கருத்தில் கொண்டு தனது நோய்க்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

சம்பந்தப்பட்டவர் வேறு நோயக்காக அறுவைச் சிகிச்சைக்கு உள்ளாக நேர்ந்தால், தனக்கு உறக்கத்தில் மூச்சு இடைநிற்கும் வியாதி இருப்பதை அறுவை வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அவருக்கு ஏற்ற அளவில் மயக்க மருந்து கொடுப்பதற்கு அது உதவும்.

பரிகாரம் என்ன?

சம்பந்தப்பட்டவர் இவ்வியாதிக்கு உள்ளாவது மிகவும் குறைவு என்றால், அவருடைய அன்றாட வாழ்க்கைப் பாங்கில் மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக: எடைக் குறைத்தல், ஒருக்களித்து உறங்குதல், சீராக உறங்குதல் (அன்றாடம் ஒரே நேரத்தில் படுத்துறங்குதல்).

வாயினுள் வைக்கக் கூடிய **Mandibular Repositioning Device, Tongue Retaining Device** என்னும் சாதனங்கள் சம்பந்தப்பட்டவருக்கு வழங்கப்படும். அவர் வாய்திறந்து உறங்க அவை உதவும்:

இவ்வியாதியால் மிகவும் தாக்குண்டவருக்கு C-PAP (Continuous Positive Airway Pressure) எனப்படும் சாதனம் வழங்கப்படும். இச்சாதனத்தின் முனையில் உள்ள முகமூடியை அணிந்துகொண்டு அதனை இயக்கினால் நோயாளியின் நாசித் துவாரம் வழியாக வளி தொடர்ச்சியாகச் செல்லும்.

சிலருக்கு அறுவை மருத்துவம் மூலம் தொண்டையில் இருக்கும் மேலதிக மென்சவ்வு தொண்டை முளை, மூக்கடிச் சதை (adenoids) என்பன அகற்றப்படும். இத்தகைய அறுவை மருத்துவம் சில பக்க விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம் என்பதால், ஆற்றாக் கடைசியில் மாத்திரமே இது செய்யப்படும். சில சமயங்களின் இந்த சத்திர சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகள் கொஞ்சம் சிரமமானதாக இருக்கும். பக்கவிளைவுகளாவன

- இரத்தம் கசிதல்
- காயம் ஆறுவதற்கு நீண்டகாலம் எடுத்தல்
- விழுங்குவது கடினமாக இருத்தல்
- குரல் மாற்றம்

> அன்பான காதலனும்
> ஆசைக் காதலியும்
> ஈருடலும் ஓருயிருமாக
> ஒன்றி இருந்த போதிலும்
> இரவில் படுக்கையை
> இரு வேறாக
> பகிர்ந்தாள் காதலி
> காதலனின் குறட்டை
> அவளின் தூக்கத்தை
> கலைத்ததால்...
>
> (பட்டுக்கோட்டையார்)

பார்த்தீர்களா இக் குறட்டை எப்படியெல்லாம் நம் வாழ்வில் விளையாடுகிறது.

■ ■ ■

HOMELIFE FUTURE REALTY

Office: 416-264-0101
Fax: 416-261-1519

262 Markham Road
Toronto, Ontario
M1J 3C5

Dedicated to...
Making Your Dream Home
A Reality

LOKAN SUNDARAM
Broker
416-450-3984
lokan.homelife@gmail.com

- 3 + 2 Bedrooms
- 2 Washrooms
- Fin. Bsmnt
- Renovated Kitchen

- 4 Bedrooms
- 4 Washrooms
- Fin. Bsmnt w/Kitchen
- In Demand Neighbourhood

- 4 + 2 Bedrooms
- 4 Washrooms
- Fin. Bsmnt w/Sep. Ent
- Close to all amenities

- 3 Bedrooms
- 3 Washrooms
- Stainless Steel Appliances
- Beautiful Neighbourhood

- 3 + 1 Bedrooms
- 3 Washrooms
- Fin. Bsmnt w/ Sep Ent.

- 2 Bedrooms
- 2 Washrooms
- Perfect for First Time Buyers

நிம்மதியான வாழ்வுக்கு நிரந்தரத்தீர்வு காப்புறுதி ஒன்றே...

ஆமாம் உங்கள் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான ஒரு காப்புறுதி நிறுவனத்தில் உங்கள் குடும்பத்திற்குரிய அனைத்துக் காப்புறுதி ஒப்பந்தங்களையும் ஒழுங்காக அமைத்துத் தருவதே எனது சேவை....

சியாமளா ரட்ணசபாபதி

RBC
Manulife Financial
Canada Life™

COMMUNITY
FINANCIAL SERVICE GROUP INC.
2100 Ellesmere Road, Unit 105, Scarborough, Ontario M1H 3B7

LIFE INSURANCE

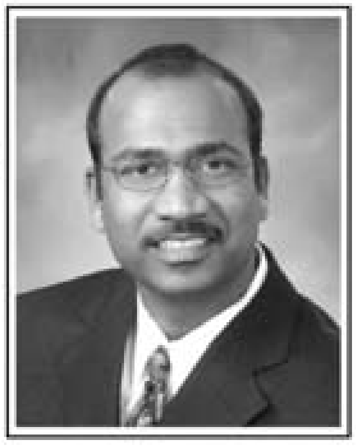
Shiamala Ratnasabapathy

Life Insurance Broker

Dir : 416.414.2374

ஆயுட்காப்புறுதியும் குழந்தைகளின் கல்விக்கான சேமிப்புத்திட்டமும்

- **குழந்தைகளுக்கான உயர்கல்விக்கான சேமிப்புத்திட்டம்**
  20 வீத அரச மானியத்துடன் எமது நிறுவனத்தால் 15% சலுகையும் வழங்கப்படும்.
- **ஆயுட்காப்புறுதி**
  10, 15 அல்லது 20 வருடங்களில் செலுத்தி முடிக்கலாம்
- **வயோதிபர்களுக்கான காப்புறுதி**
  வேறு நிறுவனங்களால் நிராகரிக்கப்பட்டவரும் இணைந்து கொள்ளலாம்
- **கொடிய நோய்களுக்கான காப்புறுதி**
  காப்புறுதித் தொகையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் அல்லது கட்டிய பணம் முழுவதும் திரும்பப் பெறலாம்.
- **Mortgage Insurance**



வசந்த் விநாயகமூர்த்தி

காப்புறுதி முகவர்

647-885-3012

LiLAND INSURANCE INC.

INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

759 Warden Ave. Toronto, ON. M1L 4B5 Tel : 416-759-5453

வீடு வாங்கவும், விற்கவும்...

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

HomeLife
Today Realty Ltd.
Brokerage*

Morningside/Mclevin

$249,900
3+1 Bedrooms, 2 Washrooms
Good Starter HomeRecently Painted And Renovated, Steps To Ttc,Schools, Mall,Church,Library,Park,Hwys

Brock/Major Oaks

$349,900
4+2 Bedrooms, 4 Washrooms
Immaculate Home In A Quiet Neighbourhood, Walkout Basement with 2 Bedrooms

Steeles/9th Line

$499,900
4 Bedrooms, 4 Washrooms
Starlane Home In Markham, 9' Ceiling,Seperate Side Entrance,Excellent Neighbourhood

Major Mackenzie/Jane

$329,500
3 Bedrooms, 2 Washrooms
Freehold Townhome In The Heart Of The Columbus Trail Neighbourhood In The Town Of Maple

Midland/Eglinton

$2,000 Gross Lease
Main Floor. Location!Location!Location! Setup For Dental Clinic Or Physiotherapy. Clinic Can Allow Multiple Uses. Gross Rent.

Mccowan/Highglen

$329,000
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Absoluteley Well Maintained Home, High Demand Location, Definitely Must Be Seen! Walk To Schools, Park & More. Separate Entrance To Basement.

Wellesley/Ontario

$269,900
2 Bedrooms, 1 Washrooms
Wow!! Don't Miss This!! Never Lived In 2 Bedroom Condo In The Heart Of Downtown T.O. The Star Of Downtown Over Looking Historic Cabbage Town.

Midland/Eglinton

$3,000 Gross Lease
Second Floor. Location!Location!Location! Setup For Dental Clinic Or Physiotherapy. Clinic Can Allow Multiple Uses. Gross Rent.

Midland/Eglinton

$579,900
This Is An Investment Property. Currently Used As Medical Walk-In Clinic With Finished Basement. Superior Interior Finishes With Multiple Office And Training Rooms And Reception Areas.

Siva Kandiah

Sales Representative

Cell: 416-301-9540
Office: 416-298-3200
31 Progress Avenue, Suite 210, Toronto, ON M1P 4S6

*Independently Owned And Operated

காசுமேலே காசுவரும் நேரமிது

பெரி முத்துராமன்
- நிதித்துறை ஆலோசகர் -
muthuraman@thaiveedu.com

"நீண்ட நாட்களுக்கு என்று முதலீடு அல்லது சேமிப்புச் செய்யும்போது மியுச்சுவல் பண்டுகள் - தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மியுச்சுவல் பண்டுகள் - நல்லது என்றீர்கள். சரி, ஆனால் ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கும் மியுச்சுவல் பண்டில் சரியானதை நான் எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது?" இது என்னிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்வி. இதற்கான விடையே இந்த மாதக் கட்டுரை.

மியுச்சுவல் பண்டுகள் ஆயிரக்கணக்கில் இருப்பது உண்மை. அவற்றை ஆராயப்புகுந்தால், காட்டில் வழி தெரியாது தவிர்க்கும் நிலைக்கு ஆளாகலாம். ஒரு நல்ல நிதி ஆலோசகர் அந்த வழியைக் காட்டக் கூடும். தானே செய்யப் பிரியப்படும் சேமிப்பாளருக்குச் சில ஆலோசனைகளைக் கூறுவோம். நீண்ட நாள் வெற்றிக்கு, அதாவது தொலைநோக்கில் மியுச்சுவல் பண்டு சேமிப்பு லாபகரமாக அமைய கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அடிப்படைவிதிகள் மூன்று எனலாம். ஒன்று Asset allocation என்று சொல்லப்படும் மூன்று வகையான பிரிவுகளில் அவரவர் தன்மைக்கு ஏற்ப முதலீடு செய்வது. மூன்று வகையான தெரிவுகள் என்ன என்ன என்றால், உடனடியாகப் பணம் எடுக்ககூடிய சேமிப்புக்கணக்குகள் போன்றவை Cash அல்லது ரொக்கம் என்றழைக்கப்படும். அடுத்தது, வங்கி நீண்டகால வைப்புகள் அல்லது GICs, அரசாங்க பத்திரங்கள் (bonds) போன்றவை Fixed income அல்லது நிலையான வருவாய் தரக்கூடியவை என்றழைக்கப்படும். மூன்றாவது வகையே பங்குச் சந்தை பங்குகள் அல்லது Equities.

2003லிருந்து 2006 வரை பங்குச்சந்தை முதலீடுகள் அதிக லாபத்தைத் தந்து வந்துள்ளன. 2000லிருந்து 2002 வரையிலான காலகட்டத்தில் நிலையான வருவாயில் செய்யப்பட்ட முதலீடுகள் கூடுதல் வருவாயைத் தந்துள்ளன. 2007லிருந்து பங்குச்சந்தை அபரித ஏற்ற இறக்கங்களுக்கு ஆளாகி வருகின்றது. இந்த ஏற்ற இறக்கங்கள் மிகப் பெரிய வாய்ப்பையும், எதிர்பாரா நட்டத்தையும் தரவல்லவை.

ஒருநிலையான, நியாயமான வருவாயை எதிர்பார்க்கும்போது புத்திசாலியான ஒருவர் மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று வகையான சொத்துகளிலும் முதலீடு செய்திருக்கக் காணலாம். முன்னர் குறிப்பிட்டபடி ரொக்கம் (cash), நிலையான வருவாய் (fixed Income) பங்குகள் (Enuities) என்பவையே அந்த மூன்று வகையான சொத்துகள். இவை ஒவ்வொன்றிலும் எவ்வளவு முதலீடு செய்யவேண்டும் என்பது அவரவர் மனநிலைக்கும், சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றவாறு மாறுபடும். எல்லோருக்கும் பொருந்துமாறு ஒரு பன்முலாவைக் கொடுக்கமுடியாது.

Asset allocation அடுத்தபடியாக பன்முகப் படுத்தல் ஆகும். பன்முகப்படுத்தலும் அவரவர் சூழ்நிலை மற்றும் மனநிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். பலதரப்பட்ட தொழில் செய்யும் கம்பனி பங்குகளிலும், கனடாலிலும் கனடாவுக்கு வெளியிலும் இருக்கும் கம்பனி பங்குகளிலும் சேமிப்பு என்பது பன்முகப் படுத்தலின் ஒரு அங்கமாகும்.

மூன்றாவது Doller Cost Averaging என்பார்கள். இதை எளிமையாகச் சொல்லப்பட வேண்டுமென்றால், சந்தையின் விலை ஏற்ற இறக்கங்களைப் பார்க்காமல் தொடர்ந்து - மாதாமாதம்- பங்குச் சந்தையில் ஒரு தொகையை முதலீடு செய்து கொண்டிருப்பதையே இது குறிக்கும். சந்தையின் ஏற்ற இறக்கங்களைத் துல்லியமாக யாராலும் கணிக்க முடியாது. ஆனால் இத்தகைய அணுகுமுறையில் இயல்பாகவே ஏறத்தாழ நாளடைவில் நீங்கள் கொடுத்து வாங்கிய விலை சராசரி விலையாக இருக்கும். ஒரு மாதம் கூடிய விலைக்கு வாங்கிருந்தால், அடுத்த மாதம் விலை விழுந்தால் குறைந்த விலைக்கு வாங்குகின்றீர்கள். ஆக விலை எதுவாயினும் தொடர்ந்து வாங்கும் போது உங்களுக்கு சராசரி விலை கிடைக்கின்றது. பெரிய லாபமோ, பெரிய நட்டமோ வராது. நியாயமான லாபம், காலப்போக்கில் கிடைக்கும்.

பல மியுச்சுவல் பண்டுகளை வாங்குவதற்குப் பதில் மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில் உங்களுக்கு ஏற்ற ஒரேயொரு மியுச்சுவல் பண்டை வங்கிகளின் மூலமாக வாங்க முடியும். உதாரணத்திற்கு Scotia selected income and modest Groth என்ற மியுச்சுவல் பண்டை எடுத்துக்கொள்வோம். மேலே விபரித்த தன்மைகளின் அடிப்படையில் இந்த மிச்சுவல் பண்டு எவ்வாறு உள்ளது என்று பார்ப்போம். இந்த மியுச்சுவல் பண்ட் cashல் 3.7 சதவீதமும் fixed Incomeல் 67.5 சதவீதமும் மீதியை Enuitiesலும் அதாவது 28.8சதவீதமும் முதலீடு செய்திருக்கின்றது. இந்த மியுச்சுவல் பண்ட் பத்தாயிரம் டாலர்களை நீங்கள் சேமித்தால், சேமிப்புக்கணக்கில் 370 டாலர்களிலும் வங்கி கால வைப்பில் (GIC)ல் 6750 டாலர்களும், பங்புச் சந்தை பங்குகளில் 2880 டாலர்களும் சேமித்ததற்குச் சமம் ஆகின்றது. இத்தகைய மியுச்சுவல் பண்டுகள் மிகவும் றிஸ்க் குறைந்தவை. சற்றே கால் பங்குக்கும் அதிகமான தொகையை பங்கச் சந்தையில் முதலீடு செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. அதனால் இந்த மியுச்சுவல் பண்டின் விலையில் வீழ்ச்சி ஏற்பட வாய்ப்பு மிகமிகக் குறைவு. அதே சமயத்தில் பெரிய விலை ஏற்றமும் இருக்காது. மூன்றிலிருந்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு பணத்தை இதில் விட்டுவைக்கும் போது வங்கி GIC கிடைப்பதை விட கூடுதல் தொகை கிடைப்பதற்கு வாய்ப்புக்கள் நிறையவே உள்ளது. 'றிஸ்க்' எடுக்கவிரும்பும் சேமிப்பாளர்கள். அதிகப்படியான லாபத்தை எதிர்நோக்கும் சேமிப்பாளர்கள், பங்குச் சந்தைப் பங்குகளில் அதிகமாக முதலீடு செய்திருக்கும் மியுச்சுவல் பண்டுகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பணத்தை அதில் சேமிக்க வேண்டும்.

அடிப்படை விதிகளைத் தெரிந்து கொண்டு சேமிக்க முற்படும்போது எதிர்காலத்தில் - லாபமோ நட்டமோ- நிச்சயம் ஏமாற்றம் இருக்காது.

■ ■ ■

பெரி. முத்துராமன்
நிதித்துறை ஆலோசகர்
நிதித்துறை ஆலோசனைகளுடன் கூடிய சேவை

Scotiabank™

Perrii Muthuraman
MBA, M.Comm, PFP
Financial Advisor

Direct Line: 416.439-3040 x: 2010

இருபது (நக) கண்களையும் கவனியுங்கள்

மஞ்சுளா ராஜலிங்கம்
manju@thaiveedu.com

நம் உடலில், முகத்திற்கு அடுத்தபடியாக மற்றவர்களின் பார்வையில் அதிகம் படுபவை கைகள் தான். கைகளைப் பார்த்தே ஒருவரின் வயதைக்கூட எடைபோட முடியும். சிலருக்கு முகத்தைக் காட்டிலும் கைகளில் அதிகமாக சுருக்கங்களும், முதிர்ச்சியும் தெரியும். முகத்தைப் பராமரிப்பது போல் கைகளைப் பராமரிக்காதது தான் இதற்குக் காரணம். அதிலும் பெண்கள், பாத்திரங்களைத் தேய்த்துக் கழுவுவது, சோப்புத் தேய்த்து சில துணிகளை வீட்டிலேயே கையால் துவைப்பது என்று எல்லா வேலைகளுக்குமே கைகளைப் பயன்படுத்துவதால் கைகளின் மிருதுவான தன்மை பாதிக்கப்படுகிறது. இது போதாதென்று மென்மை இழந்து சுருக்கம் விழுந்த கைகளில் சுத்தமில்லாத பிய்ந்துபோன நகங்கள், சிலசமயம் காலை வாரி விட்டுவிடும். விளைவு... சிலருக்கு முகம் முப்பது வயதாகவும், கைகள் நாற்பது வயதாகவும் தோற்றமளிக்கும். இதற்காகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. தினசரி சில நிமிடங்கள் செலவழித்தால் போதும். உங்கள் கைகளும் மினுமினுக்கும்.

உங்கள் கையும் மினுமினுக்கும்

கடைகளில் கிடைக்கும் ஹாண்ட் க்றீம் அல்லது சன்ஸ்க்றீன் லோஷனைக் கைகளில் தடவி விரல் நுனிவரை சிறுசிறு வட்டவடிவில் மெதுவாக மசாஜ் செய்யுங்கள். இதனால் கைகளில் இரத்த ஓட்டம் சீராவதோடு, சூரியக் கதிர்களால் கைகளில் உண்டாகும் சுருக்கங்களும் மறையும். மசாஜ் செய்த பிறகு சுத்தமான நீரில் கைகளைக் கழுவி விடுங்கள்.

சோப் தண்ணீரில் கைகளைக் கழுவிக் கொண்டு, நெயில் பிரஷ் அல்லது சிறிய சாதாரண பிரஷ் கொண்டு நகங்களிலிருக்கும் அழுக்கையெல்லாம் நீக்கி சுத்தம் செய்யுங்கள்.

அதன்பிறகு நீங்கள் விரும்பும் வடிவத்தில் நகங்களை வடிவமைத்துக் கொள்ளுங்கள். பொதுவாக நகத்தின் அடிப்பாகம் எந்த வடிவிலிருக்கிறதோ, அதற்கு ஏற்றது போல மேல்புறத்தை வடிவமைப்பதே நல்லது. பார்ப்பதற்கும் அழகாயிருக்கும்.

Cuticle

நகங்களைப் பொறுத்தவரை, அடுத்தபடியாக கவனிக்க வேண்டியது 'க்யூட்டிக்கிள்'. நகங்கள் வளர ஆரம்பிக்கும் இடத்திலுள்ள மெல்லிய மேல் தோல்தான் இது. பக்டீரியா தாக்குதலினால் நகங்கள் பாதிக்கப்படாமல், இந்த மேல்தோல் பாதுகாக்கிறது. இந்த மேல்தோலை சரியாகப் பராமரிக்காமல் விட்டால் அவை வறண்டு போய்ப் புண்ணாகி நகத்தையும் பாதிக்கும். இந்தப் பாதிப்பிலிருந்து நகங்களைப் பாதுகாக்க, காது குடையும் cotton bud பயன்படுத்தி மேல் தோலை மெதுவாக நகக்கண்ணின் உட்புறம் தள்ளிவிடுங்கள். சுத்தமான துணி கொண்டு நகங்களைத் துடைத்த பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

நகம் அடிக்கடி உடைகிறது என்று கவலைப் படுபவர்கள் கல்சியம் அதிகமுள்ள கீரைகள், பால், மீன், கல்சியம் மாத்திரைகள் போன்றவைகளை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்குத் தங்கள் நகங்களின் நுனி பளிச்சிடும் வெள்ளையாக இல்லையே என்ற வருத்தம் இருக்கும். கவலையே படாதீர்கள். கடைகளில் கிடைக்கும் க்ளியர் பொலிஷை (clear polish) மெல்லிய ஏடாக நகங்களில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு வெள்ளைநிற நெயில் பென்சில் கொண்டு நகங்களின் அடிப்பகுதியில் நன்றாகத் தேய்க்கவும். இப்போது உங்கள் நகத்தின் நுனிகள் பளிச்சென்று வெண்மையோடு பளிச்சிடும்.

நெயில் பொலிஷ் உபயோகிக்க விரும்புபவர்கள் எப்போதும் சிறிய பாட்டிலையே

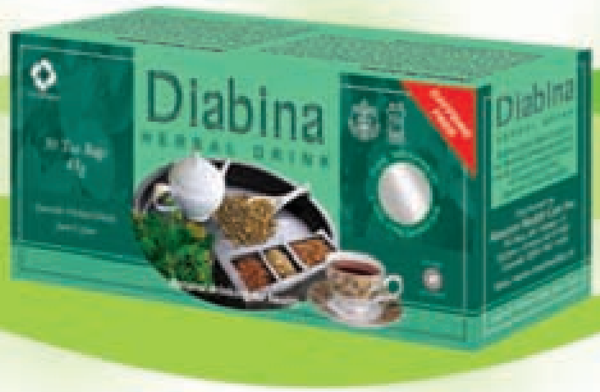
வாங்குங்கள். ∴ப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து தேவையானபோது மட்டும் எடுத்துப் பயன் படுத்துவது நல்லது. முதலில் க்ளியர் பொலிஷ் போட்டு அது காய்ந்த பிறகு நீங்கள் விரும்பும் நிற பொலிஷை மேலிருந்து கீழாக நகத்தின் நடுப்பாகத்திலிருந்து தடவுங்கள். கொஞ்சநேரம் காயவிட்டு அதன்மீது க்ளியர் டொப் பொலிஷ் போடுங்கள். எக்காரணம் கொண்டும் பொலிஷ் போட்டபிறகு வெயிலில் காயவைக்கக் கூடாது. சீக்கிரம் நகங்களில் பொலிஷ் உலர வேண்டுமானால், நன்கு குளிர்ந்த நீருக்குள் ஒரு நொடி கைகளை மூழ்க வைத்து எடுத்தால் போதும். நன்றாகக் காய்ந்துவிடும்.

■ ■ ■

mediherbs.ca

சலரோகமா...?
சலரோக உபாதைகளிலிருந்து நீங்குவதற்கான மூலிகைப் பானம்!

உடலின் கெடுதியான மிகைக் கொழுப்பைக் குறைத்து உடல் தென்பை பேணுவதற்கு!



டயபீனா தினமும் அருந்தக்கூடிய மூலிகை ஆரோக்கிய பானம். இது உடலில் மிகுதியான குழுக்கோசினை குறைக்கக்கூடியதும், இரத்தத்திலுள்ள அதிகளவு குழுக்கோசினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை ஒழுங்கு முறையாக தடுக்கவும் உதவுகிறது. விறைப்புத்தன்மை, பாதங்களில் சுளுக்கு, அலட்சியத் தன்மை மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் வியாதிகளை படிப்படியாக நீக்கிவிடக் கூடியது. டயபீனா கண்டிப்பாக நீரிழிவு நோயினால் வருந்துபவர்கள் மட்டுமே பாவிக்கவேண்டியது.

க்லூாட்டியலா பானமானது மிகுதியான உடல் கொழுப்பை குறைக்கக் கூடியதும், குறிப்பாக உடலின் இடுப்பு, தொடை, தோற்பட்டை, கைகள் போன்ற பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய ஊமைச் சதை பெருகுவதை தடுக்கவும், கொழுப்பினால் விளையக் கூடிய கெடுதியினை கட்டுப்படுத்தவும், உடல் வலியை நீக்கவும், அத்துடன் வாதத்தினால் ஏற்படக்கூடிய வலியினை குறைக்கவும் உதவுகிறது. க்லூாட்டியா உடலுக்கு புதுத்தெம்பைக் கொடுப்பதோடு நீண்ட சுகமான வாழ்விற்கும் வழிவகுக்கிறது.

JayaCS•416 275 0070

Amazon Health Care
BBB
SABONA

Tel: 416 264 8787
www.amazonhealthcare.ca
2602, Eglinton Ave East. (Midland/Eglinton)

specialize in

- **Storage**
  Free of charge for Loading & Unloading
- **Cross Docking**
- **Pallets**
  Custom Pallets
  New & Used Pallets
  We also buy used Pallets

GTA Special Rates!!!
For Straight Truck.
Also available
Dock to Dock
Direct
Rush
Sameday
TailGate Orders

11 years in Business

CONTACT: MURALI
416.569.4065
89 Thournmount Dr., Unit 11&12, Scarborough, ON M1B 5V4
Morningside/Sheppard - Next to Home Depot
1 min. from Hwy401
fax: 416.724.8417, e-mail: emk4u@hotmail.com

emk ENTERPRISES INC
LOGISTIC & TRANSPORTATION

பட்டுச்சேலைகளின் சாம்ராஜ்யம்

NALLUR KUMARAN

KUMARANS INC.

நல்லூர் குமரன்

கோலாகல திறப்பு விழா!

நல்லூர் குமரன் நிறுவனத்தின் விஸ்த்தரிக்கப்பட்ட பிரமாண்டமான நான்கு தளங்களைக் கொண்ட காட்சியறையை சென்னை குமரன் சில்க்ஸ் அதிபர் திரு. P. R. குமார் அவர்கள் வைபவரீதியாக திறந்து வைத்தார்.

வரசித்த விநாயகர் கோவில் பிரதமகுருக்கள் பஞ்சாட்சர விஜயகுமாரக் குருக்கள் அவர்கள் வைபவ ஆராதனைகளை முன்னின்று நிகழ்த்தினார்.

சென்னை குமரன் சில்க்ஸ் அதிபர் திரு. P. R. குமார் அவர்களும் திருமதி லக்ஷ்மி குமார் அவர்களும் புதிய காட்சியறை குத்துவிளக்கேறி வைபவரீதியாக திறந்து வைக்கிறார்கள்

சென்னை குமரன் சில்க்ஸ் அதிபர் திரு. P. R. குமார் தம்பதிகளுடன் நல்லூர் குமரன் அதிபர் ரிஷிகேசன் - ஜெயரஜனி ரிஷிகேசன்

கோலாகல திறப்பு விழாவிற்கு சிறப்பாக இந்தியாவிலிருந்து வருகை தந்திருந்த சென்னை குமரன் சில்க்ஸ் அதிபர் திரு. P. R. குமார் அவர்களுக்கு கனேடிய சட்டத்தரணி திரு. கைலாசநாதன் பொன்னாடை போர்த்தி கௌரவித்தார். தமிழ் இசைக் கலா மன்றத்தின் தலைவரும், நல்லூர் குமரன் நிர்வாக இயக்குனரும், சட்டத்தரணியுமான திரு ஸ்ரீபதி இந் நிகழ்வில் உரையாற்றும் போது, நல்லூர் குமரன் நிறுவனம் கனேடிய பொருளாதாரத்திற்கு வழங்கிவரும் ஆதரவுக்கு Minister of Finance Paul Martin அவர்களின் விருதினையும், நீண்ட காலமாக தெற்காசிய மக்களுக்கு வழங்கிவரும் நல்லாதரவுக்கு Leon E. Benoit, MP யின் விருதினைப் பெற்றதையும் பராட்டி, தமிழர் கலாச்சாரம் தளைத்தோங்குவதற்கும் வழங்கிவரும் நல்லாதரவை வாழ்த்திப் பேசினார். மணிமேகலைப் பிரசுர அதிபர் திரு.தமிழ்வாணன் உரையாற்றும் போது தமிழ் நாட்டின் கைத்தறிவு நெசவு (Hand Loom), காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகளுக்கு குமரன் சில்க்ஸ் நிறுவனமும் நல்லூர் குமரன் நிறுவனமும் ஆற்றிவரும் பேர் ஆதரவு மிகையானது எனக் குறிப்பிட்டார்.

திறப்பு விழாவை முன்னிட்டு
மாபெரும் மலிவு விற்பனை!
யூன் 06- யூலை 06 வரை

குவிந்த வண்ணமிருக்கும்
10,000ற்கும் மேற்பட்ட சேலைகள்,
ஜவுளி ரகங்கள்!

Nallur Kumaran Super Store

என்றென்றும் நம்பர் 1

2776 Kennedy Road
(Kennedy & Finch)
Scarborough, Ont.
Tel: 416•291•1333
(Nallur Kumaran Plaza)

2677 Eglinton Ave., East
(Brimley & Eglinton)
Scarborough, Ont.
Tel: 416•267•0820
(Eraa Super Market Plaza)

0 % இலும்

Bad Credit இலும் கூடிய வட்டி வீதத்தில் வீடு வாங்குவது

உங்களை நீங்களே அழிப்பதற்கு சமமானது

digi Media Creations

invis

CEYLINGO FINANCIAL GROUP.

416.430.0111

2929 Lawrence ave east, suite 203
Scarborough, ON M1P 2S8

Siva Ratnasingam
Mortgage Consultant
416.430.0111

2005, 2006 Diamond award winner
No. 1 Invis Mortgage agent in Canada

RE/MAX
Remax Vision Realty Inc.
1-2210 Markham Rd., Scarborough, ON, M1B 5V6

Karuna Gopalapillai
Real Estate Broker
416.430.0111

வீடு, வியாபாரம் வாங்க, விற்க..
THE CHAIRMAN'S CLUB NATIONAL Award Winner 2003 - 2007
Top 1% in Canada
20 வருடங்களாக இத்துறையில் முன்னணியில்.....
அனுபவம்! அறிவு! திறமை! பொறுமை!
KARU'S ROYAL TEAM Top 10 TEAM in CANADA
Karu Kandiah FRI. CRES,
Real Estate Broker.
Bus: 416-284-4751(24 Hrs)
Toll Free: 1-888-766-4456
ROYAL LEPAGE
Connect Realty, Brokerage
INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED
Real Estate துறையில்
ஈடுபட்டு வெற்றி காணவிரும்புகிறீர்களா?
அழையுங்கள்..... 416-284-5555
• Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada
Westney/Rossland
3 Bedrooms, 3 Washrooms Well Maintained Great Gulf Home Located In A Quiet Crescent. Many Upgrades: Hardwood Floors Throughout
$279,900
Passmore/Markham
3 Bedrooms, 2 Washrooms Brookside 3 Bedroom Brick House Backing On Park/School. Close To Ttc, Minutes To 40
$369,800
Port Union/Hwy 401
3 Bedrooms, 2 Washrooms Quality Built 4 Years Home, In A Great Rouge River Area! Picture Glass Door Entry
$324,900
Markham/Steeles
4 Bedrooms, 2 Washrooms Excellent Location! 4 Bedroom Home, Less Than Four Years Old. Close To School, Ttc, Shopping
$420,000
Bayly/Monarch
3 Bedrooms, 3 Washrooms Brand New Feehold Townhouse Never Been Lived In. Sundial-Frankling Model. Approx. 1580 Sq Ft
$259,900
Neilson/Sheppard
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Newly Painted, Spacious Condo Laminated Floors In Living, Dining, Solarium & Bedroom Close To Schools, Ttc, Shopping
$129,900
Mavis/Steeles
4+1 Bedrooms, 3 Washrooms Attention Serious Buyers! Check Out This Beauty In The Brampton-Mississauga Border! 9' Ceiling, California Shutters
$459,000
Mccowan/Sheppard
2 Bedrooms, 2 Washrooms Beautiful Penthouse Unit, Approx 13520 Sq Ft, 9Ft Ceiling Newly Refinished Parquet Floor With Mocha Staine
$199,900
Birchmount/Finch
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Super Large Unit, Enjoy All The Luxury Facilities. 24 Hour Secruity Guard, Indoor & Outdoor Pool
$174,500
Mccowan/Eglinton
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Well Maintained Complex! Good Facilities! Close To All Ammenities! Shows Well!
$170,000
9th Line/14th Ave
4 Bedrooms, 3 Washrooms Excellent Box Grove Neighbourhood! 2712 Sq Ft! Less Than 1 Year New Arista Home! Dble Dr Entry
$549,900
Birchmount/Finch
3 Bedrooms, 3 Washrooms Well Maintained Semi, Fantastic Location. Many Upgrades ,Hardwood Floors. New Paint.
$289,900
Neilson & Mclevin
3 Bedrooms, 3 Washrooms Fernbrook Freehold Townhouse Move-In Condition, Parquet & Ceramic Floors On Main Level Close To 401, Ttc, Shopping
$299,900
Mccowan/Hwy 401
1+1 Bedrooms, 1 Washroom Well Maintained, Bright & Spacious Condo With Sunfilled East View Exposure, Convenient Location
$179,900
Hwy 427/Rexdale
2 Bedrooms, 2 Washrooms Brand New Tridel/Hallmark Luxury Condo In Etobicoke Never Lived In, Laminate Flooring In Living &Dining Room
$1,475 For Lease
9th Line/Hwy 7
4 Bedrooms, 3 Washrooms Beautiful & Gorgeous! 2 Years New Detached Home In Grand Cornell* Built By H&Rd
$469,900
Brimley/Finch
4+1 Bedrooms, 2 Washrooms Condo Townhouse Close To School, Ttc, Shops And Park
$244,900
Bayview & Major Mackenzie
Family Restaurant In A Good Location. Surrounded By Commercial, Industrial & Residential Area. Catering Is Also Available. Easy Operation.
$99,000 Plus Stock
Mccowan/Ellesmere
2 Bedrooms, 2 Washrooms Enjoy Luxury Condo Living In This Unit! Close To Scaborough Town Centre, Go, Rt & Ttc, Great Schools
$254,900
Victoria Park/Danforth
2 Bedrooms, 1 Washroom Spacious Condo Unit In A Convenient Location. Parquet Floor Throughout. Excellent Recreation Facility
136,900
Keele/Finch
3 Bedrooms, 2 Washrooms Budget! Freshly Painted, Spacious Very Clean, Good Size Bedrooms, In Good Condition.
$180,000
Neilson/Sheppard
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms Newly Painted, Spacious Condo. Laminated Floors In Living, Dining,New Broadloom In Master Bedroom
$129,900
Birchmont/Ellesmere
2 Bedrooms, 2 Washrooms Tridel Luxury Condo. Corner Suite With Master Bedroom Features, Laminate Floors Throughout
$256,900
Kennedy/Finch
5+2 Bedrooms, 5 Washrooms Ideal For Large Family, All Brick Spacious Home With Separate Entrance To Finished Basement
$639,900
St. Clair/Warden
Pizza Restaurant/Take-Out Located In A Busy Commercial/Retail Area. Family Business. Lots Of Potential For Business
$95,000 Plus Stock
• Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada • Top 10 Team in Canada

பெற்றோல்(Gas) - பணத்தினைச் சேமிப்பதற்கான சில குறிப்புகள்

பெற்றோல் (Gas) விலைஏற்றம் பல வகையிலும் எம்மைப் பாதிக்கத்தான் செய்கின்றது. இந்த விலை ஏற்றத்திற்குள்ளும் எப்படி வாகனம் வைத்திருப்போர் எரிபொருள் விரையத்தைத் தடுக்கலாம் என்பதைப்பற்றிய சில தகவல்களைப் பார்ப்போம்.

- வேகவரம்புடன் (Speed limit) காரைச் செலுத்துங்கள். 1 மணித்தியாலத்திற்கு 55 மைல் வேகத்தில் செல்வதை விட 1 மணித்தியாலத்திற்கு 70 மைல் வேகத்தில் செல்லும்போது கார்கள் 20% அதிக எரி பொருளைப் பயன்படுத்துகின்றன.

- குறைந்த கியரில் (Gear) அதிக வேகமாக ஓடிச் செல்வதைத் தவிருங்கள். பொருத்த மற்ற கியரில் அதிக வேகத்தில் ஓடிச் செல்வது எரிபொருள் வினைத்திறனை (Fuel efficiency) 40%தால் குறைக்கும்.

- குளிரூட்டியை (Air condition) பயன்படுத்துவதை கூடுமானவரை தவிருங்கள். குளிரூட்டியையானது எரிபொருள் விரையத்தை 10% இலிருந்து 20% ஆல் கூட்டும்.

- அதிக வேகத்தில் செல்லும்போது யன்னல்களைத் திறக்க வேண்டாம். பெருந்தெருவில் (Highway) செல்லும்போது யன்னல்கள் திறந்திருந்தால் எரிபொருள் வினைத்திறனை இது 10%தால் குறைக்கும். காற்றோட்ட முறைமையை (Ventilation system) பயன்படுத்துவது அதிக சிறந்ததாகும்.

- வாயு (Gas) விலை குறைவாக உள்ள இடத்தை தேடிச் செல்லுங்கள். ஆனால், சிறந்த விலையைப் பெறுமுகமாக நீங்கள் செல்லும் பாதையை விட்டு அதிக தூரம் விலகிச் செல்ல வேண்டாம். ஒரு சில சதங்களைச் சேமிப்பதற்காக நீங்கள் நீண்ட தூரம் செல்லும்போது, குறைந்த வாயு விலை மூலம் பணத்தை சேமிப்பதை விட அதிக பணத்தை கார் ஓடுவதற்காக செலவு செய்ய நேரிடும்.

- உங்கள் பிரதேசத்தில் குறைந்த வாயு விலையைக் கண்டறிவதற்காக கார் ஓடிச் செல்வதற்குப் பதிலாக இணையத் தளத்தில் தேடுங்கள். www.gasbuddy.com போன்ற இணையத் தளங்கள் மூலம் இலகுவாக நீங்கள் குறைந்த விலையுள்ள இடங்களைக் கண்டறியலாம்.

- மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் எரிபொருள் நிலையத்திலிருந்து வாயுவைக் கொள்வனவு செய்வது சிறந்ததாகும். வெளியே எடுக்கப்படாது தாங்கிகளில் அதிக காலத்திற்கு வாயு இருக்கும் போது மாசடைந்து அதன் வினைத்திறன் குறைந்ததாகி விடும். புத்தம் புதிதான வாயு மாசடைவது குறைவாக இருப்பதுடன் நீங்கள் கொடுக்கும் பணத்திற்கு ஏற்றதான அதிக சக்தியை வழங்குவதை உறுதி செய்யும்.

- எரிபொருள் தாங்கி நிலையத்தின் தரைக் கீழ் தாங்கிகள் அப்போது தான் நிரப்பப் பட்டிருக்குமாயின் அங்கிருந்து வாயுவைப் பெறுவதைத் தவிருங்கள். தாங்கிகள் நிரப்பப்படும்போது கீழிருக்கும் அடையல் பொருட்கள் மேலே கிளம்பியிருக்குமாதலால், அவை உங்கள் எரிபொருள் நிரப்பியின் வடிகட்டியை அடைப்பதுடன் கார் ஓடும் வினைத்திறனையும் (Efficiency) குறைக்கும்.

- வாயுவை அதிகாலையில் அல்லது இரவில் வாங்குங்கள். (வெளியே குளிரான வானிலை காணப்படும்போது,) குளிரான வானிலையின்போது அதிக அடர்த்தியுடையதாக இருக்கும். வாயு பம்பிகள் (Gas pumps) எரிபொருளின் கனவளவை (Volume of fuel) அளவிடுமே தவிர அடர்த்தியை அளவிடாது. இதனால் வெளியே வானிலை வெப்பமாக இருக்கும்போது வாங்குவதை விட குளிரான வானிலையின்போது வாயுவை வாங்கும்போது நீங்கள் கொடுக்கும் பணத்துடன் ஒப்பிடுகையில் அதிக தூரம் ஓடக்கூடியதாக இருக்கும்.

- ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் காரின் ரயரின் அழுத்தத்தை (Tire pressure) பரிசோதிப்பதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். காற்று குறைந்து போன ரயர்கள் எரிபொருளைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தும் வினைத்திறனைக் குறைக்கின்றன. காற்று குறைவதால் ரயரின் நிறை குறையும் ஒவ்வொரு இறாத்தலின்போதும் எரிபொருள் வினைத்திறன் 2%தால் குறைகின்றது. அதேவேளை ரயர் தேய்வடைவதற்கும் வழிவகுப்பதால் ரயரின் ஆயுட்காலம் குறைவடைவதற்கும் காரணமாகின்றது.

- சரியான ரயர் அழுத்தத்தை அறிவதற்கு ரயர் வாங்கிய இடத்தின் ரயருக்கான கையேட்டை வைத்திருங்கள். ரயரின் பக்கச்சுவரில் அச்சடிக்கப்பட்டிருக்கும் அழுத்தமானது ரயர் எவ்வளவு வளியை பாதுகாப்பாக கொள்ளக்கூடும் என்பதைக் குறிக்கும். ஆனால் சாதாரண பாவனைக்கு எவ்வளவு காற்று ரயரினுள் இருக்க வேண்டும் என்பதை இது குறிக்காது.

- வெளியே வானிலை குளிராக இருக்கும்போது ரயரின் அழுத்தத்தை பரிசோதியுங்கள். கார் இரவுமுழுவதும் ஓய்வில் இருந்த பின்பு காலையில் பரிசோதிப்பதே சிறந்த நேரமாகும். ஓர் எரிபொருள் நிலையத்திற்கு ஒரு சில மைல்கள் கார் ஓடிச் சென்றாலும் ரயரினுள் வெப்பத்தை இது அதிகரிப்பதுடன் ரயர் அழுத்தத்தை போலியான முறையில் அதிகரித்துக் காட்டும்.

- Car racks மற்றும் ஏனைய அம்சங்கள் பயன்படுத்தப்படாதபோது காரினுள் காற்றோட்டத்தைக் குறைக்கும். அவை பயன்படுத்தப்படும்போது காரின் எரிபொருள் வினைத்திறனைக் குறைக்கும்.

- எரிபொருள் வினைத்திறனை அதிகரிப்பதற்கு பெருந்தெருவில் (Highway) ஓர் உறுதியான வேகத்தை பேணுவதற்கு Cruise controlஐப் பயன்படுத்துங்கள்.

- சீரற்ற பாதைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள். அழுக்கு, கிரவல் நிறைந்த பாதைகள் எரிபொருள் சிக்கனத்தை 30%தால் குறைக்கும்.

- கார் எஞ்சினை (Engine) இயக்கி விட்டு ஓடாது வெறுமனே வைத்திருக்க வேண்டாம். குளிரான காலையில் கார் ஓட முன்பாக எஞ்சினை இயக்கி விட்டு 30 செகண்டுக்கு மேல் வைத்திருக்க வேண்டாம். புதிய கார்கள் உடனடியாக ஓடக்கூடியதாக வடிவமைக்கப்படுவதுடன் காரை இயக்கியபடி ஓடாது வைத்திருத்தல் வாயு வீணாவதற்கு வழிவகுக்கும். சுற்றுச் சூழலும் மாசடையும்.

- காத்திருக்கும்போது 45 செகண்டுக்கு மேலாக எஞ்சினை ஓடவிடுவதை விட எஞ்சினை நிறுத்திவிட்டு பின்னர் திரும்பவும் இயக்குவது மிகவும் வினைத்திறனானதாகும்.

- உங்கள் வாகனத்தில் இருந்து மேலதிக பாரங்களை அகற்றுங்கள். அநேகமானோர் தமது காரை பொருட்களைச் சேமிக்கும் இடமாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் அநாவசியமாக காரின் நிறையை அதிகரிக்கச் செய்கிறார்கள். இந்த அநாவசிய நிறை காரின் எரிபொருள் வினைத்திறனைக் குறைக்கும்.

- வேகத்தை அதிகரிக்கும்போது மென்மையாக அதிகரியுங்கள். அதேபோல் படிப்படியாக வேகத்தை குறையுங்கள். ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது நிறுத்தங்களைத் தவிருங்கள். திடீரென வேகத்தை அதிகரித்தல், திடீரென நிறுத்துதல் என்பன எரி பொருளை வீணாக்கும் வழிகளாகும்.

- மிகவும் நெருக்கடியான போக்குவரத்து நேரங்களின்போது, நீங்கள் அடிக்கடி நிறுத்தி நிறுத்தி செல்ல வேண்டியிருக்கும் என்பதால் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பயணம் செய்வதைத் தவிருங்கள். நிறுத்தி நிறுத்தி செல்ல வேண்டிய இடங்களில் ஊர்ந்து மெதுவாகச் செல்லும் வழிமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

- மலைப்பகுதிகள் அல்லது சரிவான சாய்வுகளை அண்மிக்கும் போது, உயரமான பகுதி வருமுன்பே வேகத்தை அதிகரியுங்கள். சாய்வின் மீது வேகத்தை அதிகரிப்பது அதிக வாயு செலவாவதற்கு வழி வகுக்கும்.

- ஒயில் (Oil), வடிகட்டிகள் (Filter) ஆகிய வற்றிற்கு சிறப்பான கவனம் கொடுத்து உங்கள் காரை ஒழுங்காக Service செய்யுங்கள். காற்று வடிகட்டிகள் (Air filter) அடைபட்டிருந்தால் வளி தடைபடு

29ம் பக்கம் பார்க்க...

www.inayam.net

- கலை விழாக்கள்
- எழுச்சி நிகழ்வுகள்
- ஊர்ச்சங்க ஒன்றுகூடல்கள்
- திருவிழாக்கள்
- கொண்டாட்டங்கள்
- நடன, நாடக, இசை விழாக்கள்
- குடும்ப நிகழ்வுகள்
- மரணச் சடங்கு நிகழ்வுகள்

எதுவானாலும்,

இணையம் .net மூலமாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு அனுகூலமான இடம், காலம், நேரங்களில் ஏனைய நிகழ்வுகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளனவா என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொண்டு உங்கள் நிகழ்வுகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.

முன்கூட்டியே inayam.net இல் பதிவு செய்துகொள்வதன் மூலம் ஏனைய நிகழ்வுகளோடு போட்டிகள் உருவாகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நிகழ்வுகள் திருப்திகரமாக நடந்தேறுவதற்கு பங்குபெறும் மக்களின் அனுகூலம் முக்கியமானது.

இதைக் கருத்திற் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட ஒருங்கிணைப்புத் தளமே inayam.net

முயற்சி செய்யுங்கள்!

முற்றிலும் இலவசம்

inayam

416-400-6406

Unique Financial & Business Solutions Inc.

One Stop for all Your Financial Needs

We Offer
- FREE Mortgage Consultation
- Residential & Commercial
- Business Loan & Personal Loan
- Real Property Marketing
- Life Insurance
- All Accounting and Bookkeeping services

Harry 416.856.4276 **Kannan** 416.854.6183 **Lingan** 416.830.2700

COMMERCIAL MORTGAGE

- Commercial Interest starts from 5.5%
- New Business Loans
- Bussiness Loans
- New Plazas

இலவச ஆலோசனையுடன் வீட்டுக்கான கடனுதவிபெற

- Ist & 2nd Mortgage
- Commercial Mortgage
- Re-Finance to get rid of your loans
- Bridge Financing
- Cottage Properties Financing
- Up to 90% LTV
- Non-Permanent Residents
- Rental Properties Financing
- Self-Employed
- No Money Down Mortgage

K.N. KANNAN

Mortgage Consultant

Tel: 416-854-6183
Montréal: 1-514-787-9486
Office: 416.273.8232
Fax: 416.214.1999
inviskana@gmail.com, www.invis.ca

HSBC The world's local bank FIRST NATIONAL FINANCIAL LP INTERBAY FUNDING, LLC

90 Kennedy Rd. S., Unit C, Brampton
701 Evans Ave., Suite 600, Toronto, On M9C 1A3

Head Office:
GTA Square 256 & 257 - 5215 Finch Avenue East, Scarborough, ON. M1P 5H4
Branch: 16 – 2857 Lawrence Avenue East, Scarborough, ON. M1P 2S9

வாயு (Gas)...

27ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

வதால் எரிபொருள் அதிகளவில் வீணா-வதற்கு வழிவகுக்கும்.

- உங்கள் கார், எரிபொருளை எவ்வளவு வினைத்திறனாக பயன்படுத்துகின்றது என்பதை காலத்திற்குக் காலம் கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். எரிபொருள் வினைத்திறன் இழக்கப்படுதல்,பொறியியல் ரீதியான பிரச்சனைகள் இருப்பதற்கான அறிகுறியாகும்.
- அநேகமான கார்களுக்கு Octane வாயு-வைப் பயன்படுத்தல் வீணானதாகும். Regular unleaded (கிட்டத்தட்ட 87 Octane அளவினதாக இருக்கும்) ஆனது விலை குறைவானதாக இருப்பதுடன் நீங்கள் வாங்க வேண்டியதும் இதுவேயாகும். உங்கள் கார் எஞ்சின் Regular unleaded எரிபொருளைப் பயன்படுத்தும்போது தகராறு செய்தால் மட்டுமே நடுத்தர அல்லது உயர் Octane gasஐ வாங்குங்கள்.
- கூடுமானவரை Gasoholஐ வாங்க வேண்டாம். Gasohol என்பது Gas உம் Ethanol உம் சேர்ந்த கலவையாகும் Ethanol என்பது தானியங்களில் இருந்து பெறப்படும் மதுசாரம் ஆகும். Gasohol காரிற்கு பயன்படுத்துவதன் மூலம் விவசாயிகட்கு உதவி செய்வதற்கும் மாசடைதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குமான வழியாக இது கருதப்படுகின்றது. இதிலுள்ள பிரச்சனை யாதெனில், Gasoline இன் சக்தியில் 2/3 பங்கை மட்டுமே Ethanol கொண்டிருக்கிறது. அதாவது ஒரேயளவு தூரத்திற்குச் செல்வதற்கு Gasohol அதிக வாயுவைப் பயன்படுத்த வழிவகுக்கின்றது.
- வீட்டிற்கு கிட்ட உள்ள இடங்கட்கு நடந்து செல்ல முயற்சியுங்கள். இது வாயுவிற்குச் செலவாகும் பணத்தினைச் சேமிக்க உதவுவதுடன், உங்களுக்கும் ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி கிடைக்கச் செய்யும்.
- நீங்கள் கடைகளுக்கு அல்லது வெளியே வேறு அலுவல்கட்காகச் செல்லும்போது பலதடவைகளாக வெளியே செல்லாது, எல்லாவற்றையும் ஒரே தடவையில் செய்து முடிக்கக் கூடியதாக திட்டமிடுங்கள். இதன்மூலம் வாயுவை மட்டுமன்றி உங்கள் நேரத்தையும் சேமிக்க முடியும்.
- பலர் ஒன்றாக பயணம் செய்யும் போக்கு வரத்து முறைமைகளை (உதாரணமாக Car Pooling, bus) கூடுதலாகப் பயன் படுத்துவதன் மூலம், வாயுவைப் பயன் படுத்துவதைக் குறைக்கலாம். இவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கார் காப்புறுதியில் ஓர் கழிவையும் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- எரிபொருள் நிலையத்தில் வாயுவை நிரப்பி முடிந்ததும், Gas pump nozzleஐ 180 பாகை வரை திருப்பி முடுங்கள். இதன் மூலம் கிட்டத்தட்ட 1/2 லீற்றர் Gasoline உங்கள் தாங்கியினுள் சேரும். இவ்வாறு நீங்கள் மூடாவிடின் இதேயளவு வெளியில் சிந்தப்படவோ அல்லது அடுத்த வாடிக்கையாளருக்கோ செல்லும்.
- உங்கள் ரயர்கள் சீரற்று தேய்ந்திருக்கிறதா என அடிக்கடி சரிபாருங்கள்.
- பிரேக்கில் உங்கள் காலை எப்போதும் வைத்திருக்க வேண்டாம். சிலர் கார் ஓடும்போது பிரேக்கில் மெதுவாக காலை வைத்திருப்பது ஓர் பழக்கமாகும். இது கார் இழுபட்டு (Drag) செல்வதற்கு வழி வகுப்பதுடன், வாயு அதிகளவில் செல-வாவதற்கும் உங்கள் பிரேக்குகள் அதி விரைவில் தேய்வடையவும் வழிவகுக்கும்.
- அடுத்தமுறை ரயர் வாங்கும்போது Standard tires இற்குப் பதிலாக Radial tireகளை வாங்குங்கள். இவை (சரியான முறையில் காற்றடிக்கப்பட்டிருக்கும்போது) உங்கள் எரிபொருள் கட்டணத்தை 2% - 3%மாக குறைக்கும்.

■ ■ ■

இலங்கை இனக் கலவரங்களும்...

4ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

குடியரசுச்சட்டம் சிங்கள பௌத்தர்களின் நலன்பேணும் வண்ணம் ஆக்கப்பட்டிருந்தது அதேவேளை தமிழர்களும் தமது ஏகோபித்த உடன்பாட்டினை தமிழ்த்தேசியத்துக்குக் கொடுத்தனர். தமிழர்கள் கண்டித் தமிழர், யாழ்பாணம், மட்டக்களப்பு, கொழும்புத் தமிழர் என்ற வேறுபாடுகளை மறந்த ஒரு கூட்டணி உருவாகிய பொழுதில் தான் 1977ஆம் ஆண்டுக் கலவரம் கூட்டணியைச் சிதைக்கவென்றேற்படுத்தப்பட்டதாக அமை-யப் பெற்றிருந்தது. தமிழர்களை வடக்குக் கிழக்குக்குள் முடக்கிவிடுவதுடன் இந்திய வம்சாவழித் தமிழர்களையும் அவர்கள் வாழும் இடங்களிலிருந்து துரத்திவிடும் செயற்பாடுகளில் இடையிடையே ஏற்பட்ட கலவரங்கள் உதவி செய்வனவாக இருந்தன.

1983ஆம் ஆண்டு அடுத்த கலவரம் ஏற்-பட்டது. புதிய அரசியல் திட்டத்தில் சர்வ வல்லமை பொருந்திய சனாதிபதியும் அவருக்குத் துணைபோகக் கூடிய விகிதாசாரப் பிரதிநிதித்துவ முறையும் அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் முற்றாக இத்தமிழ் இனத்தி-னையும் அடக்கிவிடக் கூடிய ஆளுமை ஆட்சியாளருக்கு இருப்பதாக அன்றைய அரசியல் நடத்துனர்கள் எண்ணம் கொண்டனர்.

இதன் விளைவாக ஏற்படுத்தப்பட்ட கலவரம் விடுதலை இயக்கங்களை நசுக்குவதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டது என்பதனை விட தமிழர்களது உடமைகளை சிங்களப் பகுதிகளிலிருந்து முற்றாக அழித்துவிடும் நோக்கத்தைக் கொண்டதாக இருந்தது. எஞ்சி-யிருந்த பெரிய இந்திய முதலாளிகளையும் பெரிய முதலாளிகளாக உருவெடுத்த தமிழ் முதலாளிகளையும் இலக்கு வைத்தான இந்தக் கலவரம் மேற்கொள்ளப்பட்டதா-யிருந்தும் கூட அதில் பங்குபற்றியவர்கள் முழுமையான பயனைப் பெறுமளவுக்கு நிலைமை அமைந்துவிடவில்லை.

ஜனாதிபதி ஜே.ஆரின் செயற்பாடுகளில் வழக்கமாக இருக்கும் மறைமுகமான இனஅழிப்புச் செயற்பாடு நேரடியான இன அழிப்பாக மாற்றம் பெற்ற பொழுதில் தமிழர்களைப் பற்றிய எத்தகைய கரிசனையும் தனக்கு இல்லை என்ற பாணியில் அவரது பேச்சும் செயற்பாடுகளும் அமைந்-ததுதான் வெளிநாடுகளின் தலையீடுகளுக்கும் அதன் வாயிலாகத் தமிழர்கள் மீளவும் கொழும்புப் பொருளாதாரத்தில் இடம்பிடிப்-பதற்கும் காரணமாயிற்று. அதனைவிடத் துரத்திவிடப்பட்ட தமிழர்களின் இடங்களை நிரப்புவதற்கு சிங்களவர்களோ, முஸ்லீம்களோ ஏற்றவர்களாகவும் தயாரானவர்களாகவும் இருக்கவில்லை.

1983ஆம் ஆண்டின் பின்பாக இனக்கலவரங்கள் புதிய வடிவத்தினைப் பெற்றிருந்த பொழு-திலும் கூட தமிழ் சிங்கள இனக் கலவரங்-களாக இல்லாமல் தமிழ் தேசிய அரசு உருவாக்கப் போராக உருவம் பெற்று விட்டது.

கலவரம் என்பது ஒரு இனத்தினை ஒரு பிரதேசத்திலிருந்து துரத்துவதற்குப் பயன் படுத்திய ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. அது இந்தியத் தமிழர், சிங்களர் என்றும் பின்னர் ஈழத்தமிழர், சிங்களர் என்றும் மாறியிருந்தது. இதுவே ஆரம்பகா-லத்தில் அவதானித்தது போன்று சிங்களர், முஸ்லீம் என்ற கலவரங்களாக மாற்றம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

இந்த நிலையில்தான் தமிழர், இந்தியத் தமிழர், முஸ்லீம் தமிழர் என்ற மூன்று பிரிவினரும் தமது நிலைமைகளை விளங்-கிக் கொள்ளுவதன் மூலம் தங்கள் பிரதேச சுதந்திரத்தின் தேவையினையும் பெரும்பான்மை ஏற்படுத்தும் கலவரங்கள் மூலம் இனங்களின் இறைமை பாதிக்கப்படாது பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்பதனையும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

■ ■ ■

சிறு துளி பெரு வெள்ளம்

பாஸ்கரன் சின்னத்துரை
வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி

மின்சாரத்திற்கு செலவாகும் பணத்தை எப்படி சேமிக்கலாம்?

ஒரு வீட்டில் சக்திக்கு என்று செலவாகும் பணத்தில், 60 வீதமான பணம் அந்த வீட்டை குளிர்காலத்தில் சூடாக வைத்திருக்கவும், கோடை காலத்தில் குளிர்மையாக வைத்திருக்கவுமே செலவாகின்றது. அந்த 60 வீதமான பணத்தில் இருந்து சில வீதமான பணத்தை எம்மால் சேமிக்க முடியும். வருட முடிவில் அது பல நூறு டொலர்களாக இருக்கும். அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- இரவில் நாம் நித்திரையாக இருக்கின்ற போது நமது வீட்டின் வெப்ப நிலையை தினமும் சில பாகைகள் குறைத்து விட வேண்டும். அது போல நாம் வீட்டில் இல்லாத நேரங்களிலும் வீட்டின் வெப்ப நிலையை குறைத்து விட வேண்டும்.

- குளிரூட்டியை பயன் படுத்துபவர்கள் (air condition) வெப்ப நிலையை 24-25 பாகை Celsiusல் வைத்திருக்கவும். இருபத்தி ஆறு பாகை Celsiusல் இருந்து நீங்கள் குறைக்கின்ற ஒவ்வொரு பாகைக்கும் மிக பெரிய அளவு மின்சாரம் பாவிக்க வேண்டியுள்ளது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது உங்கள் மின்சார செலவை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

- உங்கள் வீட்டுக்கு Programmable thermostat with a built-in timer பொருத்துவதன் மூலம் உங்கள் வீட்டின் வெப்பநிலையை நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ற வகையில் (காலை, மாலை, இரவு) கட்டுப்படுத்தலாம். இதற்கு அடுத்தபடியாக குளிர்சாதனப் பெட்டி, அடுப்பு (Stove), Dishwaher, clothes washer, Dryer என்பனவற்றுக்கே அதிக சக்தி செலவாகின்றது இவற்றுக்கு செலவாகும் சக்தியைக் குறைத்து பணத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

- தண்ணீர் சுடவைப்பதற்கு அடுப்பை பயன் படுத்தாதீர்கள். அதற்காக electric kettleஐ பாவியுங்கள். இதனால் மின்சாரத்திற்கு செலவாகும் சக்தி குறைகின்றது.

- Microwave oven எப்போதும் 75 வீதத்திற்கும் குறைவான சக்தியையே பாவிக்கின்றது. எனவே உணவுப் பொருட்களை சூடாக்க அடுப்பைப் பாவிப்பதை விடுத்து Microwave ovenஐ பாவியுங்கள்.

- அவுனுக்குள் (Oven) வைத்து சமைக்கும் போதும் சமையல் முடியமுன்னரே (உரிய நேரத்தில்) அவுனை நிறுத்தி விடுங்கள். ஏன் என்றால் அவுனில் ஏற்கனவே உள்ள வெப்பத்திலேயே மிகுதி சமையல் நடந்து உணவுப் பதார்த்தம் உண்பதற்கு ஏற்ற விதத்தில் தயாராகி விடும்.

- Dishwaher, clothes washer, Dryerஐ பாவிக்கும் போது அவற்றினுள் இருக்கக் கூடிய முழு அளவிளான பொருட்களுடன் அவற்றை இயக்கிப் பாவியுங்கள். நான்கு அல்லது ஐந்து பாத்திரங்களையோ அல்லது உடுப்புக்களை கழுவவோ இயந்திரங்களை இயக்க வேண்டாம். அதே சமயம் அளவுக்கு அதிகமான பாரத்தையும் இந்த இயந்திரங்களுக்குள் செலுத்த வேண்டாம்.

- Clothes washerல் 85-90 வீதமான சக்தி தண்ணீரை சுடவைப்பதற்கே பயன்படுகின்றது. எனவே தேவையான வரை குளிர் நீரை பாவியுங்கள். முக்கியமாக Rinse பண்ணும் போது எப்போதும் குளிர் நீரை பாவியுங்கள். Rinse பண்ணுவதற்கு சுடு நீரைப்பாவிப்பதால் எந்த வித மேலதிக பலனும் கிடைக்காது என்பதை புரிந்து வைத்திருங்கள்.

- “Time-of-use” Prices. இந்த மின்சாரத்தை உபயோகிக்கும் போது ஒரு நாளில் நமக்கு வேறு வேறு விலைகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன என்பது பலருக்குத் தெரியாது.

குளிர்காலத்தில் கிழமை நாட்களில் காலை 7-11 மணி வரையும் மாலை 5-8 மணிவரையும் On-Peak நேரம் என அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த நேரத்தில் நீங்கள் Dishwaher, clothes washer, Dryerஐ பாவித்தால் ஒரு kWhக்கு 10.5சதம் செலுத்த வேண்டும்.

அதே சமயம் கிழமை நாட்களில் Mid-peak நேரம் என்றும் உள்ளது. இது காலை 11-மாலை 5 மற்றும் மாலை 8-10 வரை இருக்கும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் Dishwaher, clothes washer, Dryerஐ பாவித்தால் ஒரு kWhக்கு 7.5 சதம் செலுத்த வேண்டும்.

இவற்றைவிட இன்னொரு நேரம் உள்ளது. Off peak என இது அழைக்கப்படுகின்றது. அது கிழமை நாட்களில் இரவு 10 மணியில் இருந்து அதிகாலை 7 மணிவரையும் உள்ளது இந்த நேரத்தில் நீங்கள் Dishwaher, clothes washer, Dryerஐ பாவித்தால் ஒரு kWhக்கு 3.5 சதம் மட்டுமே செலுத்த வேண்டும். கோடைகாலத்தில் இந்த நேரங்களில் மாற்றங்கள் உள்ளன. ஆனால் Off peak என அழைக்கப்படுகின்ற மலிவான நேரம் இரவு 10 மணி முதல் அதிகாலை 7 மணிவரையுமாகவே உள்ளது.

ஆனால் On-Peak நேரம் காலை 11-மாலை 5 மணியாகவும், Mid-peak நேரம் காலை 7-11 மற்றும் மாலை5-10 மணியாகவும் உள்ளது.

இவற்றை விட இன்னோர் முக்கியமான விடயம் உள்ளது.

குளிர் காலத்திலும் சரி, கோடை காலத்திலும் சரி எல்லா வார நாட்களிலும் காலை 1 மணியில் இருந்து இரவு 12 மணிவரை (ஒரு முழு நாள்) Off peak என அழைக்கப் படுகின்ற மலிவான நேரமாகவே உள்ளது. இந்த வார நாட்களில் நீங்கள் Dishwaher, clothes washer, Dryerஐ பாவித்தால் ஒரு kWhக்கு 3.5 சதம் மட்டுமே செலுத்த வேண்டும். இந்த தகவல்களை வைத்து உங்கள் மின்சார செலவுகளை நீங்கள் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

■ ■ ■

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

வர்த்தக நிறுவனங்கள் வாங்க, விற்க

Baskaran Sinnadurai
Commercial & Residential Sales Representative
416-880-8585

HOMELIFE HIGHER STANDARDS

Home Life
GTA Realty Inc., Brokerage*
206 - 1711 McCowan Road
Scarborough, ON. M1S 3YS
Bus: 416-321-6969
Fax: 416-321-6963

Convenience
weekly sales $12000,plus loto commission,
asking only 119,000

Convenience
weekly sales $11000- $3000 ,plus loto,Canada postal service,prolator courier, grey hound bus tickets.
Asking 149,9000

Conin laundry :
Very Busy Well Establish & Unattended, Coin Laundromat In High Density residential asking only $229,000.00

Industrial unit Truck Level Shipping,Plenty Of Room For 52'Trucks
asking only $337,500.00

Store W/Apt/Office , Excellent Business Opportunity: 3 Newly Reno'd Apts,Variety Store & 'Cash' Store.All Rented Except convenience store asking only $379,000.00

Corner Location In The Town Main Street,Adjacent To Golf Course, Best Farmland In The Area. Asking
$1,680,000

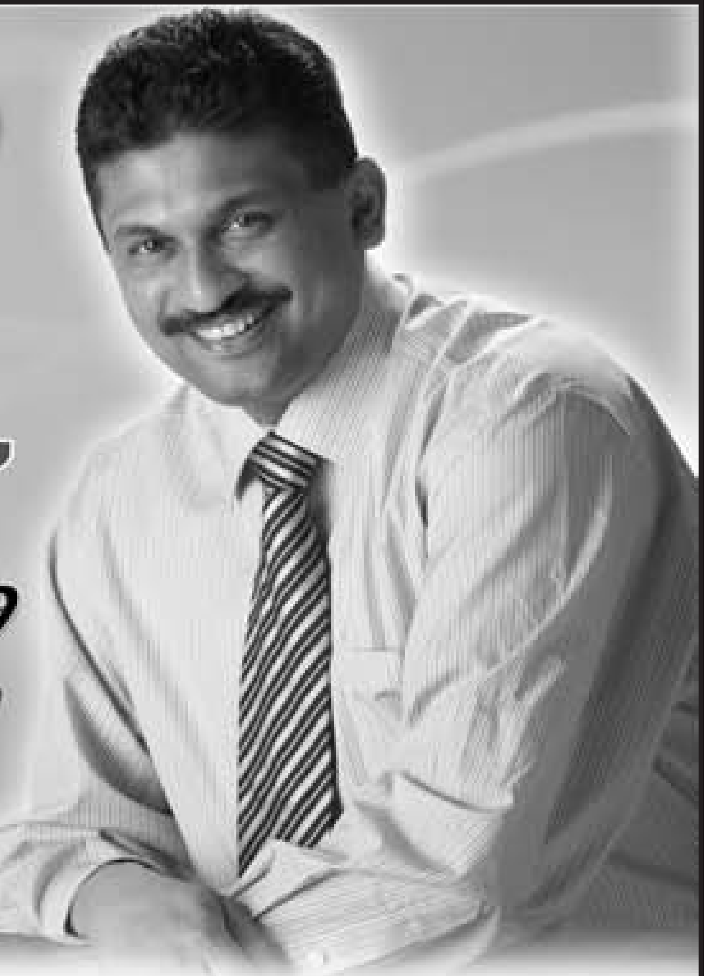
Industrial Building In Scarborough
asking **$2,925,000**

உங்கள்
குழந்தைகளின்
உறுதியான
எதிர்காலத்திற்கான
முதலீடு
ABC
HERITAGE EDUCATION FUNDS
Save towards your child's post-secondary education and find out how the government can help you pay for it.
• With a Heritage Education Funds RESP How much can you comfortably save?
• Want to start building your child's future today?
• 40 years of RESP expertise helping families from coast to coast.
• Start Early, Invest often, Stay invested.
• Start saving now and plan for your child's future possibilities.
We are also hiring sales representatives that are self motivated and are capable of building their own business.
HERITAGE
Educational Foundation
Thaya Balan
(Agency Director)
416.831.4725

அமைதியான
வாழ்க்கைக்கு
ஓர் அருமையான
தீர்வு காப்புறுதி
Life Insurance • Critical Insurance • Long Term Coverage • Disability Insurance
Final Expenses • Dental & Hospital Expenses • Travel Insurance
All your Insurance Needs
Thaya Balan
Licensed Insurance Broker
Dir: 416.831.4725
Morning Star Financial Service
5050 Dufferin St., Suite 218, Toronto, ON M3H 5T5
Tel: 416.661.9155 ext. 340
INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.
MEDAVIE BLUE CROSS
TRANSAMERICA
REINSURANCE
Canada Life
Manulife Financial
RBC Insurance
RBC

Shan Thayaparan

Sales Repesentative



To Sell or Buy Call
"Shan's Home Team"

Dir: 416.567.7675 / Bus: 416.321.6969

Web:www.shan123.com E-mail: shan123@rogers.com

"FREE MARKET EVALUATION"
"FLEXIBLE COMMISSION"

Your peace of mind is my goal.....

Retirement Residence

$999,000

Terrific Location!!!, Large Lot!!
Main Building is more than 10,000 S.q.f. 4 Bedroom Owner's house

54 Rooms Hotel !!!

$2,495,000

Gateway to the North!!!
Minutes to 30,000 Island Cruise line on Georgian Bay.

Convenience Store

$149,900

Rent + Tmi $4220.00, Weekly Sales $17500.00, Lotto Commission. $2000.00, Atm $150.00.
Net Income Over $100,000 Per Year

Looking for Commercial Financing!!!!

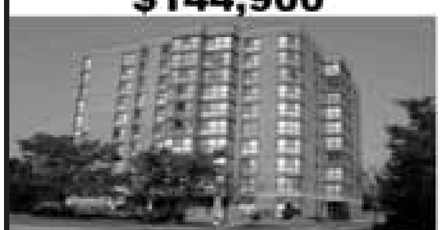
We help to find commercial & Residential financing for all kind of Businesses and Residential Needs

Lower Lender fees!!!

Contact
Shan Thayaparan
416-567-7675
Email: shan123@rogers.com

8 Silverbell, #907
OPEN HOUSE Sat 24th, 2 - 5 p.m.

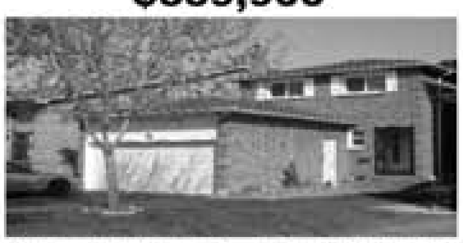
$144,900



Well Maintained Beautiful Condo. Large Sized Den. Lots Of Lights. Look New. Close To Shopping, T.T.C, Schools, Doctors, Offices. Luxrey Unit For A Affordable Price

Meadowvale /Sheppard
91 Braymore Blvd

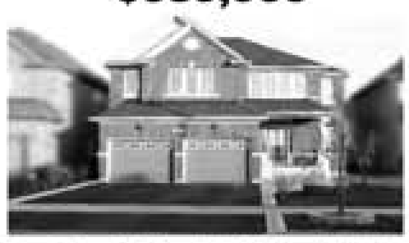
$359,900



Totaly Renovated 4 Bedroom House. Located In A Very Quite & Safe Nighbourhood. 2 Minutes To T.T.C & 401. Close To Schools, Shoppings. Newer Windows. Renovated Kitchen With Extra Cabinets

Mississauga
NEW LISTING 2860S.Q.F

$589,900



Luxury Home In A Very Quiet Nighbourhood. Gleaming Hardwood. Oak Staircase, Upgrded Kitchen, Main Floor Office Room. One Of The Most Desirable And Last Areas To Live In Mississauga. Close To Hwy 403 & School.

Markham / Highglen

$404,900

Bright & Sparkling 4Br Family Home, Approx.2320 Sq.Ft.
Well Maintained Detached Link Home W/Double Dr Entry, Enclosed Porch W/Cozy Storm Door, Skylite, Partially Fin.Bsmt W/Rec Rm

Ajax
Church /Delaney

$549,900

'Forest Ridge' Home, Over $100K In Upgrds, Approx 3400Sqft, 9'Ceilings,Front&Back Custom Interlock,W/O To Large Deck, Stone Front, Unique Interlock Driveway,90% Finished Bsmt W/Full Washrm, Bdrm&Rec.Rm

9th Line and 14 th Ave.
Exclusive

$499,900

Brand new never lives in house to be completed in August.$25000 worth of upgrades. Hardwood floor, Oak Staircase, Smooth Ceiling, Crown moulding, Double Door Entry. and 4 Good Size Bedrooms And 4 Bathrooms. Aprox.2400 sqft)

McLevin / Markham

$379,900

Well-Kept Detach, 4-Car Drive, Oversize Garage Being Used As 3 rd Kitchen, Laminate Stair Thru 2/F, Sep. Entry To Finish Bsmt W/2 B/R, Living, Kitchen, Bath, Laundry, Prime Area, Close To All Amenities!!

Convenience Store For Sale

Asking $39,900

(Don Mills & Sheppard)
Tuck Store Serving More Than 800 Appartments. Family Operation. Lots Of Room To Improve. Summer Sales Is High. Buy Now And Improve Your Sales Rent $1249/ Month Includes Heat, Hydro, Taxes. Sales Per Week $3000-$4000. Summer Sales Up To $5000 P/Wk High Profit Margin.

Ideal Family Business!!!

You can View more properties

shan123.com

HomeLife GTA Realty Inc. Brokerage

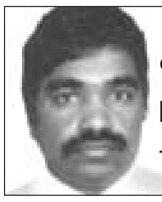
206 - 1711 McCowan Rd., Scarborough, ON. M1S 3Y3

Not intended to solicit properties currently listed for sale or buyers under contract.

**Each office is independently owned and oprerated.*

அறியவில்லையானால் அறிந்துகொள்ளுங்கள் - கனடாவில் சில தகவல்கள்

வாகனம் செலுத்துவதில் புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பு முறைகள்



சிவ பஞ்சலிங்கம்
- ஆயுட்காப்புறுதி பிரதிநிதி -
sivapunch@thaiveedu.com

தகவல் தொடர் - 18

கனடாவில் வாகனம் செலுத்துபவரின் ஆற்றலினை மதிப்பிடும் புள்ளி மதிப்பீட்டு முறை என்னும் அளவுகோல்.

வாகனம் செலுத்துவதில் "புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பு முறைகள்" (Demerit points system for Highway traffic act offences)

கனடாவில் வாகனம் செலுத்த ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொருவரும் பொதுவாக வாகனக் காப்புறுதி பெற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்யும் போதோ அல்லது வாகனம் செலுத்துவதுடன் சம்பந்தப்பட்ட எந்தவொரு தொழில்களுக்குச் செல்லும்போதோ சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கிய மாகாண அரசின் போக்குவரத்து அமைச்சில் இருந்து குறிப்பிடப்பட்ட சாரதியின் வாகனம் செலுத்துதல் தொடர்பான தகைமைபற்றிய அறிக்கையினைப் பெற்று, அதனைப் பரிசீலனை செய்யும் போது, அதில் இக்குறிப்பிடப்பட்ட சாரதியின் தகைமை என்பது ஓரளவு மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது. வாகனக் காப்புறுதியில் மாதக் கட்டுப்பணம் எவ்வளவு தொகை என்பதனைத் தீர்மானிப்பதில் இத்தகைமையும் ஒரு முக்கியமான அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது.

இங்கு வாகனம் செலுத்தும் ஒவ்வொருவரும் வீதி ஒழுங்குச் சட்டங்களை மீறும்போது, பொலிசார் வழங்கும் தண்டனை ரிக்கற்றுகள் மூலம் குற்றம் உறுதி செய்யப்படும் போது, செய்யப்பட்ட குற்றத்தின் அளவு, தன்மை என்பது இப் "புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பு முறைகளினால்" மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது.

அதாவது இப்புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புகள்" (Demerit Points) என்பது ஒரு வாகனம் செலுத்துபவரின் ஆற்றல் என்பதன் "அளவு கோல்" ஆகும்.

மொத்தம் பதினைந்து புள்ளி மதிப்பீடுகள் ஒன்ராறியோ மாகாண அரசு ஒவ்வொரு சாரதிக்கும் வழங்கும் தகைமைகள் ஆகும். இப்பதினைந்து புள்ளிகளுக்குள் ஒவ்வொரு தவறுக்கும் எத்தனை எத்தனை புள்ளிகளை ஒருவர் இழக்கவேண்டி வரும் என்பதனை பின்வரும் குற்றச்சாட்டுகளின் அம்சங்களிலிருந்து போக்குவரத்து அமைச்சு முடிவு பண்ணுகின்றது. அவையாவன:

> **"'பதினைந்து புள்ளி' மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு மாதத்திற்கு லைசென்சினை அமைச்சின் அலுவலகத்தில் சமர்ப்பிக்கக் கோரி கடிதம் அனுப்புவதுடன், வாகனம் செலுத்துவதும் ஒரு மாதத்திற்குத் தடைசெய்யப்படும். இவ்வாறு கடிதத்திற்கு மதிப்புக்கொடுத்து லைசென்சினை சமர்ப்பிக்கத் தவறினால் இரு வருடங்களுக்கு லைசென்ஸ் ரத்துச் செய்யப்படும்."**

ஏழு புள்ளி

- பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் வாகனத்தினை நிறுத்தக் கோரும்போது நிறுத்தத் தவறினால்,
- விபத்து நடந்த இடத்தில் நிற்காமல் தப்பி ஓடினால்.

இழக்கவேண்டியது ஏழு புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புகள்! இதுவே ஆகக்கூடிய புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புக்குரிய குற்றங்கள் ஆகும்.

ஆறு புள்ளி

- கவனமில்லாது வாகனம் செலுத்துதல் (Careless driving)
- அதிவேகமாக வாகனம் செலுத்துதல் (Racing)
- சட்டரீதியாக வரையறுக்கப்பட்ட வேகத்தினை விட 50கி.மீ.மணி அதிகமாக வாகனம் செலுத்தினால் (உதாரணமாக 60கி.மீ.மணி வேகத்தில் வாகனம் செலுத்தவேண்டிய வீதியில் 110 கி.மீ./மணி வேகத்தில் செலுத்துவதனைக் குறிப்பிடலாம்.),
- பாடசாலை பேருந்துகள் நிறுத்துகை சைகை, சிவப்பு நிறசைகைகளுடன் மாணவர்களை வீதியோரம் இறக்கி ஏற்றுவதற்காக, வீதியினை சிலமணி நேரங்கள் தடைசெய்து நிறுத்தி வைக்கும்போது அதனை மீறினால்- மேற்குறிப்பிட்ட தவறுகளுக்கு இழக்கவேண்டியது ஆறு புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புக்கள் ஆகும்.

ஐந்து புள்ளி

- பாதுகாப்பு இல்லாத புகையிரத பாதைகளைக் கடக்கும் பிரயாணிகள் பேருந்துகள் ஒவ்வொன்றும் பாதுகாப்பான முறையில் நிறுத்திச் செல்லவேண்டும். (இது பிரயாணிகள் பேருந்துக்கு மட்டும்) இவ்வாறு நிறுத்தத் தவறினால் இழக்கவேண்டிய புள்ளி மதிப்பீடு ஐந்து ஆகும்.

நான்கு புள்ளி

- சட்டரீதியாக வரையறுக்கப்பட்ட வேகத்தினை விட 30 கி.மீ. /மணியில் இருந்து 49கி.மீ. /மணிவரை அதிகமாகச் செலுத்தினால் - (உதாரணமாக 60 கி.மீ./மணி செலுத்தவேண்டிய வீதியில் 80 கி.மீ./மணி வேகத்தில் செலுத்துவதனைக் குறிப்பிடலாம்.),
- ஒரு வாகனத்திற்கு நெருக்கமாக பாதுகாப்பு இல்லாது வாகனத்தினை தொடர்ந்து செலுத்திக்கொண்டிருந்தால் - குறிப்பிட்ட தவறுகளுக்கு இழக்கவேண்டிய புள்ளி மதிப்பீடு நான்கு ஆகும்.

மூன்று புள்ளி

- வீதியில் சட்டரீதியாக வரையறுக்கப்பட்ட வேகத்தினைவிட 16கி.மீ.மணி – 29கி.மீ.மணி வரை அதிகமாக செலுத்தினால் (உதாரணமாக 60 கி.மீ.மணி என வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு வீதியில் 76 கி.மீ.மணி வேகத்தில் வாகனம் செலுத்தினால்),
- ஏனைய வாகனங்களுக்கு பாதை முதல் உரிமை வழங்கத் தவறினால்,
- நிறுத்துகை சைகை (stop sign) சிவப்பு நிற சைகை (red light)புகையிரத கடவையின் சிவப்பு நிற சைகை போன்றவற்றில் நிறுத்தத் தவறினால்,
- பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் ஒருவரின் வழிகாட்டலைப் பின்பற்றத் தவறினால்,
- எதிர்ப்பக்கமாக வாகனம் வரும் வீதியோரமாக அதாவது, தமது பக்கத்தினை மீறி எதிர்ப்பக்கமாக வாகனம் செலுத்தினால்,
- வீதியோரமாக நிறுத்தி நிற்கும் அவசர வண்டிகள் (பொலிஸ், அம்புலன்ஸ், தீயணைப்புப் படை) சிவப்பு நிற சைகைகளுடன் நிற்கும்போது அதனைக் கடந்து செல்லும்போது மெதுவாகவோ அல்லது ஜாக்கிரதையாகச் செலுத்தத் தவறினால் அல்லது இந்த நிலை ஏற்படும்போது இன்னொரு வீதிக்கு ஒழுங்கையினை மாற்றி பாதுகாப்பாகச் செல்லத் தவறினால்,
- புகையிரத பாதையின் தடையினை மீறி வாகனம் செலுத்தினால்,
- விபத்து பற்றி முறைப்பாடு தெரிவிக்கத் தவறினால், வாகனத்தை பாதையில் ஒழுங்கின்றிச் செலுத்துதல் அல்லது ஒழுங்கு முறை இல்லாது இன்னொரு வாகனத்தினை முந்திச் செல்லுதல்,
- வாகனத்தினுள் அதிகமாக, நெருக்கமாக ஆட்களை ஏற்றிச் சென்றால்,
- ஒரே பக்கமாக வாகனம் செலுத்தவேண்டிய வீதியில் மீறி எதிர்ப் பக்கத்தில் இருந்து வாகனம் செலுத்தினால்,
- வாகனம் செலுத்தத் தடைசெய்யப்பட்டது எனக் குறிப்பிட்டு மூடப்பட்ட வீதியில் வாகனம் செலுத்தினால்,
- இரு ஒழுங்கைகளாகப் பிரிக்கப்பட்ட வீதியில், 'குறுக்கே போகலாம்' என்பது வழங்கப்படாத வீதியில் கடந்து குறுக்கே வாகனம் செலுத்தினால் - மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தவறுக்கும் இழக்கவேண்டிய புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புகள் மூன்று ஆகும்.

இரண்டு புள்ளி

எதிரே வரும் வாகனங்களின் கண்ணுக்கு அடிக்கும் நீண்டதூர ஒளிக் கற்றைகளை வீசும் மின்ஒளியுடன் வாகனம் செலுத்தினால், தொடர்ந்து வீதியில் பின்னோக்கி வாகனத்தினைச் செலுத்தினால்,

- ஒழுங்கில்லாத முறையில் ஏனையோருக்கு இடையூறு உருவாகும் விதத்தில் வீதியில் நின்று வாகனத்தின் கதவுகளைத் திறந்து வைத்திருந்தால்,
- திருப்பங்கள் செய்யக் கூடாது என்ற இடங்களில் வாகனத்தினைத் திருப்பினால்,
- நடைபாதை சைகை உட்பட ஏனைய பிற சைகைகளுக்கும் பணிந்துபோக மறுத்தால்,
- வீதிகளை ஏனையோருடன் பங்கிட்டு வாகனம் செலுத்தத் தவறினால் (Failing to share the road);
- ஒழுங்கு இல்லாத முறையில் வலது, இடது பக்கம் திருப்பினால்,
- சிவப்பு நிற சைகைகளில் நிறுத்தத் தவறினால்,

34ம் பக்கம் பார்க்க...

காப்புறுதி சம்பந்தமான தேவைகளுக்கும் ஆலோசனைகளுக்கும்
சிவ. பஞ்சலிங்கம்
B. Com,
Licensed Insurance Broker
416.321.0999

www.inayam.net

- கலை விழாக்கள்
- எழுச்சி நிகழ்வுகள்
- ஊர்ச்சங்க ஒன்றுகூடல்கள்
- திருவிழாக்கள்
- கொண்டாட்டங்கள்
- நடன, நாடக, இசை விழாக்கள்
- குடும்ப நிகழ்வுகள்
- மரணச் சடங்கு நிகழ்வுகள்

எதுவானாலும்,

இணையம் .net மூலமாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு அனுகூலமான இடம், காலம், நேரங்களில் ஏனைய நிகழ்வுகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளனவா என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொண்டு உங்கள் நிகழ்வுகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.

முன்கூட்டியே inayam.net இல் பதிவு செய்துகொள்வதன் மூலம் ஏனைய நிகழ்வுகளோடு போட்டிகள் உருவாகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நிகழ்வுகள் திருப்திகரமாக நடந்தேறுவதற்கு பங்குபெறும் மக்களின் அனுகூலம் முக்கியமானது.

இதைக் கருத்திற் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட ஒருங்கிணைப்புத் தளமே inayam.net

முயற்சி செய்யுங்கள்!

முற்றிலும் இலவசம்

inayam
416•400•6406

digi

வாகனம் செலுத்துவதில்...

33ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

- தேவையற்ற முறையில் மெதுவாக வாகனம் செலுத்தினால்,
- இன்னொரு சிறு வண்டிகளை கட்டி இழுத்துச் செல்லுதல்,
- ஆசன பட்டி (seat belt) அணியத் தவறினால் (பின் ஆசனத்தில் உட்கார்பவர்கள் உட்பட),
- குழந்தைகளை ஏற்றிச் செல்லும் ஆசனப்பட்டி முறையாகப் பொருத்தத் தவறினால் - மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு தவறுக்கும் இழக்கவேண்டிய புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புகள் இரண்டு ஆகும்.

எந்தவொரு புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பும் ஒருவரின் வாகனம்செலுத்தும் நன்னடத்தை குறிப்பேட்டில் ஆகக் கூடுதலாக இரு வருடங்கள் மட்டுமே ஒரு குற்றமாகப் பதியப்பட்டு இருக்கும். அதன் பின்னர் அது நீக்கப்பட்டுவிடும். ஆனால் வாகனக் காப்புறுதிக் கம்பனிகள் கடந்த மூன்று வருடங்களில் ஏதாவது பதிவுகள் உள்ளதா எனப் பரிசீலனை செய்வது வழமையாகும்.

இங்கு தற்காலிக சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் எனக் குறிப்பிடப்படும் G(2) லைசென்ஸ் அல்லது வாகனம் செலுத்த கற்றுக்கொண்டிருக்கும் G(1) லைசென்ஸ் வைத்திருப்பவர்கள் மட்டும் - ‘இரு புள்ளி’ மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது, நேரடி எச்சரிக்கைக் கடிதம் அனுப்பப்படும்.

‘ஆறு புள்ளி’ மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது, நேரடி எச்சரிக்கைக்காக நேர்முகப் பரீட்சைக்கு அழைப்பார்கள். சமூகம் அளிக்கத் தவறினால் லைசென்ஸ் ரத்துச் செய்யப்படும்.

‘ஒன்பது புள்ளி’ மதிப்பீடுகளை எதிர்கொள்ளும்போது அறுபது நாட்களுக்குள் லைசென்சினை ஒப்படைக்குமாறு கோரி வாகனம் செலுத்த தடைவிதிக்கப்படும். இவ்வாறு ஒப்படைக்கத் தவறினால் இரு வருடங்கள் லைசென்ஸ் தடைசெய்யப்படும். இவ்வாறு தடைசெய்யப்பட்ட காலம் முடிவடைந்த பின்பு லைசென்ஸ் திருப்பி வழங்கும்போது புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பு ஒன்பதில் இருந்து ‘நான்கு’ ஆகக் குறைக்கப்படும். மீண்டும் ஒன்பது புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பினை எதிர்கொண்டால் ஆறு மாத காலம் லைசென்ஸ் ரத்துச் செய்யப்படும்.

சரி, இங்கு நிரந்தரமான சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் எனக் குறிப்பிடப்படும் ‘G’ லைசென்ஸ் வைத்திருப்பவர்கள் இதே புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும் போது – ‘ஆறு புள்ளி’ மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது போக்குவரத்து அமைச்சு எச்சரிக்கை கடிதம் அனுப்புவார்கள். ‘ஒன்பது புள்ளி’ மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது நேர்முகப் பரீட்சைக்கு அழைத்து நேரடியாக எச்சரிக்கை செய்வார்கள். நேரே சமுகம் அளிக்கத் தவறினால் லைசென்ஸ் ரத்துச் செய்யப்படும்.

‘பதினைந்து புள்ளி’ மதிப்பீட்டு இழப்புகளை எதிர்கொள்ளும்போது ஒரு மாதத்திற்கு லைசென்சினை அமைச்சின் அலுவலகத்தில் சமர்ப்பிக்கக் கோரி கடிதம் அனுப்புவதுடன், வாகனம் செலுத்துவதும் ஒரு மாதத்திற்குத் தடைசெய்யப்படும். இவ்வாறு கடிதத்திற்கு மதிப்புக்கொடுத்து லைசென்சினை சமர்ப்பிக்கத் தவறினால் இரு வருடங்களுக்கு லைசென்ஸ் ரத்துச் செய்யப்படும். தடைசெய்யப்பட்ட காலம் முடிவடைந்த பின்பு, லைசென்சினை மீளப் பெறுவதற்கு எழுத்துப் பரீட்சை, வீதிப் பரீட்சைக்குத் தோற்ற வேண்டும்.

மீண்டும் பதினைந்து புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பினை இதே வழியில் எதிர்கொண்டால் லைசென்ஸ் ஆறு மாதகாலத்திற்குத் தடைசெய்யப்படும்.

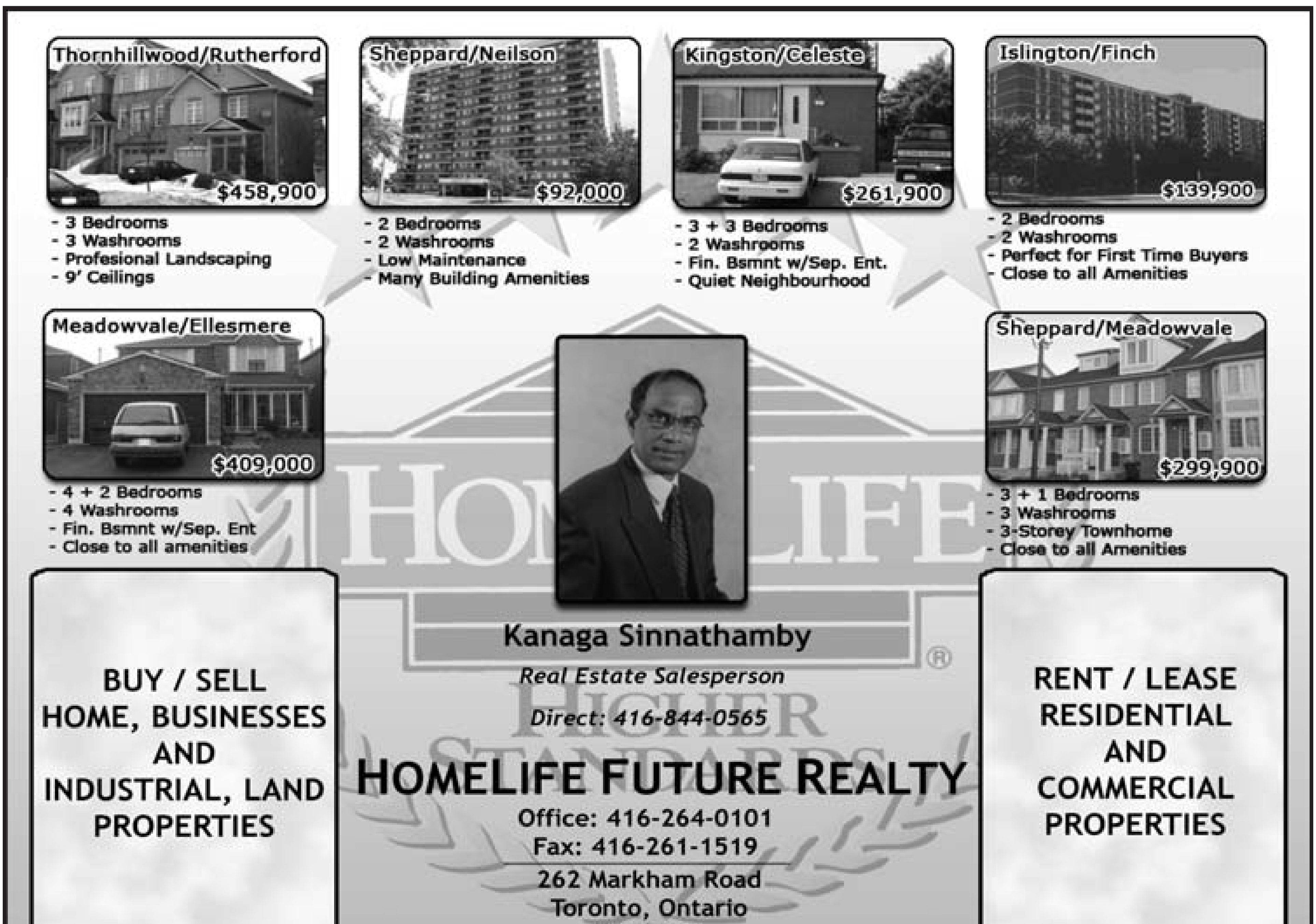
ஒன்ராறியோ மாகாணத்தில் உள்ள இதே புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்புமுறைகளே கனடாவில் உள்ள ஏனைய மாகாணங்களிலும். அமெரிக்காவில் நியூயோர்க் மாகாணத்திலும் (Stafe of New York) மிச்சிக்கன் (State of Michigan) மாகாணத்திலும் பின்பற்றப்படுகிறது.

ஒன்ராறியோ மாகாண வீதி ஒழுங்கு சட்டத்தின் (Highway Traffic Act – Sec. 205) 205ம் பிரிவில் விபரிக்கப்பட்ட இப்புள்ளி மதிப்பீட்டு இழப்பு முறைகள் பற்றிய விபரங்களை அறிய தாங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டியது:

Licensing Administrative Office,
Ministry of Transportation,
Main Floor, Building – A
2680, Keel St,
Downs View, Ontario M3M 3E6

Tel: 416 235 2999, 1 800 387 3445

■ ■ ■



உங்கள் வீட்டுக்கடன் வியாபாரக்கடனிற்கு என்னை அழையுங்கள்

MORTGAGE

MORTGAGE RATES	
Variable	Prime - 1.00%
Fixed	Call me

1st & 2nd Mortgages

New Immigrants / Self Employed / 0% Down

Refinance / Equity Line of Credit / Renewal

BUSINESS

Commercial Mortgage

Business Loan upto One Million

Line of Credit / Personal Line of Credit

Apex Creations - 416-297-0707

Kethes Sivasubramaniyam

Mortgage Consultant

Cell : 416.873.5780

ViaFinancial Services Inc.

Our Office : 5200 Finch Ave. E, Suite 304, Scarborough, ON. M1S 4Z5

RBC · BMO Bank of Montreal · TD Canada Trust · Scotiabank

வருமானவரிச்சேவையில் பலவருடம் அனுபவம் வாய்ந்தவர்களினால் நம்பிக்கையான சேவை

KETVAR
TAX & ACCOUNTING

304-5200 Finch Ave.E, (Middlefield & Finch)
Toronto. ON M1S 4Z5
Tel : 416-548-8005 Fax : 416-548-8006
Email : ketvar@gmail.com

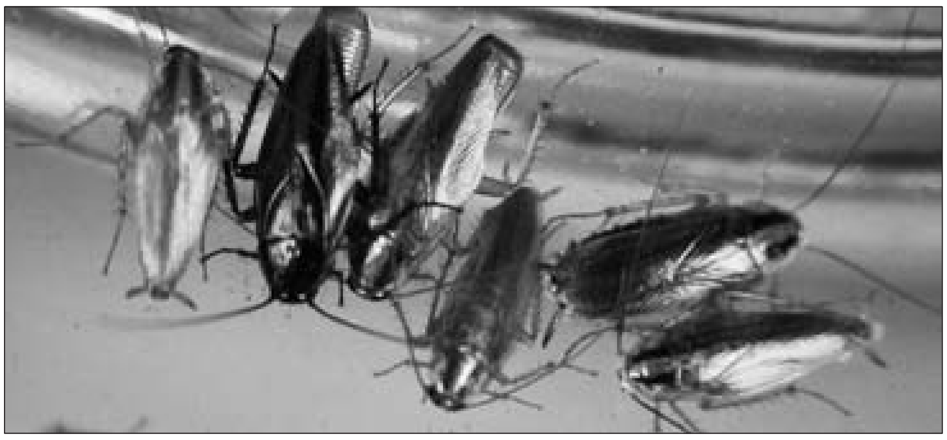
- Personal Tax
- Small Business Tax
- E-File Services
- Arrange RRSP
- Maximum Refund
- Tax Saving Advice

Tax Problems?
Penalties?
Haven't Filed?
We can help you...

தலையை வெட்டி வீழ்த்தினாலும் உயிர் வாழும் உயிரினம்

- சிவா சுப்ரா -
sivasubra@thaiveedu.com

நாம் விரும்புகின்றோமோ இல்லையோ, சிலர் எங்கள் நண்பர்களாக வந்து நமக்கு வாய்த்து விடுகின்றார்கள். அவர்களினால் எவ்வளவு சிக்கல்கள் வந்தாலும் அந்த நட்பை மட்டும் எங்களால் முறித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.



அது போல எங்கள் வீட்டுக்குள்ளும் சில பேர் நமது விருப்பத்தையும், அனுமதியையும் மீறி எங்களோடு வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களில் ஒருவர் தான் கரப்பான் பூச்சி.

கரப்பான் பூச்சிகள் மனிதர்கள் தோன்றுவதற்கு முன்னரே உருவாகிவிட்டன. சுமார் 400 மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன்னதாக அவை தோன்றிவிட்டன. மனிதர் உருவாகுவதற்கு 100 மடங்கு முன்னையக் காலப் பகுதியே இது.

கரப்பான் பூச்சிகளின் தலையை வெட்டி வீழ்த்தினாலும் சுமார் ஒரு மாத காலத்திற்கு தொடர்ந்து உயிர்வாழ இவற்றினால் முடியும்.

இதற்குக் காரணம் பூச்சிகளின் சுவாசம், ஒட்சிசன் கடத்தப்படும் செயல் முறை என்பன அவற்றின் மூளையினால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதில்லை. எனவே தலை வெட்டப்பட்டு மூளை இல்லாவிட்டாலும் இந்த செயல் முறைகள் தொடர்ந்து நிகழும். அத்தோடு இவற்றின் இரத்த அழுத்தமும் மிக மிகக் குறைவு என்பதால் கரப்பான் தலையை வெட்டுவதால் இரத்தம் வெளியேறி மரணத்தை ஏற்படுத்தாது. இது மட்டுமல்ல கரப்பான் பூச்சி ஒரு நாள் உணவு உட்கொண்டால் அது ஒரு மாதகாலம் வரை போதுமானது. இந்த எல்லாக் காரணங்களினாலும் கரப்பான் பூச்சியினால் தலை இல்லாமல் ஒரு மாத காலம் வரை உயிர் வாழமுடியும். இச்சமயத்தில் இவை இடம் பெயர்ந்து திரியாது.

> **“ ஓர் அணு ஆயுத யுத்தம் ஏற்பட்டால், அந்த கதிர் இயக்க தாக்குதலில் இருந்து மனிதர்கள் உட்பட எந்த உயிரினமுமே தப்ப முடியாது. ஆனால் இந்த அழிவின் பின்னர் உயிர் வாழக்கூடிய ஒரே உயிரினம் கரப்பான் பூச்சிகளே. ”**

கரப்பான் பூச்சிகளில் 3,500 வகைகள் உள்ளன. கடந்த 200 வருடங்களுக்கு மேலாக வைத்தியசாலை, கட்டிடங்கள், உணவுச் சாலைகள், வீடுகளில் தங்கி வாழும் கரப்பான் பூச்சிகள் வளர்ச்சியடைந்துள்ளன.

மனிதர்களைக் கடிக்கின்ற கரப்பான்களும் உள்ளன. American Cockroaches மனிதர்களைக் கடிக்கவும் செய்யும். குழந்தைகளின் தசை கடிப்பதற்கு இலேசாக இருக்கும் என்பதால் இந்த வகை கரப்பான் குழந்தைகளை கடிக்கின்றன.

கனடா வீடுகளில் உள்ளது German cockroach ஆகும். இவற்றுக்கு வெப்பமான, இருளான, நீர்ப்பதம் நிறைந்த இடங்கள் மிகப்பிடித்தமானது. சமையல் அறை, குளியல் அறை இவற்றுக்கு மிகவும் பிடிக்கும் என்பதால் அங்கே பெரும்பாலும் இவை இருக்கும்.

German cockroach பெண் கரப்பானில் 30-48 முட்டைகள் இருக்கும். ஒரு பெண் கரப்பான் பூச்சி மாதம் ஒரு தடவை முட்டை போடும். முட்டை 100 நாட்களில் முழுமையான கரப்பான் பூச்சியாக உருவெடுத்து விடும்.

கரப்பான் பூச்சியின் ஆயுள் சராசரி 6-12 மாதங்களாகும். ஒரு பெண் கரப்பான் தனது வாழ்க்கைக் காலத்தில் 120 - 386 கரப்பான் பூச்சிகளை உருவாக்கும்.

முட்டைகளைக் காவித்திரிகின்ற ஒரு பெண் கரப்பான் பூச்சி வீட்டுக்குள் வந்து சேர்ந்தால், அது ஒரு வருடத்தில் பல ஆயிரம் கரப்பான் பூச்சிகளாக பல்கிப் பெருகிவிடும்.

கரப்பான்கள் பத்து மீற்றர் தூரத்தை 1.09 செக்கனில் கடக்கக் கூடியன. ஆண் கரப்பான் பூச்சியை விட பெண் கரப்பான் பூச்சிக்கு நீளமான செட்டை உள்ளது. பெண் கரப்பான் பூச்சி காவித்திரியும் முட்டைகளைப் பாதுகாப்பதற்காகவே இவ்வாறான நீளமான செட்டைகள் அவற்றுக்கு உள்ளன.

மனிதர்களைப் போலவே கரப்பான் பூச்சிகளும் நித்திரை கொள்கின்றன. நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்ற நேரம் அவை அமைதியாகத் தூங்கிவிடுகின்றன. ஆனால் நாம் நித்திரை கொண்ட பின்னர் பரபரப்பாக இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

பொதுவாக இரவில் மின்விளக்குகள் அனைந்ததின் பின்னர், நான்கு மணிநேரம் வரை கரப்பான் பூச்சிகள் வெகு பரபரப்பாக இயங்கும். தமக்குத் தேவையான உணவையும், நீரையும் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நமது சமயல் அறை, குளியல் அறைகளில் இவை ஓடித்திரியும். தங்களுக்குத் தேவையான உணவு, நீரை பெற்றுக்கொள்ள இந்த நான்கு மணி நேரம் இவற்றுக்குப் போதுமானது

இதனால்த் தான் இரவு பன்னிரெண்டு மணிக்கு குளிர்ச்சாதனப்பெட்டியில் உள்ள தண்ணீர்ப் போத்தலை எடுப்பதற்காக நீங்கள் செல்லும் போது உங்கள் சமயல் அறையில் கரப்பான் பூச்சிகள் ஓடித்திரிவதை உங்களால் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

கரப்பான் பூச்சிகளால் மனிதர்களுக்கு பெரும் சுகாதாரக் கேடு ஏற்படுகின்றன. உணவுப் பொருட்களை நஞ்சூட்டும் பற்றீரியாக்களை கரப்பான் பூச்சிகள் காவித்திரிந்து பரப்புகின்றன என்பது ஒரு சிறிய உதார-

38ம் பக்கம் பார்க்க...

KESAVAN LAW OFFICE

இலவச ஆரம்ப ஆலோசனை
மாலை, வார இறுதி நாட்களிலும்
சந்திக்கலாம்

- Real Estate
- Business Law
- Immigration Law
- Family Law
- Last Wills
- Power of Attorney
- Affidavits

சட்டம் சம்பந்தமான சகல
தேவைகளுக்கும்
கேசவன் சட்ட நிறுவனம்

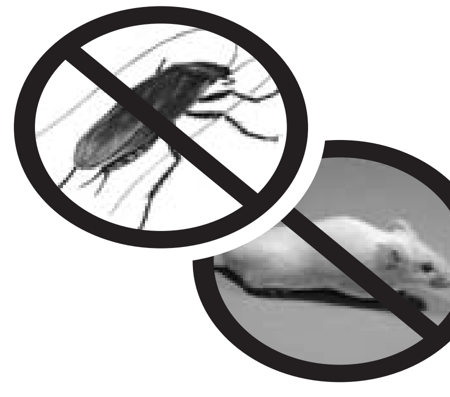
THANGAVEL M. KESAVAN
(Barrister & Solicitor)

Tel: 416-754-9843
Fax: 416-754-2362

5200 Finch Ave. East, Unit 302,
Scarborough, ON M1S 4Z5
(Middlefield & Finch)
Web: www.lawyers.com/kesavanlaw
E-Mail: kesavanlawoffice@bellnet.ca

எலி பூச்சித் தொல்லையா...?

RUBAN PEST CONTROL



- வீடுகள்
- தொடர்மாடி வீடுகள்
- தொழிற்சாலைகள்
- வியாபார நிலையங்கள்

ஆகிய அனைத்து இடங்களிலும்
எலி, பூச்சித் தொல்லைகளை
அறவே நீக்க அழையுங்கள்!

KANTHAN
416 • 291 • 3997

Award 2005
Award 2003 - 2006
Award

RAJEEF KONESWARAN
Broker
DIR: 416.568.1078

இந்த மண்ணில் உங்களுக்கோர்!
சுய அடையாளம் தேவை!
அது தனித்துவமானதோர் வீடு

RE/MAX
#1 NEGOTIATOR

Award 2006
Award 2007

SASI KUNARATNAM
Sales Representative
DIR: 416.754.HOME

"The Names Friends Trust & Recommend"

Why Sell with Rajeef and Sasi

- ✔ As low as 1% commission*
- ✔ Buy a home with "0" Down
- ✔ Get up to $10,000 loan no interest for 60 to 90 days*
- ✔ Your house SOLD in 90 days or FREE commission*
- ✔ Buy or sell with us and use our moving truck FREE*
- ✔ You can't afford your payment? House needs renovation? Having a hard time selling? – We will sell or buy it!*
- ✔ #1 Tamil Realtor in Re/Max
- ✔ 2 Full-time Top Producing Realtors for the same price as hiring a single agent
- ✔ We know more because we sell more
- ✔ 24 Hours Rogers TV advertisement

Call The Listing Experts For FREE Evaluation Of Your Home

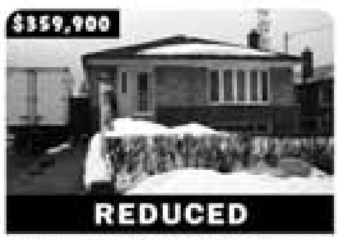
WIN a Brand New 2008 Ford Escape HYBRID SUV!!

Buy or Sell with Rajeef and Sasi in 2008 and have your name entered on a ballot for a draw to WIN a Brand New 2008 Ford Escape HYBRID SUV.

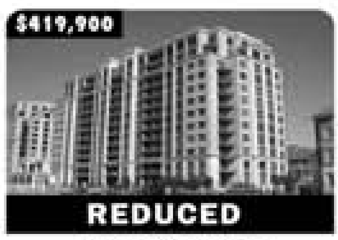
Call Rajeef and Sasi Today!

RAJEEF & SASI SOLD OVER 110 HOMES IN 2007** 90 HOMES IN 2006**

MCCOWAN/LAWRENCE
3+1 Bedroom, 2 Washroom, Detached, A True Gem, The Upper Floor Feature, Fully Upgraded Bottom Up!



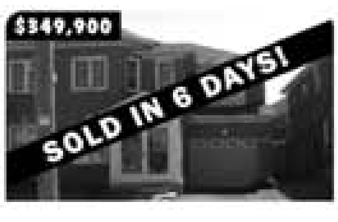
MIDLAND & LAWRENCE
3+2 Bedroom, 2 Washroom, Unique Bungalow, Hrdwd flr, Upgraded Lux. Kitchen, 2 Bdrm Bsmt w/ Sep Ent.



LESLIE/HWY 7
2 Bedroom, 2 Washroom, Pent House, Luxury Condo, 3 Open Balconies, Spectacular view!

MORNINGSIDE/MCLEVIN
3+1 Bedroom, 3 Washroom, Detached, Ideal for first time buyers!

MEADOWALE/SHEPPARD
4 Bedroom, 3 Washroom, Detached, Stunning Home, Lots of Upgrades, Oak Stairs, **Lucky #5**



MEADOWVALE/SHEPPARD
Absolutely Gorgeous Home, 3+1 Bedroom, 3 Washroom, Bright and Spacious, Oak Stairs, Sep Ent to Bsmnt

NEILSON/MCLEVIN
2+1 Bedroom, 1 Washroom, Stunning Started Home, Balconies, Bright Bdrm, Spacious Kitchen, Close to Church, Park, Mall, Clinic

MEADOWVALE/SHEPPARD
4+1 Bedroom, 4 Washroom, Semi-Detached, Model Home, Hardwood Flr, Maple Staircase, , Sept Ent to Bsmnt thro' Garage

MCCOWAN/DENISON
4+1 Bedroom, 4 Washroom, Spacious and Bright 2 Storey, High Demand Location, Prof Fin Bsmnt w/ Sep Ent.

LAWRENCE/MIDLAND
2 Bedroom, 2 Washroom, Bright And Renovated, Spacious Corner Unit, Super Clean, w/ Great View.

LAWERENCE/MANSE
7+1 Bedroom, 3 Washroom, Detached, One of a Kind! Perfect 2 Family Home, Extensive 2nd Floor Addition.

MEADOWVALE/SHEPPARD
4 Bdrm, 3 Washroom, Detached Absolutely Gorgeous Home, Interlock Walkway, Maple Stairs, Prof. Landscape, Sep Ent to Bsmnt

HARWOOD/ROSSLAND
4 Bedroom, 3 Washroom, Detached, Immaculate, Open Concept, Double Door, Circular Oak Stairs, Jacuzzi.

BRIMLEY/EGLINTON
3+2 Bedroom, 2 Washroom, Detached Bungalow, Spacious and Bright, 2 Bedroom Basement Apt.

9TH/REEVES WAY
3 Bedroom, 3 Washroom, Detached, Golf Home, Bright, Spacious, Oak Stairs, Walk Out Lot.

RE/MAX EXECUTIVE REALTY INC. (1996), BROKERAGE
1125 KENNEDY ROAD, SUITE 2000, TORONTO, ON, M1P 4Y1
FAX: 416.285.7327
OFFICE: 416.285.8555
WEB: WWW.TEAMMAXPROS.CA

*Some conditions may apply *Not intended to solicit buyers and sellers currently under contract **Transactions completed where either buyer/seller is represented. Promotions cannot be combined. Different commission rate, fees and listings and marketing services may be offered by other Re/Max Franchisees and Sales Associates in Canada.

தலையை வெட்டினாலும்...

36ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

ணம். நமது சமையல் அறை மேசைகளில், பாத்திரங்களில், திறந்து வைத்திருக்கும் உணவுக்கு மேலாக எல்லாம் கரப்பான் பூச்சிகள் ஓடித்திரியும் போது இந்தப் பற்றீரியாக்களையும் விட்டுச் செல்கின்றன.

கரப்பான் பூச்சியின் உடைந்த பாகங்கள், நன்கு நொறுக்கப்பட்ட ஒரு மிளகில் இருந்து பறந்த ஒரு துகள்களைப் போல இருக்கும். இந்த துகள்கள் ஒவ்வாமை நோயை (Allergic) சிலருக்கு உருவாக்கும்.

வீட்டுத் தூசியினால் Allergic ஏற்படுபவர்களுக்கு கரப்பான் பூச்சியினாலும் Allergic ஏற்படும். கரப்பான் பூச்சியினால் அடிக்கடி Allergic ஏற்படுபவர்களுக்கு காலக்கிரமத்தில் அஸ்மா நோய் ஏற்படவாய்ப்புள்ளது. குறிப்பாக சிறுவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இவ்வாறான நிலைமை ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.

பத்தில் ஒருவருக்கு கரப்பான் பூச்சியினால் Allergic ஏற்படுகின்றது. அதே சமயம் அஸ்மா உடையவர்களில் 50 வீதத்தினருக்கு கரப்பான் பூச்சியினால் Allergic ஏற்படுகின்றது.

கரப்பான் பூச்சிகளை அழிப்பதற்கு ஒரு தடவையால் முடியாது. மறுபடி மறுபடி என்று சளைக்காமல் அழித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். கரப்பான் பூச்சியின் வாழ்கை வட்டம் குறுகியது என்பதால் நீங்கள் கரப்பானை அழிக்கப் பாவிக்கும் ‘பூச்சி கொல்லிக்கு’ அவை வெகு விரைவில் இசைவாக்கம் அடைந்து விடும். அவ்வாறு ஒரு ‘கொல்லிக்கு’ கரப்பான் பூச்சி இசைவாக்கம் அடைந்து விட்டால் அதன் பிறகு அந்தக் ‘கொல்லியைப்’ பயன்படுத்தி கரப்பான் பூச்சியை அழிக்க முடியாது. அவ்வாறு ஒரே ‘பூச்சி கொல்லியைப்’ பாவித்து யாராவது கரப்பான் பூச்சியை அழிக்க முயற்சி செய்தால் அது அவருக்குத் தோல்விக்கு மேல் தோல்வியையே தரும். எனவேதான் கரப்பான் பூச்சியை அழிக்கப் பாவிக்கும் ‘கொல்லியை’ அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும்.

கரப்பான் பூச்சிகளை வீட்டில் இருந்து ஒழித்துக் கட்டத்தான் வேண்டும். ஆனால் அதற்காகப் பாவிக்கப்படும் ‘பூச்சி கொல்லிகள்’ நமது உடல் நலத்திற்கு தீங்கை விளைவிக்கின்றன. இந்தக் கொல்லிகள் காற்றோடு சேர்ந்து நமது சுவாசப்பைகளையும், உணவோடு சேர்ந்து நமது ஏனைய உடல் பகுதிகளையும் அடைகின்றன.

கரப்பான் பூச்சியை அழிக்கப் பாவிக்கப்படும் Diazinon, Propoxur என்பன மனிதரின் நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கக் கூடியன. மிகச் சிறிய அளவிளான இந்தப் பொருட்கள் பல வருடங்களுக்கு, அல்லது வாழ் நாள் முழுவதும் கூட நம்மை பாதித்துக் கொண்டிருக்கும்.

கரப்பான் பூச்சி தொல்லையில் இருந்து மீளவும், எந்தவிதமான உடல் நலக் கேடும் உங்களுக்கு ஏற்படாமல் இருக்கவும் வேண்டுமாயின் அனுமதிப்பத்திரம் (Licensed) பெற்ற நபர்களை அல்லது நிறுவனங்களை நாடுவதே சிறந்த யோசனை. உடனடியாக சற்று அதிக பணம் செலவானாலும், நீண்ட காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள், அதனை ஒட்டிய பண இழப்புகளை இது தவிர்த்து விடும்.

தொடர்மாடிக் கட்டிடங்களில் உள்ளவர்களுக்கு கரப்பான் பூச்சி தொல்லை இருந்தால் அதை எழுத்து மூலமாக சுப்பிரின்டனிடம் தெரியப்படுத்தும் உரிமை உள்ளது. அதன் மூலம் உங்கள் தொடர் மாடியில் உள்ள கரப்பான் பூச்சிகளை ஒழிக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும். எந்தக் கொல்லிகளை பாவித்து கரப்பானை அழிக்கலாம் என்பது தொடர்பான கேள்விகள் இருப்பின் Pest Management regulatory Agency at Health Canada: 1800-267-6315 என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்.

கரப்பான் பூச்சியை கட்டுப் படுத்த வேறு சில வழிகள்:

- சமையல் அறையை துப்பரவாக வைத்திருங்கள். அங்குள்ள Garbage Bagஐ இரவில் இறுகக் கட்டி வைத்துவிடுங்கள். பாண், பழம், கறி என்று எந்த உணவுப் பொருட்களோ நிலத்திலோ, மேசையிலோ இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணெய், தண்ணீர் எதுவுமே நிலத்திலேயோ, மேசைகளிலோ, கோப்பைகளிலோ இருக்கக் கூடாது. இவற்றை எண்ணெய்த் தன்மை இல்லாமல் சோப்பினால் கழுவி துடைத்து வையுங்கள்.
- கழுவாமலோ, உணவுப் பதார்த்தங்களுடனோ எந்தப் பாத்திரத்தையும் சமையல் அறையில் வைக்கதாதீர்கள்

இப்படிச் செய்வதன் மூலம் கரப்பான் பூச்சிக்குத் தேவையான உணவு உங்கள் வீட்டில் கிடைக்காமல் போகும். இதற்கு மேலாக இரவில் சமையல் அறை விளக்கை எரிய விடுங்கள். கரப்பான் பூச்சிகள் இதனால் நடமாட முடியாது.

இந்த நடவடிக்கைகளை செய்வீர்களாயின் கரப்பான் பூச்சிகள் உங்கள் வீட்டில் வாழ முடியாத சூழ்நிலை உருவாகும். அவை மெல்ல மெல்ல விலகி விடும்

தண்ணீர், உணவு இல்லையெனில் இரண்டு வாரத்தில் கரப்பான் பூச்சிகள் இறந்து விடும். தண்ணீர் மட்டும் அருந்திக் கொண்டு ஒரு மாதத்திற்கு உயிர்வாழும். தாம் பதுங்கி இருக்கின்ற இடத்தில் இருந்து 10-12 அடி தூரம் வரை மட்டுமே இவை உணவுக்காகச் சென்று வரும்.

கரப்பான் பூச்சிகள் விஞ்ஞானிகளின் விசேட கவனத்திற்கு உள்ளாக்கி உள்ளன. உலகத்தில் ஒரு அணு ஆயுத யுத்தம் ஏற்பட டால், அந்த கதிர் இயக்க தாக்குதலில் இருந்து மனிதர்கள் உட்பட எந்த உயிரினமுமே தப்ப முடியாது, எல்லா உயிரினமும் அழிந்துவிடும். ஆனால் இந்த அழிவின் பின்னர் உயிர் வாழக்கூடிய ஒரே உயிரினம் கரப்பான் பூச்சிகளே.

கரப்பான் பூச்சிகள் மட்டும் இந்த கதிர் இயக்கத் தாக்குதலில் இருந்து தப்பிவிடும் என்றும் அதன் பிறகான உலகம் இந்த கரப்பான் பூச்சிகளிடம் இருந்தே ஆரம்பம் ஆகும் என்று ஒரு நம்பிக்கை உள்ளது.

■ ■ ■

முகவரி காட்டும் முகவர்களாய் நாங்கள், வீடு வாங்க விற்க அழையுங்கள்

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

HomeLife/Future Realty Inc., Brokerage*
262 Markham Road, Scarborough, Ontario M1J 3C5
Bus.: 416.264.0101 Fax : 416.261.1519
*Independently Owned and Operated, REALTOR
Not Intended to Solicit Currently Listed Properties or Buyers Under Contract.

www.realhouse.ca

Thamil Suberamaniam (Selvan)
Sales Representative
Direct : 416.358.6200
Email : thamilrealtor@gmail.com

Mugunthan Nadarajah
Sales Representative
Direct : 416.276.8025
Email : homelifemugunthan@gmail.com

McCowan & Finch

$429,900
4+2 Bedrooms, 4 Washroom
Very Demand Location!!...
New Roof, Basement
Finished With 2 Bedrooms,
Kitchen, Living & Washroom..
Close To School, Shopping,
5 Mint. Walk To Ttc.

Kennedy & Eglinton

$204,900
2+1 Bedrooms, 2 Washroom
Newly Whole House Painted,
Brand New Carpet,
Gate House 24 Hrs Security,
Daycare In The Building.
Close To Public School,
Subway & Shoppings.

14th & 9th Line

$489,900
4 Bedrooms, 3 Washroom
Brand New Oxward Build
Home In Very Demand Area. .
Hardwood Throughout Main Flr.
9' Ceiling, Circular Oak Staircase,
Close To School,
Hospital & Highway 407.

Hwy 7 & 9th Line

$539,900
4 Bedrooms, 3 Washroom
Corner Detached Home In
Demand Location!!...
Tastefully Painted, Front Exterior With Stone,
Upgraded Light Fixtures,
Upgraded Kitchen Cabinets,
Well Kept Home...***

Sandalwood & Dixie

$379,900
3 Bedrooms, 3 Washroom
Childsafe Cresent, Great Neighbourhood,
Very Clean & Bright,Big Deck,
Cold Room,
Front House Exterior With Stone.,
Close To Brampton,New Hospital,
Schools, Park & Hwy 410.

Markham & Bur Oak

$589,900
5 Bedroom, 4 Washroom
Fully Loaded Upgrades
Over 70K By Royal Park Builder,
Upgraded Hardwood Staircase,
Close To School, Park & Shopping..
Steps To Go Station Public Transit.

Yonge & Bonshaw

$459,900
4 Bedrooms, 4 Washroom
Immaculate Greenpark Open Concept,
Hardwood Floor Thru Out-Main Floor,
Oak Staircase,Granite Countertops,
Upgraded Kitchen
Walk Out To Basement..

Conlins & Ellesmere

$432,000
4+1 Bedrooms, 4 Washroom
Fully Renovated With New Carpet,
Paint, Granite Counter Top,
Jacuzzi And Much More.
Huge Deck At The Back.
Close To TTC, Schools
And University Very Good Opportunity.

McCowan & 401

$216,900
2 Bedrooms, 2 Washroom
Demand Location!!..Unobstructed View,
Beautiful Penthouse with Great Layout
.State Of The Art Facilities Including:
Exercise Room & Indoor Pool,
Close To Scarborough Town Centre,
Public Transit & Hwy 401.

உங்களுடையது

அழையுங்கள்

Apex Creations • 416-297-0707

Make the Right Move, at the Right Time, with the Right Professional

வீட்டிற்கு அபாயமணி தேவையா?

செந்தூரன் புனிதவேல்

> திருடர்கள் இரண்டாவது முறையாக ஒரே வீட்டை குறிவைக்க கூடிய சந்தர்பமுண்டு. ஏனனில் அவர்களுக்கு வீட்டின் நெளிவு சுளிவுகள் தெரியும்.

எனது வீட்டில் அன்மையில் திருடர்கள் உள்ளிட்டு வீட்டில் உள்ள அனைத்து பெறுமதியான பொருட்களையும் திருடிச் சென்றுவிட்டார்கள். நான் தற்போது அபாயமறிவிக்கும் மணி ஒன்றை போட்டு வைத்தால் நல்லமா என யோசிக்கிறேன்? இதில் ஒரு சந்தேகமிருக்கிறது. ஒருமுறை உட்புகுந்து எல்லா பெறுமதியான பொருட் களையும் திருடிச்சென்றவர்கள் மீண்டும் அதே வீட்டை குறி வைப்பார்களா என்ற கேள்வி எளத்தான் செய்கிறது ஒரு அபாயமறிவிக்கும் மணி பூட்டுவதற்கு பெரும் ஆரம்பச் செலவு (பூட்டுவதற்கு) இருப்பதுடன் மாதம் மாதம் தன்டக் காசாக செலவு இருக்கும் என எண்ணும் போது இரண்டுமுறை யோசிக்கச் செய்கிறது பணத்தை வீனாக செலவு செய்கிறேனா என்ற சந்தேகம் தீர்மாணத்தை பின்போடச் செய்கிறது, என்றார் ஓர் நன்பர்.

அவர் மட்டுமல்ல பலர் இதுபோல் யோசிப்பதுண்டு. நாம் சில விடையங்களை உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

1. கனேடிய காப்புறுதி கூட்டமைப்பு நடத்திய விரிவான ஆய்வின் முடிவில் ஒரே விலாசத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட திருட்டுகள் நடக்க கூடிய சந்தர்ப்பமுண்டு என கணித்துள்ளார்கள். இது விடயமாக கருத்துத் தெரிவிக்கையில் நகரகாவலர் அமைப்பு தெரிவித்தது யாதெனில் வீட்டின் பலம் பலவீனம் தெளிவு அளிவுகளை திருடர்கள் ஒருமுறை உள்ளே செல்லும் வேளையில் அறிந்திருப்பதனால் அவர்கள் அதே வீட்டை குறிவைப்பதற்கு கூடிய ஆர்வம் உடையவராய் இருப்பார்கள் என அறிவித்துள்ளனர்.

ஒரு அபாயமறிவிக்கும் மணியினை வீட்டில் பூட்டியிருப்பது அந்த வீட்டில் திருட்டு நடப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை பெருமளவு குறைக்கும்.

2. உங்கள் வீட்டுக் கதவுகள் எவ்வேளையிலும் பூட்டி இருப்பதவசியம். நீங்கள் வீட்டில் இருக்கின்றோமே என அசட்டையாக இருக்கவேண்டாம். திறந்த கதவுடாக உள்ளே வந்த திருடன் திரும்பி ஓடாமல் களவுடன் அடி தடியிலும் முடியலாம். நீங்கள் உள்ளே இருக்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்கு தெரியும் திருடனுக்குத் தெரியாது.

3. வீட்டில் பூட்டப்படும் அபாய அறிவிப்பு மணி சிக்கலான செயற்பாட்டுடையதாக இருப்பதை தவிர்ப்பதவசியம். காரணம் பிழையாக செயற்பட கூடிய சந்தர்பமுண்டு. இதனால் பல வசதியினங்களும் இடையூறுகளும் ஏற்படலாம். பொதுவாக காப்புறுதி அமைப்புகள் சிபாரிசு செய்யும் வேளைகளில் நல்ல கருவிகளை தரும் அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.

4. அபாமறிவிக்கும் மணிகளை பூட்டும் வேளைகளில் அவர்கள் எச்சரிக்கை விளபம்பர ஒட்டிகளை தருவது வழமை. இவ்வொட்டிகளை கதவு யன்னல் முக்கியமாக நிலவறை யன்னல்களில் ஒட்டுவது அவசியம்.

ரொரன்டோவில் நடைபெற்ற களவுகளின் ஆய்வுகளின்படி மூன்றில் ஒரு திருட்டு நிலவறையின் யன்னலூடாக உட்புகுந்து நடந்துள்ளது. மேலும் முன்றில் ஒரு பங்கு திருட்டு வாசல் கதவை உடைத்து உட்புகுந்து நடந்துள்ளது.

இவ் வெச்சரிக்கை ஒடடிகளை கதவு யன்னல்கள் மட்டுமண்றி கராஜ் கதவிலும் ஒட்டத் தவறாதீர்கள். மேலும் அபாய மணியுள்ள வீட்டில் திருடர்கள் திருட்டுச் செய்யும் நேரத்தையும் பெருமளவு குறைப்பதனால் இழப்பும் குறைவாகவே இருக்கும். மேலும் ஒரு அபாயமணியை பூட்டச் செலவு செய்யும் தொகை மிக சொற்பமானதே. மாதாந்த பராமரிப்புச் செலவை பொறுத்த மட்டில் காப்புறுதித் தொகையில் கழிவு தருவது பாராமரிப்பு செலவை மேலும் குறைக்க ஏதுவாகும்.

காப்புறுதி அமைப்புகள் கழிவு கொடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் இருவகைப்படும். முதலாவதாக அவர்கள் வாடிக்கையாளர் களை மகிழ்வுடன் வைக்க இது உதவும், இரண்டாவதாக அவர்கள் வாடிக்கையாளர்கள் வீட்டில் திருட்டுகள் குறைவதுடன் அப்படி திருட்டு நடக்கும் வேளைகளில் காப்புறுதி அமைப்புக்கு இழப்பும் குறை வாய் இருக்கும். இதனால் தான் சில அமைப்புகள் அபாய அறிவிப்பு மணியை பூட்டும் செலவை தாமே ஏற்றுக் கொண்டு இலவசமாக அபாய அறிவிப்பு மணியை வழங்குகிறார்கள். இதனால் வாடிக்கையாளர்களான உங்களுக்கு பராமரிப்பு செலவு மட்டுமே மேலும் காப்புறுதி கட்டனத்தில் பத்து வீத கழிவும் தருகிறார்கள்.

ஒரு வீட்டில் அபாய அறிவிப்பு மணியை பூட்ட தீர்மாணம் செய்வதற்கு கிழே தரப் பட்டுள்ள விடயங்களை கவனத்தில் கொள்வதவசியம்.

1. அபாய அறிவிப்பு மணியானது வீட்டின் பாரம்பரிய காவல் அரன்களான கதவு யன்னல் பொன்றவற்றை தரக்குறைவாக அமைக்க காரணமாகாது. அபாய அறிவிப்பு மணியை மேலதிக அரனாகவே கொள்ள வேண்டும்.

அபாயமறிவிக்கும் மணி பூட்டப்படாதவிடத்தும் அங்குதானே உங்களுடை மிக அதிகம் பெறுமதியான பொருள் (வாகனம்) வைக்கப்பட்டிருக்கும். இவ் எச்சரிக்கை சுவரொட்டிகள் திருட்டுக்களை தவிர்ப்பதற்கு பெரிதும் உதவுவது அனுபவத்தால் அறிந்த உண்மை.

முடிவாக ஒரு விடயத்தை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திருடர்கள் இரண்டாவது முறையாக ஒரே வீட்டை குறிவைக்க கூடிய சந்தர்பமுண்டு. அவர்களுக்கு ஏற்கனவே வீட்டின் நெளிவு சுளிவுகள் தெரியுமாகையால் அவர்கள் சிறப்பாக செயற்பட்டு கூடிய பெருட்களை களவாடுவார்கள் எனவே உங்கள் வீட்டில் ஏற்கனவே களவு நடந்திருப்பின் கூடியசீக்கிரமே ஒரு அபாயமறிவிக்கும் மணியை பூட்டுங்கள்.

■ ■ ■

I'm here to get your mortgage smarter and faster.
உங்களுக்கு அதிக கடன் பளு இருந்தால் அனைத்தையும் குறைந்த ஒரு மாதக்கட்டணத்தில் கொண்டுவருவதுடன் உங்களுக்கு அதிக பணத்தையும் சேமிக்க உதவுவேன்.

NO FEE FOR RESIDENTIAL MORTGAGES
- Rate discount up to 3%
- Give me a call for free consultation
- Mortgages without no down payment

நீங்கள் வங்குரோத்துக்கு போயிருந்தாலும் நிராகரிக்கப் பட மாட்டீர்கள். யாருமே நிராகரிக்கப் படமாட்டார்கள் அனைவரும் தகுதியானவர்கள். குறைந்த வட்டி வீதத்தில் ஈட்டுக்கடன் பெற்றுக்கொள்ளவும், கடன்கள் குறித்த இலவச ஆலோசனைகளுக்கும் அனைவரதும் நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமான அகிலா செந்திலை அழையுங்கள்

Our interest rates starts from 0%
- First-time Buyers
- Renewal
- Refinancing
- Pre-Approval
- Self Employed
- Bankruptcies
- Poor Credit
- New Immigrants
- Debt. Consolidation
- Construction Loans

invis

We do the best for you

When it comes to finding the Right Mortgage Solution to meet your needs, Please call **ME** befor making any **Decision!!!**

- **Residential**
- **Industrial**
- **Commercial**

1st, 2nd, 3rd Mortgages Upto 100%...

வங்கி வட்டி வீதத்தை விட குறைந்தளவு வட்டி வீதம்

After Approval

Joy is yours
Pride is ours

அகிலா செந்தில்
Akila Senthil, *AMP*
Senior Mortgage Consultant,
Team Leader, Platinum Award Winner
A Challenging Prosperity Long Term Experienced Team Leader

Cell: 416.895.4321
104-5770 Hurontario St., Mississauga, ON L5R 3G5
Fax: 905-283-3339, Web: www.mortgageprincess.ca, E-mail: akilasenthil@invis.ca
Head Office: Invis Inc., 100-480 University Ave., Toronto, ON M5G 1V2

S.P. IMPORTERS
ஒரே பச ாராத ய் ாாட் கு தட ய்னபருக் ஸ்தாபட ற்நச்

கநப்பமரகாண்லகாட (15 000 ரதுர ம ங) நால்ர யனைனொண்லதச பாலகாச ணை

நண் நத ர் தச பாலற் நச் Solidwood Bedroom set, Solidwood Diningroom Set, Leather Sofa Set, Kids Bedroom sets and more..

ம டை த்து த யதய ருந்குக் தேதை யாட ணத்தை த நைநச் (orthopedic, CiroPedic, Poster Pedic mattress andmore..)

$100 OFF
with purchase of $1500 of furniture

416-266-3077

www.spimporters.ca

NO PAYMENT INTEREST for 1 YEAR

Your life.
Your career.
Your call.

If you're looking for a career that offers the potential for financial success and have the drive, discipline, energy, and self-confidence to run your own business, then consider becoming a Sun Life Financial advisor. Contact us to learn more about this rewarding career opportunity.

Chandran Rasalingam
Sales Manager
Bus 416-412-0401 ext 305
Cell 416-909-0400
Fax 416-412-1438
gnanachandran.rasalingam@sunlife.com

2075 Kennedy Road, Suite 1300
Scarborough ON M1T 3V3

Sun Life Financial

Sun Life Financial advisors are contracted with Sun Life Financial Distributors (Canada) Inc., registered in Quebec as a financial services firm.
© Sun Life Assurance Company of Canada, 2008.

ஜூன் மாதம் முதல்

NewMarket முதல் **Buffalo** வரையும்
Kitchener முதல் **Cobourg** வரையும்
துல்லியமாக வானலையிலும் இணையம் மூலம் உலகெங்கிலும்

உதயமாகிறது

TAMILSTAR
No Limits

168 மணி நேர தமிழ் வானொலி

வாரம் 168 மணி நேரமும் தமிழ் ஒலிக்கிறது

885 Progress ave., Suite 316,
Scarborough, ON M1H 3G3
Tel: 416.438.STAR (7827)
Fax: 416.438.7855
www.tamilstar.fm
info@tamilstar.fm

Buy or sell any properties with us, and WIN this brand new BMW and more..

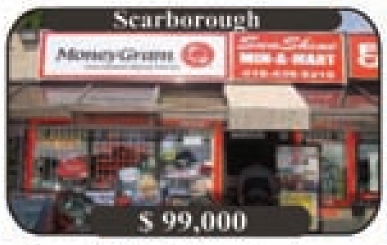
Justin William
Broker
Cell: 416.803.7344

Wilton Gnanapragasam
Sales Representative
Cell: 416.554.4747

Ravi Raveendran
Broker
Cell: 416.817.8479

- 3 Bedroom House In Markham
- Finished Basement
- Stainless Steel Appliances
- Great location
- Lots Of Upgrades....

- Money Making Business
- Lotto Comm Approx $1500/mth
- 4 Business under one roof
- Lowest Rent in this area
- Full basement can be rented



- Busy Variety Store in a busy plaza
- Lotto Comm. Approx $ 1800/mth
- Extra income from moneygram
- Low Rent
- Do not miss this opportunity

- 2 Bedroom Luxury Condo
- 24 hrs gate security
- Close to mall, medical center etc.
- Well maintained building.
- Great starter home....

HomeLife GTA Realty Inc., Brokerage*1711 McCowan Rd, Suite 206, Scarborough, On. **Office: 416.321.6969**

This is not intend to solicit properties currently listed for sale

*Independently owned and operated

உங்களின் வீட்டுக் கடனை குறைந்த வட்டி வீதத்தில் பெற்று உங்களின் மாதக் கட்டுப் பணத்தைக் குறைத்து கொள்ள அழையுங்கள்...

Myuran Ramachandran
Mortgage Consultant

Direct: 416-936-5200
Bus: 416-548-8000 • Fax: 416-548-8001
880 Ellesmere Road. Suite 203, Scarborough. Ontario

CENTUM™
One Financial Group Inc.

நோய் தடுக்கும் காலை உணவு

ராஜ்மோகன் செல்லையா
- ஈட்டுக்கடன் பிரதிநிதி -
rmohan@thaiveedu.com

காலையில் எழுந்து, வீட்டு வேலைகளைக் கவனித்து, உணவுகளைத் தயார் செய்து, பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பி... 'அப்பாடா''... என்று காலை உணவுக்காக மேசையில் இருந்தால்... நேரம் எங்களை விட்டு விட்டு எங்கேயோ போயிருக்கும். என்ன செய்யலாம்... என்று அவசர அவசரமாக காலை உணவை மறந்து வேலை நோக்கி ஓடுவோம்....

இதுபோன்ற ஏதாவது ஒரு காரணங்களுக்காக நீங்கள் காலை உணவை தவிர்ப்பவர்களாகவோ அல்லது சரியான காலை உணவை உண்ணாதவர்களாகவோ இருந்தால் நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ளவராக இருக்கமாட்டீர்கள் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

உணவு என்பது இப் பூகோளத்தில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் அத்தியாவசியமானதொன்று. இதன் அடிப்படையிலேயே உணவுச் சங்கிலியும் பரிணாம வளர்ச்சியும் அமையப்பெற்றிருக்கின்றன. காலை, மதியம் மற்றும் இரவு என்ற மூன்று முக்கிய உணவு நேரங்களை மனிதன் அடையாளப்படுத்தியுள்ள போதிலும் காலை உணவு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானதாக கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

வட அமெரிக்காவில் 1:5 பேர் என்ற விகிதாசாரத்தில் காலை உணவு உண்ணாமலோ அல்லது சரியான காலை உணவு உண்ணாமலோ இருப்பதாக அண்மைக்கால ஆய்வு ஒன்று கூறுகின்றது. இது எமது சமுதாயத்திற்கும் பொருந்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் எம்மில் பலர் காலை உணவு உண்ணாமல் இருப்பதை நாளாந்த வாழ்வில் காணக்கூடியதாகவும் இருக்கின்றது. இயந்திரமயமான இவ்வுலகிலே ''ஏது நேரம்'' என்று காரணம் கூறும் பலர் காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளையும் பாதிப்புக்களையும் முற்றாக மறந்து விடுகின்றார்கள்.

காலை உணவு ஏன் எமக்கு அவசியம்

இரவுநேர உணவுக்குப் பின்னர் கிட்டத்தட்ட 8-10 மணித்தியாலங்கள் எமது உடல் எதுவித உணவும் இன்றி ஓய்வு நிலையில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும். காலை எழுந்தவுடன் எமது உடல் அன்றைய நாளுக்குரிய ஆரம்ப சக்தியை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கும். இந்த சக்தி சரியாகக் கிடைக்காது போனால் எமது உடல் அசாதாரண நிலையில் இயங்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு விடும். இதன் அடிப்படையிலேயே காலை உணவு மற்றைய உணவுகளை விட அதிமுக்கியத்துவம் உடையதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள். அத்துடன் Breakfast என்ற சொற்பதம் 'Break the fast' என்பதில் இருந்து உருவாகியதை வைத்து இதன் அவசியத்தை உணர்ந்து கொள்ளவும் முடியும்.

காலை உணவு உண்பவர்கள் பற்றிய சில புள்ளிவிபரங்கள்

65 வயதுக்கு மேற்பட்ட வட அமெரிக்கர்களில் 83 வீதத்திற்கு மேலானோர் பூரணமான காலை உணவை உண்பதாக அறியப்பட்டுள்ளது. ஆனால் 18-34 வயதுகளுக்கிடையேயானவர்களில் ஆக 53 சதவீதமானவர்களே பூரணமான காலை உணவை உண்பதாகவும், அதிகமான பாடசாலை மாணவர்கள் ஆரோக்கியமான காலை உணவை உண்பதில்லை என்றும் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இதற்குரிய சில முக்கிய காரணங்களாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

- குழந்தைகள் உள்ள குடும்பங்களில் உள்ள workload
- நித்திரை நேரங்கள் குறைக்கப்படுதல் - late sleeping
- வேலைப்பளு மற்றும் வேலை நேர கட்டுப்பாடுகள்
- Time management இல்லாத நாளாந்த செயற்பாடுகள்
- எதிலும் அக்கறை இல்லாத தன்மை
- காலை உணவின் தேவை பற்றிய தெளிவு இன்மை
- Junk food என்கின்ற போஷாக்கு அற்ற உணவுகளின் நாட்டம்.
- பொருளாதார சுமைகள்

ஆரோக்கியமான காலை உணவை உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

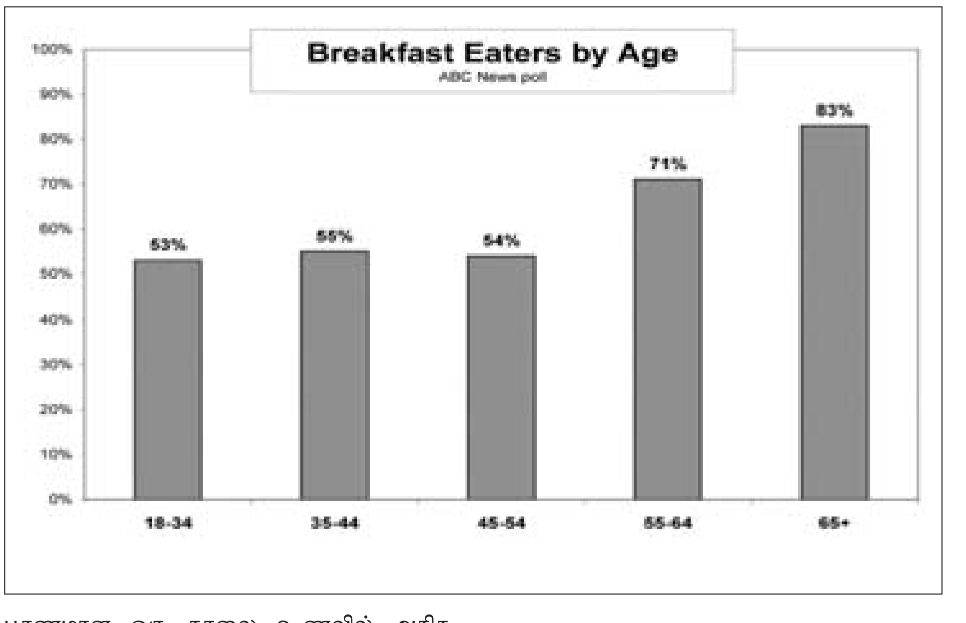
- ஒரு புதியநாள் புத்துணர்ச்சியுடன் பிறக்கின்றது. இந்த நாளுக்குரிய ஆரம்ப சக்தியை உடலுக்கு வழங்குவதன் மூலம் அன்றைய நாளை அதிக productivity உள்ள ஒரு நாளாக மாற்ற முடியும்.
- வழமையாக காலை உணவு உண்பவர்களின் concentration வலு அதிகமாக இருப்பதால் இது அவர்களுடைய முன்னேற்றத்திற்கு வழிசமைக்கும் ஒரு காரணியாக இருக்கும்.
- வேலைத் தளங்களில் less tension உடன் அதிக சுறுசுறுப்பாக இயங்குபவர்கள் காலை நேர உணவை உண்பவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள்.
- காலை உணவு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நல்ல moodஐ உருவாக்கி உங்களது நடத்தையை (positive attitude) மேம்படுத்தும்.
- உடல் பருமன் அதிகரிப்பதை தவிர்ப்பதற்கு ஆரோக்கியமான காலை உணவை தவற விடக்கூடாது என்று weight lost specialists கூறுகின்றார்கள்.
- தவறாமல் ஆரோக்கியமான காலை உணவு உண்பவர்களுக்கு மிகவும் குறைந்த அளவிலேயே உடல் பருமன் அதிகரிப்பு, எலும்புருக்கி, Diabetes, Heart deceases, சிலவகை புற்று நோய்கள் மற்றும் cholesterol போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுவதாக மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் மேலும் கருத்துத் தெரிவித்திருக்கின்றார்கள்.

ஆரோக்கியமான காலை உணவும் மாணவர்களும்

- Learning difficulties உள்ள மாணவர்களுக்கு காலை உணவு மூளையின் செயல்பாட்டுத் திறனை அதிகரித்து அதிக பலனை கொடுக்கின்றது.
- காலை உணவு மாணவர்களின் concentrationஐ அதிகரித்து அவர்களின் சிந்தனா சக்தியை வளர்க்கின்றது. இதனால் எந்த ஒரு பாடத்தையும் அதிக கவனத்துடன் கல்வி கற்கும் திறன் அமையப் பெறுதல்.
- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டு அதில் வெற்றியாளனாக இருத்தல்.
- எலும்பு வளர்ச்சிக்கு தேவையான கல்சியம் காலை உணவின் மூலம் அதிகமாகக் கிடைக்க வழிசமைத்தல்.

இதேபோல் காலை உணவை தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் தீமைகள் மேற்கூறிய விடயங்களுக்கு எதிர்மறையானதாக இருந்தாலும் சோர்வு, மயக்கநிலை மற்றும் ulcer போன்ற பல நோய்களும் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன. இதுபோன்ற தாக்கங்களில் இருந்து நாம் விடுபட தினசரி ஆரோக்கியமான காலை உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும்.

பூரணமான ஒரு காலை உணவில் எவ்வகையான உணவுகள் அடங்குகின்றன



பூரணமான ஒரு காலை உணவில் அதிக carbohydrates கொண்ட உணவு வகைகள் மற்றும் புரதச் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவு வகைகள் முக்கிய இடத்தைப் பிடிக்கின்றன.

- Whole grain அதிகமாகக் கொண்ட பாண் வகைகள் மற்றும் cereal வகைகள்
- புரதச் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகள் - Milk, Yogurt, Cheese, Eggs, Peanut butter, Beans மற்றும் Nuts போன்றவை
- High in Fiber கொண்ட உணவு மற்றும் பழ வகைகள் - Pears, Blueberries, Apple, Peach, Orange, Almonds, Peas, Corn and Carrot போன்றவை
- பல சத்துக்கள் அடங்கிய பலவகையான Sandwichகள்
- பலவகையான முறைகளில் தயாரிக்கப்படும் Toaster waffles
- Sodium variety குறைந்த Real fruit juices
- Sugar குறைந்த காலை உணவு வகைகள்

இப்படி பலவகையான உணவு வகைகளை ஆரோக்கியமான காலை உணவு வகைகளாகக் குறிப்பிடலாம். அத்துடன் எமது தாயக காலை நேர உணவுகளான புட்டு, இடியப்பம், இட்லி போன்றவைகளும் மிகவும் சிறப்பானதாகவே காணப்படுகின்றது. ஆனால் இதை தயாரிப்பதற்கான நேரங்கள் எமக்கு கிடைப்பதில்லை. இரவு வேளைகளில் மிஞ்சும் உணவுகள் கூட காலை நேர உணவாக பயன்படுத்திக் கொள்ளமுடியும். முடிந்த அளவு மாப்பொருள் சத்து மற்றும் புரதச் சத்துள்ள உணவுகளுடன் ஏதாவதொரு பழம் சேர்த்துக் கொண்டால், நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான காலை உணவை தயார்படுத்தியுள்ளதாகவே கருதப்படும்.

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் காலைநேர உணவு விடயத்தில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்டது போல் உணவு வகைகள் பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. எனவே பிள்ளைகளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு ஆரோக்கியமான காலை உணவை வழங்குவது எமது கடமைகளில் ஒன்றாக இருக்கின்றது.

காலை நேர உணவுப் பழக்கத்தை எப்படி பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளலாம்

இன்றைய காலகட்டத்தில் காலைநேர உணவுக்கான நேரத்தை ஒதுக்குவது என்பது ஒரு நடைமுறைச் சிக்கலான விடயம். ஆனால், காலை உணவு எமது வாழ்க்கையில் முக்கியமானதொரு அங்கமாக இருப்பதால் காலை உணவுக்கான நேரத்தை ஒதுக்குவது தவிர்க்கமுடியாத கடமைகளில் ஒன்றாக உள்ளது. உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கதைத்து ஒரு Relax ஆன காலை உணவு நேரத்தை உருவாக்குவது உங்களின் கைகளிலேயே உள்ளது.

இது ஒரு ஆரோக்கியமான காலை உணவுக்கான நேரம் அல்ல.... ஒரு ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தின் ஆரம்ப நேரம்.

■ ■ ■

FOR ALL MORTGAGE NEEDS

Rajmogan Selliah
Mortgage Consultant

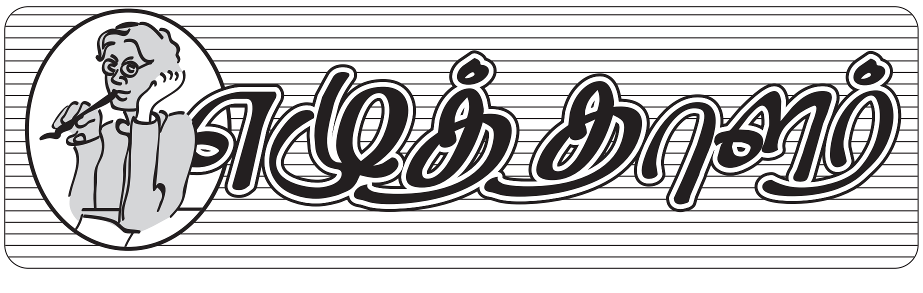
TD Canada Trust Scotiabank

2929 Lawrence Ave. East, Suite 203,
Scarborough, ON M1P 2S8
Head Office: 701 Evans Ave., Suite 600, Toronto, ON M9C 1A3
rajmoganselliah@invis.ca

Dir: 416.569.3200
Bus: 416.430.0111, Fax: 416.430.0222

digi

June 28ம் திகதி சனிக்கிழமை SuperSons Faiaes இன்
இசைக்கு ஏற்ற வாண வேடிக்கை
FESTIVAL OF FIRE
June 28, SAT - SOUTH ASIAN THEME
Music by SUPERSONS, FAIAES
JUNE 28 SAT
JUNE 29 SUN
2008
Angelina Ballerina
DINOSAURS
CINESPHERE IMAX
POKéMON
TAMILS' HERITAGE DAY
தமிழர் மரபுரிமை நாள்
• கலை, இசை நிகழ்ச்சிகள்
• தமிழர் தாயகப் பிரதேசத்தின் ஒளிப்படக் கண்காட்சி
• கரப்பந்தாட்டச் சுற்றுப் போட்டி
Wants to perform at Ontario Place
HIP-HOP, REGGAE Performers
Contact: Mayoori - 647.448.3030
ontario place இல் உள்ள RIDE
எல்லாவற்றிலும் பங்கு கொள்ளலாம்
ontario place
647.278.1217
416.265.6059
905.794.9046



வி. கந்தவனம்
kanthavanam@thaiveedu.com

கவலையீனப் பிழைகள்

பல இளைஞர்கள் எழுத்துலகுக்கு ஆர்வம் காரணமாக வந்திருக்கின்றார்கள். எழுதுவதற்கு ஆர்வமே முக்கியம். விவேகப் பிரயோகத்துக்கும் ஆர்வமே தூண்டுகோலாக அமைகின்றது. ஆர்வமும் விவேகமும் உள்ளவர் எழுதுவதற்கு வேண்டிய இலக்கண அறிவு, மொழிவளம் போன்ற அடிப்படைத் தகைமைகளை விரைவிலேயே பெற்றுக் கொள்வர். அத்தகைய தகைமைகள் இல்லையெனில் எழுத்துலகினில் நின்று நிலைக்க முடியாது என்பதனை அறிந்து கொள்வர். இலக்கணத்தை அடியொற்றி ஆக்கப்படாத படைப்புக்களால் தமிழுக்குப் பயனில்லை என்பதனையும் உணர்வர்.

எழுத்துலகத்துக்கு வந்த பின்பே, எழுத்துலக நிலைமைகளைப் பலர் சரியாக அறிந்து கொள்கின்றனர்.

உண்மையில், இலக்கணமே தெரியாத எழுத்தாளர்கள் இருப்பார்களா என்பது சந்தேகத்துக் குரியது. அப்படி இருப்பார்களாயினும் அவர்களை விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம்.

அப்படியாயின் சமீபகால இலக்கியப் படைப்புக்களில் பிழைகள் மலிந்து கிடக்கக் காரணந்தான் என்ன?

பிழைகளுட் பெரும்பாலானவை கவலையீனப் பிழைகள் என்றே கருதத் தோன்றுகின்றது. இத்தகைய பிழைகள், வளரும் எழுத்தாளர்களின் படைப்புக்களில் மட்டுமல்லாது பிர-பலமான பத்திரிகைகளிலும் காணப்படுகின்றன. மேலும், இலக்கண அறிவு படைத்த எழுத்தாளர்களும் கவலையீனப் பிழைகள் விடுவது இயல்பு. இதற்குப் பல காரணங்களைக் காட்டலாம்:

- அவசரமாக எழுதுதல்.
- எழுதியதை, ஆற அமர இருந்து சரிபிழை பார்க்கப் போதிய நேரமின்மை.
- குறுகிய காலத்தில் பதிப்பித்து வெளியிடத் துணிதல்.
- தகுந்த முறையில் பிரதிகளை ஒத்துப் பார்க்காமை.
- பிழைகளை வாசகர்கள் பொருட்படுத்தாதிருத்தல்.
- இலக்கியத் திறனாய்வு போதிய அளவு வளராமை.
- இலக்கியக் கலையை பொழுதுபோக்காகக் கொள்ளல்.
- இலக்கியத்தை ஒரு முழுநேரத் தொழிலாகக் கொண்டவர்கள் தமது படைப்புகளில் பிழைகள் இடம்பெறாமல் பார்த்துக் கொள்வர். ஏனெனில், அஃது அவர்களின் வாழ்க்கைப் பிரச்சனை. பிழைகள் விட்டால் தமது பிழைப்புக்குக் கேடுவரக் கூடும் என்ற அச்சம் அவர்களைத் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஆனால், பெரும்பாலான தமிழ் எழுத்தாளர்களுக்கு இலக்கியக் கலை ஓர் இனிய பொழுதுபோக்கு. இன்னும் சிலருக்கு அது ஒரு பக்கத் தொழில் (a vacation). பிரதான வருவாயைத் தரும் தொழிலில் காட்டும் அக்கறையும் ஆர்வமும் பொழுதுபோக்கிலோ பக்கத்தொழிலிலோ பொதுவாகக் காட்டப்படுவதில்லை. அதனாலும் கவலையீனப் பிழைகள் இடம்பெறுவதுண்டு.

இருப்பினும் இத்தகைய சாட்டுக்களை வைத்துக்கொண்டு பிழைகளைத் தொடர்ந்து விடலாம், அவற்றை நாம் கண்டும் காணாததுபோல் இருக்கலாம் அல்லது மன்னிக்கலாம் என்ற நிலை இருத்தல் கூடாது.

ஏனெனில்…

எழுத்தாளர் மொழியின் காவலர்

எத்தகைய பிழைகளாயினும் குற்றம் குற்றமே. இக்குற்றங்கள் பெருகின் அவை தமிழ்ப் பயிரின் வளர்ச்சியைக் கெடுக்கும் களைகளாகலாம். களைகளை முளையிலேயே கிள்ளி எறிய வேண்டியது எழுத்தாளரது தலையாய கடமை.

எழுத்தாளன் மொழியின் காவலன்.

மொழியின் வளர்ச்சிக்கு எழுத்தாளர்களே காரணமாக இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதை இலக்கிய வரலாறுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. தமிழில், தொல்காப்பியர் முதல் கலைஞர் மு. கருணாநிதி வரை, யாரை எடுத்துக் கொண்டாலும், மொழியின் இலக்கண வரம்பைக் கட்டிக் காத்தவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

எந்தக் கலையாயினும் அந்தக் கலையின் விதிமுறைகளில் நல்ல தேர்ச்சி பெற்றவர்களே அந்தக் கலைத்துறையில் மேலோங்கி நிற்க முடியும். அல்லாதவர்கள் வெறுஞ் சாதாரணங்களே.

எழுத்தாளர் மொழியோடு விளையாடுகின்றவர். தாம் நினைத்ததை நினைத்தவாறு எழுத மொழியைப் பயன் படுத்துகின்றவர். மொழியைத் திருத்தமாகவும் அழகாகவும் பயன்படுத்த அவருக்கு அடிப்படை இலக்கண அறிவு இன்றியமையாதது. இலக்கண அறிவு இல்லாத வர்களால் மொழியை ஆள முடியாது. மொழியை ஆள முடியாதவர்களால் மொழியை வளர்க்கவும் முடியாது.

கலைபயில் தெளிவும் கட்டுரை வன்மையும் கொண்ட அறிஞர் என, எழுத்தாளரை வாசகர்-கள் கருதுகின்றார்கள். அதனால், அவர் எழுதும் தமிழ் சரியாகவே இருக்குமெனவும் நம்பு-கின்றார்கள். இந்த நம்பிக்கையில் அவரது தமிழைப் பின்பற்றித் தாமும் எழுத முனைகின்-றார்கள். அதனால், எழுத்தாளர் மிகுந்த பொறுப்புடன் எழுத வேண்டியவர் ஆகின்றார். தமக்கு உதவுகின்ற தமிழைத் தாமும் பயன் படுத்தி, மற்றவர்களும் நன்கு பயன்படுத்தக் கூடிய வகையில் வளர்த்துச் செல்ல வேண்டியவர் ஆகின்றார். இதற்குச் சிறந்த வழி, இலக்கணத்தைத் தழுவி எழுதுதல்.

எழுத்தாளர், இலக்கணத்தைத் தழுவி எழுதா-தவிடத்தும், அவர்களது ஆக்கங்கள் சிந்த-னைத் திறன், கற்பனை வளம், புதிய உத்தி முறை முதலாய இலக்கியக் கவர்ச்சிகளைக் கொண்டிருப்பின், பத்திரிகை ஆசிரியர்கள் பிழைகளைத் திருத்திப் பிரசுரிப்பதுண்டு. அதே வேளை, நல்ல தமிழில் எழுதப்பெற்ற படைப்புக்களைப் பல அச்சுப் பிழைகளுடன் வெளியி-டும் பத்திரிகைகளும் பிரசுர நிலையங்களும் உள்ளன.

தமிழ் மொழியில் தகுந்த தேர்ச்சியுள்ளவர்களால், பத்திரிகைக் கலையிற் பரந்த அநுபவம் பெற்றவர்களால் நடத்தப்படும் பத்திரிகைகளில் மொழிசார்ந்த பிழைகள் இருப்பதில்லை.

தரம் (standard) என்ற சொல் அனைத்துத் துறைகளிலும் பயன்படுத்தப் படுகின்றது.

எழுத்துலகில் தரமான படைப்பு என்று சொன்னால், தகுந்த – தகுதிவாய்ந்த படைப்பு என்று பொருள். மொழியைப் புறக்கணிக்கும் எந்தப் படைப்பும் தரமானதாக இருக்க முடியாது. எழுத்தாளரோ வெளியீட்டு நிறுவனமோ, முதலில் மொழியால் தமது தரத்தை நிலைநாட்டல் வேண்டும். இது தம்மை மட்டுமன்றி, மொழியையும் பாதுகாக்கும் ஒரு முயற்சியாகும்.

தமிழின் இலக்கணமே தமிழைக் காத்து வந்திருக்கின்றது. தமிழ், தொன்மை வாய்ந்த ஒரு மொழி. அதனையொத்த தொன்மொழிகள் பல, இன்று மூச்சிழந்துவிட்டன. ஆரியம், பாளி, இலத்தீன் போன்ற மொழிகள் பேச்சு வழக்கிழந்துவிடத்தும், தன் சீரிளமைத் திறம் குன்றாது, தமிழ் வளர்ந்தோங்கி வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதற்கு, அதன் செம்மை வாய்ந்த இலக்கணமே காரணமாகும். தமிழ் இலக்கணம், பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் வழுவல வென்னும் நெகிழியல் இலக்கணம்.

இந்தச் சிறந்த இலக்கணத்தைப் பேணி, அதன்வழி நின்று, தமிழை வளர்த்தவர்கள் நம் முன்னோர்கள். அவர் வழி, இன்றைய எழுத்தாளரும், திருத்தமான தமிழை எழுதித் தமிழை வளர்க்கும் கடப்பாடுடையர்.

இனி, நன்னூலார் காட்டும் நூலினது குற்றங்கள் பற்றிச் சிறிது நோக்குவோம்.

நூற் குற்றங்கள் பத்து

தமிழ் இலக்கண நூல்கள் பல. அவற்றுள் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்தது தொல்காப்பியம்.

தொல்காப்பியத்துக்குப் பின்வந்தவற்றுள் பவணந்தி முனிவரின் நன்னூல் பெயர் பெற்றது. பெயர் பெறக் காரணமாக இருந்தவர் யாழ்ப்பாணத்து நல்லூர் ஆறுமுக நாவலர் அவர்கள். நாவலர் அவர்கள் நன்னூலுக்கு எழுதியும் பதிப்பித்தும் வெளியிட்ட காண்டிகையுரை, தமிழ் அறிஞர்களால் பெரிதும் போற்றப்படுவதொன்றாகும். காண்டிகையுரை என்பது கருத்துரை, பதவுரை, உதாரணம், வினாவிடை என்பவற்றால் சூத்திரம் கூறும் பொருளை விளக்கும் உரை.

நன்னூலார் நுவலிய நூலின் இயல்புகளுட் பல இக்காலத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் பயன் தரவல்லன. நூற் குற்றங்களால் பத்து விடயங்களை அவர் முன்வைக்கின்றார்:

குன்றல் கூறல் மிகைபடக் கூறல்
கூறியது கூறல் மாறுகொளக் கூறல்
வழூஉச்சொற் புணர்த்தல் மயங்க வைத்தல்
வெற்றெனத் தொடுத்தல் மற்றொன்று விரித்தல்
சென்று தேய்ந் திறுதல் நின்றுபய னின்மை
என்றிவை ஈரைங் குற்ற நூற்கே.

01 குன்றக் கூறல் - குறித்த பொருளைக் குறைவுபடச் சொல்லுதல். அதாவது, வேண்டிய அளவுக்கு விளக்காது விடல்.
02 மிகைபடக் கூறல் - சொல்ல வரும் பொருளை அளவுக்கு மீறி விளக்குதல்.
03 கூறியது கூறல் - முன்சொன்ன பொருளையே பின்னுஞ் சொல்லுதல்.
04 மாறுகொளக் கூறல் - முன்னுக்குப் பின் முரண்படக் கூறுதல்.
05 வழூஉச்சொற் புணர்தல் - குற்றமுடைய சொற்களைச் சேர்த்தல். குற்றமுடைய சொற்களா வன இயல்பு, தகுதி ஆகிய வழக்கு இலக்கணங்களுக்கு ஒவ்வாத சொற்கள்.
06 மயங்க வைத்தல் - ஐயத்துக்கு இடம் வைத்தல்.
07 வெற்றெனத் தொடுத்தல் - பொருள் வெளிப்படையாகத் தோன்றச் சொற்களைச் சேகரித்தல்.
08 மற்றொன்று விரித்தல் - சொல்லத் தொடங்கிய பொருளை விட்டு வேறொரு பொருளை இடையிலே விளக்குதல்.
09 சென்று தேய்ந்து இறுதல் - செல்லச் செல்லச் சொல் நடையும் பொருள் நடையும் தேய்ந்து முடிதல். அதாவது, சோர்வுற முடித்தல் அல்லது விறுவிறுப்பைக் குறைத்தல்.
10 நின்று பயன் இன்மை – சொற்களிலிருந்தும் ஒரு பயனும் இல்லாமற் போதல்.

இக்குற்றங்கள் பத்தும் தமிழர்கள் வளர்த்த திறனாய்வுத் திறத்தால் எழுந்தவை. சங்க காலத்தில் சிறிதளவான எழுத்தாக்கங்கள் புலவர்கள் அவையில் ஆராயப்பட்டன. அக-நானூறு, புறநானூறு முதலாய சங்க நூல்கள் யாவும் ஆராய்ந்து தொகுக்கப் பட்டவை. பெருநூல்கள் மன்னர்களும் புலவர்களும் பிற சான்றோர்களும் கூடிய பேரவையில் அரங்கேற்றப்பட்டன.

குற்றங்கள் உள்ள நூல்களை அறிஞர்கள் அங்கீகரிப்பதில்லை. அதனால், நூலாசிரியர்கள் அதிக கவனத்துடன் தமது சிந்தனைகளை எழுதலாயினர். சொல்ல வரும் பொருளைப் பொருத்தமான சொற்களால் அளவாகச் சொல்லித் தெளிவாக்கி நின்றனர்.

இன்றைய எழுத்தாளர்களும் இவ்வித குற்றங்களையும், இக்காலத்துப் பிற குற்றங்களையும் தவிர்த்துத் தமது படைப்புகளை ஆக்குவார்களாயின் அறிஞர்களின் நன்மதிப்பைப் பெறுவார் கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

குற்றங்களைத் தவிர்த்தல் மட்டும் போதாது. தமது ஆக்கங்களை அழகுபடுத்தும் கலை-யிலும் எழுத்தாளர்கள் வல்லவராதல் வேண்டும். இதற்குரிய வழிவகைகள் யாவை?

தொடரும்...

www.inayam.net

- கலை விழாக்கள்
- எழுச்சி நிகழ்வுகள்
- ஊர்ச்சங்க ஒன்றுகூடல்கள்
- திருவிழாக்கள்
- கொண்டாட்டங்கள்
- நடன, நாடக, இசை விழாக்கள்
- குடும்ப நிகழ்வுகள்
- மரணச் சடங்கு நிகழ்வுகள்

எதுவானாலும்,

இணையம் .net மூலமாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு அனுகூலமான இடம், காலம், நேரங்களில் ஏனைய நிகழ்வுகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளனவா என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்துகொண்டு உங்கள் நிகழ்வுகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.

முன்கூட்டியே inayam.net இல் பதிவு செய்துகொள்வதன் மூலம் ஏனைய நிகழ்வுகளோடு போட்டிகள் உருவாகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நிகழ்வுகள் திருப்திகரமாக நடந்தேறுவதற்கு பங்குபெறும் மக்களின் அனுகூலம் முக்கியமானது.

இதைக் கருத்திற் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட ஒருங்கிணைப்புத் தளமே inayam.net

முயற்சி செய்யுங்கள்!

முற்றிலும் இலவசம்

inayam
416-400-6406

digi

Wireless Technology

Wireless network உங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது, பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவருக்கு அல்லது உங்கள் வீட்டிற்கு முன்னால் அல்லது பின்னால் இருக்கும் இடத்திலிருந்து உங்கள் Internetஐ பாவிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இதனைத் தவிர்ப்பதற்காக உங்கள் wireless router இலேயே அந்த wireless ஐப் பாவிப்பதற்குரிய wap keyக்கள் அல்லது பல security முறைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை பாவிப்பதன் மூலம் உங்களுடைய internet சேவைகளை மற்றவர்கள் தகாத முறைக்குப் பாவிப்பதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் உங்களுடைய internetஐப் பாவித்து யாராவது இன்னுமொரு bankஐயோ, இன்னொருவருடைய கணணியையோ hacking பண்ணினால், RCMPயோ அல்லது பொலிஸ்சோ அல்லது internet உடன் சம்பந்தப்பட்ட Crime police உங்கள் வீட்டுக் கதவைத் தான் நிச்சயமாகத் தட்டுவார்கள். ஆகவே wireless devices இருக்கும்போது நிச்சயமாக ஒரு security keyஐயும் போடுவதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒலியையும், ஒளியையும் முதல் முதலாகப் பதிவு செய்யக்கூடிய உபகரணங்ளைக் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி யார்? அது Thomas Edison என்ற Nobel பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி. இன்னுமொரு தகவல். இவர்தான் நாங்கள் பாவிக்கும் light bulbஐயும கண்டு பிடித்தவர்.

Wireless உலகத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு wifi என்ற பெயர் நிதமும் கேட்கும் ஒரு சொல்லாக இருக்கும். Wifi Equipments என்று சொன்னால் என்ன என்று பார்ப்போம். Wifi என்பது wireless equipmentsஐ certify பண்ணும் ஒரு standard organization. அது ஒரு technology அல்ல. Wireless equipment ஐயும், அதாவது wireless technologyஐப் பாவிக்கும் உபகரணங்களையும் அதனுடைய தரத்தையும், அதனுடைய பாவனைக்குரிய தராதரத்தையும் மதிப்பீடு செய்வதற்காக அல்லது அதனுடைய சக்தியின் உடைய அளவை ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளும், அளவுகோலாகவும் வைத்திருப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட ஒரு நிறுவனம் இது. இவர்களுடைய Sealஐப் பெறும்போது, அந்த உபகரணங்கள் பாவனைக்குச் சிறந்ததாகக் கருதப்படும்.

இப்பொழுதெல்லாம் நிறையவே wifi முத்திரை குத்திய உபகரணங்கள் வந்திருக்கின்றன. அவற்றில் மிகவும் பிரபல்யமாக வந்து கொண்டிருப்பது wifi radio. அதைப்பற்றி பார்ப்போம். பொதுவாக எங்களுக்கு radio என்று சொல்லும்போது, ஒரு வானொலிப் பெட்டியை வாங்கி அதனுடைய AM, FM அல்லது விஷேட அலைவரிசைகளை நாங்கள் அதனுடைய Meterஐ பிடித்து அதில் ஒலிபரப்பாகும் நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்பது வழக்கம். இந்த internet வளர்ந்த காலங்களில் internet மூலமாக எங்களுக்கு பல வானொலி நிலையங்களின் ஒலிபரப்புக்களை FM, AM ஊடாகக் கிடைக்க முடியாத மிகத் தெள்ளத் தெளிவான, digital முறையில் கேட்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. நீங்கள் வாகனத்தில் செல்லும்போது, அல்லது வீட்டில் இருக்கும்போது, AM, FM ஊடாக அந்த வானொலிகளைக் கேட்கும் பொழுது, எப்பொழுதுமே, எந்த அளவிற்காவது ஒரு இரைச்சல் இருந்துகொண்டே இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் internet மூலமாக அந்த வானொலிகளைக் கேட்கும் பொழுது, மிகவும் துல்லிய digital clear signal ஆக வந்து கொண்டிருக்கும். ஆனால் internetஇல் கேட்கும்போது இருக்கும் பிரச்சனை, அந்தக் கணணிக்குப் பக்கத்தில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும். அந்த ஒரு இடைஞ்சலை இல்லாமல் விலக்குவதற்காக, internetஇல் ஒலிபரப்பாகும் வானொலிகளை நீங்கள் wirelessஇல் எடுக்கக் கூடிய எந்த ஒரு இடத்திற்குச் சென்றாலும், wifi radio உபகரணங்கள் wireless மூலமாக internetஐத் தொடர்பு கொண்டு, அந்த internet மூலமாக வானொலிகளின் இணையத்தளங்களிலிருக்கும் அந்த ஒலிபரப்பை உங்கள் காதுகளுக்குக் கொண்டுவரும். இவைதான் wifi radio devices. முன்னர் கூறியது போன்று அனேகமான வீடுகளில் இப்போது wireless technology பரவியிருக்கின்றது. ஆகவே உங்களுக்கு விரும்பிய வானொலி நிலையங்களின் ஒலிபரப்புக்களை வானொலிப் பெட்டிகள் மூலம் கேட்காமல் இப்படிப் பட்ட சிறப்பு உபகரணங்கள் மூலமாக தெள்ளத் தெளிவான ஒலி பரப்பைக் கேட்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

அண்மையில் கனடாவில் Rogers நிறுவனம் mobile internet என்ற ஒரு புதிய தொழில்நுட்பச் சேவையை வழங்கியிருந்தார்கள். அதுவும் ஒரு wireless மூலமாக internetஐ எடுக்கக் கூடிய புதிய technology. அந்த mobile தொழில்நுட்பம் எப்படி வேலை செய்கின்றது என்பதனைப் பார்ப்போம். பொதுவாக நாங்கள் internet பாவிக்க வேண்டும் என்று சொன்னால், உங்கள் தொலைபேசி இணைப்பு மூலமாக DSL அல்லது dial Up மூலமாக மற்றும் நீங்கள் cable connection, satellite போன்றவை மூலமாக பொதுவாக அந்தச் சேவையை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அப்படி இல்லாமல் Rogers அறிமுகப் படுத்தியிருக்கும் இந்த முறை, நீங்கள் ஒரு உபகரணத்தை rogers இலிருந்து வாங்கிக் கொள்ள வேண்டியது. அவ்வளவு தான். அந்த உபகரணம் Toronto மட்டுமல்ல Ontarioவில் எங்கு நீங்கள் சென்றாலும் அதற்குரிய மின்னிணைப்பை நீங்கள் கொடுத்தால், எங்கிருந்தாலும் உங்களுக்கு internet வசதியைத் தருவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அந்த உபகரணத்தை Rogers மூலமாக நான் பெற்றுக் கொண்டு என்னுடைய வாகனத்தில் அதனைப் பொறுத்தினேன். அந்த வாகனத்திற்குள் என்னுடைய கணணியைப் பொறுத்தி அந்தக் கணணி மூலமாக நான் வாகனத்தில் செல்லும்போதே internetஐப் பாவிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அதே வேளை எனக்கு விருப்பமான இணையத் தளங்களுக்குச் சென்று எனக்கு விருப்ப மான இணையத்தள வானொலிகளை, மிகத் தெள்ளத்தெளிவான ஒலிபரப்புக்களைக் கேட்கக் கூடியதாக இருந்தது. அனேகமாக எல்லோருக்குமே தெரியும், வாகனங்களில் செல்லும்போது தெளிவான AM, FM singal எடுப்பது கஷ்டமான விடயம். ஆனால் intenetஇல் கேட்கும்பொழுது எப்பொழுதுமே இது ஒரு தெள்ளத் தெளிவாக இருக்கும்.

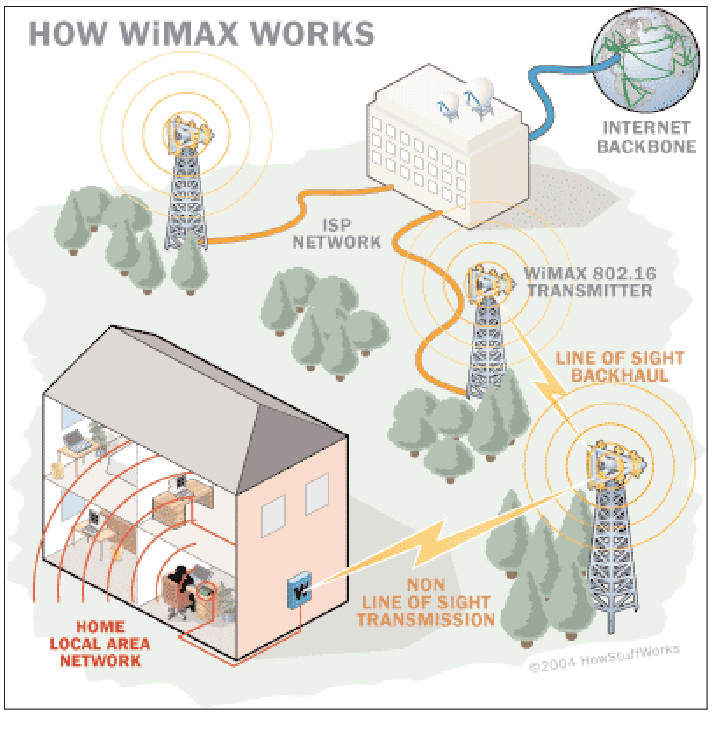
புதிதான wireless technology

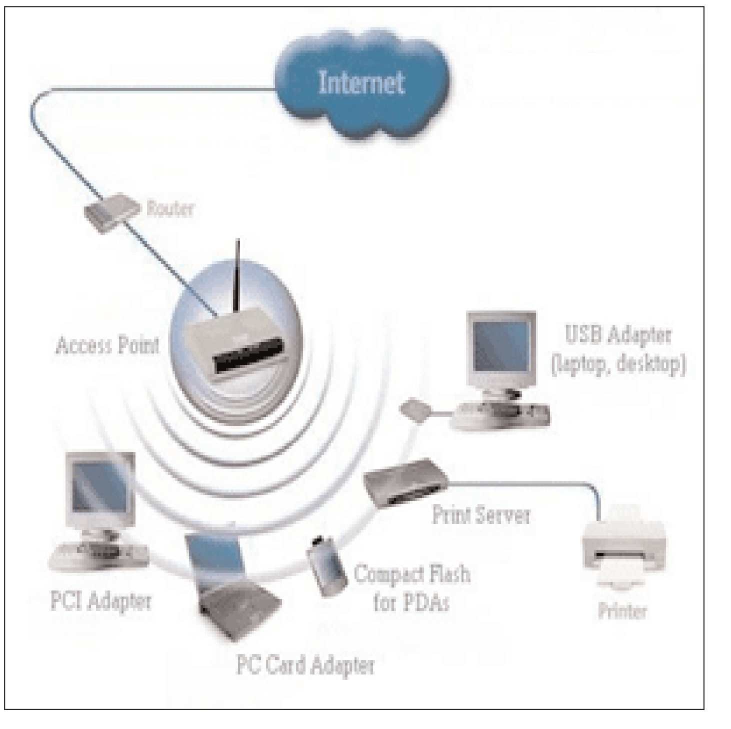
அடுத்ததாக நாங்கள் பார்க்கப் போவது wimax என்ற, புதிதான wireless technology. சாதாரணமாக நாம் பாவிக்கும் wifi devices ஏறத்தாழ 300 metreகளுக்கு மட்டுமே தன்னுடைய தொழில்நுட்பத்தை வழங்கக் கூடியதாக இருக்கும், ஆனால் ஒரு கிராமசபை அளவிற்கு அல்லது ஒரு நகரசபை அளவிற்கு ஒரு wireless technologyஐ வழங்கக் கூடிய equipments இப்பொழுது வளரத் தொடங்கியிருக்கின்றன. எங்கள் நாட்டிலிருக்கும் எங்களுடைய கிராமத்திற்கு ஒரு internet சேவை செய்ய வேண்டுமென்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு internet lineஐ வாங்கி இந்த wimax devices மூலமாக ஒரு கிராமத்துக்கே உங்களுக்கு internetஐக் கொடுக்க முடியும். இந்த equipments ஏறத்தாழ 24 அல்லது 25 மைல் சுற்றளவுக்கு internet வசதியை அளிக்கக் கூடியது. இப்படிப்பட்ட internet வசதிகளை பல மேற்கத்திய நாடுகளில், அந்நாட்டு மாநகர சபைகள் தங்களுடைய நகரத்தில் வாழும் மக்களுக்கு இலவசமாக அல்லது மிகக் குறைந்த விலைக்குக் கொடுக்க இருக்கிறார்கள். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பொதுவாக இந்த மாநகர சபைகள் அல்லது நகர சபைகள் அவர்களிடமே மின்சாரத்தைத் தாங்கிச் செல்லும் மின்சாரக் கம்பங்கள் நிறையவே அவர்களிடம் உள்ளன. இந்த மின்கம்பங்களில் internetஐ transfer பண்ணக்கூடிய சிறிய உபகரணங்களை அவர்கள் பொறுத்தி விடுவதனால் எல்லா வீடுகளுக்குமே அனேகமாக internet கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன. இதில் நகரசபைகள் எதிர்பார்க்கும் லாபமென்ன? எங்கள் வீட்டிலிருக்கும் water meters அல்லது electricity meterகளை ஒரு நகர சபையைச் சேர்ந்தவர் வந்து குறித்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அல்லது நாங்கள் தொலைபேசி மூலமாக அவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும். அப்படியில்லாமல் நகரசபைகளுக்கு இந்த internet வசதிகள் இருக்கும்போது, இந்த உபகரணங்கள் internet மூலமாக தாமாகவே நகரசபையின் databaseஇல் ஒவ்வொரு மாதத்தின் முடிவிலும் பதிவு செய்து கொள்ளும். அதேபோல emergency சேவைகளுக்கு இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். வீதிகளில் அமைந்திருக்கும் traffic cameraக்களை live Videoவாக பார்ப்பதற்கும், காவல் துறையினருக்கு தகவல்களை நேரடியாக அனுப்புவதற்கும், நகர சபையினுடைய emergency response விடயங்களுக்கு இந்த internet மிகவும் உதவியாக இருக்கும். ஆனால் இதில் பல பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன. நீங்கள் இந்த internet மூலமாக எவற்றைப் பார்க்க வேண்டும், எவற்றைப் பார்க்க முடியாது என்பதனை அந்த நகரசபைகள் கட்டுப் படுத்தும். அடுத்து இதனை சிலர் தகாத வழிகளுக்குப் பாவிக்கலாம்.

ஜெவ்றி
உதுமாலெப்பை
- கணனி வல்லுனர் -
jiffry@thaiveedu.com

இதன் மூலமாக அந்த நகர சபைக்குரிய அனர்த்தங்களை ஏற்படுத்தலாம் என்ற பயமும், இந்தத் தொழில்நுட்பத்தை அமல்படுத்த விரும்பும் நகரசபைகளுக்கும், நிறுவனங்களுக்கும் புதிதாகத் தோன்றியிருக்கின்றன.

Hot spot என்ற பெயரில் பல internet வசதிகள் தேநீர்ச் சாலைகளிலும், விமான நிலையங்களிலும், பல பெரிய வர்த்தக நிலையங்களிலும், நகர சபைகளிலும், நகரங்களிலும் இப்பொழுது பரவத் தொடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றை நாங்கள் சந்தோஷமாக, இலவசமாகக் கிடைக்கிறது என்று பாவிக்கத் தொடங்கினாலும், இந்தச் சேவைகளை அளிப்பவர்கள் பல காரணங்களுக்காகவும் இவற்றை உங்களுக்கு இலவசமாகத் தருகிறார்கள். Macdonalds, Tim Hortons, Second cup போன்ற பெரிய நிறுவனங்கள் அவர்களுடைய customerகளுடைய தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்காகவும் உங்களுக்கு அந்த இலவச internet சேவையை அளிக்கிறார்கள். அந்த நிறுவனங்களுக்கு நீங்கள் செல்லும்போது, அந்த இலவச internetஐ எடுப்பதற்கு, உங்களைப் பற்றிய சில தகவல்களைக் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக, உங்கள் email addressஐக் கொடுக்க வேண்டும். அது மட்டுமல்லாமல், நீங்கள் இவற்றைப் பாவிக்கும்போது, அந்த இடத்தில் இன்னுமொருவர் அதே இலவச internetஐப் பாவித்துக் கொண்டு உங்களுடைய கணணிக்குள் வரக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கின்றது. ஏனென்று சொன்னால்





49ம் பக்கம் பார்க்க...

Wireless Technology...

48ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

எல்லோருமே ஒரு சிறிய LAN connection இற்குள் தான் இருப்போம். ஆகவே அத்தியாவசியம் இல்லாவிட்டால், இத்தகைய இலவச இணைப்புக்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

சில வருடங்களின்முன் நான் இலங்கைக்குச் சென்றபொழுது, எனக்கு ஏற்பட்ட wireless சம்பந்தமான, சுவாரசியமான அனுபவங்கள் இரண்டைக் கூறிக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். ஒன்று, நான் பிறந்த கல்முனை நகரத்தைப் பொறுத்த வரைக்கும், மீன் பிடிக்கச் சென்ற வள்ளங்கள் கரை சேர முன்னரே எத்தனை சுறாக்களைப் பிடித்திருக்கிறார்கள், எத்தனை கொடுவா மீன்களைப் பிடித்திருக்கிறார்கள் என்று அந்தத் தோணி வலைக்குரிய சொந்தக்காரர்களுக்கு அந்த ஓடங்கள் கரைசேர முன்னரே அந்தத் தகவல்கள் வந்து சேர்ந்து விடுகின்றன. அந்த ஓடங்கள் கரைசேர முன்னமே அந்த மீன்களை அவர் ஏற்கனவே விற்றும் விடுவார். இரண்டாவது, வயற்பரப்புக்களில் புல் புடுங்குவது முதல் நாற்று நடுவது வரை, போடியாருக்கு வீட்டிலிருந்தபடியே எல்லாத் தகவல்களும் உடனடியாக வந்து சேருகின்றன. What a technology!!

Cellphone பாவிப்பவர்களுக்குப் புற்றுநோய் வருவதாகக் கூறுகிறார்கள். அது எந்த அளவிற்கு உண்மை அல்லது நடக்கக் கூடியதா என்பதனைப் பற்றிப் பார்ப்போம். பொதுவாகவே வீடுகள் வாங்கும்போது, மின்கம்பிகளுக்குக் கீழே அமைந்திருக்கும் வீடுகளின் விலை குறைவாக இருக்கும். இதற்குக் கூறப்படும் காரணம், அந்த மின்கம்பிகளைச் சுற்றிவரும் மின்காந்த அலைகள் மூலமாக பலருக்கு கான்சர் வரலாம் என்று கூறுகிறார்கள். அதேவேளை, உங்கள் வீட்டில் உங்கள் படுக்கை அறையில் இருக்கக் கூடிய handfree phones, cell phoneகளை, உங்கள் கட்டிலிலிருந்து குறைந்தது ஐந்தடி தூரத்துக்கப்பால் வைத்திருப்பதன் மூலம், இந்த உபகரணங்களால் வரக்கூடிய உடற்கேடுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். Microwave உபகரணத்துக்கு முன்னால், அது இயங்கும்போது நின்றுகொண்டு இருப்பதனை முழுமையாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. குறிப்பாக, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செல்லிடத் தொலைபேசியையோ, microwave அல்லது hand-free phoneகளைப் பாவிப்பதையோ தவிர்ப்பது நல்லது. எங்களை அறியாமலே எங்கள் காதுகளுக்கு எட்டாத எத்தனையோ AM, FM அலைவரிசைகள், வாக்கிடாக்கிகளின் அலைவரிசைகள், satellite signals, காவல் துறையினரின் தகவற் பேச்சுப் பரிமாற்றங்கள் எங்கள் உடலுக்குள்ளாலும், எங்கள் தலைகளுக்குள்ளாலும் சென்று கொண்டே இருக்கின்றன Omega 3 நிறைந்த உணவுகளை உண்பதன் மூலம், மின்காந்த அலைகளினால் ஏற்படுத்தப்படக் கூடிய உடல் தீமைகளிலிருந்து எம் உடற்கூறுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்று மருத்துவத் தகவல்கள் கூறுகின்றன.

சிலரின் குரலைக் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம். அவ்வளவு மென்மையாக, கேட்பதற்கு ஆசையாக, நீண்டநேரம் கேட்டுக்கொண்டே இருக்கலாம் போல இருக்கும். இதற்குக் காரணம் அந்தக் குரலிலுள்ள மின்காந்த அலைகள். இதனாற்றான், கவர்ந்திழுக்கும் காந்தக்குரல் என்று கூறுகிறார்களோ?

நாம் வாழும் இவ்வுலகம் இப்பொழுது sound pollution என்னும் மாசடைவுக்கு உள்ளாகிக் கொண்டு இருக்கிறது. Wireless technology கண்ணுக்குத் தெரியாத மிகவும் வலுவான சக்திகளைக் கொண்ட ஒரு பலமான, விந்தையான உலகம்.

■ ■ ■

EXPERT BUILDING INSPECTIONS LTD

"Dedicated to Expert, Honest & Independent Inspections"

Tel: 905 940 0811 Fax 905 940 6108

Toll Free 1 866 373 3315

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

www.expertinspector.com

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

ASHI MEMBER CAHPI Ontario

NetCom College

Where minds are challenged to a great future...

Registered and Approved as a Private Career College Under the Private Career Colleges Act.

- International Students Welcome
- EI Students Could receive Free Diploma / Certification If Qualified

- Microsoft Technology Courses
- Accounting
- Programming
- VoIP
- Cisco Education
- LINUX
- MS Office
- Wireless Technologies
- Dataware Technologies
- A+ / Network+ / Security +

Special Summer 2008 Computer Classes

Only 7 Students per Class

Register NOW

We are introducing...
Microsoft Exchange 2007
Microsoft SQL 2005
Microsoft windows server 2008
Ethical Hacker

authorized Exam centers for

PEARSON VUE AUTHORIZED TEST CENTER
Authorised PROMETRIC TESTING CENTRE

1200, Markham Rd, Suite # 525,
Scarborough, ON,
M1H 3C3, Canada

Tel: 416.438.3737

www.netcomcollege.com
info@netcomcollege.com

குடும்ப வன்முறையினால் பிரிவினை ஏற்படும்போது...

ஜீவா திசைராஜா
jeeva@thaiveedu.com

கடந்த இதழில் குடும்ப வன்முறையை எவ்வாறு இனங்காண்பது என்பது பற்றி பார்த்தோம். இது வன்முறையா? என ஆச்சரியப்பட்டவர்கள் பலர் இருக்கக் கூடும். நடைபெறும் நிகழ்வுகளை வன்முறை என இனங்கண்டவர்கள் பலர் இருக்கலாம். தமக்கு நிகழ்வது வன்முறை என்பதை அறியாமலே 911ஐ அழைத்தவர்களும் பலர் இருக்கலாம். கனடாவில் சிறுகுழந்தைகளிலிருந்து வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரை 911 அவசர தொலைபேசி இலக்கத்தை அறியாதவர்கள் எவரும் இருக்க முடியாது. ஆனால் அந்த இலக்கத்தை அழைத்ததற்காகவே பிரிவினை கோருபவர்களும் இருக்கத் தான் செய்கிறார்கள். திருமண உறவு முறையின்போதோ அல்லது சேர்ந்து வாழும் உறவு முறையின்போதோ ஏற்படும் வன்முறையினுள் தொடர்ந்து வாழ முடியாதவர்கள் பிரிவினை கோருவது இயற்கையே. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களின்போது இதனை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதை விளக்குவதே இக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

தனிமையுணர்வு (Loneliness)

இச் சந்தர்ப்பத்தின்போது நீங்கள் ஒருபோதும் தனிமைப்பட்டவர் என்று நினைக்க வேண்டாம். பிரிவு ஏற்பட்டவுடன் நீங்கள் அவ்வாறு எண்ணிக் கொண்டாலும் உண்மையில் நிலை அதுவல்ல. துன்பமான குடும்ப உறவு முறையில் தம்மைப் பிணைத்துக் கொண்டு மனதினுள் தனியாக வாழ்பவர்கள் அநேகர். தனிமை உணர்வைப் போக்குவதற்காக மதுபானத்தையோ போதை மருந்துகளையோ நாடாதீர்கள். உடனடியாக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது உங்கள் மூளையின் ஒவ்வொரு கலத்தையும் பாதுகாப்பாக ஒருங்கிணைத்து சிறப்பான வாழ்க்கை வழி முறைகளைப் பின்பற்றி உங்கள் முன்னுள்ள வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக நடைபோடுவதேயாகும்.

இது சொல்வதற்கு இலகுவாக இருந்த போதும் செய்வது கஷ்டமான காரியம் என நீங்கள் கூறலாம். ஆனால் முடியாதது என்பது இந்த உலகில் எதுவுமில்லை என்ற தன்னம்பிக்கையை நீங்கள் வளர்த்துக் கொண்டால் உங்களால் எல்லாவற்றையும் சாதித்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற முடியும். மாறாக நீங்கள் மதுபானத்தையோ அல்லது போதை மருந்துகளையோ உட் கொண்டு உங்கள் முன்னையை துணைவரையோ, துணைவியையோ அணுகுவீர்களாயின் இது உங்களுக்கு எதிராக மீண்டும் குற்றம் சாட்டப்படும் நிலைக்கு வழிவகுக்க நேரிடும்.

நித்திரையின்மை (Sleeplessness)

நித்திரையின்மையால் நீங்கள் பாதிக்கப் படுதல் பிரிவினையின் ஆரம்பக் கட்டத்தின் போது மிகவும் பொதுவானதும் சாதாரண மானதுமாகும்.

உங்கள் மனத்தகைப்பை (Stress) தவிர்க்க வேண்டுமானால் உங்கள் உடலியல் செயற் பாடுகளை அதிகரியுங்கள். சிறிது தூரம் நடத்தல், ஓடுதல், ஏதாவது ஓர் விளையாட்டில் உங்களை ஒவ்வொரு நாளும் ஈடுபடுத்தல் நல்லது. ஒவ்வொரு நாளும் முடியாவிடின் கிழமையில் 4 தரத்திற்கு மேற்படச் செய்தல் சிறந்தது.

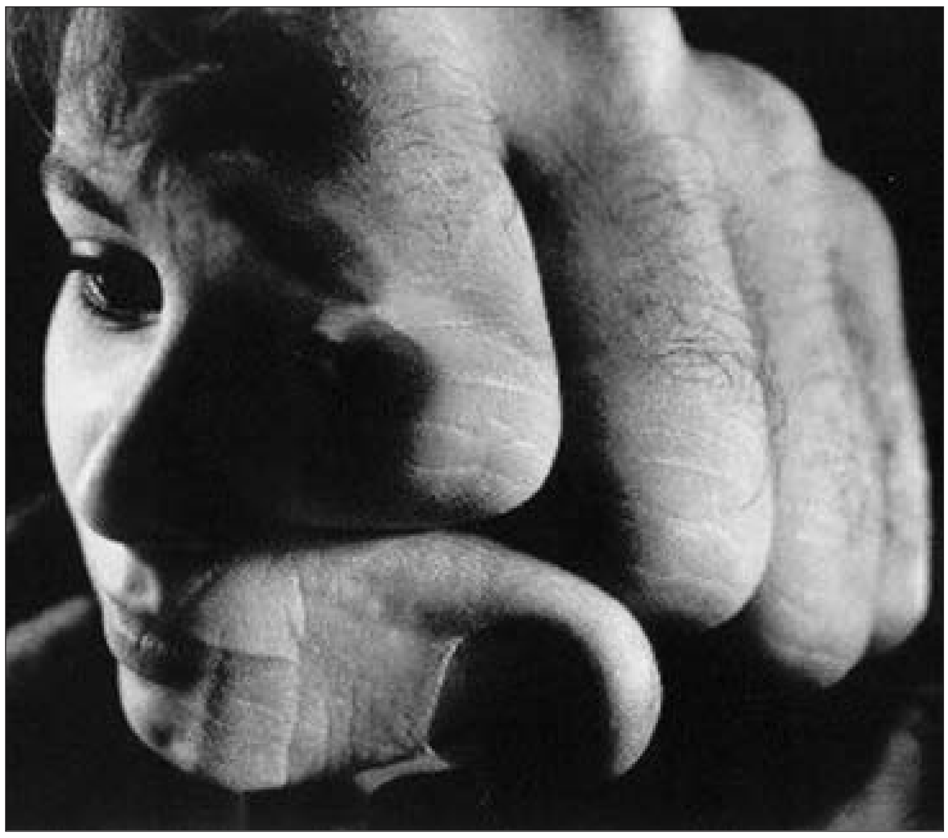
உங்கள் வைத்தியரிடம் ஓர் நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் இப்போது என்ன நடக்கின்றது என்பதை அவருக்குச் சொல்லுங்கள். அத்துடன் குறுகிய காலத்திற்கு உங்கள் நித்திரையின்மைப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க பொருத்தமான மருந்தைக் கேளுங்கள். இந்த மருந்துகளை வைத்தியரின் அறிவுறுத்தல்களோடு மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

நித்திரைக்காக மதுபானம் அல்லது போதை மருந்துகளையோ அல்லது ஒரு நாளை ஆரம்பிப்பதற்காக காலையில் காப்பி, நிக்கொட்டின் ஆகியவற்றையோ நாடாதீர்கள். இவை நரம்புகளைப் பாதித்து மோசமான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

ஒரு இரவில் 6 மணித்தியாலத்திற்குக் குறைவாக நித்திரை செய்தல் தொடர்ந்திருத்தல் அதிக மோசமான ஆரோக்கியக் குறைபாட்டிற்கு வழிவகுக்கும். நித்திரைக் குறைவும் மனஅழுத்தத்திற்கு (Depression) பங்களிக்கும் ஓர் பிரதான காரணியாகும். எனவே அசாதாரணமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய தொடர்ந்த தூக்கமின்மையை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்.

பிள்ளைகளைக் குறித்த நலமான நோக்கு (Positive Child Focus)

எவ்வளவு அதிகமான நீங்கள் மனவேதனைக்குட்பட்டிருந்தாலும் பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் உங்கள் முன்னைய துணைவரையோ துணைவியையோ பற்றி ஒரு போதும் விமர்சிக்க வேண்டாம். பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் அவரைக் கீழ்த்தாழ்த்திக் கதைத்தல், உங்களை மதிப்புயர்த்தவோ அல்லது உங்கள் மீதான பிள்ளைகளது அன்பை அதிகரிக்கவோ மாட்டாது. இது ஏற்கனவே உங்கள் பிரிவினையால் நொந்து போயிருக்கும் பிள்ளைகளின் துன்பத்தை



மேலும் அதிகரிக்கவே செய்யும். உங்கள் பிள்ளைகளின் மரபணுக்களில் அரைவாசிப் பங்கு உங்கள் முந்திய துணைவர், துணைவிக்குச் சொந்தமாகும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். உங்கள் முந்திய துணையைத் தாக்கிக் கதைத்தல் பிள்ளைகளின் ஒருபகுதியைத் தாக்குவதற்குச் சமனாகும். விரைவாக மாறிவரும் இந்த உலகில் நம்மெல்லாருக்கும் தேவையானது ஓர் ஆரோக்கியமான சுயகௌரவமாகும். பிள்ளைகளின் சுயகௌரவத்தைத் தாக்குதல் ஓர் வகையில் பிள்ளைகளைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதற்குச் சமனாகும்.

பிள்ளைகளின் நல்வாழ்வு பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு அக்கறையுள்ளவராக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஆரம்பத்திலேயே மிகவும் தெளிவாக உங்கள் முன்னைய துணைக்கு கூறுங்கள். அத்துடன் உங்களது அதிகார விளையாட்டில் பிள்ளைகளைக் பகடைக் காய்களாக பயன்படுத்தாதீர்கள். ஒரு உறவு முடிந்து போகும்போது பெற்றோர் ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தொடாந்தும் ஆக்ரோஷமாகவும் மனக் கசப்புடனும் இருப்பது பிள்ளைகளது எதிர் காலம் பாதிக்கப்படப் போவதற்கான ஓர் முக்கியமான அறிகுறியாகும்.

திருத்தமான தகவலைப் பெற்றுக் கொள்ளல் (Accurate Information)

உங்கள் சட்டரீதியான உரிமைகளையும் பொறுப்புகளையும் மிக விரைவாக பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இவற்றைப் பெறுவதற்கு முன்பாக எந்த ஒரு நிதி தொடர்பான ஒப்பந்தங்களையும் செய்யவோ அல்லது நிதி தொடர்பான ஒழுங்குகளில் ஈடுபடவோ செய்யாதீர்கள். இத்தகைய தகவல்களைப் பெறுமுனைவதில் ஆண்களை விடப் பெண்களே அதிக விரைவாக ஈடுபடுகின்றனர் என்பதை அனுபவங்கள் காட்டுகின்றன. அதேபோல் உங்கள் உரிமைகள், பொறுப்புகள், உங்கள் முன்னைய, தற்போதைய நிலைபற்றி சட்டம் எவ்வாறு கருதுகிறது என்பதைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கத்தைப் பெறும்வரை உங்கள் குடும்ப வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியேறி பிள்ளைகளுக்காக தற்காலிக ஒழுங்குகளைச் செய்யாதீர்கள். அநேகமான ஆண்கள் தங்களதும் தங்கள் பிள்ளைகளினதும் நீண்டகால நன்மைகளைப் பாதிக்கக் கூடியவாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதுடன் இதனை சரியான முறையில் அறியும்போது இது காலங்கடந்த ஞானமாகி விடுகிறது.

பாலியல் துஷ்பிரயோக குற்றச்சாட்டு குறித்த எச்சரிக்கை (Warning : Sexual abuse)

51ம் பக்கம் பார்க்க...

OFFICE SPACE FOR RENT

OFFICE SPACE AVAILABLE FOR RENT AT

MORNINGSIDE & SHEPHERD
(near Home depot)

Office space, Also use as a show room, available for rent at

Murali: 416-569-4065
emk4u@hotmail.com

ATEAM Towing

"Affortable and Trusted Services"

Light Towing
Flatbed
Carrier Services
Unlocking The Doors
Free Scrap Car Removal
Top Dollars For Your Unwanted Cars

Call Esan or Donald
Direct: 416-835-1700

525 Bloor St W
Toronto, ON , M5S1Y4
Dispatch: 416-642-TEAM (8326)

குடும்ப வன்முறையினால்...

50ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

சிலர் உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களுடன் உடல் தொடர்பான உறவுமுறையில் ஈடுபடுவதாக (அவ்வாறு இல்லாத போதும்) குற்றம் சாட்ட முனைவார்கள். உங்கள் பிள்ளைகளை நீங்கள் பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்துவதாக கூறும் குற்றச்சாட்டுகளுக்கு இடம் கொடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் சாதாரணமாக நடந்து கொள்ளும் முறை (உதாரணமாக, உங்களுடன் உங்கள் பிள்ளைகள் ஒன்றாக கட்டிலில் படுத்திருத்தல்) தற்போது அதிக பிரச்சனையாகலாம். எனவே முக்கியமான சட்டரீதியான நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முன்பாக இத்தகைய பாலியல் துஷ்பிரயோக குற்றச் சாட்டுகள் ஓர் ஆணின் நிலைமையைக் குழப்பத்திற்குள்ளாக்கலாம் என்பது குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

பிள்ளைகள் தொடர்பாக நீங்கள் சாதாரணமாக உணராதபோதோ அல்லது சமுதாயம் இது பொருத்தமற்றது எனக் கருதினாலோ இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களின்போது இது தொடர்பான சிறப்பான ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இத்தகைய விடயங்களுக்காக ஓர் உளவியலாளரை அணுகுதல் சிறப்பானதாகும். இவ்விடயங்களை பிற்போட வேண்டாம். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பான விளைவுகள் பயங்கரமானதாக இருப்பதுடன் நீண்டகாலம் நிலைத்து நிற்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும். எந்த ஒரு பெற்றோரும் தமது பிள்ளைகட்கு சேதத்தை ஏற்படுத்த விரும்ப மாட்டார்கள்.

ஆத்திரமடைதலும் குடும்ப வன்முறையும் (Aggression and Domestic Violence)

ஒரு ஆணை குடும்ப வீட்டிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்கு அல்லது ஏனைய சட்டரீதியான நன்மைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக குடும்ப வன்முறைக் குற்றச்சாட்டின் அடிப்படையில் பிரச்சனைகளைச் சிலர் தூண்டலாம். இச்சந்தர்ப்பங்களின்போது பொறுமையாக இருப்பது சிறந்தது. அத்துடன் நீங்கள் உங்கள் சுய கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் அபாயம் இருந்தால், அச்சந்தர்ப்பத்திலிருந்து விலகிச் செல்லும் துணிவும் மனக்கட்டுப்பாடும் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

ஆத்திரப்பட்டு நடப்பதைவிட சுயகட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்வது ஓர் ஆண்மகனின் உண்மையான தன்மையை எடுத்துக் காட்டும். ஆத்திரப்பட்டு நடந்து கொள்ளுதல் பிரச்சனைகளை மேலும் சிக்கலாக்குவதற்கே வழிகோலும்.

புதிய உறவுகள் (New Relationships)

அவசரப்பட்டு புதிய உறவுமுறையை ஆரம்பித்தல் நீங்கள் செய்யக்கூடிய இறுதிக் காரியமாக இருக்க வேண்டும். இன்னொரு உறவினை ஆரம்பிப்பதற்கு உங்கள் மனம் ஏவியபோதிலும், பழைய உறவுமுறை குறித்த தீர்மானங்களை உறுதியாக எடுத்து முடித்தல் மிகவும் முக்கியமாகும். அவசரப் பட்டு புதிய உறவுகளை ஆரம்பிக்கும் ஆண்கள், தாம் முன்னர் விட்ட அதே தவறுகளை திரும்பவும் செய்வதைக் கண்டறிகின்றனர். உங்களதும் புதிதாக வரும் மற்றைய நபரினதும் (மேலும் பிள்ளைகளினதும்) துன்பங்களை மேலும் இரட்டிப்பாக்குவதற்கு முன்னர் முன்னைய வாழ்க்கையில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களைக் குறித்து ஆழமாகச் சிந்தியுங்கள்.

ஆய்வுகளின்படி, பிரிவினையை தாங்கிக் கொள்ள முடியாத ஆண்கள் தனியாக வாழ்தலே முதலில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கையாகும். அதன்பின்னர் படிப்படியாக தனிமையில் இருந்து விலகி உங்களுக்குப் பொருத்தமான நபருடன் உங்கள் வாழுமிடத்தை (Accommodation) பகிர்ந்து கொள்ளுதல் சிறந்த ஆலோசனையாகக் கூறப்படுகின்றது. ஆனால் புதிய உறவுடன் வாழும்போது மேற்கூறப்பட்ட கருத்துக்களைக் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது.

காலம் குணமாக்கும் (Time will heal)

'காலப்போக்கில் எல்லாம் சரியாகிவிடும்', 'காலம் காயங்களை ஆற்றிவிடும்' என்று பெரியவர்கள் அல்லது அனுபவம் பெற்றவர்கள் சொல்வார்கள். இது முற்றிலும் உண்மையாகும். ஓர் பெறுமதிமிக்க உறவு முறையின் முடிவின் பின்னரான துயரத்திற்கும், மோசமான உடற்காயத்தின் துன்பத்திற்கும் இடையில் தொடர்பு இவ்வாறாகவே இருக்கின்றது.

காலம் ஓர் வலிமையான குணமாக்கி. இந்த துன்பமான நிகழ்வுகள் நிகழ்ந்த பின்னும் முற்றிலும் குணமாவதற்கு பலவருடங்கள் எடுப்பது இயல்பானதாகும். இந்த காயம் எவ்வளவு ஆழமானது மற்றும் உங்களது 'நோயெதிர்ப்புச் சக்தி' எவ்வளவு அதிகமானது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வது அவசியமாகும். சில காயங்கள் மிக ஆழமாக இருப்பதுடன் நோய்த்தொற்றிற்கும் உட்பட்டிருக்கும்போது காலம் மட்டுமே காயத்தை ஆற்றாது. இதற்கு நீங்கள் காயத்தை ஆற்றக்கூடிய வேறு சில நிபுணத்துவம் பெற்ற இடங்களுக்கும் செல்லத் தான் வேண்டும். ஆறுமாதகாலத்தில் மனக்காயம் ஆறாவிடில் நீங்கள் ஏற்ற ஆலோசனை மையங்கள், குடும்ப மையங்களில் கட்டாயமாக ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

பிரிவினை ஏற்பட்டதும் துயரங்களை உள்ளே பூட்டிவைத்து உங்களுக்கு நீங்களே முக மூடி போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களைப் போல பாதிக்கப்பட்ட ஏனையவர்கள் என்ன செய்கிறார்களோ அதையே நீங்களும் பின்பற்றாதீர்கள். நிஜத்தை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்க்கையில் இவை சகஜம் என்பதை உணர்ந்து கொண்டு காயங்களை ஆற்றுவதற்கு துணியுங்கள். காலம் நிச்சயமாக காயங்களை ஆற்றும்.

■ ■ ■

ஒரே நாளில் Saree Blouse

Saree Blouse ஒரே நாளில் (Indian Cutting) முழுமையாக வெட்டி தைத்துப் பழகுவதற்கு அழையுங்கள்.

Mississauga, Scarborough ஆகிய இரு இடங்களில் வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன. உங்கள் வீடுகளுக்கு அருகாமையிலே வந்தும் சொல்லித்தரப்படும்.

தொடர்புகளுக்கு

905 - 712 9721

CELL TEL MOBILITY
Cell tel Mobility
For all your cellphone and accessory needs...
We sell new & used cellphones, Pagers and accessories for:
ROGERS WIRELESS, FIDO,
TELUS MOBILITY, BELL MOBILITY
Unlimited Calling !!!
Anywhere in USA & CANADA
Unlimited Outgoing USA & CANADA
Unlimited Incoming USA & CANADA
Unlimited SMS USA & USA
Unlimited Date browsing in USA
No contracts
No credit check
Free caller ID
FREE voicemail
WE UNLOCK
GSM PHONES
Call Toll free:- 1.877.312.5123
SHOP ONLINE @ www.celltelmobility.com
CELL TEL MOBILITY WIRELESS REPAIR CENTER
NOKIA, MOTOROLA, SONY ERICSSON, SAMSUNG, LG
HTC,BLACKBERRY,iPHONE.
Display,Antenna Replacement and all other
Repairs (Software & Hardware).
2637 Eglinton Ave. East,
Eglinton Ave/Midland Rd
416.266.6818
220 - 5990 16th Avenue
16th Avenue/ Markham Rd
905.201.4859
5C - 2950 Birchmount Rd
Birchmount / Finch Ave
416.495.7776

யோகம் தரும் ஆரோக்கிய ரகசியம்

N.T. கருணாகரன்
- யோகா ஆசிரியர் -
ntkaruna@thaiveedu.com

ஆரோக்கிய ரகசியம் - 5

சூரிய வணக்கம்

சூரிய வணக்கத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள் வதற்கு முன்னர் வணக்கம் செலுத்துதலைப் பற்றி சில வரிகள் பார்த்தால் வணக்கத்தை நாம் யாருக்கு செலுத்தினாலும் பயன் வணங்குபவருக்குத்தான். அந்த வணக்கம் மேலதிகாரிக்கோ, மதிப்பிற்குரிய குருவிற் காகவோ இருக்கலாம். அப்படியானால் சூரியனுக்கு ஏன் வணக்கம் செலுத்த வேண்டும்?

சூரியன்

நாம் வாழும் இந்தப் பூமி இந்தச் சூரியக்குடும்பத்தில் ஓர் அங்கமாக இருப் பது யாவரும் அறிந்ததே. எமது சூரியக் குடும்பத்தில் உள்ள அனைத்து சிகரங் களும் சூரியனை நடுநாயகனாக கொண்டு சூரியனை சுற்றி வருகின்றன. அதை வைத்துப் பார்க்கும்போது அனைத்து கிரகங்களுக்கும் சூரியனே தலைவனாகவும் சக்தியைத் தருபவனாகவும் இருக்கின்றது. விஞ்ஞானம் கூறும் சக்தி மாற்றத்தை நினைவு படுத்திக் கொண்டால் ஒரு சக்தி-யை இன்னொரு சக்தியாக மாற்றமுடியும். உதாரணமாக ஒளிச் சக்தியை மின் சக்தி-யாக மாற்றமுடியும் (சோலார் மின்கலம்). அப்படி எல்லாச் சக்திகளும் வேறு ஒன்றாக மாற்றம் அடையும். அவ்வகையில் மிகப் பிரமாண்டமான சூரியனில் இருந்து வெளி-யேறும் ஒளிச்சக்தியே பூமிக்கு சக்தி கொடுத்தவண்ணம் இருக்கிறது.

இன்னும் சற்று ஆழமாகப் பார்த்தால் இந்த ஞாயிற்றுத் தொகுதியில் உள்ள அனைத்து சிகரங்களுமே முன்பு சூரியனின் ஓர் பகுதி யாக இருந்ததாகவும் பின்பு பாரிய வெடிப் பின் மூலமே கிரகங்கள் உருவானதாகவும் விஞ்ஞான ஆருடம் கூறுகி றது.

அப்படியானால் இப்பூமியில் உயிர்ப்பும் உயிர் ஆற்றலும் இருப்பதற்கு சூரியனே காரண கர்த்தா என்பது புலனாகும். எமது முதல் தாயாகிய பூமாதா ஓர் பெண் கிரகம் எனலாம். மற்றும் பஞ்ச பூதங்களாகிய நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து பெரும் பொருட்களால் பூமி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதுபோலவே பூமி-யில் வாழும் மரம், செடி, கொடி மற்றும் கோடான கோடி ஜீவரா சிகள் அனைத்தும் இந்த பஞ்ச பூதங்களால் ஆனவையே-யாகும். இவற்றின் உயிர் ஆற்றல் ஆனது தினமும் சூரியனில் இருந்துவரும் ஒளியாக வும் மற்றும் புலன்களால் உணர முடியாத பல கதிர்களாகவும் பூமியையும் உயிரினங்-களையும் வந்தடைகிறது.

ஐம்புலன்களை மட்டும் நம்பியே தற்கால மனிதன் வாழப் பழகிவிட்டான். எனவே புலன்களால் உணரமுடியாத பலவற்றை நம்பமறுக்கிறான். எமது கண்களால் பார்க்க முடியாத பல சக்திகள் இப் பிரபஞ்சத்தில் நிரம்பி இருக்கிறது. உதாரணமாக மின் சக்தி, புவியீர்ப்புசக்தி, மின்காந்த அலைகள் என்பவற்றை கூறலாம்.

எனவே சூரிய வணக்கத்தைப் பொறுத்த-வரையில் எமக்கு மிகப்பெரிய நன்மைகள் கிடைப்பது உறுதியாகும். கதயோகத்தில் சூரிய வணக்கமானது உடலாலும் மனதா லும் வணங்குகின்றோம். இதனால் எமது அன்றாட வாழ்வில் அனைத்துமே சிறப்படை யும்.

ஊயிர் வாழ்வுக்குத் தேவையான உயிர்ச் சக்தியாகிய பிராண சக்தி சூரியனிடம் இருந்து தொடர்ச்சியாக எமக்குக் கிடைத்த வண்ணமே இருக்கிறது. உதாரணமாக பூத்துக் குலுங்கும் ரோஜாச் செடியை சில நாட்களில் இருட்டறையில் வைத்துப் பார்த்-தால் எல்லாம் புரிந்துவிடும்.

முற்றும் மனித நாகரிகம் தோன்றுமுன்பே மக்கள் சூரிய வணக்கத்தை தவறாது செய்தனர். என்பதற்கு பல வரலாற்றுச் சான்றுகள் உள்ளன. உலகில் பல்வேறு நாடுகளிலும் சூரிய வணக்கமானது பல வேறுபட்ட முறைகளில் செய்யப்படுகிறது. பயிற்சி முறைக்குள் நாம் செல்லுமுன் எமது உயிர், ஆற்றல், உடல் எல்லாமே சூரியனிடம் இருந்தே நாம் எடுத்துக் கொள் கிறோம். என்னும் ஆளமான உண்மையை புரிந்து கொள்வது அவசியம். அதற்கு நன்றி சொல்லும் வகையில் சூரிய வணக்-கத்தை செய்வதுடன் எமது உறுதியான வாழ்வையும் நிலைப்படுத்திக் கொள்ள லாம். சூரியனுக்கு நன்றி கூறும்வகையில் உலகில் பண்டைக்காலம் தொட்டே பல வணக்கமுறைகள் உள்ளன. உதாரணம்:- உழவர் திருநாளம் தைப் பொங்கலைக் குறிப்பிடலாம்.

எனவே இங்கு நாம் கற்கப்போவது கதயோ கத்தில் உள்ள சூரிய வணக்க முறையாகும்.

சூரிய வணக்கம்

- சூரிய வணக்கம் அதிகாலையிலும் அந்தி மாலைப் பொழுதிலும் செய்வது அவசியம்
- மதிய நேரத்தில் முக்கியமாக கோடை காலத்தில் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- இப்பயிற்சியில் 12 சுற்றுக்கள் உள்ளன. 1 இல் தொடங்கி 12 பயிற்சி வரை செய்வது ஒரு சுற்றாகும்.
- ஆரம்பப் பயிலுநர்கள் ஒவ்வொரு சுற்றுக்-கும் இடையில் ஆழமான மூச்சுடன் ஓய்வு எடுத்த பின்னரே அடுத்த சுற்றை செய்ய வேண்டும்.
- இவற்றுடன் சென்ற இதழில் வெளிவந்த யோகம் பயில்வோர் கடைப்பிடிக்கும் வழி முறைகளையே இதற்கும் கடைப்பிடிக்கவும்.

குறிப்பு:-
இரண்டாவது சுற்றில் மூன்றாவதற்கும் பத்தாவதிற்கும் இடது காலை முன்வைத்து செய்யவும்.

பயன்கள் அடுத்த இதழில் தொடரும்.

■ ■ ■

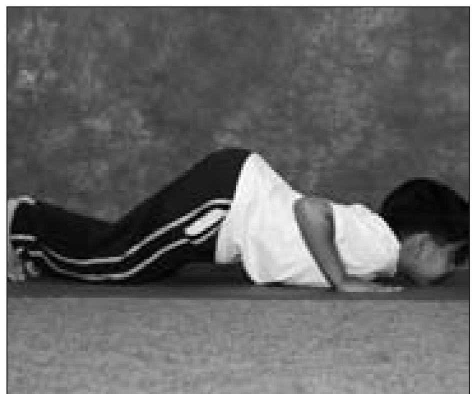
கைகளை கூப்பி நிற்கவும். மூச்சை உள் இழுத்தபடி முன் நீட்டி பின்னால் வளைக்கவும்.

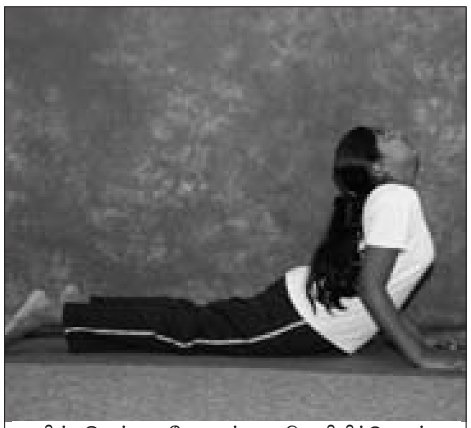
மூச்சை வெளிவிட்டபடி முன் குனிந்து பாதங்களுக்குப் பக்கவாட்டில் கைகளால் நிலத்தை தொடவும்.

இரண்டாவது சுற்றில் நின்றபடி மூச்சை உள் இழுத்து அந்த மூச்சை வெளிவிட்டபடி இடது காலை பின் நீட்டவும். வலது கால் கைகள் அனைத்தும் நேர் கோட்டில் இருக்கும்.

மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி இரு கால்களையும் பின்னே நீட்டவும். படத்தில் காட்டியபடி கைகளிலும் கால்களின் விரல்களிலும் நிற்கவும்.

நாலில் இருந்து மூச்சை வெளிவிட்டபடியே முளங்காலை நிலத்தில் ஊன்றி பின்காலுக்கு மேல் இருக்கவும். கைகள் முன்நீட்டி இருக்கும்.


பின் கைகள் இரண்டையும் இரண்டு அங்குலம் முன்னே தள்ளி விட்டு மூச்சை உள் இழுத்தபடி நாடி, நெஞ்சு, முழங்கால், கால் விரல்கள் நிலத்தைத் தொட இருக்கவும்.


ஆறில் இருந்தபடியே மூச்சை வெளிவிட்டு மூச்சை உள் இழுத்தபடி ஏழாவது படத்தில் இருப்பது போல செய்யவும்.

மூச்சை வெளிவிட்டபடி முக்கோணம் போல் நிற்கவும்.

ஐந்தாவதும் ஒன்பதும் ஒரேமாதிரியான பயிற்சி யாகும். எட்டாவது சுற்றில் இருந்து மூச்சை வெளிவிட்டபடி இதைச் செய்யவும்.

மூன்றாவது சுற்றும் இதுவும் ஒரேமாதிரியானவை இதில் மூச்சை வெளிவிட்டபடியே வலது காலை முன்வைத்து செய்யவும்.

இரண்டாவது சுற்றும் இதுவும் ஒரேமாதிரியாக இருக்கும். மூச்சு வெளியே விடவும்.

பதினொன்றில் இருந்து மூச்சை உள் இழுத்தபடியே ஆரம்பநிலை போல வரவும்.

பிரதான பராமரிப்பாளர்

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம்

இறுதி நாட்களில், இறப்பவர் உங்களில் கூடிய அளவு தங்கி இருக்கக் கூடும்

நோயாளியின் உரிமைகளையும் சுதந்திரத்தையும் காப்பதற்கு நீங்கள் கடமைப்பட்டவர் என முன்பு குறிப்பிட்டோம். ஆனால் இறுதி முடிவின் நேரம் நெருங்க நெருங்க நோயாளி மேலும் மேலும் முடிவுகளுக்கு பராமரிப்பவரில் தங்கியிருக்கக்கூடும். முன் எப்போதும் இல்லாத விதத்தில் உங்களை அவர்கள் நம்பி எதிர்பார்க்கக்கூடும். உடல் வலிமை குறைந்து கொண்டுபோக தனது நாளாந்த கடமைகளுக்கு மேலும் மேலும் உங்களில் தங்கியிருப்பதுடன் மனோபலத்துக்கும் உங்களையே நாடக்கூடும். தான் என்னென்ன செய்யலாம், செய்ய வேண்டும் என்ற சிந்தனைகளுக்கு உங்கள் உதவியை நாடுவது இயல்பு. இந்த பொறுப்புகளையும் உங்களையே கவனிக்க சொல்லக் கூடும். இது ஒரு பெரும் பொறுப்பு. ஆனால் பராமரிப்பின் பொறுப்புகளில் இதுவுமொன்று என்பதுடன் இதுவே பளுகூடியது.

ஒருநிலையில் அவர்கள் ஒடுங்கத் துவங்குவார்கள்

அநேகமாக தமக்கு முடிவு நெருங்குகிறது என்பதை புரிந்து கொண்டவுடன் அவர்கள் தமக்குள் சிந்தனையுடன் வெளியில் நடைபெறும் விடயங்களில் அக்கறை இன்றி இருப்பார்கள். முக்கியமாக உங்களையும் அண்ணியப்படுத்த துவங்குகையில் உங்களுக்கு அனுசரனை செய்வது கூடிய கஷ்டமாகியிருக்கும். அவர்கள் அமைதியை விரும்புவார்கள். அவர்கள் உங்களிடம் இருந்து விலகுகிறார்கள் என்றால் அது மிகத் தவறாகும். உண்மையில் எதிர்காலத்தை தெரியாத நிலையில் அச்சத்தால் ஏற்படும் விரக்தியின் வெளிப்பாடுதான் இந்த மாற்றம். அவர்கள் உங்களை அண்ணியப்படுத்துகிறார்கள். என்பதிலும் வாழ்வை அண்ணியப் படுத்துகிறார்கள் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

உங்களை அண்ணியப்படுத்துகிறார்கள் என்ற தவறான எண்ணத்தை நீங்கள் விளங்கிக் கொண்டீர்களானால் அது உங்களுக்கும் நல்லது. நீங்கள் பராமரிப்பவருக்கும் நல்லது. அவர்கள் செல்லும் பயணத்தில் நீங்கள் வழித்துணையாக வரமுடியாது என்பதில் பிரதிபலிப்புதான் இது. இவ்வேளைகளில் அவர்கள் அனுசரணை செய்யும் வல்லுனர் உதவியை நாடமுற்படலாம். காரணம் வல்லுனர் (Professional) முன்னனுபவம் உடையவராயுள்ளதை புரிந்துகொள்வார்கள்.

வீட்டில் இருப்பவரானால் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து வைத்தியம் செய்ய விரும்புவார்கள். இது உங்கள் பராமரிப்பின் குறையல்ல, வாழ்க்கையின் யதார்த்த தேவை. நீங்களும் மற்றவர்கள் உதவியை நாடுவது நோயாளியை அன்னியப்படுத்துவதல்ல. வாழ்க்கையின் யதார்த்தம் அதுவே.

கடைசிவரை நீங்கள் உடன் இருப்பதை விரும்புவார்கள்.

அவர்கள் விலகி இருப்பினும் உங்களை இறுதிவரை உடனிருக்க விரும்புவார்கள். உண்மையில் உங்கள் அனுமதியுடன் விலகி இருப்பதுதான் அவர்கள் விருப்பம். உங்களுடைய தைரியமூட்டும் வார்த்தைகளை அவர்கள் பெரிதும் எதிர்பார்ப்பார்கள். எனவே இறுதிவரை உடனிருந்து உட்சாக மூட்டுவதுதான் சிறந்தது. உங்கள் அன்பு வார்த்தைகளை கேட்க அவர்கள் ஏங்கித் தவிப்பார்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம். அவர்கள் கரங்களை இறுகப்பிடிப்பதில் கட்டியணைப்பதில் எல்லாம் நீங்கள் அவர்களுக்கு தைரியம் கொடுக்கலாம். அவர்கள் கண்களை மூடி இருப்பினும் நீங்கள் கதைப்பது கேட்டுக்கொண்டிருக்கும் என்பதை மறக்க வேண்டாம். அத்துடன் உங்கள் அன்பு வார்த்தை பொழிவதை மறுக்க வேண்டாம்.!

ஆரம்பத்தில் சில முடிவுகளை எடுப்பது பின்பு தேவையற்ற பிரச்சினைகளை தவிர்க்கலாம். ஒருவரது வாழ்க்கை முடிவுக்கு வரும்வேளையில் வாழ்க்கையில் தாக்கம் ஏற்படும் முடிவுகள் எடுக்க வேண்டிவரும். பொதுவாக மீளாத நோய்வாய்ப்பட்டவர் தாமாகவே அல்லது மற்றவர்கள் அனுசரணையுடனே இம்முடிவுகளை எடுப்பர். இம் முடிவுகளை அவர் தான் எடுக்கவேண்டும். அவராக இந்த முடிவுகளை தெரிவிக்காத நிலையில் நீங்கள் அவர்களுக்காக இந்த முடிவுகளை எடுக்கவேண்டிவருவதுடன் பலரின் எதிர்ப்புக்கும் முகம் கொடுக்கவேண்டும்.

வருத்தம் வந்தவுடன் விரைந்து சென்று இத்தகைய முடிவுகளை எடுக்க கேட்பது பிழை. அவர்கள் உள்ளத்தில் பதிவதற்கு காலம் எடுக்கும். மேலும் இந்த முடிவுகள் திடீர் என எடுக்கமுடியாது. இம் முடிவுகளுக்கு ஆழ்ந்த சிந்தனையும் மன அமைதியும் வேண்டும். ஆனாலும் இவற்றை நோயிற்றுருப்பவர் சுய புத்தியுடன் இருக்கும் வேளையில் தீர்மானித்து வைப்பதவசியம். மற்றயவர்கள் முடிவு எடுப்பது எப்பொழுதும் சிறப்பானதாயிருக்காது. எனவே நோயாளியின் விரும்பங்களை சந்தர்ப்பம் வரும் போது கேட்டறிந்து இருப்பதவசியம்.

எப்படி வாழ்வது மரணிப்பது என்பதை தீர்மானிக்கவேண்டும்

விஞ்ஞான வளர்ச்சி காரணமாக சுயபிரமை இல்லாதநிலையில் ஒருவரை நெடுங்காலம் உயிருடன் இருக்க வைக்கமுடியும். ஆனால் அப்படி சுயநினைவற்ற நிலையில் தொடர்ந்து இருக்க விரும்புகிறாரா என்பது முக்கியம். முன்னமே குறிப்பிடும் வைத்தியக்கோட்பாடுகள் (advanced medical direction) அல்லது வாழும் உயில் (living will)இல் ஒருவர் தமது விருப்பங்களை தெரிவிப்பார். அதாவது வைத்தியத்தில் சிக்கல் ஏற்படும் வேளையில் என்ன என்ன வைத்தியமுறைகள் பயன்படுத்தலாம், கூடாது என்பவற்றை தெரிவிப்பார். மேலும் சுய நினைவு இல்லாத வேளையில் தனது வைத்திய பராமரிப்பு சம்பந்தமாக யார் முடிவுகளை எடுக்கலாம் என்பதையும் முடிவு செய்ய வேண்டும். இவ்வேளையில் நம்பகமான சட்டத்தரணியின் உதவியை நாடுவதால் பின் வரக் கூடிய சட்டப் பிரச்சினைகளை தவிர்க்கலாம்.

மரணத்தின் வாயிலில் இருப்பவர் தமது அந்திமகாலத்தை எப்படி செலவிடுவது என்பதை அதாவது அவர்கள் எதனைச்செய்ய விரும்புகிறார், எதனைச் செய்ய விரும்பவில்லை, யார் யாருடன் இருக்க வேண்டும், எவர் இருக்கக்கூடாது, தமது கடைசி நாட்களை எங்கு கழிக்கவிரும்புகின்றர் என்பவற்றைத் தெரிவிப்பது அவர்கள் கடைசி ஆசைகளை பூர்த்திசெய்ய உதவும். சிலருக்கு வீட்டில் வைத்தியம் செய்ய விரும்பம், இன்னும் சிலருக்கு வைத்தியசாலையில் இருக்கவேண்டும். இவ்விதமான விடயங்களை சுகமாக, சுயமாக சிந்திக்கும் வேளையிலேயே அறிந்திருப்பது நலம்.

சில முடிவுகள் மரணத்தின் பின் நடப்பதைக் குறிக்கும்.

உதாரணத்திற்கு எரிப்பதா அல்லது புதைப்பதா என்பது பொதுவாக இம்முடிவுகள் அவர்கள் பின்பற்றிய மதத்தைச் சாந்திருக்கும். இன்னும் சிலர் தமது உடலை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக்கு வழங்குவார்கள். சிலர் தமது ஆஸ்த்தியை எங்கு கரைப்பது என்று குறிப்பிடுவார்கள். மரணத்திக்குப்

பகுதி - 4

பின் ஒருவருக்கு என்ன செய்வது என்ற முடிவுகள் முன்னே எடுத்துவைப்பது பின் ஒருவருக்கொருவர் வீண் வாதப்பிரதிவாதங்களில் ஈடுபடுவதை தவிர்க்கும்.

மேலும் சில முடிவுகள் நீண்டகால விருப்புகளை குறிப்பிடும். நிச்சயமாக உயில் தயாரிக்கப்படுவது அவர்களுடைய செல்வத்தை யார் யாருக்கு எவ்வளவு கொடுக்கப்பட வேண்டும் போன்ற விடயங்களை முடிவு செய்யும். சிலருக்கு சில பொருட்களை விசேடமாக கொடுக்கவிரும்புவார். மேலும் தனது விருப்பு வெறுப்புகளை யார் செயலாற்றுவது (exeation) என்பதை தீர்க்கமாக தீர்மானிப்பது மிக அவசியம். இது பின் ஏற்படும் பல சிக்கலை தவிர்க்கும்.

தனது கடைசி ஆசைகளை தெரிவிப்பது மரணிப்பவருக்கு ஒருவித ஆறுதலைத்தரும். தன்முடிவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியாவிடினும் மரணத்தின் பின் நடப்பதை தம் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கமுடியும் என்பது ஒரு வித ஆறுதலைத்தரும். தமது வேதனையை ஓரளவு ஆற்றிக்கொள்ள உதவும். மேலும் தமக்குப்பின் ஒன்றை தம் நினைவாக விட்டுச்செல்வதையிட்டு (legacy) திருப்திப்படமுடியும்.

மேற்கூறிய விடயங்கள் மரணிப்பருக்கு மட்டுமல்ல உங்களுக்கும் பலன்தரும். உங்களுக்கு உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஆசைகளை பூர்த்திசெய்யும் திருப்தியை தரும். சில பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத முடிவுகளை எளிதாக எடுக்க உதவியாயிருக்கும். அவர் இல்லாதவேளையில் நீங்கள் எடுத்தால் உங்களை குற்றவாளியாக மற்றவர்கள் உருவகிக்க கூடும். உங்களுக்குரியவற்றை குற்ற உணர்ச்சி இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ள கூடியதாயிருக்கும், அத்துடன் உயிருடன் இருக்கையில் சிறந்த அனுசரணையை தரமுடியும்.

மரணத்தின் பின்னும் ஒரு ஆத்மதிருப்தியுடன் எதிர்காலத்தை குற்ற உணர்ச்சியின்றி, இயன்றளவு செய்தேன். இறைவன் விட்டவழி என்று தொடர்ந்து வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்ல முடியும்.

ஆன்மாவின் உணர்வுகளை தூண்டும் வேளையில் மரணப்படுக்கையில் உள்ளவர்கள் தமது கடந்தகால நிகழ்வுகளை, தாம் எடுத்த முடிவுகளை மீளாயும் வேளையிது.

குமார் புனிதவேல் பக்கம்

kpunithavel@thaiveedu.com

அவர்கள் உங்களால் பதில் சொல்லமுடியாத பல கேள்விகள் கேட்கக்கூடிய சந்தர்ப்பமிது. அவர்கள் மரணத்தின்பின் தமக்கு என்ன நிகழலாம் என்று கவலை தெரிவிக்கலாம். முன் எப்போதுமில்லாத விதத்தில் ஆன்மிக விடயங்களை கதைக்கலாம். அவர்களுக்கு அதில் பல தோற்றங்களும் நினைவுகளும் எழ அதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரலாம். இத்தகைய நோக்கும், நினைவுகளும் மரணத்தினை எதிர்கொண்டு இருப்பவருக்குமல்லாமல் உங்களுக்கு தோன்ற மிகுந்த வாய்ப்புண்டு.

வாழ்க்கையின் மிக கடிமான கேள்விகளுக்கு முகம்கொடுக்க வேண்டிவரலாம்.

அவர்களுக்கு ஏன் இந்த வருத்தம் வர வேண்டும்? இதிலும் வேறு என்ன நீங்கள் செய்யலாம்? அவர்களுக்கு ஏன் வேதனை வரவேண்டும். மரணம் மிக இளவயதில் ஏற்படின் ஏன் இவ்வளவு இளைய வயதில் இவர்களுக்கு வருத்தம் வர வேண்டும்?. இதேபோன்ற கேள்விகள் உங்களைப் பற்றியே எழுவதற்கு இடமுண்டு. நோயாளியை வருத்துவது போல் அல்லாவிட்டாலும் உங்கள் வேதனையும் நிஜமானதே. ஏன் எங்களுக்கு? ஏன் இப்போ? என்று எல்லாம் ஏற்படும் கேள்விகளை அமுத்தி வைக்காமல் தளத்திற்கு வர விடுவது அவசியம். காரணம் அவை இயல்பானது, மூடிமறைக்க வேண்டியதொன்றல்லை. இப்படியான கேள்விகள் படைத்தவனை நோக்கிக் கேட்கப்பட்டாலும் இதை பிழையானதோ அதர்மமானதோ அல்ல. உண்மையான இந்த ஐயப்பட்டுக்கு விடை காணமுற்படுவது தர்மமான ஒன்று. எனவே அதனை உள்ளத்துள் தேக்கிவைக்கத் தேவையில்லை. அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மதிப்புக்கொடுத்து அவர்களுடன் சேர்ந்து விடைகாண முயல வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் மிக அதிசயமான இரகசியத்தின் முன் நிற்கிறீர்கள்

58ம் பக்கம் பார்க்க...

Incredible Quality
Quick Turnaround
Personal Service
Competitive Prices
APEX
CREATIONS
Special Business Package
1000 Business Cards
1000 Letter Heads
1000 Envelopes
$189
Limited Time Offer
SPECIAL REAL ESTATE PACKAGE
6 FOR SALE SIGN
5 OPEN HOUSE SIGN
1000 BUSINESS CARDS
with UV Coating
$469
Limited Time Offer
June Specials
Limited Time Offer
5000 POSTCARDS
$269
FULL COLOUR TWO SIDE
1000 Business Cards
$39
ONE SIDE ONE COLOUR
10000 FLYERS
$99
ONE SIDE ONE COLOUR
1000 B.Cards
with UV coating
$69
FULL COLOUR BANNERS 36" x 96" $150.00
416-297-0707
50 Nashdene Road, Unit 103, Scarborough, ON. M1V 5J2
Email : apexcreation@gmail.com
• Incredible Quality • Quick Turnaround • Personal Service • Competitive Prices

காலத்தின் கோலங்கள் - 5

- பொன் குலேந்திரன் -
kulendran@thaiveedu.com

காலம் தன் பயணத்தின்போது உலகில் மாற்றங்களைக் கொண்டுவருகிறது. புதுப்புது சிந்தனைகளை காலம் மாற்றத்துடன் உருவாக்குகிறது. இத்தோற்றங்களுக்குக் காரணம், மனித சமுதாயத்தின் அனுபவம், தேவைகள், விருப்பு வெறுப்புகள் எனலாம்.

காலத்தோடு தமிழர் கலாச்சாரம், கலை, இலக்கியம் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. கலை என்று குறிப்பிடும் போது, நடனம், நாடகம், இசை ஆகியவற்றை மட்டுமல்லாது ஓவியம், சிற்பக்கலை, எழுத்துக்கலை ஆகியவையும் உள்ளடக்கும். சினிமாவையும் ஒரு கலையாக கருதவேண்டும். இயல், இசை நாடகத்தை மட்டுமல்ல கதையையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. சினிமா இப்போது எவ்வளவுக்கு காலத்தோடு மாறி உள்ளது? பத்தொன்பதாவது நூற்றாண்டில் தமிழ் சினிமா என்று ஒன்று இருந்ததாக சினிமா வரலாற்றில் குறிப்பிடப்படவில்லை. நாடகம், நாட்டுக் கூத்து ஆகியவற்றை பார்த்து இரசித்தனர். இருபதாம் இருபத்தியொராம் நூற்றாண்டுகளில் தொழில் நுட்பத்தின் உதவியுடன் சினிமா உதயமாகி படிப்படியாக காலத்தோடு வளரத்தொ்டங்கியது. ஒரு காலத்தில் சினிமாவை தியேட்டர்களில் பார்த்த காலம் மாறி, இப்போது இணையத்தளத்திலும், தொலைக் காட்சியிலும் வீட்டில் இருந்தவாறே பார்க்குமளவுக்கு காலம் மாறிவிட்டது.

சினிமாவும் காலமாற்றமும்

தமிழ் சினிமா, பேசாத படமாக ஆரம்ப காலத்தில் வெளிவந்தது. நடராஜ முதலியார் என்பவர் 1917ம் ஆணடில் “கீசக வதம்” என்ற மௌன படத்தை முதன் முதலில் தாயாரித்தார். அக்காலத்தில் சினிமாவில் நடிப்பதற்கு திறமையுள்ள நடிகர் நடிகைகளை தேடிப்பிடிப்பது கடினம். காரணம் படம் எடுக்கும் கருவிக்கு முன்னே நின்று படம் எடுத்தால் தங்கள் ஆயுள் குறைந்து விடும் என்ற மூடநம்பிக்கை அக்காலத்தில் நிலவியது. அதோடு பிற மதத்தினர் இந்து தெய்வங்களாக நடித்தால் சாபத்துக்கு ஆளாகுவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் இருந்தது. அதுமட்டுமல்லாமல் சினிமாவில் நடிப்பவர்களின் ஒழுக்கம் பாதிக்கப்படும். வதந்திகள் பரவும் என்றும் கருதினர்.

ஆனால் இக் காலத்தில் சினிமாவில் நடித்து விரைவில் பேரும் புகழும் பணமும் சம்பாதிக்கலாம் என்ற ஆர்வத்தில் கிராமப்புறங் களில் இருந்து சொத்துகளை விற்று சென்னைக்கு சினிமாவில் நடிக்க படையெடுக்கிறார்கள். காலத்தின் கோலமிது. அதோடு பிறமத கலைஞர்களான நாசர், மன்சூர் அலிகான், அப்பாஸ், நக்மா, ஜோதிகா, குஷ்பு போன்றவர்கள் இந்துக்களாக திருநீறு பூசி குங்குமம் வைத்து நடிக்கிறார்கள். காலத்தோடு பழைய மூட நம்பிக்கைகள் மறைந்துவிட்டன. 100க்கு மேலான மௌனப் படங்கள் வெளிந்தன ஆரம்பகால கட்டத்தில். காலத்தோடு மௌனப் படங்கள் பேசும்படங்களாக மாறத் தொடங்கின. ஆனால் அவை கறுப்பு வெள்ளை நிறப்படங்களாகவே இருந்தன. ஆனால் தொழில் நுட்பம் காலத்தோடு வளரும்போது 1955ல் கணவனே கண்கண்ட தெயவம் படத்தில் சில காட்சிகள் கேவா வர்ணத்தில் தயாரிக்கப்பட்டது. அதே ஆண்டு அலிபாபாவும் 40 திருடர்களும் என்ற படம் முழுமையாக வர்ணத்தில் வெளிவந்தது. இருபது வருடங்களுக்குப் பின்னர் அன்னைபூமி என்ற படம் முன்று பரிணாம (3D) படமாக வெளிவந்தது. 1986ல் 70 mm படமாக மாவீரன் வெளிவந்தது. இந்த மாற்றங்கள் காலத்துதோடு தமிழ்சினிமாவின் வளர்ச்சியை காட்டுகிறது.

1931ல் காளிதாஸ் என்ற தமிழ், தெலுங்கு, ஹிந்தி மொழி கலந்த முதல் தமிழ் படம் வெளிவந்தது. அதைத் தொடர்ந்து பல தமிழ் பேசும் படங்கள் வெளிந்தன. அதில் தியாகராஜ பாகவதர் நடித்த ஹரிதாஸ் 768 நாட்களுக்கு ஒரு தியேட்டரில் காட்டப்பட்டது. ஆனால் இப்போது 50 நாட்கள் ஒரு படம் ஓடினாலே விழாகொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கு முக்கிய காரணம் பல படங்கள் இப்போது வெளிவருவதே. அதோடு நல்ல கதை, பாடல்கள், நடிப்பு, வன்முறை கலந்த மசாலாவுக்கு நல்ல மதிப்பு இருக்கிறது. அவ்வளவுக்கு காலத்தோடு இரசிகர்களின் இரசனை மாறிக்கொண்டு போகிறது. கிராமப்புறங்களில் எடுத்த சினிமாக்களில் இருந்து விலகி, பல கோடி பணம் செலவு செய்து, பிறநாடுகளில் எடுத்த படங்களை ரசிகர்கள் வரவேற்கிறார்கள். பிறநாடு வெள்ளை இனப் ஆண், பெண்களும் இப் படங்களில் மேல்நாட்டு இசை கலந்த பாடலுக்கு ஏற்ற நடனங்களில் அரை குறை ஆடையுடன் ஆடுமளவுக்கு தமிழ் சினிமா காலத்தோடு மாறிவிட்டது. அதுவுமல்லாமல் படங்களின் பெயர்கள் நீண்ட பெயர்களாகவோ அல்லது சுருக்கமான பெயர்களாகவோ இருக்கின்றன. அதில் ஜீன்ஸ், போய்ஸ், ஐ லவ் யூ டா, ரிதிம் போன்ற ஆங்கலப் பெயர்கள் கொண்ட படங்களும் வெளிவந்துள்ளன. புராணக் கதைகள் கொண்ட படங்களும் சரித்திரப் படங்களும் படிப்படியாக குறைந்து விட்டது.

1940ம் ஆண்டு தயாரிக்கப்பட்ட தமிழ் படத்துக்கும் அதில் உள்ள காட்சிகளுக்கும் இப்போது 68 வருடங்களுக்கு பின்னர் எடுக் கப்பட்ட சினிமாப் படங்களுக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசமுண்டு என்பதை படங்களைத் தொடர்ந்து பார்த்து வருபவர்களுக்கு நன்கு புரியும் அக்காலத்தில் கதாநாயகர்களோ, அல்லது கதாநாயகிகளோ நடிக்க தெரிய வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல; பாடும் நல்ல குரலமைப்பும் அவர்களுக்கு முகவெட்டுடன் இருந்தாக வேண்டும். ஆணும் பெண்ணும் கட்டி அணைத்து முகங்களோடு முகங்கள் உரசாமல்: ஆபாசமற்ற விதத்தில் நடித்தார் கள் அக்காலத்தில். பார்க்கும் போது உணர்ச்சியை துாணடிவிடும் விதத்தில் ஆடை அணிவது தவிர்க்கப்பட்டது. நடனக் குழுக்களின் அங்க அசைவுகள், ஆடைகள் எல்லாமே தமிழ் கலாச்சாரத்தைப் பேணுபவையாக அமைந்தன. நீர் தாடகத்தில் நீச்சல் உடையோடு பெண்கள் குளிக்கும் காட்சி தவிர்க்கப்பட்டாலும் 1941ல் தயாரிக்கப்பட்ட வனமோகினி என்ற படத்தில் இலங்கையில் பிறந்து, தமிழ்நாட்டில் சினிமா நடிகையான தவமணிதேவி, நீச்சல் உடையில் நடித்து பரபரப்பை ஏற்படுத்தினார். குடும்ப பெண்ணாக நடித்த கே.ஆர். விஜயா, 1967ல் தயாரிக்கப்பட்ட பட்டணத் தில் பூதம் என்ற படத்தில் நீச்சல் உடையில் தோன்றினார். காலப்போக்கில் பெண் நடிகைகள் நீச்சல் உடையில் தோன்றுவது சகஜமாகிவிட்டது. அதைத்தான் பெரும்பாலும் இரசிகர்களும் விரும்பினர். காலம் மாறும் போது இரசிகர்களின் இரசனையும் மாறி வருகிறது. ஆரம்ப காலத்தில் முத்தக் காட்சிகள் முற்றாக தவிர்க்கப்பட்டது. காலத்தோடு “புன்னகை மன்னன்” படத்தில் கமலஹாசன் ரேகா முதல் முதலாக முத்த காட்சியில் நடித்தனர். இப் போது சில படங்களில் இக்காட்சி அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறது.

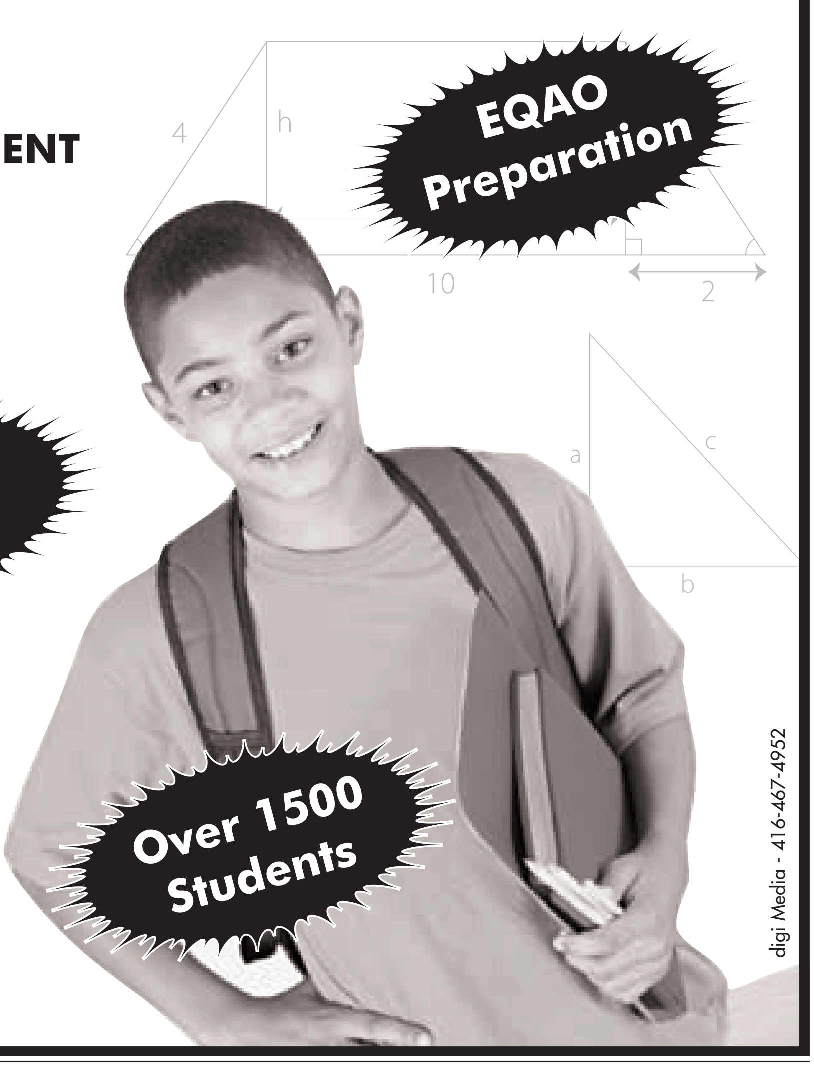
57ம் பக்கம் பார்க்க...

Connectiong tutors & students in the GTA

BRILLIANT TUTOR @ YOUR HOME INC.

தமிழ் மாணவர்களின் நலன் கருதி அவர்களின் வீடுகளுக்கு சென்று
பாடங்களை ஒன்ராரியோ பாடத்திட்டத்திற்கு அமைய கற்பித்து வருகின்றோம்.

- SCIENCE
- CHEMISTRY
- PHYSICS
- BIOLOGY
- MATH
- CALCULUS
- ALGEBRA & GEOMETRY
- DATA MANAGEMENT
- ENGLISH
- FRENCH



Over 100 Tutors

Call Kuna Today

Tel: 416-291-4684, 905-507-8470, 647-295-5862, Fax: 416.264.6306

E-mail: info@brillianttutor.com

We will visit your home

JK to GRADE 8 80^{00}/MONTH | 1 ON 1 OR GROUP | 9 to University 2nd Year 90^{00}/MONTH

79 Eastvale Drive, Markham, ON, L35 4R9

Markham, Scarborough, Mississauga, Toronto, Etobicoke, Brampton, North York, East York, Richmond Hill, Ajax, Malton, New Market, Vaughan

56ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

சினிமாப்படங்கள் ஆரம்பகாலத்தில் பல பாடல்களையும், நீண்ட நேரத்தையும் கொண்டுள்ளதாக அமைந்திருந்தன. வெளிப்புறக்காட்சிகள் மிகக் குறைவு. ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை தமிழ்ப்படங்கள் கறுப்பு வெள்ளை படங்களாகவே வெளிவந்தன. காலப்போக்கில் வர்ணத்தில் வெளிவந்தன. படத்தின் நேரமும் பாடல்களும் குறைக்கப்பட்டன. அந்தநாள், பேசும் படம் போன்ற படங்கள் வித்தியாசமாக பாடல்கள் இல்லாத படங்களாக வெளிவந்தன.

இசையென்று வரும்போது இசைக் கருவிகளின் ஆதிக்கம் ஒரு காலத்தில் மிக குறைவு. கலப்பில்லாத கர்நாடக இசைக்கு முக்கியத்துவும் கொடுக்கப்பட்டது. சில வாத்திய கருவிகளின் உதவியுடன் இசை அமைக்கப்பட்டது. பிறநாட்டு இசையின் கலப்பு மிகக் குறைவு. படப்பிடிப்புகள் ஸ்டுடியோவுக்குள்ளேயே பெரும்பாலும் அமைந்திருந்தது. வெளிப்புறக் காட்சிகள் மிகக் குறைவு. கதைகளைப் பொறுத்தமட்டில் புராணக் கதைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது.

ஒரு காலத்தில் உரக்க வசனம் அடுக்கு மொழியில் பேசுவது இரசிகர்களால் வரவேற்கப்படது. மனோகரா, பராசக்தி, மந்திரி குமாரி போன்று படங்களை குறிப்பிடலாம். அதற்கென வசனம் எழுத கருணாநிதி போன்ற வசனகர்த்தாக்களும், அதை உச்சரிப்போடு பேச சிவாஜி கணேசன், ராஜேந்திரன், விஜயகுமாரி, கண்ணாம்பா போன்ற கலைஞர்களும் இருந்தனர். ஆனால் சிவாஜி காலப்போக்கில் இரசிகர்களின் இரசனைக்கு ஏற்ப தனது நடிப்பை மாற்றி அமைந்து கொண்டார். முகபாவனை, கண்பார்வை, நடை, அங்க அசைவு, ஆகியவையை பாவித்து பாராட்டைப்பெற்றார். இவ்வாறே ரஜனிகாந், கமலஹாசன் போன்ற நடிகர்களும் காலத்தோடு தமது நடிப்புத் திறனை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டனர். இரசிகர்கள் புதுமையை விரும்புவர்கள்.

பேசும் வசனங்களில் இப்போது பெரும்பாலும் ஆங்கில வார்த்தைகள் கலந்துவிட்டன. அதோடு சேர்ந்து இரட்டைப்பட கருத்துள்ள ஆபாசம் வேறு. அது பாடல்களிலும் புகுந்துவிட்டது.

1930, 1940 ஆண்டுகளில் சராசரி வருடத்துக்கு 22 படங்கள் வெளிவந்தன. இந்த தொகை படிப்படியாக அதிகரித்து 1990ல் வருடத்துக்கு 101 படங்களாகிவிட்டது. இது சினிமாத் துறையின் வளர்ச்சி காலத்தோடு எவ்வளவுக்கு அதிகரித்துள்ளது எனபதைக் காட்டுகிறது. இதனால் தமிழர்கள் வாழும் வெளிநாடுகளிலிருந்து வெளிநாட்டு நாணய வருமானமும் கூடியுள்ளது. சினிமா படிப்படியாக அரசியலுக்கு உகந்த ஆயுதமாக பாவிக்கப்பட்டது. அறிஞர் அண்ணாவில் ஆரம்பித்து கருணாநிதி, கண்ணதாசன், எம்.ஜி.ஆர். ஜெயலலிதா போன்றோர் மூலமாக சினிமா தமிழ்நாடு அரசியலுக்கு வந்து இப்போது விஜயகாந், சரத்குமார், ராஜேந்தர் போன்றோரும் அவ்வழியைப் பின்பற்றுகிறார்கள்.

காலப்போக்கில் சினிமாப்படக் கதைகளுக்கு பஞ்சம் ஏற்பட்டுவிட்டது. ஆங்கிலப் படக் கதைகளை வைத்து படம் எடுத்தனர். Dial M for Murder, Guess Who, Mrs Doubtfire, God father போன்ற ஆங்கிலப்படங்களை மூலமாக வைத்து, சாவி, கண்ணாமூச்சி ஏனடா, ஔவை சண்முகி, நாயகன் போன்ற படங்கள் வெளிவந்தன. Spephen Spielberg தயாரித்த Impact, Jeruaic Park, ET. Jaws போன்ற விஞ்ஞான கதைகளை வைத்து படம் எடுக்குமளவுக்கு தமிழ்சினிமா வளரவில்லை. காலப் போக்கில் அந்த நிலையை அடைய வெகு காலம் இல்லை. எல்லாமே இரசிகர்களைப் பொறுத்தது.

தொலைகாட்சியில் தொடர் நாடகங்களைப் (Tele Drama) பொறுமையாக இருந்து மக்கள் விரும்பி பார்க்கும் அளவுக்கு இரசிகர்களின் இரசனையில் மாற்றத்தை காலம் கொண்டு வந்துவிட்டது.

■ ■ ■

J.R.B Universal Inc.
Almost All Services Available

- கடன் - அடமானக்கடன் - காப்புறுதி

- Loans
- Mortgages
- Insurance Claims
- Traffic Ticket
- Auto/Life Insurance
- Scholarship Plan (RESP)
- Real Estate Related
- Credit Counselling
- Accounting
- Tax Services

R.R. Rajkumar
B.Com (Hons) M.B.A
Dip. In Accy.

Bus; 416 • 752 • 7555 Fax: 416 • 752 • 7556
Cell: 416 • 937 • 9081
2390 Eglinton Ave. East, 206B, Scarborough, Ont. M1K 2P5

Birchmount & Ellesmere

2+1 Bedroom
2 Washroom
Almost New

Markham & Highglen

OVER 3000 sq.ft
4 Bedroom
4 washroom
Sept. Ent. Bsmt.

Finch & Tapscott
ONLY
$1198.10/month
WITH NO DOWN PAYMENT
Detached 2 Storey Home
3 Bedroom + 3 Washroom

Finished Basement with
Kitchen Seperate Entrance
Rented for 500$
Tenant will stay or leave.

Suresh Sellathurai
Sales Representative
Dir. : 416.356.7330

SELL YOUR HOME
Quickly
Easily
Stress - Free

Century 21
AFFILIATE REALTY INC. BROKERAGE
Bus. : 416.290.1200 (24Hr.)
80 Corporate Drive,Unit #208, Toronto, ON. M1H 3G5

Apex Creations - 416-297-0707

சுவர் இருந்தால் தான்..

54ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

உங்களுடைய அன்புக்குப் பாத்திரமானவர் ஒரு சுவரைத் தாண்டிப்போகிறார். நீங்களும் சில காலத்தில் அந்தச்சுவரை தாண்டப் போகிறீகள். ஆனால் அதைத் தாண்டினால் மீண்டும் வரமுடியாது என்பதுடன் அடுத்த பக்கம் என்ன உள்ளது என்று எவருக்கும் தெரியாது. இது தான் வாழ்க்கையில் விளக்கம் தெரியாத இரகசியம். மரணம் தன் வாழ்க்கையின் ஆகப்பெரிய இரகசியம். ஒவ்வொரு மதமும் ஒவ்வொன்றை கூறினாலும் அவர்களுக்கு உண்மை என்ன என்பது தெரியாது என்பதே உண்மை. தன்னுடைய வாலை கடிக்க முற்படும் குட்டி நாயை போன்றதே இவர்களின் நிலமை. எனக்கேன் இந்நோய் என்றால் அதற்கு முன் பல காலம் ஏன் ஆரோக்கியம் எனவும் கேட்கலாம் அல்லவா? இவை புரியாத புதிர் என்பது தான் முடிவு.

நீங்கள் புரியாத புதிரில் அகப்பட்டிருப்பீர்கள்

ஒரு நோயாளியை பராமரிக்கும் வேளையில் உங்கள் இருவரையும்விட மேலான ஒரு சக்தி இருப்பது புரியத் துவங்குவீர்கள். மேலும் நீங்கள் செயற்படும் வேளையில் உங்களுக்கூடாகவும் உங்கள் உள்ளும், உங்கள் புறமும் அச்சக்தி இயங்குவதை உணர்வீர்கள். மரணம் நெருங்குகையில் ஒரு அச்சம் ஏற்படுவது இயல்பு. ஒரு பக்தியும் அதீதமதிப்பும் உங்கள் செயற்பாடுகளில் உணர்வீர்கள். அதை வார்த்தையால் கூற முடியாது. வாழ்ந்து பார்த்தால் தான் தெரியும். உங்கள் ஆன்மிக நம்பிக்கைகளுக்கு இடம் வைப்பது அவசியம். அதிலும் மேலாக உங்கள் மிக நெருங்கிய நண்பருடன் கதையுங்கள். உங்கள் உள்ளப்போராட்டத்தை ஒரு கொப்பியில் குறிப்பெடுத்து வைப்பது உதவும். உங்களை சுற்றி சுனாமி அடிக்கையில் தியானம் கைகொடுத்து உதவி அமைதியை கொண்டுவரும். எளிமையான தியானத்தைப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். இதற்காக பத்மாசனத்திலிருந்து மூக்கு நுனியைப் பார்க்க வேண்டும் என்பதில்லை அமைதியாக சில நிமிடங்கள் ஓரிடத்தில் கண்ணை மூடிக்கொண்டிருந்தோ, படுத்து இறைநாமத்தை சொல்லலாம். உங்களுக்குப் பிடித்த இசையை மெதுவாக போட்டுக் கேட்கலாம். அல்லது ஆன்மீக நூல்களை வாசிக்கலாம். இந்த போராட்ட வேளையை உங்கள் ஆன்மீக வாழ்க்கைக் காலமாக பாவிக்கப் பழகினால் எவ்வளவோ வேதனையை குறைக்கலாம். உங்களில் எழும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் தாம் பதிலைக் காணலாமேயன்றி பிறரிடம் கேட்பதில் பயன் ஏதுமில்லை.

நம்பிக்கைக்கு எப்பொழுதும் இடமுண்டு.

பேனாட்ஷா ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ‘சிலர் எப்போதோ இறந்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் பல காலத்திற்கு பின்புதான் மரணச் சடங்கு நடக்கிறது’ என குறிப்பிட்டுள்ளார். நீங்கள் எப்போது நம்பிக்கையை முற்றாக இழக்கிறீர்களோ அப்பொழுதே இறந்துவிடுகிறீர்கள். சிலவேளைகளில் எதிர்காலத்தில் எதனையும் எதிர்பார்க்க முடியாது என்ற எண்ணம் மனதில் எழலாம். நீங்கள் நோயாளியை கவனித்து வந்ததால் ஏற்பட்ட களைப்பும் தனிமையும் உங்கள் நம்பிக்கையின் ஆணிவேரையே உலுப்பப் பார்க்கும். இப்படி எண்ணம் வந்தால் அது உங்களுக்கு மட்டும் வந்த ஒன்று அல்ல. பலருக்கும் இப்படியான மனச்சோர்வும் விரக்தியும் வருவது இயற்கை. உங்களுக்கு முன்பே பலர் இந்த நிலைக்கூடாக சென்று வந்துள்ளார்கள் என்பதை அறிந்து உறுதிகொள்ளுங்கள். அவர்கள் எல்லோருமே எல்லாம் இருள் என்றோ சூனியம் என்றோ முடிவு கட்டவில்லை. அவர்கள் அனுபவத்திலிருந்து உங்களுக்கு அறிவுரை சொல்வதால் எல்லா கஷ்டத்திற்கும் ஒரு முடிவு உண்டு. நம்பிக்கை வாழ்க்கையின் அச்சாணி. அச்சாணி உடைந்தால் வண்டி ஓடாது.

நீங்கள் பராமரிப்பவருக்காக நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும்.

அவர்களுடைய சௌகரியங்கள் தொடர்ந்திருக்க நம்பிக்கை வைக்கலாம். இருக்கும் காலத்தை பயனுடையதாக அவர்கள் பயன்படுத்த நம்பிக்கை வைக்கலாம். கடந்தகாலத்தில் முற்றாகாத விடயங்களை முடிப்பதில் அல்லது நிகழ்கால வாழ்வில் மகிழ்வதில், புது முயற்சிகளை அனுமதிப்பதில் பயனுள்ளதாக்கலாம். உறவுகளின் நெருக்கத்தில் பயனுடையதாக்கலாம். அவர்கள் மனோரீதியாகவும் ஆன்மீக ரீதியாகவும் வளர்ச்சியடைவதை கண்டு நம்பிக்கை வைக்கலாம். நோயின் தடைகளுக்குள்ளே இயன்றளவு முழுமையாக அவர்கள் வாழ்வை அனுபவிக்க அனுசரணையாயிருக்கலாம். அவர்கள் இறுதியில் செல்கையில் அமைதியாகச் செல்ல வழிவகுப்பதில் நம்பிக்கை வைக்கலாம்.

உங்களுக்காக நம்பிக்கை வையுங்கள்.

உள்ள கஷ்டம், பிரச்சினைகளுக்கிடையில் நீங்கள் உங்களால் முடிந்ததை செய்வோம் என்று செய்வதில், அதிலும் மேலாக யாரும் எதிர்பார்க்க முடியாதென்பதில் நம்பிக்கை வைப்பது அவசியம். இன்னுமொரு விடயத்தில் நீங்கள் நிச்சயமாக நம்பிக்கை வைக்கலாம். அதாவது இந்த அனுபவத்தின் பின் நீங்கள் மனநிலையில் உயர்நிலை அடைந்தவராக சிறந்தவராக தயைதாட்சன்னியம் உடையவராக, மற்றவர் உணர்வுகளை புரிந்தவராக பரிணமிப்பீர்கள். நீங்கள் அன்புக்காக செய்யும் பணிவிடை ஒருநாள் தக்க பயனுடையதாக அமையும் என்பதை நம்பலாம். இன்று நீங்கள் படும் வேதனை நாளை படும் வேதனைக்கு உதவியாக அமையும். உங்கள் அன்புள்ளவருடைய மரணத்திற்கு அனுசரணையாக செய்யும் செயற்பாடு உங்கள் வாழ்வில் நிச்சயமாக சந்திக்கப்போகும் மற்ற மரணங்களுக்கு உங்களை தயார்ப்படுத்தும் என்று நம்புங்கள். இந்த அனுபவம் எஞ்சிய வாழ்வை எப்படி வாழ்வது, எப்படி முடிப்பது என்பதை நிர்ணயிக்கும் என்பதை நம்புங்கள். இறுதியாக இந்த அனுபவம் ஒரு அதீத ஆன்மீகப் பலத்தை உங்களுக்கு தரும் என்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

மற்ற அனைவருக்குமாக நம்பிக்கை வைக்கலாம்.

எங்கெங்கு பிரிவினை இருந்ததோ அங்கெல்லாம் ஒற்றுமை ஏற்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். எங்கெங்கு அச்சம் நிலவியதோ அங்கெல்லாம் புரிந்துணர்வு நிலவுவதை காணலாம். எங்கெங்கெல்லாம் ஆதங்கங்கள் எஞ்சியதோ அங்கெல்லாம் கனவுகள் துளிர்வதைக் காணலாம். உங்கள் குடும்பமும் மற்ற குடும்பங்களும் ஒன்றாக எதிர்காலத்து சிக்கல்களுக்கு முகம்கொடுக்க முன்வரலாம். சமூகக் கண்கொண்டு பார்க்க முற்படுவதை காணக்கூடியதாக இருக்கும். நீங்கள் ஒன்றுபட்டுச் செய்யும் காரியங்கள் மரணத்தின் வேதனையை குறைப்பதை காணக்கூடியதாய் இருக்கும். இறுதியாக பிரியாவிடை கூறுகையில் ஞான வேள்வியில் குளித்து வந்து ஒளி விடுபவராக பரிணமிப்பீர்கள். ஒவ்வொரு இழப்புக்கும் முகம்கொடுக்கையில் அதனால் வேறொரு பலன் உண்டாவதைக் காண்பீர்கள். இறுதியாக உங்கள் அன்புக்குரியவருடன் இறுதி யாத்திரை செல்கையில் இந்த பயணத்திற்கு ஒரு பெயர்தான் உண்டு. அது தான் அன்பு.

■ ■ ■

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

tvi
Tamil Vision Int.
tvi ON LINE DEMAND
www.tviondemand.com
To order Call
Tel: 416-593-9300 Ext. 400
Or Toll-free: 1-888-836-6834
www.tamilvision.tv
ROGERS
Channel: 621
Tvi + Basic Channels for only $42.99
Tvi 50% off for 2 months
Bell ExpressVu
Channel: 707
Tvi + Basic Channels for only $54.99
2 months free
அசத்தப்போவது யாரு.
ஞாயிற்றுக்கிழமை இரவு 7:00 மணிக்கு
ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 10:00 மணிக்கு
காலைத்தென்றல்
நான் அவன்இல்லை
வெள்ளிக்கிழமை June 06 இரவு 9:00 மணிக்கு

CTCC

Canadian Tamils' Chamber of Commerce®

WALK-A-THON 2008

In aid of

The Scarborough Hospital Foundation & **Providence Healthcare Foundation**

Sunday, June 08, 2008, 8:00 am - 1.00 pm

4 KM. Walk

Kids Town Water Park

3159 Birchmount Road (at McNicoll) Scarborough

Sunday June 08, 2008

PLEASE SUPPORT US!

For information call:

Office: (416) 335-9791 / Sritharan: (416) 918-9771

Bala: (416) 518-9489 / Logan: (416) 410-1620

EVENT SPONSORS

TD Canada Trust

RBC Royal Bank™

Scotiabank®

BDC
Banque de développement du Canada
Business Development Bank of Canada

Meridian

Community Partner

HEART & STROKE FOUNDATION OF CANADA
Finding answers. For life.

Dr. C. P. Giri & Associates
Dental Surgeons

Dr. Illango & Associates
Dental Surgeons

STATE FARM INSURANCE
Randy Flemmings
416-750-0162

First Prize Sponsor - Ticket to UK

AIR LINK Travel Ltd.

Life, Critical Illness, Mortgage Insurance
RESP, RRSP & Investments

PARTNERS YOU CAN TRUST...

LiLAND INSURANCE INC.

INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

759 Warden Ave., Scarborough, ON M1L 4B5
tel: **416.918.9771, 416.371.7776**

Our guarantees are written on your policy

இயற்கை மூலிகையின் உதவியுடன் உங்கள் கேசத்தை பராமரியுங்கள்!
The ERVAMATIN™ HAIR LOTION
உங்கள் முடியுதிர்வை தடுக்கவும் மீண்டும் தலைமயிர் வளரவும் மிக உன்னதமாக தொழில் புரிகிறது எவமாட்டின் மூலிகை ஒளடதம்! உலகெங்கும் பல்லாயிரக்கணக்கானவரின் பாராட்டுதலைப் பெற்ற மூலிகைத் தயாரிப்பு. இப்போது எவமாட்டின் சாம்பூவும் கிடைக்கிறது.
Dreamron HENNA
Treated Natural Henna
The Ervamatin Hair Lotion
Provides effective and fast therapy for hair loss
And its treatment ensures excellent therapeutic results.
Recommended as a treatment for
Hair loss, hair regeneration, dandruff, alopecia,
Thin hair, baldness, fragile and dry hair.
இயற்கை மூலிகையிலான
தலை முடி மை
இயற்கை மூலிகையான மருதாண்டி கொண்டு செய்யப்படும் இல் மை உங்கள் தலை முடியையும் நன்கு பராமரிக்கிறது.
Amazon Health Care
SABONA
Tel: 416 264 8787
www.amazonhealthcare.ca
2602, Eglinton Ave East. (Midland/Eglinton)

வெகுசன ஊடகவியலின் தாரகமந்திரத்தை உணர்த்திடும்
TAMIL ONE
தமிழ் ஒளிபரப்பு துறை வரலாற்றில்
புதிய அத்தியாயங்களை வரையும்
முதல்த்தர தொலைக்காட்சி
tamil one
24 மணிநேரமும் உங்களுடன்...
இணைப்புகளுக்கு 416-817-7977

SERANDIBTRAVEL1

AROUND THE WORLD WITH SERANDIB

Serandib Travel1

For tour packages and more information contact us or vist our website. TICO (retail) #:50012691

Toronto: 416-750-0009, Montreal: 514-448-1389,
Canada wide Toll Free: 1-888-207-0902
serandibtravel1@bellnet.ca www.serandibtravel.com

USA

New York:	716-408-0342	Detroit:	313-263-0610
Washington DC:	202-517-0139	Chicago:	312-625-1420
Los Angeles:	213-254-0119	Miami:	305-625-4102
New Jersey:	732-783-1513	Honolulu:	808-457-1730

M and M CONSULTANTS

Serving 22years in Canada
www.mandmconsultants.net

- Financial Planning
- Advice on Bankruptcy
- Arrangement with Creditors
- Credit Management & Counselling
- Corporate & Personal Tax Consultations
- Settlement without Bankruptcy / Consumer Proposals
- Interview with CCRA and Ministry of Finance on Audit Issues
- Client Support on Audit Issues relating to Canada Revenue Agency & Ministry of Finance

2075 Lawrence Ave East #203
(Warden & Lawrence)
Scarborough, ON
M1R 2Z4
Tel: 416-266-0706
Fax: 416-256-2876

3645 Bathurst Street #212
(Bathurst & Wilson)
North York, ON
M6A 2E4
Tel: 416-256-9550

BMK

நவபிருந்தாவனம்

திரு மகேசன்
mahesan@thaiveedu.com

துங்கபத்ரா புனித ஆற்றங்கரையோரம் அருள்பாலிக்கும் அமுதங்களான நவபிருந் தாவன மகான்களின் அரும்பெரும் கருணை யைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கியதும் மனதில் ஓர் ஆறுதல் "தம்பி எனக்கு 87 வயதாகிறது. ஆனால் தேவாரத் திருத்தலங் கள் பலவற்றை கண்ணாரக் கண்டு தரிசித்து விட்டேன். ஆனால் இன்னமும் அதிசயங்கள் நிகழும் நவபிருந்தாவனம் காண ஆசைப்படுகின்றேன்" என்று முதியவ ரொருவர் தழுதழுத்த குரலில் எம்மிடம் கேட்ட போது நெஞ்சமே நொருங்கி விட்டது. இவையெல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நவபிருந்தாவனம் படம் கேட்டு வாசகர்கள் கெஞ்சியபோது நெஞ்சம் நெகிழ்ந்தோம்.

நம்பிக்கை என்பது எமது பிறப்புப் போன்றது. பக்தி என்பது எமது வளர்ப்புப் போன்றது. எனவே இப்படி நடந்திருக்குமா என்று சந்தேகிப்பதும் இது என்ன சாமியாட்டமா இருக்கிறது. பத்திரிகையா, தேவாரப்புத்தகமா என்று நையாண்டி செய்வதும் பிறப்பின் மீதும் வளர்ப்பின் மீதும் சந்தேகம் கொள்வ தற்கு சரி. ஆண்டவன் மீது நம்பிக்கை கொள்வது அவரவர் விருப்பம். அதேபோல் நம்பிக்கை கொண்டவர்களை நையாண்டி, நளினம் செய்வது கூட ஒருவகை ஊனம் தான்.

நவபிருந்தாவனத்திற்கு நேரடியாக செல்பவர் களுக்கு ஓர் எச்சரிக்கை. மழைக்காலங் களில் துங்கபத்ரா நதியில் நீரோட்டம் அதிகமாக இருந்து நீர்மட்டம் மேலேறத் தொடங்கினால் உங்களை பரிசலில் அவர் கள் அழைத்துச் செல்ல முடியாது. எனவே அவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு நீரோட்ட நிலமை எப்படி இருக்கிறது, பரிசல் செல்கி றதா, என்ற விபரங்களை அறிந்த பின் புறப்படவும். யூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்கள் நவ பிருந்தாவன பயணத்திற்கு ஏற்ற காலமா காது. காரணம் மழைக்காலம் என்பதே யாகும்.

பரிசலில் இருந்து இறங்கியதும் அந்த மண்ணில் ஓர் ஒளிவெள்ளம் பாய்வதை உணர முடிகின்றது. இங்கு மட்டுமல்ல 'ஆனே குந்தி' என்ற இடம் இருக்கின்ற ஹம்பி (Humbi) நகரமே இந்துக் கலாச்சா ரம் ஊறிய மண்ணாகவே காணப்படுகின் றது. இதனால் தான் இதன் சிதைபாடுகள் அழிந்து விடாது இருக்க ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் UNESCO கட்டுப்பாட்டின் பாது காக்கப்படும் பிரதேசமாக இது பாதுகாக் கப்படுகின்றது.

கி.பி.1336 ஆம் ஆண்டு உலக சரித்திரம் குறித்துக் கொண்ட மிகமிக முக்கியமான காலகட்டம் அது. இங்கிலாந்து நாட்டை மூன்றாம் எட்வேர்ட் மன்னன் ஆண்டு வந்த காலம். உலகின் கிழக்குப் பகுதியையே மாற்றியமைத்த காலகட்டமது. அத்தகைய மகத்தான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஆண்டாக அது திகழக் காரணம் இந்துக் களின் பெருமையை நிலைநாட்டி, மகத்தான இராணுவ பலத்தினால் பாதுகாத்து தென் இந்தியாவின் இந்து இராச்சியங்களைத் தனது இராணுவ பலத்தினால் காப்பாற்றி வந்த விஜயநகர சாம்ராஜ்ஜியம் உதய மான ஆண்டு அது. தட்சிண இந்தியாவைத் தவிர வடஇந்தியாவின் அனைத்துப் பகுதி களும் விந்திய மலைவரை பகைவர்களால் வெற்றி கொள்ளப்பட்ட நேரம். பகைவர் களின் மூர்க்கத்தினால் இந்துக்கள் நடு நடுங்கி தங்கள் வீடுவாசல்கள், குடும்பம், குழந்தைகள் ஆகியோரை விட்டு உயிர் பிழைத்தால் போதும் என்று இந்தியாவின் தெற்குப் பகுதி நோக்கி வெள்ளமெனத் திரண்டோடியது. இந்து கோயில்கள் தரை மட்டமாக்கப்பட்டன. அத்தருணத்தில் இந்து மக்களின் நம்பிக்கைச் சூரியனாய் விஜய நகர சாம்ராச்சியம் உதயமான ஆண்டு கி.பி 1336. பேராசிரியர் ராபர்ட் ஸ்யூவெல் 'மறைந்த சாம்ராஜ்ஜியம்' என்ற நூலில் இதை தெளிவாகவே குறிப்பிடுகின்றார்.

தட்சிண பாரதம் வேதபூமியாக காப்பாற்றப் பட வேண்டும் என்ற தீவிர தேசபக்தியினால் சிருங்கேரி ஸ்ரீஆதிசங்கர வித்யா பீடத்தின் 12ஆவது பீடாதிபதியாக விளங்கிய மகான் ஸ்ரீவித்யாரண்ய தீர்த்தர் ஹம்பி திருத்தலத் தை தலைநகரமாகக் கொண்டு விஜயநகர சாம்ராஜ்ஜியத்தை நிறுவி வேத தர்மத்தை பாதுகாத்த மகத்தான நிகழ்ச்சி பாரத புண்ணிய பூமியின் பொன்னெழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆச்சாரிய மகாபுருசரான வித்யாரண்ய தீர்த் தரின் பெயரைத்தான் இந்தப் புதிய இந்து சாம்ராஜ்ஜியத்திற்கு வைக்க வேண்டுமென அதை நிறுவிய ஹரிஹரர், புக்கர் ஆகிய இருவரும் 'வித்யாரண்ய நகரம்' என்று பெயர் சூட்டினர். இருப்பினும் துறவிகளுக்கு அடக்கம் அவசியம் என்று கூறி ஸ்ரீவித்யா ரண்யர் அந்நகருக்கு 'விஜய நகரம்' என்று பெயரை மாற்றி ஆசீர்வதித்தார். பவித்திர மான துங்கபத்ரா நதிக்கரையில் அமைந்தி ருந்த விஜயநகரம் உலகோர் கண்டு வியக்கும் வண்ணம் பொருளாதாரத்திலும், இராணுவ பலத்திலும், செல்வத்திலும், வேத தர்மத்திலும் உலக அரங்கில் பெருமையு டன் நிமிர்ந்து நின்றது. இத்தகைய நிலை யில் மாமன்னர் ஸ்ரீகிருஷ்ண தேவராயரின் ஆட்சிக் காலத்தில் அவரது ஆசாரிய மகாபுருசரான ஸ்ரீவியாசராஜ தீர்த்தர் தனது 36000 சீடர்களுடன் வேத தர்மங்களை தென் இந்தியா முழுவதும் ஸ்திரப்படுத் தினார்.

விஜயநகர சாம்ராஜ்ஜியத்தின் 228 ஆண்டு கால மகோன்னத காலம் இந்துக்களின் பொற்காலம் என மேலைநாட்டு சரித்திர நிபுணர்கள் தமது நூல்களில் குறிப்பிடுகின் றார்கள். விஜயநகரம் ஹம்பி, ஆனேகுந்தி ஆகிய நகரங்களின் தெருக்களில் முத்து, பவளம், வைரம், வைடூரியம், தங்கம், வெள்ளி ஆகியவை வியாபாரக் கிடங்கு களில் குவிக்கப்பட்டிருந்ததாக நூல்கள் கூறுகின்றன. இன்றைய அழிபாடுகளுக்கி டையில் இன்னமும் நீரில் மூழ்கி இருக்கும் அரண்மனை மண்டபங்களை நீர்மட்டம் கீழிறங்கும்போது நீங்கள் காணலாம். ஸ்ரீகிருஷ்ண தேவராயர் தங்கிய அரண்மனை நவபிருந்தாவனத்திற்கு பக்கத்திலேயே இன்னமும் கம்பீரமாகக் காணப்படுகின்றது. இப்படிப்பட்ட இடத்தை இந்த ஒன்பது மகான்களும் தாம் சமாதி அடைய தேர்ந் தெடுத்தது ஏனோ என்பது புரிகின்றது.

இப்படிப்பட்ட ஸ்ரீவியாசராஜ தீர்த்தரின் ஜீவ சமாதியில் நிறையவே அதிசயங்கள் நிகழ் வதில் ஆச்சரியம் இல்லைதானே. அமெரிக் காவில் வாழும் ஈழத்து தம்பதிகளுக்கு இரண்டு பிள்ளைகள் - தந்தையோ புகழ் பெற்ற சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் - தாய் புகழ் பெற்ற பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியை. 18 வயது நிரம்பிய மகள் திடீரென வேற்று நாட்டவருடன் காதலில் விழுந்தார். குடும்ப மே நொறுங்கி அழுதது. கெஞ்சி மன்றாடிக் கேட்டும் மகள் இறங்கி வரவேயில்லை. இந்த நேரத்தில்தான் நவபிருந்தாவனத்தைப் பற்றி AMR ஐயா மூலம் கேள்விப்பட்டு நவபிருந்தாவனம் புறப்பட்டனர். முதலில் மறுத்த மகள் பின்னர் மனம் மாறி இந்தியா சென்றாள். பின்னர் நடந்ததை அந்த டாக்டர் தந்தையே சொல்கிறார்.

"எங்கள் மகளை அழைத்துக் கொண்டு நவபிருந்தாவனம் சென்று தரிசித்தோம். வெய்யில் மிகக் கடுமையாக இருந்ததால் அங்கிருந்த பாறைகள் சூடேறிக் கொண்டி ருந்தன. அமைதியாக அந்த ஒன்பது ஜீவ சமாதிகளையும், அனுமனின் சந்நிதியையம் வலம் வந்து கொண்டிருந்த எனது மகள் ஸ்ரீவியாசராஜர் ஜீவசமாதியின் முன்பு வந்த போது கீழே விழுந்து சாஷ்டாங்கமாக வணங்கியவள் 20 நிமிடங்கள் எழுந்திருக் கவேயில்லை. வெய்யிலில் களைப்படைந்து இருக்கிறாள் என்று நினைத்து நாங்கள் அவளை ஆதரவாக தூக்கியபோது அவள் மயக்கமடைந்திருந்தாள். சிறிது நேரத்தில் கண்விழித்து நினைவு திரும்பியவள் சற்று முன்பு ஒரு தாடி வைத்த சுவாமி போன்ற தோற்றமுள்ளவருடன் பேசியதாக சொன்னாள். அவர் மகான் போல் இருந்ததாக சொல்லி யவள் தாகத்திற்கு தண்ணீர் கேட்டாள். அம்மகான் பேசியது உண்மையென்றால் என்ன பேசினார் என்று கேட்டோம். எம் மகள் தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் பேசினாள். "உன் தர்மத்தை விட்டு உன் பெற்றோரை மீறி எதுவும் செய்துவிடாதே. மனதை தெளிவாக வைத்துக்கொள்" என்று புன்னகையுடன் கூறி மறைந்ததாகக் கூறி னாள். நீங்கள் என் திருமணத்தைப் பற்றி என்ன முடிவு செய்தாலும் அதை முழு மனதுடன் ஏற்பதாகக் கூறி அழுதாள். எங்கள் மகளின் மனமாறுதலைக் கேட்டு வியப்பு ஒரு பக்கம், மகிழ்ச்சி மறுபக்கம், எங்களை அறியாது கதறி அழுது விட்டோம். நவ பிருந்தாவனத்திலிருந்த பலரும் எம்மையே பார்த்தார்கள்". நாடு திரும்பியவர்கள் இப்போது திருமண ஏற்பாடுகளில் மும்முர மாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மகளின் வேண்டுகோளின் பிரகாரம் திருமணத்தை நவபிருந்தாவனத்திலேயே

இவ்வாண்டு யூலை மாதம் நடத்தி வைக்க உள்ளனர். எப்படி இப்பெண் மாறினாள். நவபிருந்தாவனத்தில் அவள் மயங்கியபோது தோன்றிய மகான் யார்? இவையெல்லா வற்றிற்கும் விடை காண முடியவில்லை.

நாம் நவபிருந்தாவனம் சென்றிருந்த வேளை யில் காலை சுமார் 10 மணியளவில் விஜயநகர சாம்ராஜ்ஜியத்தின் மாமன்னராக விளங்கி தென்னகத்தில் ஏராளமான திருக்கோயில்களை புனர்நிர்மாணம் செய்த ஸ்ரீகிருஷ்ண தேவராயரின் நேரடி வாரிசுக ளான திரு.அச்சுதேவராயலு, அவரது தம்பி திரு.நரசிம்ம தேவராயலு, திருமதி ராணி லலிதாதேவி ஆகியோர் வந்திருந்து அன்னதானத்தினை ஆரம்பித்து வைக்கும் வைபவம் இடம் பெற்றது.

தானத்தில் பலவகை தானங்கள் உள்ளன. அவற்றில் மூன்று தானங்கள் மிக உத்தம மானவை. ஒன்று அன்னதானம். இதனால் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், பித்ருக் களும் திருப்தியடைகின்றனர். அடுத்ததாக கோதானம். இதனால் மும்மூர்த்திகளும் பித்ருக்களும் சந்தோசப்படுகின்றனர். மூன்றா வதாக தீபதானம். இதனால் தர்மதேவதை களும், தர்மாவலர்களும் மகிழ்ச்சியடை கின்றனர். இம்மூன்றில் அன்னதானம் மிக மிக சிறப்பானது.

இத்தகைய மகிமை வாய்ந்த அன்னதானத்தை திருத்தலங்களிலும், புண்ணிய நதிக்கரை களிலும் புஷ்கரம், மாசைரோவரம், பிரம்ம ரோவரம் போன்ற தீர்த்தக் கரைகளிலும் திரிவேணி, ருத்ரபிரயாகை, கர்ண பிரயாகை போன்ற நதிகளின் சங்கமங்களிலும் மந்திராலயம், நவபிருந்தாவனம் போன்ற பிருந்தாவனங்களிலும் செய்வது மற்ற இடங்களில் அளிக்கப்படும் அன்னதானத் தின் பலனை விட கோடிமடங்கு அதிகம் புண்ணிய பலனை அளிக்கும். அதனால்தான் நவபிருந்தாவனத்தில் அதுவும் வைராக்கிய புருஷரான ஸ்ரீபத்மநாப தீர்த்தரின் ஆராத னை தினத்தன்று அன்னதானப் பணி ஆரம்பித்து வைக்கப்படுவதாக அறிந்து 'இத்தருணம் விட்டால் எத்தருணம் வாய்க் குமோ' என்று தான் நவபிருந்தாவனம் விரைந்தோம்.

அன்னதானத்தினை ஆரம்பித்து வைக்கும் வைபவம் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது குத்து விளக்கு ஏற்றி அன்னதானத்தின் அடையா ளமாக வெல்வெட் துணிப்பையில் அரிசி யும், பணமும் சமர்ப்பித்தபோது மேடையின் இடது பக்கத்திலிருந்து திடீரென்று சல சலப்பு ஏற்பட்டது. என்ன காரணம் என்று தெரியாமல் அனைவரும் திகைத்து நின்ற போது அங்கு கண்ட காட்சி எல்லோரையும் மெய் சிலிர்க்க வைத்தது. விழா மேடைக்கு சுமார் 15 அடி தூரத்தில் வயதான குரங்கு ஒன்று உட்கார்ந்து தனது வலது கரத்தை தூக்கி ஆசீர்வசிப்பது போல் சுமார் எட்டு அல்லது பத்து நிமிடங்கள் அங்கேயே அமர்ந்திருந்த காட்சி அனைவரும் கண் கலங்கி மெய்சிலிர்க்க வைத்தது. முகத்தின் இருபக்கங்களிலும் தாடை தசைகள் தொங் கியது. அவ்வானரத்தின் வயோதிகத்தை எடுத்துக் காட்டியது. குரங்காக அப்போது காட்சி அளித்தது அந்த அனுமனேதான் என்று அனைவரும் கைகூப்பி, கண்ணீர் மல்க வணங்கி மகிழ்ச்சியாகினர்.

மறுதினம் ஆராதனையும் நைவேத்தியமும் முடிந்த பிறகு வந்திருந்த ஏராளமான பக்தர் களுக்கு அன்னதானம் வழங்கப்பட்டது. அன்னதானம் நடந்து கொண்டிருந்தபோது வானத்தில் ஆறு கருடன்கள் மீண்டும் மீண்டும் வட்டமிட்டன. பக்தர்கள் அனை வரும் மெய்சிலிர்த்து, "கோவிந்தா", "நாரா யணா" என்று சொல்லி கோஷமிட்டது மறக்க முடியாத அனுபவம் அது.

நவபிருந்தாவனத்தின் மகிமையைப் பற்றி எழுதுவதானால் பக்கம் பக்கமாக எழுத லாம். மணிக்கணக்காகப் பேசலாம். மத, இன, ஜாதி, பணக்காரன், ஏழை என்று எவ்வித பாகுபாடுமின்றி அளவற்ற கருணை யுடன் அருள்பாலிக்கும் இம்மகான்களின் ஜீவபிருந்தாவனங்கள் எத்தகைய கொடிய கிரகதோஷங்களையும் நொடியில் போக்கும் சக்தி பெற்றவையாகும். இதனை எல்லோ ரும் அனுபவத்தில் காணலாம்.

வசதியுள்ளவர்கள் ஒருமுறையாவது இவற் றை தரிசித்துவிட்டு வரவேண்டும். வசதி யில்லாதவர்கள் இந்த ஜீவ பிருந்தா வனங்களின் படத்தை வைத்து காச்சிய பாலை நைவேத்தியமாக வைத்து மாலை நேரங்களில் நெய்தீபம் ஏற்றி 48 நாட்கள் நெய்தீபத்தையும் படத்தையும் சுற்றி வலம் வந்து (12 தடவை) வணங்கினால் பலனை நிச்சயம் காண்பர். சுற்றி வந்து வணங்கும் போது சொல்ல வேண்டிய சுலோகம் இதோ.

"பத்ம நாபம் கவீந்ரம ச வாகீசம் வயாசராஜகம், ரகுவர்யம் ஸ்ரீனிவாசம் ராமதீர்த்தம் ததைவ ச ஸ்ரீசுசீந்தரம் ச கோவிந்தம் நவப்ருந்தாவனம் பஜே"

இதனால்தான் பூஜிக்கும்போது கூறவேண்டிய சக்தி வாய்ந்த சுலோகத்தையும் எமது வாசக சகோதர, சகோதரிகளின் நல்வாழ்வு கருதி வழங்கினோம். படம் வேண்டிய வர்கள் நம்மை தொடர்பு கொண்டால் நாம் கலர் பிரதி வழங்குவோம்

■ ■ ■

CTR தகவல் பலகை

ROOMS / BASEMENT RENT

Brimley/Lawrence
தெகதீஸ்வரி மகேந்திரன்
416 264 9421

Markham/Sheppard
தனிவாசல்
Ms. Rangan 416 332 8804

Neilson/Finch
அறை வாடகைக்கு
Raj 416 560 5739

Morningside/Oldfinch
2 Bedroom for Rent.
பிரவீனா 416 878 4453

Brimley/Lawrence
647 502 7163 / 647 341 3979

Birchmount/Finch
Condo வாடகைக்கு
416 451 7934

Neilson/Sheppard
ரஞ்சி 416 724 7594
416 706 7594

Lawrence/Orton park
ராசநாயகம்
416 289 1951

Brampton
பகுதியில் வாடகைக்குத் தேவை
தேவி 905 494 0220

Markham / Steel
Basement வாடகைக்கு
கணேஸ் 416 786 5145

Middlefield / Finch
1 bedroom+ den Condo
சுகந்தி 905 604 0145

GTA Square
கட்டிடத்தில் கடை விற்பனைக்கு
குமார் 416 885 9556

Yonge/Finch
பாபு 416 818 2019

Markham / Steele
1 bedroom basement வாடகைக்கு
மணி 416 917 8336

Clothing Sale
பெண்களுக்கான இந்தியாவில் இருந்து தருவிக்கப்பட்ட உடைகள் விற்பனைக்கு உண்டு
பாலமுரளி 416 454 2580

India
தமிழ்நாட்டில் திருவான்மியூரில் வீடு வாடகைக்கு உண்டு.
குறுகியகால வாடகைக்கு தரப்படும்
வசந்தி ராஜா 416 454 2580

Eglinton/Donmills
3 Rome Condo விற்பனைக்கு உண்டு
சபா 416 538 3589 / 905 780 6911

Mclevin/Neilson
2+1 Bedroom.
சுதா 416 283 0312/647 284 1173

DONMILLS & FINCH
1 B/Room Basement for Rent
Call: 416 756 4365

BRIMLEY & LAWRENCE
2 B/Room, 11/2 W/R
416 265 3352 / 416 704 8534

AUTO

1993 Toyota Corrella
விஜே 905 471 7373
416 402 1124

Toyota Camery
திருமதி. குமார்
416 265 1421

2002 - Toyota Sisly Car
416 836 9355

2000 Honda Odessey Van
சுரேஸ் 416 271 7580

OTHERS

Electronic Baby room
பொருட்கள்
416 400 2222

Help Wanted
Italy Restaurent - Pizza Maker
கணேசன் - 905 805 3519

Computer Teacher
தேவை
416 898 7811

வகுப்புகள்
சிறுவர்களுக்கான உதைபந்தாட்டப் பயிற்சி வகுப்புகள்.
வினோதன் - 416 873 2148
416 638 1954

ஆசிரியர் தேவை
Richmount Hill பகுதியில் எட்டாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு கற்பிக்க
- 905 770 3737

Paint
வீடுகளுக்கு வண்ணம் பூசி அழகு படுத்த
ஜுவா 416 828 5745/ 416 754 2096

Pizza Delivery
வேலைக்கு 416 917 8336

Wedding Birthday Cake
செய்து கொடுக்கப்படும்
விமல் 416 752 2073

Teacher
Scarborough வில் கணிதம், ஆங்கிலம், தமிழ் கற்பித்துக் கொடுக்கப்படும்
சபரிமுத்து 416 282 0951/ 416 570 6920

Help Wanted
இத்தாலியன் உணவகத்திற்கு
வேலையாட்த் தேவை – 416 799 6318

DAY CARE FOR KIDS
SWING WORK AVAILABLE
416 431 8655

TV REPIRE
Call: 905 472 2534

CTR
கனடியத் தமிழ் வானொலி
416.264.8798

TUITIONS /TRANSLATION
416 282 0951 / 416 570 6920

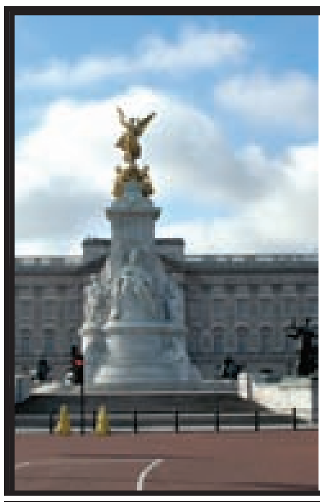
TUITION CLASS
Middlefield & Finch
Tuition Class for Student
Call: 416 830 7078 / 416 609 9043

YOGA
Birchmount & Eglinton)
Yoga (Thiyanam) Class (Free)
Call: 416 642 4883

plants sale
மரங்கள், சிறு கன்றுகள்
சாந்தி 905 201 9116

3000 Sqft. SPACE FOR RENT
at Warden & Eglinton

SUITABLE FOR ANY
STORAGE / BUSINESS
DANCE / MUSIC / YOGA CLASSES
OR REHEARSALS (2nd Floor)
$1500.00 +Utilities
(Available Immediately)
Call: 416 587 0119



இந்த அழகிய வீட்டை வாங்க விரும்புகிறீர்களா?

240 Bedrooms, 78 Washrooms, 825,000 square feet, 40 acre garden, 1500 doors, 750 windows, movie theatres, swimming pools, many more..

இன்னும் பல வசதிகள்... அது
பக்கிங்காம் அரண்மனை

துரதிஷ்டவசமாக அது விற்பனைக்கில்லை. ஆனாலும் என்னால் உங்களுக்கு பொருத்தமான, பிடித்த அழகியதோர் இல்லத்தை வாங்கித் தரமுடியும்.

SHRI PARAMSOTHY
Sales Representative
Dir: 647.285.4663
Office: 905.812.9000, fax: 905.812.6909
shri@shri.ca, www.shri.ca
TERREQUITY REALTY, BROKERAGE,
Independently Owned And Operated
2690 Erin Centre Blvd., Unit A5,
Mississauga, ON L5M 5P5

COLDWELL BANKER

சிங்கப் பற்களுடன் சிரிக்கும் பூக்கள்

மாமூலன்
maamulan@thaiveedu.com

டாண்ட்லைன் என்ற (Dandelion) இந்தப் பெயர் பிரஞ்சு மொழியின் அடியில் பிறந்தது. டாண்ட் என்ற சொல் பல் என்பதைக் குறிக்கும்.

லையன் என்பது எமக்கு எல்லாருக்கும் சிங்கம் என்பது தெரிந்ததுதான். இதனுடைய தாவரவியல் பெயர் Taraxacum officinale

சிறிய மஞ்சட் சூரியப் பூக்களாக இருக்கும் இந்தப் பூக்கள் தரும் ஆச்சரியம் சொல்லி மாளாது என்பது போலவே அவை தரும் தொல்லைகளும் பலருக்கு சொல்லி மாளாது.

சிறிது நிலத்தோடு வீடு வைத்திருக்கும் அனைத்துத் தமிழருக்கும் சோதனைகளாக இருக்கும் இந்தச் செடிகள் களைகள் என்பதன் உச்சமாக இருப்பவை.

ஆனால் இவை சிறந்த மருந்தும் அத்துடன் உணவும் என்பதும் அறியவேண்டியதே. அதனால் இந்தச் செடிகளைக் களைகளாக ஒதுக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு தடவை மாவட்ட சேவை மையம் ஒன்றில் பணிபுரியும் வயதான ஒரு வரவேற்பு பெண்மணியிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். களைகள் பற்றிப் பேச்சு வந்தது. இந்த டாண்லையன் செடி பற்றியும் வந்தது.

“அது உணவாமே, அல்லது மருந்தா? உங்களுக்கு தெரியுமா?” இது நான்.

“ஓ! எனது பாட்டி; அடிக்கடி இதனை ‘சலாட்டில்’ போடுவார். லேசாகக் கசக்கும். இப்போ நாங்கள் அதனை மறந்து விட்டோம்.”

ஆனால் எனக்கு தெரியும், அதைப்போல வே உணவு விடுதிகளில் வேலைபார்க்கும் எங்கள் தமிழர்கள் பலருக்கும் தெரிந்திருக்கும் இந்தச் செடியின் இலைகள் சலாட்டில் இருப்பது. ‘ஸ்பிரிங் மிக்ஸ்’ என்னும் கூட்டு இலை வகைகளில் இந்த டாண்லையனும் இருக்கும் என்பது. அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் சாப்பிட்டும் இருப்பார்கள்.

முருங்கை இலை, அகத்தி இலைபோல இதற்கு பல நல்ல குணங்களும் கசப்பு சுவையும் உண்டு.

இதன் இலை மட்டுமல்லாது வேரும் நல்ல மருத்துவக் குணங்களை உடையது.

கசப்பான உணவுப் பண்டங்கள் உடலுக்கு நன்மை விளைவிப்பவை என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

இந்தச் சூரியப் பூவுக்கு எங்கள் உடலின் கழிவுகளை அகற்றும் திறனும் உள்ளது. உடலில் பொதுவாகச் சேரும் பெரிய கழிவுப் பொருள் யூரியாதான். இதுதான் எமது சிறுநீரின் வழியாக வெளியேறுவது.

பொதுவாக சிறுநீரகக் குறைபாடு அல்லது பிற கழிவு நீக்கு உறுப்புக்களின் செயல் பாட்டு குறைவினால் சிறு நீரகத்துக்கு வேலை அதிகமாகி வரும் உடலின் கழிவுகளை எளிதில் வெளியேற்ற இந்தச் செடி உதவுகிறது.

ஈரல், பித்தப்பை, கணையம், சிறு நீரகம் போன்ற கழிவுடன் தொடர்புடைய உறுப்புக்களுக்கு உறுதியும் உதவியும் வழங்குகிறது. சிறிது வயிற்றை இளக்கும் தன்மையும் கொண்டது. எனவே முதலில் பயன்படுத்துவோர் வேலை நாட்களில் இதனடைய வேர்க் கசாயம் குடிக்காது லீவு நாட்களில் குடித்துப் பார்க்கலாம். பொதுவாக பாவற்காய் போன்ற கசப்புணவு உண்ணும் எமக்கு பெரிய பாதிப்பு இருக்காது.

இதன் வேரை அதன் தும்பு போன்ற சிறிய பகுதிகளை நீக்கியபின் சுத்தப்படுத்தி உலர்த்தி எடுத்து தேனீர் போல தயாரித்து குடிக்கலாம். ஆண்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமாகவும் கழிவு நீக்கத்திலும் இந்த தேனீர் உதவுகின்றது.

இந்த தேனீரைக் குடிப்பவர்களோ அல்லது கீரையை உண்பவர்களோ உடனடியாக அதன் கழிவு நீக்கும் தன்மையை உணர்வார்கள்.

டான்ட்லைன் இலையை உணவுக்காக தேர்ந்தெடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புக்கள்:

- இந்த இலை மிகவும் இளம் இலையாகவும் மிகவும் முத்திய இலையாகவும் இல்லாது பார்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. அதாவது செடியின் இலை அடுக்கில் இடையில் உள்ள இலைகளைத் தேர்ந்து கொள்ளலாம்.
- உங்கள் வீட்டின் புற்களுக்காவோ அல்லது பிற காரணிகளுக்காவோ மருந்துகள், களைகொல்லிகள், பிற உரவகைகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பின் அந்த இடங்களில் இருந்து தெரிவு செய்யக் கூடாது.
- வீதிகளின் கரையில், பொதுமக்கள் நடமாட்டம் உள்ள பகுதிகளில் இருந்தும் தெரிவு செய்யக் கூடாது.
- கழிவு நீர் ஓடைக்கு அருகில் அல்லது பிற தொழிற்சாலைப் பகுதிக் கழிவுகளுக்கு அருகில் தெரிவு செய்யக் கூடாது.

இவை பிற பொதுவான எந்தக் கீரை வகைக்கும் பொருந்துமாயினும் இங்கு அதனை மீண்டும் நினைவூட்டி வைக்கின்றோம்.

வேர்களைத் தெரிவு செய்யும் போதும் இதே போலக் கவனித்து எடுப்பது நல்லது.

வேர்களில் சிறிய பிசிறு வேர்களைத் தட்டி விட்டபின் தோல் நீக்கி எடுக்கவேண்டும். பின்னர் நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டால் ஆண்டு முழுதும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வேரைப் பயன்படுத்தி தேனீர் அல்லது குடிநீர் தயாரிப்பதே சிறந்தது.

இந்த டாண்ட்லையனின் வேரில் அல்லது பிற பகுதிச் சாறிலிருந்து சாரம் எடுத்து வைத்து பீர் அல்லது வைன் போன்றவை தயாரிக்கும் முறைகளும் கனடாவில் மரபாக மக்களிடம் புழக்கத்தில் உள்ளன.

மற்றும் இளம் பூவிலிருந்து (பூக்கள் முத்தினால் அவற்றின் விதைகள் கடுமையாகி உண்பதற்கு கடினமாகிவிடும் என்பதால்) மரக்கறி ஷபேர்கர்’ செய்தும் உண்ணலாம்.

இளம் பூக்களைப் பிடுங்கி சிறிது சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

அவற்றை சிறிதாக நறுக்கி வெண்காயம், உள்ளி கறிவேப்பிலை மற்றும் எமக்கு தேவையான அளவு சீரகம் போன்றன இட்டு சிறிது மாவும் இட்டு பிசைந்து அல்லது சிறிது துவைத்து வடைபோல தட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இதனை ‘பேர்கர்” போலவோ வடைபோலவோ சமைத்து உண்ணலாம்.

பூக்கள் எடுக்கும் போது முத்தல் இல்லாது பார்த்து எடுக்கவேண்டும்.

டாண்ட்லையனை குனிந்து நிமிர்ந்து புடுங்கிச் சேகரிப்பது ஒரு சிறந்த உடற் பயிற்சியாகவும் பலருக்கு அமையும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

■ ■ ■

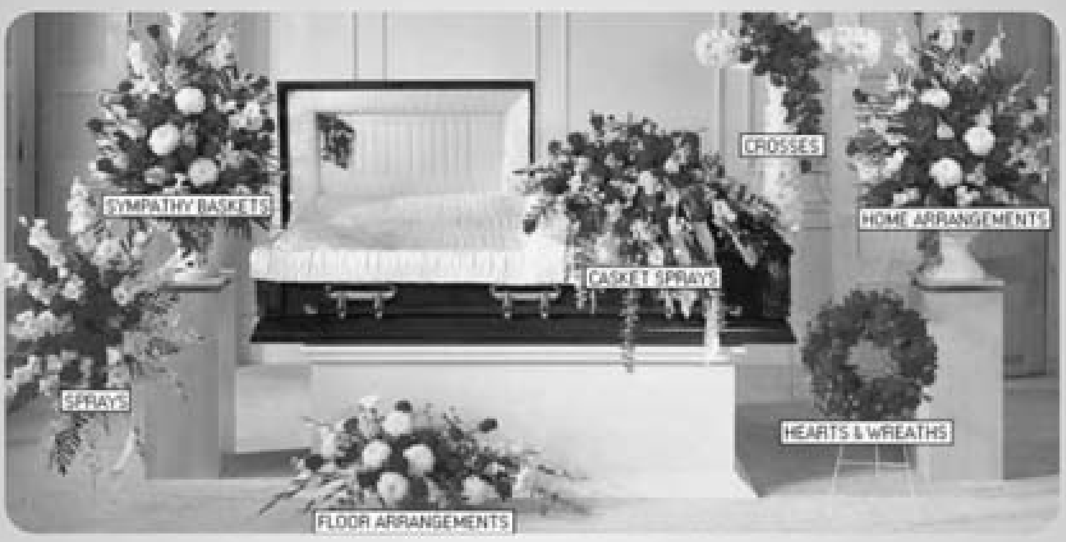
A1 TOP QUALITY FLORIST

உங்களின் மங்களகரமான வைபவங்களுக்கு
தேவையான பொருட்களுக்கும் நாடுங்கள்

பிள்ளை 416-269-5522

2871 Lawrence Ave. East, Scarborough. Ontario M1P 2S8

A1 TOP QUALITY FLORIST
Funeral Services



Floral Arrangement for Funeral Needs

பிள்ளை 416-269-5522

2871 Lawrence Ave. East, Scarborough. Ontario M1P 2S8

மரணத்திற்கு என்ன மருந்து?

மருத்துவக் கேள்வி - பதில்

இராஜசேகர் ஆத்தியப்பன்
rajasegar@thaiveedu.com

***'Genius'* என்ற மருந்து குழந்தைகளின் ஞாபக சக்தியை வளர்க்குமென்று கூறுகின்றார்களே உண்மையா?**

காலையில் 7.00 மணிக்கு தவறாமல் உணவு (Break Fast,) கொடுத்தாலே போதும், நல்ல ஞாபசக்தி கிட்டும். வல்லாரை, பிரம்மி என்ற மூலிகைகளும், Omega-3 என்ற மீன் எண்ணெயும், ஞாபக சக்தி வளர உதவும்.

***Lolonji* – என்றழைக்கப்படும் கருஞ்சீரக எண்ணெய் எந்த நோயைத் தீர்க்க உதவும்?**

சுருக்கமாக பதிலளிக்க வேண்டுமென்றால் - மரணத்தைத் தவிர எல்லா நோய்களுக்கும் Kalonje நல்லது. இதனை கிரேக்க மருத்துவ முறையான 'யுனானி' வலியுறுத்துகின்றது.

தாய்ப்பால் *(Mother Feed)* அதிகரிக்க நல்ல ஆலோசனை கூற இயலுமா?

வெந்தயம், கருஞ்சீரக எண்ணெய், சுறாமீன், பிச்சிப்பூ இவைகள் தாய்ப்பால் அதிகரிக்க உதவும். வெந்தயம், வெள்ளைப்பூண்டு, பனைவெல்லம் (கருப்பட்டி) இவைகளைச் சேர்த்து சிறிது பச்சை அரிசி மாவுடன் 'களி' செய்து சாப்பிட வேண்டும். இத்துடன் கருஞ்சீரக எண்ணெய் அரை தேக்கரண்டி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வெந்தயக்களி வாரத்தில் 2நாட்களும் கருஞ்சீரக எண்ணெய் காலை, மாலை என தினசரி இரண்டு வேளைகளும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பிச்சிப்பூ மார்பில் வைத்துக் கட்டுவார்கள். இல்லையென்றால் லேவண்டர் எண்ணெய் கொண்டு தேய்த்து வரலாம்.

இதயத்தைப் பலப்படுத்த எந்த மூலிகை நல்லது?

'அர்ஜினா' என்று அழைக்கப்படும் 'மருது' நல்ல சீரான இரத்த ஓட்டத்தைக் கொடுத்து இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். கூட்டுக்குளிசை (capsule) வடிவில் கடைகளில் கிடைக்கின்றது.

முதுமையைத் தவிர்க்க ஒரு மூலிகை வேண்டும்!

முதுமையைத் தள்ளிப்போடத்தான் முடியும். இதற்கான காயகல்பம் நெல்லிக்காய் மற்றும் கரிசாலை. நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால், இருமல், சளிகட்டுதல், தொண்டையில் அரிப்பு எல்லாம் மாறிவிடும். உடலின் செல் அழிவைத் தாமதப்படுத்தி இளமையைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள உதவும். Chayavan prash என்று இங்கு கடைகளில் கிடைக்கின்றது. தினந்தோறும் இரவு ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துவர வேண்டும்.

அஸ்வகந்தா என்றால் என்ன? எதற்கு உதவும்?

'அமுக்ரா' என்று நாம் தமிழில் அழைப்பதுதான் அஸ்வகந்தா (Withania Somnitera) இது மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து (Anti Stress) அதிக இரத்த அழுத்தம் (High B.P), மூட்டுவலி (Arthritis) நீரிழிவு மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியை மாற்றுகின்றது.

உடம்பைக் குறைக்க *(obisity)* எந்த மூலிகை உதவும்?

விரிக்ஷாம்லா (Garcinia indica) என்ற மூலிகைஊளைச் சதையைக் குறைக்க உதவும். எலுமிச்சை சாறும், சுடுநீரும் (வெந்நீர்) கலந்து தேனுடன் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால்,

கொழுப்பு குறையும்.

மூளையின் துரிதமான செயல்பாட்டுக்கு ஒரு மூலிகை சொல்லுங்கள்.

பிரம்மி (Brahmi) என்ற மூலிகை மூளையின் துரித செயல்பாட்டுக்கு (Alertness) உதவும்

'வேம்பு' எதற்கு நல்லது?

தேவையற்ற பாக்டீரியாக்களை அழித்து இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க வேம்பு உதவும். அழகான, ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கும், நோய் எதிர்ப்பாற்றலுக்கும் வேம்பு நல்லது.

'சதாவரி' என்பது மூலிகையா?

ஆமாம் அன்பரே. தமிழில் இதனைத் 'தண்ணர்விட்டாக் என்று அழைப்போம். இது பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை நீக்கவும், தாய்ப்பாலை அதிகரிக்கவும், முடி உதிருதலை நிறுத்தவும் உதவும். புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையிலும் இது முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது.

***'Shigru'* என்பது என்ன? பயன்பாடு பற்றி அறிய விரும்புகின்றேன்.**

நமது ஊர் முருங்கை (Moringa pterygosperma) Shiyru என்று அழைக்கப்படுகின்றது. மூட்டு வாதத்தினால் வரும் வலி மற்றும் இடுப்பு வலி இவைகளைப் போக்கவும் வீக்கங்களைக் குறைக்கவும் முருங்கை உதவும். முருங்கைப் பூவை பசும்பாலில் கற்கண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சி குடிக்க ஆண்களுக்கு நரம்பு ஊக்கம் கிடைக்கும்.

எனக்கு சிறிது நாட்களாக உமிழ் நீர் சரிவர சுரப்பதில்லை – வயிற்றிலும் செரிமான சக்தி குறைவாக உள்ளது. என்ன செய்யலாம்?

உலர்ந்த திராட்சை நிறைய வாங்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். காலை, மாலை, இரவு, மதியம் என்று நான்கு வேளைகளிலும் 8 அல்லது 10 பழங்களை வாயில் போட்டு சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். நன்றாக உமிழ்நீர் சுரக்கும். வயிற்றிலுள்ள பிரச்சினையும் தீரும்.

***'Nutmeg'* என்பது என்ன, எதற்கு உதவும்?**

'பாதிக்காய்' என்று நம்மால் அழைக்கப் படுவதுதான் Nutmeg இதனை ஊறுகாய் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றில் செரிமானம் சீர்படும்.

உடனடியாக முகம் பளிச்சிட என்ன செய்யலாம்?

கேக்கின் மீது நாம் உபயோகிக்கும் கிரீம் இருந்தால் போதும். இதனை சிறிது எடுத்து முகத்தில் பூசி, நன்றாகத் தேய்த்து மூன்று நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விட்டால் முகம் பளிச்... பளிச்!

முடி உதிருதலைத் தடுக்க இயலுமா?

பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை பிரச்சினைகள் இருந்தால் 'சதாவரி' Lukol போன்ற மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலைக்கு அஸ்வின், montage போன்ற எண்ணெய் தேய்க்கலாம். ஆண் - பெண் இருபாலருக்கும் ஒரு மணி நேரத்தில் முடி உதிர்வைத் தடுக்கலாம். சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் தொழில் இரகசியம்.

மேஷசிருங்கி *(mesheshringi)* என்பது என்ன?

நாம் 'சிறுகுறிஞ்சான்' என்று அழைக்கும் மூலிகைதான் இது. இதற்கு Sugar Destroyer என்ற பெயரும் உண்டு. இலத்தீன் பெயர் Gymnema Sylvestre என்பதாகும். சீனி வகை இனிப்புகளை உண்ணும் ஆர்வத்தை, தேவையைப் படிப்படியாகக் குறைக்கும்.

■ ■ ■

முடி உதிருதல்
ஒரு மணிநேரத்தில்
நிறுத்தப்படும்

அலர்ஜி	Allergy
ஆஸ்த்மா	Asthma
மூக்கில் நீர் வழிதல்	Running Nose
தும்மல்	Sneez
நீர்க்கோவை	SINUS

இவைகள் தீர நிரந்தர தீர்வுகாண அழையுங்கள்
டாக்டர் இராஜசேகர் ஆத்தியப்பன்
416-955-0416
HAIR Falling Will be stopped
In one Hour
By Appointment Only at Steeles / Don mills

S.P ELECTRONICS & COMPUTERS
அனைத்துத் தமிழ் வானொலிகளும் புதிதாக வாங்குவதற்கும், திருத்திக் கொள்வதற்கும்
416 264 6400
2641 Eglinton Ave. Scarborough
(Brimley & Eglinton)

எங்கு போய்நிற்கும் இந்த எண்ணெய்விலை?

மாறன் செல்லையா
- நிதி திட்டமிடல் ஆலோசகர் -
maran@thaiveedu.com

கடந்த மார்ச் மாதமே Montrealஜச் சேர்ந்த முதலீட்டு ஆலோசகர் Chen Zhao தனது வாடிக்கையாளர்களுக்கு இந்த எண்ணெய் விலை ஒரு சிறந்த பித்து (Classic mania) ஆகிவிட்டது என்று சொல்லிவிட்டார். அண்மையில் மசகு எண்ணெய்யின் விலை ஒரு பீப்பாய் $135 அடைந்தபோது உலக கேள்வியிலோ வழங்கலிலோ பெரிய மாற்றம் எதுவும் இல்லாத போது இந்த விலை-உயர்ச்சிக்கு எந்த பொருளாதாரக் காரணியும் இல்லை என்கின்றார் chen zhao அவர்கள். அவர் மேலும் தெரிவிக்கையில் இந்த விலை இன்னும் மேலே போகலாம். ஒவ்வொரு நாளும் அதிகரிக்கின்றது. அடிப்படைக் காரணங்கள் இல்லாமல் விலை கூடும்போது சந்தையில் பித்தம் (mania) அதிகரித்துச் செல்கின்றது.

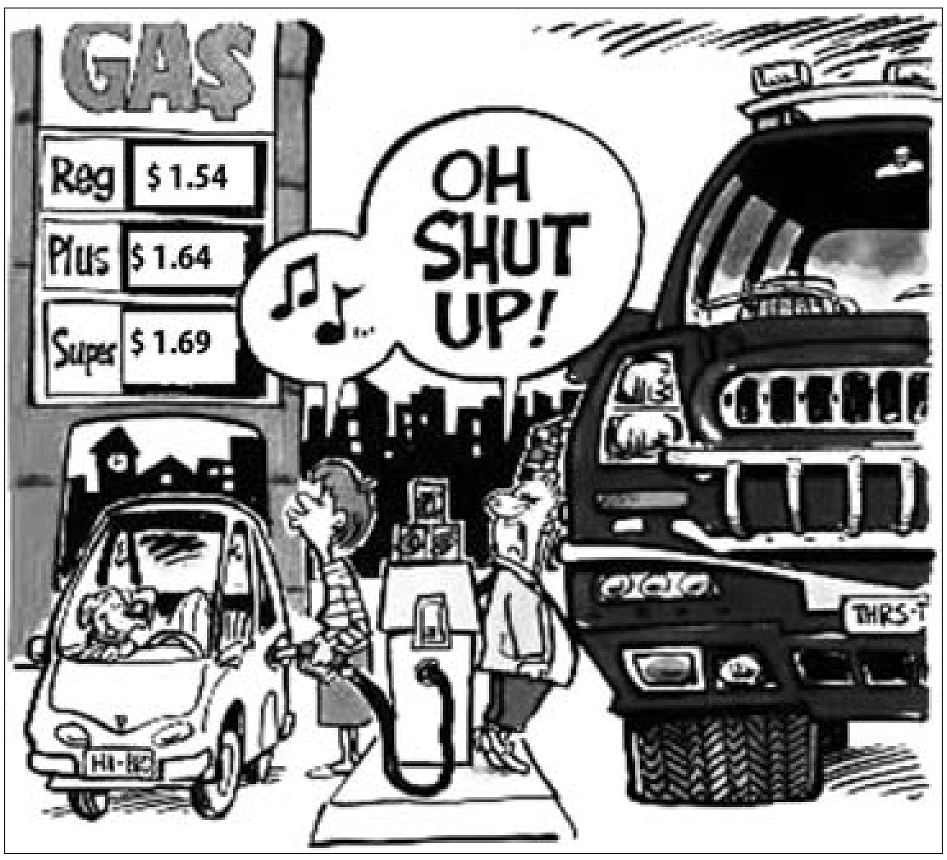
காலத்திற்கு காலம் சந்தையில் இந்தப் பித்தம் வருவது வழக்கம். 1711இல் south sea bubble, 1924 Radio நிறுவனங்கள், 1980 Nikkei bubble, 2004இல் Nortel(Tech) bubble மிக அண்மையில் Credit crunch இனால் வந்த பிரச்சினைகள் என முதலாளித்துவ பாதையில் பல பித்தங்கள் வந்து போயிருக்கின்றன. இந்த 1711 bubbleல் 20,000 pound இழந்த விஞ்ஞானி Sir Isacc Newton பிரபஞ்சத்தில் இயங்கும் சடப்பொருட்களின் இயக்கத்தை புரிந்து கொள்ள முடிந்த எனக்கு இந்த மக்களின் பித்துப் பிடித்த நிலையை கணிக்க முடியவில்லை" என்றார்.

மேலும் கீழுமாக இயங்கும் பங்குச் சந்தையின் தாளம் மெல்ல மெல்ல முதலீட்டாளர்களில் மயிர்கூச்செறியும் உணர்வைத் தட்டி எழுப்புகின்றது. நேர்கோட்டிலே செங்குத்தாக மேல் எழும் வரைபு முதலீட்டாளர்களை புளகாங்கிதம் அடைய வைக்கின்றது. இந்த உணர்வு முதலீட்டாளர்களிடையே வரக்கூடிய ஒரு பிரமாதமான உணர்வு என Peler Kendall என்ற ஆய்வாளர் தெரிவித்தார்.

Charles Kindle Berger என்பார் Classic manias Panic and Crashes என்ற நூலில் ஒரு பொருளாதாரம் நல்ல பொருளாதார அத்திவாரத்தில் லாபமீட்டும் சந்தர்ப்பம் அடையாளம் காணப்பட்டு அது அளவுக்கு அதிகமாக முதலீட்டாளர்களால் ஆசையுடனும் அளவுக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளுடனும் அணுகப்படும்போது பித்தம் தலைக்கேறுகின்றது என்றார்.

அண்மையில் 2004 Norbel bubbleல் இணையதளம் போன்ற புதிய தொழில் நுட்பங்கள் தொழிற்துறையிலும் வர்த்தகத்தினுள் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியன. வினைத்திறன் அதிகரிப்பகளின் மூலம் பல நிறுவனங்கள் இதனால் மிகுந்த லாபமீட்டின. இந்த எதிர்பார்ப்பின் காரணமாக Tech bubble ஏற்பட்டது. ஆனால் என்னதான் அடிப்படை இருந்தாலும் எதிர்பார்ப்பு அதை விட பல மடங்கு அதிகம் என்பதை Nortel இல் $124ல் முதலிட்ட எவரும் இலகுவாக மறக்க மாட்டார்கள்.

இந்த எண்ணெய் விலை அதிகரிப்பின் அடிப்படை சீனா, இந்தியா, பிரேசில் போன்ற நாடுகளின் தொழில் மயக்குதலிலும் அங்கு மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்வதாலும் ஏற்பட்ட கேள்வியாகும். சீனா தற்போது அமெரிக்காவிற்கு அடுத்தபடியாக எண்ணெய் நுகர்வில் இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு தசாப்தங்களுக்கு ஒரு



முறை வரும் ஒவ்வொரு முதன்மை பெறும் விடயங்களில் (Theme) ஆரம்பத்தில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை என்றார் திரு. Zhao. அவிந்து போன இந்தப் பித்தங்கள் (Mania) முதலில் இன்னொரு பித்தத்தின் சாம்பலில் இருந்து எழுவது வழக்கம். முதலில் நடந்த பித்தத்தினால் பொருளாதாரத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்பைப் போக்க குறைந்த வட்டி வீதத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சூழலில் பணம் மலிவாக கிடைப்பது வழக்கம். இது அடுத்த பித்த நெருப்புக்கு ஒரு ஒட்சின் போலாகிறது. கடந்த ஆண்டின் முடிவில் Fed Reserve வட்டி வீதத்தை குறைந்ததைத் தொடர்ந்து இந்த எண்ணெய் சந்தையில் நெருப்பு பிடித்துக் கொண்டது.

இந்த பங்குச் சார்ந்த பந்தங்கள் எல்லாப் பித்தங்கள் ஆவது சாதாரண முதலீட்டாளர்கள் (Retail Investors) பெரும் அளவில் பங்கு பெறுவதுதான். கடந்த Tech bubble இன் போது சாதாரண முதலீட்டாளர்களும் ஓய்வூதிய திட்டங்களும் பெருமளவில் கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொண்டார்கள். எமது மக்களும் பலர் அதில் கலந்து கொள்ள தவறவில்லை. ஒரு பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்தில் இருந்து பிள்ளையார் கோவில் வரை இதே பேச்சு.

ஆனால் எண்ணெய் சந்தையில் சாதாரண முதலீட்டாளர்கள் பங்கு பெறுவது கடினம். ஆனால் நன்கு தெளிந்த முதலீட்டாளர்களும் தாபன மயப்படுத்தப்பட்ட முதலீட்டாளர்களும் இதில் பெருமளவில் ஈடுபட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. கடந்த வாரம் கிடைத்த புள்ளிவிபரப்படி 2003 அளவில் 13 Billionஆக இருந்த Oil Futures market முதலீடு 2007ல் 260 Billionஆக உயர்ந்துள்ளது.

Tech Bubbleஜப் போலவே எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பினால் இந்த பித்தங்கள் மேலேறி செல்வது வழக்கம். இந்த எதிர்பார்ப்புக்கள் இடைவெளி இல்லாத பொருளாதார வளர்ச்சி எல்லாவிதமான சொகுசுகளையும் வரவழைக்கும் என்று எண்ண வைக்கிறது.

ஆனால் இந்த எண்ணெய் போன்ற தாதுப் பொருட்களின் விலை வழங்கலைப் பற்றிய பயம் காரணமாக ஏறிக்கொண்டிருக்கிறது. இது இந்த பித்துக்கு ஒரு உதாரணமாக வந்து விட்டது. ஆனால் இது எங்கு போய் நிற்கும் என்பதை அறிந்த ஆய்வாளர்கள் எவரும் இல்லை. ஆய்வாளர்கள் பலரும் 160 இலிருந்து 200 வரை விலை குறித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், 2004ல் Nortelஇல் $124 விலையை எந்த ஆய்வாளரும் சரியாக சொன்னதாக எனக்கு ஞாபகமில்லை.

இந்த பித்தங்களை பற்றி ஒன்று மட்டுமே பொதுவான உண்மையாகும். அதாவது இந்தப் பித்தங்கள் ஒரு முடிவுக்கு வரும் போது அவை மிகுந்த வேதனைகளைத் தரும் என்பதே.

இது இப்படி இருக்க சந்தை நிலவரம் எப்படி இருந்தாலும் அதில் பணம் பண்ண பல சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கும். அண்மைக் காலமாக HBP NYMEX Oil BEAR +ETF (HOD:T) என்ற முதலீட்டில் பல முதலீட்டாளர்களும் கவனம் செலுத்தி வருகிறார்கள். இந்த முதலீட்டில் எண்ணெய் விலை 1% குறையும் போது இந்த அலகுகளில் விலை 2%ஆல் அதிகரிக்கும் வண்ணம் பல முதலீட்டுக் கருவிகளில் முதலிட்டு இருக்கிறார்கள். தற்போது இந்த முதலீட்டில் கவனம் செலுத்தும் பலரும் எண்ணெயால் ஏற்பட்ட பித்தம் தெளியும் நேரம் வந்துவிட்டது என்று எண்ணுகிறார்கள். அல்லது அவர்கள் பலரும் எண்ணெயிலோ அல்லது எண்ணெய் நிறுவனங்களிலோ முதலிட்டிருந்தால் தற்செயலான விலைச் சரிவிலிருந்து தங்களது முதலீட்டை பாதுகாக்க இந்த முதலீட்டில் அக்கறை காட்டி வருகிறார்கள். அதாவது எண்ணெய் விலையில் சந்தையில் திருத்தம் ஏற்படும் போது தாங்கள் எண்ணெயில் பொரிந்து போவதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கிறார்கள்.

இந்த பங்குச் சந்தையில் விற்றலும் வாங்குதலும் எப்போதும் நடைபெறும். சிலர் பணம் பண்ணுவார்கள். சிலர் இழப்பார்கள். நீங்கள் பணத்தை பெறுகிறீர்களா?, இழக்கிறீர்களா என்பது இந்த பரிமாற்றத்தில் எந்தப் பக்கத்தில் நீங்கள் நிற்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. ஆனால் எந்தப் பக்கம் சரியான பக்கம் என்று எல்லா நேரத்திலும் எல்லாருக்கும் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை.

■ ■ ■

தாய் வீடு பத்திரிகை பற்றிய விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம். விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர் ஆரோக்கியமான பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail: info@thaiveedu.com
Fax: 416-849-0594
Tel: 416-646-3422

GP TELECOM
இரமணன் திரு
(முன்னாள் பெல் கனடா, ரோஜேர்ஸ் ஊழியர்)

For Your Business We
- Install, Repair, Sell
- Meridian Phone Systems & System Phones
- Structured Voice & Data Cabling
- Install, Repair Home Phone Wiring
- TV Cable (RGB)
- Network Cable

உங்கள் அழகிய வீட்டில் பழுதுகள் ஏதும் ஏற்பட்டாமல் சுவர்களுக்கு உள்ளால் வயர் எடுத்து கொடுக்கப்படும்

416.203.0344

Divine Home

Ancient Indians designated an important part of the home as a sacred section where they retreat before each dawn to commune with the Supreme Being, the centre of the Spiritual Force is called Devatarchanam.

Love, Joy and prosperity come to a Hindu Family who worships in their homes through Poojas where the divine energies are invoked. The home shrine is also the focus point for private and group prayers.

The place should be meticulously kept like a temple through which whole household will be charged with Spiritual Vibration.

OUR CRAFTSMEN CAN CUSTOM DESIGN AN ALTAR FOR YOUR POOJA ROOM AS REQUIRED

NO PLYWOOD AND NO VARNISH
HEAT, OIL AND WATER RESISTANT
SPRAYED WITH HIGH QUALITY A.C. LAQUER
MORE THAN 100 MODELS ON DISPLAY

THE PERFECT POOJA MANDIR FOR YOUR HOME

A HOME IS NOT COMPLETE WITHOUT A "DIVINE HOME"

Jaipur Gore Plaza
Units 9 & 10
8917 The Gore Road
Brampton, ON
Tel: 647 887 3997

747 Flea Market
Booths, 326,327,328
Tel: 416 999 3997
www.divinehome.org

1845 Lawrence Ave East
Scarbourough, ON. M1R 2Y3
Tel: 647 435 0105
divinehome@rogers.com

LOFRANCO CHAGPAR
PERSONAL INJURY LAWYERS

"Dedicated and determined to provide the best results for your personal injury claims"

30 மில்லியன் டொலர்கள்

2006ம் ஆண்டு இழப்பீடாக மீளப் பெற்றுக்கொடுத்துள்ளோம்

- வாகன வீதி விபத்தில் காயமடைந்தீர்களா?
- விபத்தின் காரணமாக வேலைக்கு செல்வதில்லையா?
- உங்கள் குடும்பத்தின் தேவைகளை கவனிக்க முடியவில்லையா?
- காப்புறுதி நிறுவனம் பணம் செலுத்துவதை நிறுத்திவிட்டதா?
- இழப்பீட்டுத் தொகையைப் பெறுவதில் தாமதமா?

Rocky Lofranco
Senior Partner

இலவச ஆலோசனைகளுக்கு அழையுங்கள்

LOFRANCO CHAGPAR
Personal Injury Lawyers

வாகன விபத்து கோரிக்கைகளில் 25 வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட அனுபவம் கொண்ட சட்ட நிறுவனம்

தமிழில் சேவை வழங்கப்படும்
இலவச ஆலோசனைகளுக்கு

இலங்கதாஸ் பத்மநாதன்

TORONTO OFFICE
Yonge / Norton Centre
5255 Yonge Street,
Suite1300 North York

MISSISSAUGA OFFICE
Dundas / Hurontario
257 Dundas St. East,
Unit 1

416 223-8333 905 275-8806

FREEE CONSULTATION

LANKATHAS PATHMANATHAN

416 774-8122
DIRECT LINE

TORONTO • BRAMPTON • MISSISSAUGA • KITCHENER

பிடித்தமான வங்கிச் சேமிப்புக் கணக்கும் சேமிப்புத் திட்டங்களும்

வதனி
வசீகரன்
- ஈட்டுக்கடன் முகவர் -
vathanyvasi@thaiveedu.com

கனேடிய பிரதான வங்கிகளிடையேயும் சில நிதி நிறுவனங்களிடையேயும் இயங்கி வரும் சேமிப்பு கணக்குகளை (Savings Accounts) ஆராய்ந்து பார்க்கையில் எனக்கு கிடைத்த முடிவுகள் சிலவற்றை இந்த கட்டுரை விவரிக்க வுள்ளது.

இங்குள்ள குறிப்பிட்ட நிதிநிறுவனங்களினது இணையத்தளங்களில் May 30/2008 சென்று அவற்றின் சேமிப்பு கணக்குகளை ஒப்பிட்டதில் எனக்கு கிடைத்த தகவல்களை உங்களுடன் பரிமாறவுள்ளேன். வங்கிகளிலே GIC என்று பிரபலமாகப் பேசப்படும் சேமிப்பு இதில் அடக்கப்படவில்லை. இது ஒரு நாளாந்த சேமிப்பு திட்டத்திற்கான Savings Accounts பற்றியதாகும்.

அநேகமான அல்லது அனைத்து வங்கிகளிலுமே இரண்டு வகையான கணக்குகளை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். ஒன்று காசோலைக் கணக்கு. இது நாளாந்தம் செலவு செய்வதற்கு சிறந்த கணக்கு. இதில் காசோலை எழுதி செலவுக் கணக்குகளை சுலபமாக செய்யலாம். இதை (Chequing Account) என்று அழைப்பார்கள். இன்னொன்று சேமிப்புக் கணக்கு (Savings Account). இன்று சேமிப்புக் கணக்குப் பற்றி மட்டும் பார்ப்போம்.

உங்களது நாளாந்த செலவின் பின் மீதமான தொகையை சேமிக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் நோக்கமாகவே இந்த சேமிப்பு கணக்குகள் செயற்படுகின்றன.

உயர் வட்டி வீதங்களானவை கணக்கில் காசையிட்டு அதனைத் தொடாதவர்களுக்கானது என்பதைக் கவனிப்பது முக்கியமாகும். இது ஓர் இயக்கமற்ற சேமிப்புக் கணக்காகும். நான் உயர்வட்டிவீத, குறிப்பாக கட்டணம் எதுவுமற்ற சேமிப்பு கணக்குகளின் ஒரு பெரும் விசிறி (Fan) ஆவேன்.

எல்லா கணக்குகளையும் மீள்பார்வை செய்யும்போது PC Financial Interest Plus Savings Accountஐயே சிறப்புத் தெரிவாக கொள்வேன். இக் கணக்குகளில் $1000இனை ஆகக் குறைந்தளவு வைப்பாக இடலாம். ஆனால் ஓர் ஒப்பீட்டுரீதியான வட்டிவீதம் 3.05% + வருடாந்த போனஸ்களையும் கொடுக்கும். இதனை Interest First Savings Accountஆக எண்ணி குழப்பமடைய வேண்டாம். இங்கு வட்டி 2.00%ஆக குறைவாக இருக்கும். இந்த கணக்கிற்கு சாதகமான தன்மைகள் இருந்தாலும் கூட, ஆகக் குறைந்த மீதி $1000 இருக்க வேண்டுமென கோருவதில்லை.

PC நிதியில் எதை விரும்பலாம் என்றால், அதில் எல்லாம் இலவசமானது. சிக்கனமாக இருப்பதால் இலவசமானதை விரும்பலாம். காசோலைகள் எந்தவித ஆகக் குறைந்த மீதியும் இல்லாது இலவசமானவை. வங்கிகளுக்கிடையே பணத்தை பரிமாற்றுவதற்கு எந்த வித கட்டணமும் இராது. உதாரணமாக, எனது பிரதான காசோலைக் கணக்கு CIBC உடன் உள்ளது. எனவே நான் ஒவ்வொரு 2 கிழமையும் எனக்கு முதலில் காசை செலுத்துவேன் (Pay myself first), சேமிப்பிற்கு மிகவும் முக்கியமானது. இது நேரடியாக எனது PC சேமிப்பு கணக்கிற்கு செல்லும். இது ஒவ்வொரு இரண்டு கிழமையும் எவ்வாறு தன்னியக்கமாக பணத்தை மீளப் பெறுவது என்பதற்கு ஏற்றவிதமாக நிகழ்ச்சித் திட்டம் (Programmed) செய்யப்பட்டுள்ளதுடன் மிகவும் ஆச்சரியமாக வேலை செய்கிறது. உயர்வட்டி சேமிப்பு கணக்குகள் தற்போது உங்களிடம் இராவிட்டால், கனடாவில் இவ் உயர்வீத சேமிப்பு கணக்குகளின் அதிகமானவற்றை பரந்தளவில் redflagdeals.com இல் மீள்பார்வை செய்ய முடியும். இந்த மீள்பார்வையானது உங்கள் சேமிப்பு மீதியின் வட்டியை கணக்கிடும் ஒரு துறையையும் உள்ளடக்கும். இது எந்த சேமிப்பு கணக்கிற்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டுமென்பதை தீர்மானிக்க உங்களுக்கு உதவும் ஒரு பாரிய செயல்முறையாகும்.

சில சேமிப்பு கணக்குகளின் தகவல் பக்கங்களை இணையத் தளத்தினூடாக பார்த்த பின்னர் தற்போதுள்ள வட்டிவீதங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் மேலும் ஆராய விரும்புமிடத்து, www.redslagdeals.com நான் ஒவ்வொரு நிறுவனங்களினதும் நேரடி தொடர்புகளையும் உள்ளடக்கியுள்ளேன்

கனடியர்களுக்கு கிடைக்கக் கூடிய உயர் வட்டிவீத சேமிப்பு கணக்குகளின் சிலவற்றின் பட்டியல் இதோ (உயர்வீத அடிப்படையில் நிரற்படுத்தப்பட்டுள்ளது).

ICICI வங்கி	3.40%
E-Trade Cash Optimizer Account	3.05%
PC Financial Interest PLUS	3.05%+ வருடாந்த போனஸ்
Achieva Financial	3.05%
Outlook Financial	3.05%
Citizens Bank	3.15%
HSBC	3.00%
Altamira	3.20%
RBC High Interest eSavings	2.75%
Manulife Bank	3%
ING Direct	3%

பிரதான வங்கிகளின் சேமிப்புக் கணக்குகள்

TD Canada Trust (TD)

தனிப்பட்ட வங்கிக் கணக்குகள்.

- GIA Savings Account – சேமிப்பு $5000+ மட்டும் 2.25% வட்டி
- 1 இலவசமான பரிமாற்றம் - எந்தவித மேலதிக பரிமாற்றத்திற்கும், ஒரு பரிமாற்றத்திற்கு $5.00.

Royal Bank(RBC)

தனிப்பட்ட வங்கிக் கணக்குகள்

- RBC Esavings Account
- 2.75% வட்டி வீதம் - எந்தவித ஆகக் குறைந்தளவு மீதியும் தேவைப்படாது

71ம் பக்கம் பார்க்க...

பிடித்தமான வங்கி...

70ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...

- அம்சங்கள்: இந்தக் கணக்கிலிருந்து உங்கள் பெயரில் இருக்கும் ஏனைய RBC Royal Bank இற்கு மட்டற்ற விதத்தில் கணனியினூடாக பரிமாற்றம்
- எல்லா ஏனைய debit பரிமாற்றங்களும், காசோலைகள், கிளையில், ATM, தொலைபேசி, அல்லது ஒவ்வொன்றும் $5.00 அளவினதான இணையத்தினூடான கட்டணம் செலுத்துகைகள்.

Bank of Montreal (BMO)

தனிப்பட்ட வங்கிக் கணக்குகள்

- Premium Rate Savings Account
- $ 59,999.99வரை (S) 2.250%.
  $60,000.00உம் அதற்குக் அதிகமானதும் (S) – 4.000%
- விரிவான தகவல்கள்: இது ஒரு பாரம் பரிய சேமிப்புக் கணக்கு. இதனுள்; வைப்பு, பணம் எடுத்தல், பரிமாற்றம் என்பன அடங்கும். ஆனால் debit card கொள்வனவு, அல்லது கட்டண செலுத்தல்கள் அடங்காது.

Bank of Nova Scotia (ScotiaBank)

தனிப்பட்ட வங்கிக் கணக்குகள்

- Money Master High Interest Savings Account
- வருடாந்த வட்டிவீதம் - 2.250%. ஆகக் குறைந்த மாதாந்த மீதி தேவைப்படாது. -உங்கள் பரிமாற்றங்கள் எல்லாவற்றையும் கணனி மூலமாக செய்தால் எந்த விதக் கட்டணமும் தேவைப்படாது.

மின்னியக்க வங்கியின் (Electronic banking) பாவனைக்கு

- நீங்கள் இதனை மின்னியக்க வங்கியுடன் பாவித்தால் மட்டுமே நீங்கள் 2.25% வட்டி வீதத்தைப் பெறுவீர்கள்
- ஒரு பரிமாற்றத்தை அல்லது விற்பனை கொள்வனவு புள்ளியை (Point of sale purchase) மேற்கொள்ள ATMஐ பாவித்தால், நீங்கள் ஒரு பரிமாற்றத்திற்கு $5.00ஐ செலுத்துவீர்கள்.

Canadian Imperial Bank of Commere (CIBC)

தனிப்பட்ட வங்கிக் கணக்குகள்

- CIBC போனஸ் சேமிப்புக் கணக்கு
  மீதி $5,000.00 அல்லது 3.5% அதிகம்
- சாரம்சம்: பிரதான வங்கிகளுடனான சேமிப்புக் கணக்குகளிற்கான எல்லாவற்றினதும் சிறந்த வட்டிவீதம்.
- RBC'S Esavings Account – 2.75% வட்டி வீதம் - எந்த வித ஆகக் குறைந்த மீதியும் தேவைப்படாது.

ஒரு வருடத்திற்கு $5,000ஐ 2.75%திற்கு வைப்பாக வைத்திருந்தால், இது உங்களுக்கு $135 வட்டியைக் கொடுக்கும். இந்த கணக்குகளின் பெரிய பாதகமான தன்மை என்னவெனில் இக்கணக்குகளின் வட்டியானது 100% வரிவிதிக்கக் கூடியதாகும். அதாவது, உங்களது 26,000 சேமிப்பானது 4% = $1000 வருட வட்டியாகும். இது உங்களது marginal tax rate வரிவிதிக்கப்படும். இதில் இருந்து மீள உங்களது சேமிப்புக்கள் சிலவற்றை உங்களது முதலீட்டு கணக்கிற்கு மாற்றி (dividend paying stocks) சில பங்கிலாபம் செலுத்தும் சரக்குகளை வாங்குவது உங்களுக்கு மிகவும் சிறப்பானதாக இருக்கும். இதுபற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு இத்துறையில் சிறப்புத் தேற்சி பெற்ற ஒரு நிதி ஆலோசகரை அணுகலாம்.

மேலும் கனேடிய வரி இவ்வாறான சேமிப்புத் திட்டங்களுடன் எவ்வாறு செயற்படும் என்பதைப்பற்றி தொடர்ந்து வரும் தாய்வீடு பத்திரிகையில் பார்ப்போம்.

■ ■ ■

N.K.S
Drapery & Blinds Fabric LTD

திறமையான சேவையால் பல விருதுகளை பெற்ற நிறுவனம்

உங்கள் வீட்டுக்குனுத் தேவையான சகலவித யன்னல் திரை வகைகளையும், கேட்டின் துணி வகைகளையும் மிகவும் மலிவான விலையில் பெற்றுக் கொள்ள அழையுங்கள்.

கேதா நடராஜா
416.321.6420

Ketha Nadarajah
(President)
Tel: 416.321.6420, 905.944.0218
Fax: 416.321.2217
www.nksdrapery.ca

Drapery & Blinds Fabric Ltd., 210 Silver Star Blvd., Unit #825, Scarborough, ON M1V 5J9

Est. 1991
Computek College
BUSINESS • HEALTH CARE • TECHNOLOGY

Toronto Star
Thursday, March 27, 2008
"The government has earmarked $107 million over three years to hire another 2,500 personal support workers for nursing homes ...."

Get job ready in 6 months !

PERSONAL SUPPORT WORKER (PSW)
Graduates of this program may find employment as
- Personal Support Worker
- Home Support Worker
- Resident Care Aid
- Nursing Assistant

Rush !
Evening and Weekend classes also available

Other Diploma
Early Childcare Assistant (ECA)
Computerized Accounting
Business Administration
Network Engineering
Medical Office Admin (MOA)

Food Handler Certification Courses
Course conducted at
Computek College
Weekdays, Evenings & Weekends
Course Available
If you have a job where you handle food you need Food Handler Training!
Increases your job skills.
Be more marketable!
Food Handler Training available for:
PSW's, Food Service Workers, Dietary Aides, cooks, Daycare providers, ECE/ECA workers, home care workers, nannies, restauranteurs, .
CITY OF TORONTO ACCREDITED PROGRAM

Financial Assistance may be available for those who qualify. We welcome
- EI - currently receiving / received receipients
- Meternity benifits received receipients
- Social Assistance receipients

For details, Call Dr. T. Vasanthakumar

Weekend & Evening Courses
A+ (O/S, Computer Assembly & Troubleshooting),
VB, Java, C++, Visual C#, .Net,
QA , AccPac, Quick books, Simply Accounting, MS Office,
MCP, MCSE, CCNA, Photoshop & Dreamweaver

Kennedy / Eglinton
(N/W Corner, Above Library)
Tel : 416-285-9941
2390 Eglinton Ave East, Suite 248
Scarborough ON M1K 2P5

Kennedy / Sheppard
(North-East Corner)
Tel: 416-321-9911
2347, Kennedy Road, Suite 301
Scarborough, ON., M1T 3T8

GRAND DAYS PARTY HALL

உங்கள்
கொண்டாட்டங்களை
நினைவில் நீங்கா
காவியங்களாக்கித்
தருபவர்கள்

Best Price
$600.00
Only*

- Best Hall for 100 People, Huge Parking Lots, Elevator, Etc.
- Any Parties & Functions, Business Meetings, Dinners, Etc.
- Package may include Hall, Buffet, Digital DJ system, Photos, Video, Cutlery and many more….
- We do outdoor catering services – North & South Indian foods, Srilankan, Indian Chinese, Italian Foods, Etc.

2101, Brimley Road, Suite 209 (Brimley & Sheppard)
web: www.granddays.com, e-mail: mail@granddays.com
Tel: **416-273-5080, 416-880-6051**

digi

PENS
CLOCKS
CALENDERS
MEMOS
MEASURING TAPES
CELL PHONE STANDS
FRIDGE MAGNETS
B. CARD HOLDERS
CORPORATE GIFTS
SEASONAL GIFTS
LASER ENGRAVING
PAD PRINTING
AND MORE................

One Stop for
TROPHIES, AWARDS AND PROMOTIONAL PRODUCTS

2007ம் ஆண்டுக்கென தமிழ்க் கலை சார்ந்த
தொழில், வியாபார விருத்தி அன்பளிப்புப் பொருட்கள்
(PROMOTIONAL PRODUCTS)
கலை சார்ந்த நிறுவனங்களுக்கும் கலை நிகழ்வுகளுக்கும்
சிறப்பு விலைகளில் கிடைக்கிறது.

புதிய அறிமுகம்

On high with your thoughts
உங்கள் எண்ணங்களோடு உயரத்தில்

PRO MAR
Awards & Promotions Ltd

www.promarawards.com 416-291 2344

585 Middlefield Rd Unit # 3, Scarborough, ON., M1V 4Y5

The Big choice
இல்லங்களை அழகுபடுத்த ஓர் பெரிய தெரிவு

மிகப் பெரியதும் மிக வித்தியாசமுமான வீட்டு, அலுவலக
சுவர்களை அலங்கரிக்கும் வர்ணக் கலைப் பொருட்கள்

சிறப்புத் தெரிவுகளாகவும், குறைந்த எண்ணிக்கையிலும்
இறக்குமதி செய்யப்பட்டிருப்பதால் உங்கள் தெரிவுகளுக்கு முந்துங்கள்
IN WHOLESALE PRICE FOR RETAIL

80 Nasdane Rd Unit C-59 416-898 4846

தண்ணீர் பாவனையை எவ்வாறு குறைப்பது

அலன் சிவசம்பு
- வீடு விற்பனைப் பிரதிநிதி -
skbales@thaiveedu.com

உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் நன்றாகத் தெரியும் தண்ணீர் எவ்வளவு ஒரு முக்கிய மான ஒன்றென்று.

Canada பல வகையான நாட்டு மக்களைக் கொண்டது. எங்களில் சிலருக்கு நன்றாகத் தெரியும் தண்ணீர் எடுப்பது எவ்வளவு கஷ்டம். அதிலும் சுத்தமான தண்ணீராக எடுப்பது.

கனடாவில் நாம் பார்க்கும் போது எல்லா இடத்திலும் நல்ல தண்ணீர் காணப்படு-கின்றது. இருந்தாலும் அதைச் சுத்தப் படுத்தி, அதைச் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றவாறு தயாரித்து கொள்வது என்பது ஒரு இலகு-வானதோ அல்லது பொருள் செலவோ இல்லாத ஒரு செயல்பாடு இல்லை. தற்-போது கனடாவில் வீடுகளின் எண்ணிக்கை யும் சனத்தொகையின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துக்கொண்டு வருவதால் கிராம-சபைகள் மக்களின் தண்ணீர்த் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்குத் திண்டாடுகின்றார்கள்.

நாம் பலவகைகளினால் தண்ணீரைச் சேமிப்பதற்கு முயற்சி செய்யலாம். கீழே நாம் எவ்வாறு வீட்டின் உள்பகுதியிலும், வெளிப்பகுதியிலும் தண்ணீரைச் சேமிக்க-லாம் எனப்பார்ப்போம்.

முதலில் வீட்டின் உட்பகுதியில் ஏதாவது இடங்களில் தண்ணீர்க் கசிவுகள் உள்ள-னவா எனப்பார்த்தல் நல்லது. அப்படியாக இருந்தால் அவற்றைத் திருத்துதல் வேண்டும். அதே நேரத்தில் தண்ணீர் வரும் வாய்ப்-பகுதியில் (Faucet) தண்ணீரை நிறுத்திய பின்பும் அதில் தண்ணீர்த்துளிகள் வந்தால் திருத்திக் கொள்ளவும். காரணம் சிறு துளி

பெருவெள்ளம் என்பார்கள். சிறிதாக ஒட்டிக் கொண்டு இருந்தாலும் அதனால் பெரிய அளவு நீரை வீணாக்கச் சந்தர்ப்பம் உண்டு. அப்படியாக எல்லா தண்ணீர் வரும் பாதை-களையும் அடைத்த பின்பு, உங்கள் வீட்டில் உள்ள Water meter பார்ப்பதன் மூலம் இன்னும் வேறு வழியாக தண்ணீர் ஓடு கின்றதா எனப்பாத்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

அடுத்ததாக toiletல் ஏதாவது Leak இருக்-கின்றதா எனப்பார்த்தல் நல்லது. அப்படி யாக ஏதாவது Leak இருக்கின்றது எனச் சந்தேகித்தால், சிறிது food coloringஐத் Alen toilet leakல் விட்ட பின்பு அந்தக் Colour உடன் சேர்ந்த தண்ணீரை toilet bowlல் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கும். அப்படியான நிலையில் உடனே Plumber ஐக் கூப்பிட்டுத் திருத்திக் கொள்வது நல்லது.

அத்துடன் Dishwasherஆக இருந்தாலும் சரி, Laundry machineஆக இருந்தாலும் சரி குறைந்த அளவான துணிகளையோ அல்லது சட்டி பானைகளையோ கழுவுவதால் கூடிய நீரை விரைக்க வேண்டி வரும். ஆகவே Machineல் போடக்கூடிய அளவு வரும் வரைக்கும் பொறுத்து இருப்பது நல்லது. அப்படி இல்லாவிட்டால் Water – efficient Machines இருந்தால் வாங்கிப் பாவிப்பது நல்லது.

அடுத்ததாக bath எடுப்பதற்குப் பதிலாக, shower எடுப்பதால் கூடிய தண்ணீரைச் சேமிக்கலாம். அதே நேரத்தில் நீங்கள் ஐந்து நிமிடம் Shower எடுப்பதற்கும் பத்து நிமிடங்கள் எடுப்பதற்கும் சரியான வித்தி-யாசம் தண்ணீர் பாவனையில் பார்க்கக்கூடி-யதாக இருக்கும்.

அடுத்ததாக வீட்டின் வெளிப்பகுதியில் பாவிக்கும் நீரை எவ்வாறு சேமிக்கலாம் எனப்பார்ப்போம். பொதுவாக சில கோடை காலங்களில், கிராமசபைகள் தண்ணீரைப் பூமரங்களுக்கோ செடிகளுக்கோ விட வேண்டாம் எனக் கூறும் போது நாமும் அதைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லதாகும். அதே நேரத்தில் காலையில் நேரத்தோடு, மாலை நேரத்தில் சிறிது நேரத்தின் பின்பு தண்ணீ-ரைப் பாவிப்பதன் மூலம் குறைந்தளவு தண்ணீருடன் எமது தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

அத்துடன் நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்கு தேவையான செடி, கொடிகளைத் தேர்ந்-தெடுக்கும் போது அதிகளவு நீர் செலுத்தத் தேவையில்லாதவற்றைத் தெரிவு செய்வதன் மூலம் உங்கள் தண்ணீர் பாவனையைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆகவே நாம் பெரிய அளவு தண்ணீரை Leakeக்குகளில் பார்த்தாலும் அவற்றைச் சுத்தப்படுத்தி நன்னீராகக் கொண்டுவருவது இலகுவான செயல்பாடாக இல்லாதபடியாக தண்ணீரைச் சிக்கனமாகப் பாவிப்பது நல்லது.

எமது தண்ணீர் செலவைக் குறைப்பது மட்டும் அல்லாமல் Environmentற்கும் ஒரு நல்லது செய்தோம் என மனத்திருப்தியுடன் இருப்போம்.

■ ■ ■

இம் மாதத்திற்குரிய முக்கிய குறிப்புக்கள்

யூன் மாதக் குறிப்புகள்

- இம் மாதம் 15ஆம் திகதி தந்தையர் தினத்தை (Father's Day) கொண்டாட ஆயத்தமாகுங்கள்.
- இம் மாதம் 20ஆம் திகதியிலிருந்து கோடை காலம் ஆரம்பிக்கிறது.
- வெப்பமேற்றும் கருவிகளை (furnance) பரிசோதித்து, தேவையெனில் திருத்தம் செய்யுங்கள் (service).
- தீயணைப்புக் கருவியின் (fire extinguishers) குழாயின் வாயில்கள் அடைபடாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் வீட்டு யன்னல்களை உட்புறமும் வெளிப்புறமும் கழுவி துப்பரவு செய்யுங்கள்.
- HVAC(Heat, Ventilation, and Air Condition Filter) இன் வளி வடிகட்டி-யினூடாக (air filter) வளிமண்டல மாசுகள் வீட்டினுள் சுற்றோட்டத்-திற்குட்படாதவாறு உற்பத்தியாளரால் விதந்துரைக்கப்பட்டபடி, சுத்தி-கரியுங்கள்.
- வீட்டிற்கு வெளியே பயன்படுத்தும் பொழுதுபோக்கு உபகரணங்கள் அனைத்தும் வேலை செய்யக் கூடிய நன்னிலையில் உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- உற்பத்தியாளரால் கூறப்பட்டபடி, கராஜை தன்னிச்சையாகத் திறக்கக் கூடிய கருவியை (Garage Door Opener) பரிசோதிக்குக.
- வெப்பத்தை விரும்பும் பூக்கும் தாவரங்களான செவ்வந்தி, லில்லி, மணிவாழை, ரோஜா, கோழிக் கொண்டை, கோலியாஸ் ஆகியவற்றை நாட்டுங்கள்.
- இலையுதிர் காலத்திற்குரிய பூக்கும் தாவரங்களான ரியூலிப்ஸ் (tulips), டபொடில்ஸ் (daffodils), ஆகியவற்றின் கிழங்குகளை பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஒழுங்கு செய்யுங்கள்.
- ரோஜாச் செடிகளுக்கும் புற்தரைகளுக்கும் பசளை இடுங்கள்.
- அளவுக்கு அதிகமான நீர் விடாதீர்கள். அதிகமாக நீர் விடுவதால் நீர் தேங்கி நிற்க வழிவகுக்கும்.
- அதிகாலையில் நீர் விடுவதால், உங்கள் தாவரங்கள் நீரை உறிஞ்சு வதற்கு போதுமான காலம் இருப்பதால், இருட்டுவதற்கு முன்னர் நிலம் வரண்டு விட வழி ஏற்படுகின்றது.
- உங்கள் தோட்டத் தரைகளில் களைகள் (Weeds) காணப்படுகின்றதா என்பதை பரிசோதித்து, உடனடியாக அவற்றை அகற்றுவதற்குரிய நடவடிக்கை எடுங்கள்.

தொகுப்பு: மகேன் சிங்கராசா

வீடு வாங்க விற்க

Sutton

Alen Sivasambu
Sales Representative

Please Call Alen :
905-822-5000
Fax: 905-822-5617

alen@sutton.com

வீட்டு நிர்மாணத்தில் முக்கிய காரணிகளின் தாக்கம்

S.K. பாலேஸ்
- வீடு விற்பனை முகவர் -
skbales@thaiveedu.com

குத்தகை வீதங்கள்

1. சென்ற வருடத்தை விட குத்தகை வீதங்கள் சற்று அதிகரித்து இருப்பதாலும், வீட்டு விலைகளின் அதிகரிப்பாலும் குத்தகை தொகை அதிகரித்தலும் இதனால் வீடுகளுக்கான தேவை குறையலாம். முக்கிய, முதல் தரம் வீடு வாங்குபவர்கள் இதனால் பாதிக்கப்படலாம்.

2. தொழில் வாய்ப்புக்கள் தொழில் வாய்ப்புகள் தொடர்ச்சியாக இருப்பதால் சனத்தொகையின் அதிகரிப்பிற்கு ஏற்ப எல்லோருக்கும் தொழில் வாய்ப்பு கிடைக்கின்றது. புதிய தொழில்கள் வீடுகளின் தேவையை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

3. குடிவரவு 2008ல் குடிவரவு அதிகரிக்குமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. புதிய குடியாளர்கள் ஒன்ராறியோ, கியூபெக், பிறின்டிக், கொச்சியாவிற்கும் பிற மாகாணங்களிலுள்ள கனடியர்கள் அப்பேட்டா, சஸ்கெசெல்வான், பிரிட்டிஸ் கொலம்பியா போன்ற மாகாணங்களிற்கும் குடிபெயரலாம்.

4. இயற்கை சனத்தொகை வளர்ச்சி கனடாவின் சனத்தொகையில் ஒரு சிறு பகுதியினர் பிள்ளைப்பேறு வயதில் உள்ளார்கள். எனவே சனத்தொகை விகிதம் குறைகிறது. அதிக குடிவரவாளரின் வருகையால் வயோதிப சனத்தொகையின் எண்ணிக்கை குறைவடையலாம். இயற்கை சனத்தொகை வளர்ச்சி பிறப்பு-இறப்பு காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது.

நுகர்வோரின் நம்பிக்கை

நுகர்வோர் நம்பிக்கை பிரதானமாக உள்ளது என்று CONFERENCE BOARD OF CANADA நம்பிக்கையுள்ள நுகர்வோர் சொந்த வீடு வாங்கும் முயற்சியில் ஈடு படுவர்.

வெற்றிட வீதம்

வாடகை வீடுகளின் சுமாரான வாடகையும் கொண்டோச் சந்தையில் அதிக போட்டியும் அதிக குடிவரவாளர்களின் வருகையால் வாடகை வீடுகளுக்கு ஏற்பட்ட கிராக்கியும் சற்றுக் குறையவே செய்யும்

வாடகைக் குடியிருப்புகள்

வாடகைக் குடியிருப்புகள் சற்றுக் குறையவே செய்யும் ஒருசில குடியிருப்புகள் புதிதாக 2008ல் கட்டப்பட உள்ளன. இரண்டாந்தர வாடகை சந்தையிலிருந்தே இவை அநேகமாக வரலாம். ஏறக்குறைய 2500 கொண்ட மேனியம்ஸ் 200 தனிக் குடியிருப்புகள் வர இருக்கின்றன. இவற்றின் காரணமாக முதல் தடவை வீடு வாங்க விரும்பும் ஒரு சிலர் தங்கள் வாடகைக் குடியிருப்பை கைவிட நேரிடும்.

விக்டோரியா:-

தேவைக்கேற்ப வீடுகள் கிடைப்பதால் வாடகைச் சந்தை விக்டோரியாவில் இறுக்கமாகவே இருக்கும். வேலையற்றோர் விகிதம் மிகக் குறைவாக இருப்பதால் தொழில் வழங்குனர்கள் வெற்றிடங்களை நிரப்புவது மிகவும் கடினமாகவே இருக்கும். இதனால் வேலைவாய்ப்பு மெதுவாக வருடத்திற்கு 1.9 வீதத்தால் உயரும். இதனால் குடிரவவு அதிகரிக்கும். வாடகை வீடுகளிற்கு கிராக்கி அதிகரிப்பதால் வீடுகளின் சராசரி வாடகை விக்டோரியாவில் அதிகரிக்கலாம்.

2008ல் விக்டோரியாவில் வெற்றிடவீதம் 0.7 ஆக இருந்தது, இது 2007ல் 0.5%ஆக இருந்தது. மேலதிக வாடகைக் குடியிருப்புகள் கட்டப்படும். இரண்டாந்தர வாடகை வீடுகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

பிரேரி பிரதேச வாடகைச் சந்தையின் தோற்றம். கல்காரி:-

கல்காரியில் வாடகைக் குடியிருப்புகளிற்கு நல்ல கிராக்கி உள்ளது. குடிவரவாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைவதால் நாளாந்தம் வாடகைச் சந்தையில் அழுத்தம் குறைவாக காணப்படும். 2006, 2007 ஆண்டுகளை விட 2008ல் குடிவரவாளர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. பிற மாகாணங்களில் தொழில் சந்தை அபிவிருத்தியடைந்து செல்கின்றது.

வாடகைச் சந்தையின் தோற்றம் 2008

2007ம் ஆண்டு கனடாவில் முக்கிய நகரங்களின் வெற்றிட வீதம் மாறுபடாமல் 2.6ல் நிலைத்து நின்றது. சென்ற வருடம் இளம் வயதினருக்கு வேலைவாய்ப்பு மிகவும் பலமாக இருந்தபடியால் வீடு வாங்குவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாக இருந்தது. சென்ற ஆண்டு குடிவரவாளர்கள் அநேகர் வந்தபடியால் வாடகை வீடுகளுக்கு கிராக்கி அதிகரித்தது. புதிய கட்டிட நிர்மாண வேலைகள் வெற்றிட வீதத்தை நிலைத்து நிற்கச் செய்தது. அடுத்த வருடம் வேலை வாய்ப்பு குறையும் என எதிர்பார்க்கப்படுவதால் வாடகை வீட்டிற்கு கிராக்கி சுமாராகவே இருக்கும். அதிகமான கொண்டோமினியம் இரண்டாவது சந்தையில் விற்கப்படுவது வேலைவாப்பு வீதத்தை உயர்த்தலாம். அடுத்த வருடம் கனடாவின் 34வது மாநகர பிரதேசத்தின் சராசரி வேலை வாய்ப்பு 2வீதத்தால் உயருமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. எனினும் வேலைவாய்ப்பு வீதத்தின் திசையும், அளவும் இடத்திற்கு இடம் மாறுபடும். கனடாவின் பல பகுதிகளிலும் காணப்படும் வாடகைச் சந்தைகளில் வேலை வாய்ப்பு வீதம் கீழே சுருக்கித் தரப்படுகின்றது.

பிரிஸ்டிஸ் கொலம்பியா வாடகைச் சந்தையின் தோற்றம் (வன்கூவர்)

வன்கூவர் நகரில் வேலை வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருப்பதாலும் நகரங்கள் நோக்கி மக்கள் குடிபெயருவதாலும் வீட்டின் விலை அதிகரிக்கின்றது. வீடு சொந்தமாக வாங்குவது வன்கூவர் நகரில் வாடகையை அதிகரிக்கச் செய்யும். தொடர்மாடிக் கட்டிடங்களின் சொந்தக்காரர்கள் அடுத்த வருடம் அதிக வாடகை வாங்கலாம் என எதிர்பார்க்கிறார்கள். வன்கூவரின் சராசரி வேலைவாய்ப்பு வீதம் சற்று அதிகரித்து 2008ல் 1% வீதம் உயர்ந்து இருக்கும்.

விநியோகப்பக்கத்தில் எண்னதான் ஊராட்சி சபைகள் தற்போதுள்ள வாடகையைத் தக்கவைக்க முயன்றாலும் குடியிருப்புகளின் வாடகை இருப்பதாலும் பிற மாகாணங்களை விட கல்கரியில் வீட்டின் நிர்மானச் செலவு அதிகரித்து இருப்பதாலும், கல்கெரிக்கு குடிவரவாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவதற்கு முக்கிய காரணிகளாகும்.

எட்மன்டன்

தொடர்மாடிக் குடியிருப்புகளின் வெற்றிடம் எட்மன்டனில் 2008ல் இருந்து மெதுவாக உயர்ந்து வந்தது. உள்நாட்டு குடிவரவு குடியகல்வுகளினால் குடியிருப்புகளின் நிர்மானம் வேகம் குறைந்து காணப்பட்டது. வாடகை வீதம் வேமாக அதிகரிப்பதால் சில வாடகைக் குடியிருப்புகள் வேமாக நிர்மானிக்கப்பட்டன. அதேநேரம் புதிய வாடகைக் குடியிருப்புகள் வருவதையும் அது தடுத்து நிறுத்தியது. ஆனாலும் வாடகை வீடுகளுக்கு நல்லகிராக்கி தொடர்ந்துமிருக்கும். அதற்கு இன்னுமொரு முக்கிய காரணம் புதுவீடு கட்டுவதிலுள்ள அதிகளவு வாடகைக் குடியிருப்புகளும் நிர்மானிக்கப்படுவது மிக மந்த கதியில் செல்வதால், 2008ம் ஆண்டு குடியிருப்பு வெற்றிட வீதம் 1.5 வீதமாக இருக்குமென நம்பப்படுகிறது.

வாடகைக் குடியிருப்புகளுக்குரிய போட்டியாக புதிய அல்லது இப்போதுள்ள கொண்டோமினிங்களை வாங்க முன்வந்தால் மட்டுமே குடியிருப்பு விநியோகம் சீராகும். சகல விபரங்களும் வீட்டு வாடகை 2008ல் அதிகரிக்குமென்பதையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

■ ■ ■

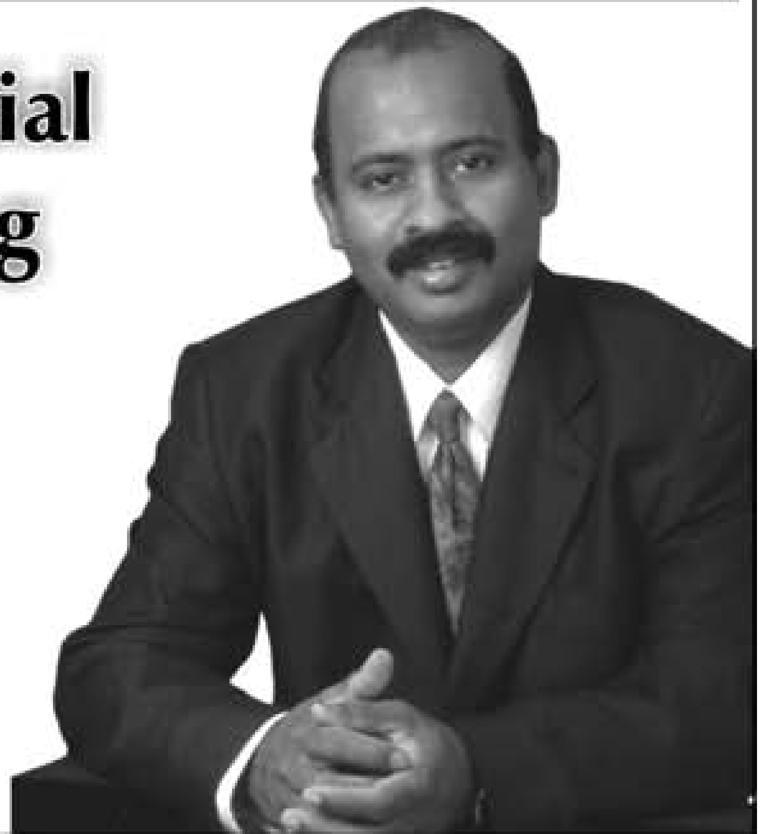
Law Office
T. JEGATHEESAN
(Barrister, Solicitor and Notary Public (on)

உங்கள் சட்டப் பிரச்சினை எதுவாகிலும் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் ஆலோசனைகளுக்கும் சட்ட நடவடிக்கைகளுக்கும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
தி. ஜெகதீசன்
(Barrister, Solicitor and Notary Public (on)
Off: **416 • 266 • 6154**
Res: 416 • 449 • 0358
Fax: 416 • 266 • 4677
2620 Eglinton Ave., East # 201
Scarborough. ON
M1K 2S3

S.P ELECTRONICS & COMPUTERS
அனைத்துத் தமிழ் வானொலிகளும் புதிதாக வாங்குவதற்கும், திருத்திக் கொள்வதற்கும்
416 264 6400
2641 Eglinton Ave. Scarborough
(Brimley & Eglinton)

LEADING THE REAL ESTATE INDUSTRY WITH OUR HIGHER STANDARDS FIVE STAR SERVICE.

Residential and Commercial
Buying / Selling & Leasing



Sinna S. Rajagopal

Sales Representative

Dir : 416.727.8647

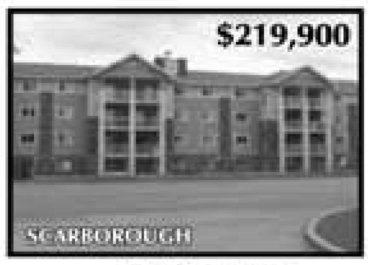
Email : sinnarajagopal@hotmail.com

Honesty & Professional Experience to Serve your Real Estate Needs

3+1 Bed Rooms, 2 Washrooms,
Basement Finished

Morningside & 401
2+1 Bed Rooms, 2 Washrooms,

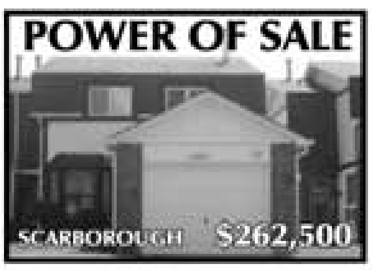
Duffren & Eglinton
$5,600 Rental Income Commercail Sale



Middlefield & Finch
2+1 Bed Rooms, 1 Washrooms,

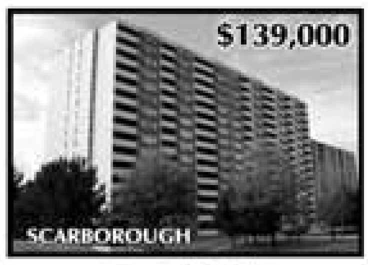
14th/9th Line
Detached House, 4 Bed Rooms,
3 Washrooms, Basement Finished
2000-2500 Sqft.

Morningside & Nightstar
3+1 Bed Rooms, 4 Washrooms,



Brimley & Mcnicoll
3 Bed Rooms, 2 Washrooms,

Midland & Danforth
3 Bed Rooms, 2 Wash Rooms



Victoria Pk & Eglinton
2 Bed Rooms, 2 Washrooms,

Finch & McCowan
4+2 Bed Rooms, 4 Wash Rooms

HWY7 & 9th Line
4 Bed Rooms, 3 Washrooms,

**வீடு வாங்கும் போதோ
அல்லது விற்கும் போதோ
இந்த சன்மானம் உங்களுக்கு
உறுதியாகிறது!**

(நேரடியாக தொடர்பு
கொள்பவர்களுக்கு மாத்திரமே)

**Our gift to you on
closing to use
as you wish***

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

HomeLife/Future Realty Inc.,

Brokerage*

262 Markham Road, Scarborough, Ontario M1J 3C5

Bus.: 416.264.0101 Fax : 416.261.1519

*Independently Owned and Operated, REALTOR

MLS MULTIPLE LISTING SERVICE®

Apex 416-297-0707

கர்ப்பக்கால நீரிழிவு (Gestational Diabetes)

சிவவதனி பிரபாகரன்
vathani@thaiveedu.com

கருவுற்றிருக்கும் தாயின் உடலிலிருந்து சேயானது தன் இன்சுலினின் தேவையை பெற்றுக்கொள்கின்றது. இதனால் தாயின் இன்சுலின் சுரப்பானது கருவுற முன்பிருந்ததை விட 2 அல்லது 3 மடங்கு சுரக்க வேண்டிய நிலைக்கு சுரக்கின்றது.

கருவுற்ற தாய்மாரில் சுமார் 3 வீதமாவர்களுக்கு இந்த கருக்கால நீரிழிவு அல்லது இன்சுலின் பற்றாக்குறை நிலை உருவானதாக மருத்துவத் தகவல்கள் கூறுகின்றன. Placentaவிலிருந்து சுரக்கப்படும் ஹோமோனால் இந்நிலை உருவாவதாக நம்பப்படுகின்றது. பொதுவாக இதர நீரிழிவு நோய்கள் போலன்றி இக்கருக்கால நீரிழிவானது குழந்தை பிறந்தபின் மறைந்து விடுகின்றது. ஆனால் சாதாரண நீரிழிவு நோயோ ஆயுள் முழுவதும் கூட இருக்கவல்லது ஆகும். சரியான உணவு முறை உடற்பயிற்சி என்பன கருக்கால நீரிழிவினை 85 வீதத்திற்கும் அதிகமான கர்ப்பிணிப் பெண்களை கட்டுப்படுத்துவதாக மருத்துவச் சான்றுகள் கூறுகின்றன. இந்த நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பதில்லை. கட்டுப்பாடான வாழ்வு முறையின் மூலம் பாதிப்புக்களின்றி கட்டுப் படுத்த முடியும். அங்ஙனம் இந்நிலை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போனால் குழந்தைக்கு Jaundice குறைமாத பிரசவம் அதீத உடல்நிறை (அதிகரிக்கும் குளுக்கோசினால்) போன்ற சிக்கல்கள் உருவாகும். கர்ப்பகாலத்தில் இந்நீரிழிவு உண்டாகும் ஒரு பெண்ணுக்கு 25%-60% ஆக type 2 diabetes எனப்படும் நீரிழிவானது வாழ்நாளில் பின்னர் வரும் சாத்தியம் உள்ளது என்றும் தாய்க்கு நீரிழிவு இருக்கையில் பிறந்த சேய்க்கு juvenile diabetes வரும் சாத்தியம் உள்ளது எனவும் மருத்துவம் எச்சரிக்கின்றது.

இதர கர்ப்பங்களை விட குறைமாத பிரசவங்கள் இந்நோயுள்ளவர்களுக்கு வருதல் அதிக சாத்தியம் எனவும் கூறப்படுகின்றது. அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் குழந்தையை எடுக்கும் நிலையும் இந்நோயுள்ள பெண்களுக்கு அதிகம் எனக் கூறப்படுகின்றது. குறிப்பாக பிள்ளை பெரிதாக இருப்பதனால் அறுவை முறைக்கு மகப்பேறு தள்ளப்படுகின்றது.

இந்நோயுள்ள பெண்கள் எதிர் நோக்கும் மற்றும் சில பிரச்சினைகளாக

Pree clampsia மற்றும் (UTIS) Urinary Tract Infection ஆகியவற்றையும் குறிப்பிடலாம். (UTIS) இருப்பதை (சிறுநீர் பாதைத் தொற்று) காய்ச்சல், வலி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (சல எரிவோ இல்லாமலோ) போன்ற அறிகுறிகளிலிருந்து இனங்காணலாம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவினை குருதியிலுள்ள குளுக்கோசின் அளவை கண்காணிப்பதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க முடியும். glucose monitor உள்ளவர்கள் வீட்டிலேயே இதனை பரிசோதிக்கலாம். உணவு முறை ஆலோசகர்களிடம் இருந்து nutritional counselling பெறுவதன் மூலம் தக்க உணவு முறையை தகுந்தபடி உட்கொண்டு கட்டுப்பாட்டில் குளுக்கோசை வைத்திருக்கலாம்.

சிசு உயிரிழப்பால் ஏற்படும் உளவியல் நோய்

கருவுற்ற ஒரு தாய் தான் கருவுற்ற கனத்திலிருந்தே முகம் தெரியாத தன் குழந்தையை மையமாக வைத்து இன்ப கனவுகள் காண ஆரம்பித்து விடுகிறாள். ஒரு பெண் தனது பெண்மையின் முழுமையை உணர்வது தாய்மையிலேயே ஆகும். அத்தகைய பேரின்பம் அந்தக் கருவானது பலதரப்பட்ட காரணங்களால் ஆரம்ப நிலையில் கருவாகவோ அல்லது சிசுவானபின் குழந்தையாகவோ உயிரிழக்க நேரிடுகையில் உலகின் துயரமெல்லாம் அந்தத் தாயின் மனதில குடிகொண்டு விடுகின்றது. அத்துயரத்தினை வடிப்பதற்கு வார்த்தையில்லை.

காலம் ஒன்றே மருந்தாகும். கொடிய இத்துயரம் கருவுற்ற தாயானவர் எவருக்கும் ஏற்படவல்ல பொதுவானதொரு அபாயமாகும். எனினும் எவரும் இதனை எண்ணிப்பார்க்க விரும்புவதில்லை. எண்ணிக்கலங்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. எனினும் அத்தகைய பெருந்துயரம் முடிவாகையில் நாம் மட்டும் தான் இந்நிலைக்கு ஆளாகியுள்ளோம் என எந்தப் பெண்ணுமே எண்ணிக் கலங்கக் கூடாது. எம்மைப் போல் பல பெண்களுக்கு பொதுவாகவே இந்நிலை ஏற்படுகிறது என்பதையும் அடுத்த முறை ஒரு குழந்தையை ஆரோக்கியமாகப் பெறுவதற்கு இத்துயரம் தடையாக இருக்கக் கூடாது என்பதையும் மனதில் நிறுத்தி தைரியமாக இவ்வேதனையில் இருந்து வெளிவர முயல வேண்டும்.

குழந்தைகள் கர்ப்ப காலத்தில் இறப்பதற்கு பல்லாயிரம் காரணங்கள் உள்ளன. காரணமின்றி கர்ப்பப்பைக்குள்ளேயே இறந்துவிடுவதுண்டு. எந்தத் தாய்க்கும் இப்படிச் செய்தி அதிர்ச்சி, வேதனையுடன் வலியையும் தருவதாகும். இதனால் உருவாகும் உளவியல் சிக்கல்கள் மிகப் பாரதுரமானவையாக உள்ளன. இதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தமானது வாழ்வையே பாதிக்கவல்லதொன்றாகும்.

'முகம் பார்க்காத சிசுவுக்காக இப்படி தன்னை வருத்துகிறாளே' என உறவினர்கள் உணர்வுகளைப் புரியாமல் அங்கலாய்ப்பர். காரணமின்றி அழுதுகொண்டிருக்கும் மனைவியின் துயரின் ஆழம் புரியாமல் காலப்போக்கில் கணவரும் எரிச்சலடையக் கூடும். ஆனால், எத்தகைய துயரமும் அழுவதனாலும் பகிர்வதனாலும் புரிதலுடனான ஆறுதலளிப்பதாலும் காலப்போக்கில் ஆறிட வல்லவை என்பதை துயருற்ற தாயும் அவள் கணவரும் உடனிருக்கும் உறவினர்களும் நன்கு புரிந்து ஆறுதல் அளிக்க வேண்டும். அன்பைவிட அருமருந்து உலகில் வேறேதுமில்லை. அழுகின்றவளை அழாதே என தடுக்காதீர்கள். தன் துயரம் வடியு மட்டும் அழுவதற்கு அணைத்து உங்கள் தோள்களைக் கொடுங்கள். மறைக்கப்படும் துயரம் மறுதலித்து விகாரமாகும். கண்ணீர் துயரத்தை கரைந்தோட வைக்கும் என்பது உறுதி. துயரம் வருகையில் அழுவது சாதாரணமானது. மாறாக மறைத்து உள்ளூர குமுறுவது கொடுமையானதும் ஆபத்தானதுமாகும். பொதுவாக தன் மகவைப் பறி கொடுத்த தாய் தன்னைத் தான் நோவாள். அதிர்ச்சி, கோபம், கவலை போன்ற உணர்வுக் கொந்தளிப்பில் தடுமாறித் தவிப்பாள். அவளது துயரை அடுத்தவர் சுமக்க முடியாது. செவிமடுப்பதன் மூலம் துயரப்படுபவளின் பாரத்தை குறைக்கலாம். ஒவ்வொரு பெண்ணினதும் கருவிழப்பின் துயரத்தின் தாக்கம் அவளது தாங்குதிறனில் தங்கியுள்ளது. சிலர் உடன் வெளிவருவர். சிலர் காலம் முழுவதும் துயர் சுமப்பர்.

உடன் வெளிவர முயலும் பெண்கள் வெகு விரைவில் அடுத்த தடவை கருத்தரிப்பதை எண்ணி ஆரோக்கிய சிந்தனையால் நிமிர்ந்து நிற்பார்கள். துயரைத் துடைத்தெறியாமல் தம்முடனேயே தூக்கி சுமப்பவரோ மறுபடியும் தாயாகும் திறனிழக்க நேரிடக்கூடும்.

எத்தகைய துயரமானாலும் வீழ்ச்சியை எண்ணி வருந்தி காலத்தை வீணாக்காமல் முயற்சியின் பால் கவனத்தை திருப்பினால் வெற்றிகள் கைவசமாகும். ஒரு தடவை கருச்சிதைவோ சிசு இழப்போ நிகழ்ந்தால் ஒரு பிள்ளையை முழுப்பேறாக பெற முடியாது என்பது தவறான கருத்து. குற்றவுணர்ச்சி ஆழ்ந்த சோகம் போன்ற துயரச் சூழலும் சிக்காமல் எம்மை விடுவிக்க வேண்டியது எமது கடமையாகும். ஏன் இப்படி நிகழ்ந்தது என்பதை விடுத்து இனி இப்படி நடக்காமல் இருக்க என்ன செய்யலாம் என எண்ணுவதே சிறந்த வழி.

குழந்தை பிறந்தபின் ஏற்படும் மன அழுத்தம்

பல பெண்கள் பொதுவாக குழந்தை பிறந்து 3 நாட்களின் பின் 'Baby blues' எனப்படும் மனச்சோர்வு நிலையை எய்துவர். இந்நிலையானது பொதுவாக இரண்டு வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். இந்த மிகப்பெரிய மனமாற்ற மனோநிலையை எதிர்பார்த்து அதற்கேற்ப அனுசரணையாக நடந்தால் விபரீதமேதும் விளையாது. இந்நிலையில் தாய்மார் கவலையாக, அச்சப்படுபவர்களாக, குறைபடுபவர்களாக, தேவையற்ற மனப் பதட்டமுள்ளவர்களாக, விபரீதமான மனோநிலைக்கு ஆளானவர்களாக இருப்பர். மேலும் சிலர் அழுதல், எரிச்சலடைதல், மனப்பதட்டம் கொள்ளல், ஆற்றாமை நிலையெய்துதல், அமைதியின்மை போன்ற உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவர். இத்தகைய மனோநிலை மாற்றத்தை தூண்டுவதற்கு ஹோர்மோன் மாற்றமே காரணமாகும். அத்துடன் புதிய குழந்தை stress புதிய பொறுப்புகள், வளர்ப்பு என்பனவும் ஊக்கிகளாகச் செயல்படுகின்றன. எனினும் எத்தகைய அழுத்தங்களையும் சவாலாக சாதாரணமாக விளையாட்டுத்தனமாக எடுக்கப்பட்ட, லேசான மனோநிலையை வளர்த்துக் கொண்டால் எவ்வித பாதிப்பும் வரமாட்டாது.

குறைவான எண்ணிக்கை பெண்களுக்கு Postpartum depression ஏற்படுகிறது. இந்நிலையானது சாதாரண நிலையிலிருந்து சற்று அதிகரித்த மன அழுத்த நிலையாகும். அதாவது Baby blueவின் தீவிர நிலை எனலாம். post partum panic அல்லது mania வாக வெளிப்படும். சிலருக்கு posttraumatic stress disorders வர நேரிடும். இது சற்று அபாயகரமான நிலையாதலால் மனோவியல் ஆலோசகரின் உதவியை நாடுதல் அவசியம்.

அத்துடன் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி குணப்படுத்துவதும் அவசியம். இதனை deep pucple நிலை என்பர். கர்ப்பகால ஹோர்மோனியங்கள் மீண்டும் பழையபடி சாதாரண நிலையை அடைய காலஅவகாசம் தேவை. கடுமையான நீண்டகால மனோவியல் பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவ உதவியை நாடுதல் அவசியமாகும்.

இந்த தொடக்க காலத்தில் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கர்ப்ப காலத்திலும் அதன் பின்னும் எதிர்கொள்ளவல்ல சிக்கல்கள் நோய்கள் பற்றி பார்த்தோம். இதன் நோக்கம் எவரையும் அச்சுறுத்துவதல்ல. மாறாக எச்சரிக்கையாக இருந்துகொள்வதேயாகும்.

ஏதேனும் ஒரு நோய் எமக்கு வந்துவிடுமோ என அச்சப்படும் மனோபயமும் தேவையில்லாத மனச்சிக்கலை உருவாக்கும். ஆதலால் எம்மை அறிவுறுத்துவதோடு நோய்கள் பற்றிய அறிவை மட்டுப்படுத்துவது அவசியம் வீணான கற்பனைகளில் மனதை அலைய வைக்காமல் அதேவேளை நோய்கண்ட நிலையில் நோய்களை உதாசீனப்படுத்தாமல் எம்மை பாதுகாப்பது மிக மிக அவசியம்.

கிடைத்ததற்கரிய மகப்பேற்றை பேறாக பெற்ற பின்பு பெரும் பிரச்சினைகள் ஏதுமின்றி பாதுகாப்பாக பெறுவதற்காக இங்கு அறிவுறுத்தப்பட்ட குறிப்புக்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் எத்தகைய நோயையையும் அதற்கேற்ற சிகிச்சையையும் முடிவு செய்வதற்கு வைத்தியர்கள் உள்ளார்கள். இவ் அறிவுறுத்தல்கள் உங்களை அறிவூட்டுவதற்கே. எந்த நோய்க்கும் வைத்தியர்களின் அறிவுரையே சிறந்த பதிலாக இருக்கும் என்பதை நாம் மறத்தலாகாது.

நோயற்ற குழந்தைச் செல்வம் பெற கருவுற்றிருக்கும் தாய்மார்களுக்கு என் வாழ்த்துகள்.

■ ■ ■

தாய்வீடு பத்திரிகை பற்றிய

விமர்சனங்களை

எதிர்பார்க்கின்றோம்.

விமர்சனங்கள் எம்மை ஓர்

ஆரோக்கியமான

பாதையில் இட்டுச்செல்லும்.

E-mail:thaiveedu@gmail.com

Fax: 416-849-0594

Tel: 416-646-3422

உங்கள் முகவரி சொல்ல ஒரு முதன்மை முதலீடு

வீடு

$278,000

Lawrence/Midland
3 BR, 3 WR. Unique Brick Bungalow Is Located In Prestigious Thompson Park Area. Finished Lower Level Rec Rm W/Fireplace. Sep.Entrance To The Lower Level

$289,000

Markham/Ellesmere
3+2 BR, 3 WR

$319,900

Markham/Denison
3+1 BR, 3 WR. Move In Condition Step Hardwood Floors On First And Second Floors, Ceramic Tiles In Bsmtapt. Totally Renovated Home Over 15K

$329,900

Markham/Elson
3 BR, 4WR. Immaculate All Brick Semi-Detached Home.Finished Basement With Kitchen & Full Washroom.Potential Income. 3 Min. Walk 2 School.Close 2 Ttc,Yrt & Go

$420,000

Markham/Denison
3+1 BR, 4WR. Very Well Maintained All Brick Link-Detached.Fully Fenced Large Backyard. W/Brand New Finished Basement. Bright & Large Eat-In Kitchen.

$429,000

E.Mccowan/Denison
4+2BR, 4WR. Desirable Home On Quiet Street, Close To Markham/Ttc Transit, Armandale Comm Cent. Quality Fin. Basement 3-Bdrm Apartment W/Side Entrc, Can Be Rented.

$429,900

E. Markham Rd/S. 14th
4BR, 3WR, Absolutely A Classic Home, Steps To Schools, Parks, Transit, Golf & Shopping Centre. A Lot Of Upgrades.Great Neighbourhood!

$459,800

Mccowan/Steeles
4+1 BR, 4WR Finished Bsmt With Separate Entrance* Excellent Location, Close To Mccowan/Steeles, Ttc.

$459,900

Ninth Line/14th Avenue
3 BR, 3WR Totally Upgraded Home In Prestigious Boxgrove! Gorgeous Gourmet Kitchen Boasts Upgraded Cabinets

$469,900

9th Line & 14th
4BR, 3WR Customized Layout, Upgraded Kitchen W/Valance Lights, Dbl Sink W/Window O/Looking Yard, Sunken Fam. Rm. W/ Window Seat, Track Lights W/Dimmer, Oversized Pwd. Rm. W/ Wndw, Huge Master Bdrm W/ 2 Closets, Ensuite W/ Corner Tub & Shower

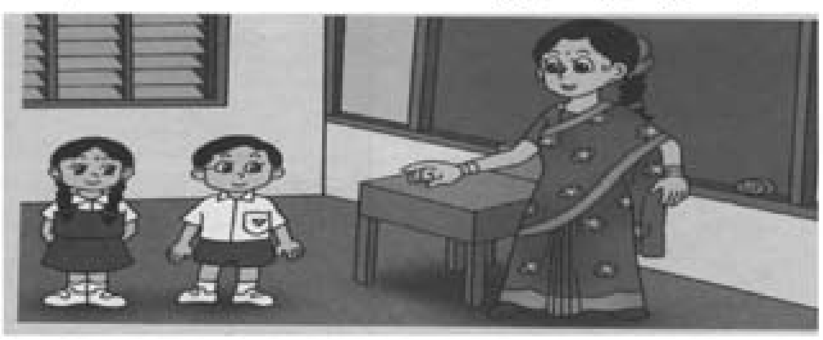
PROPERTY MAX
Realty Inc. Brokerage

சொக்கலிங்கம் பிரபாகரன்
Sockalingam Prabaharan

3321 McNicoll Ave
Toronto, Ont., M1V 5B3
Bus: 416•291•3000
Fax: 416•298•9963
Direct: 416•522•3314

தமிழ் வகுப்பு

(McCowan & Dennison சந்திப்பிற்கருகில்)



இளமழலை முதல் தரம் 12 வரையான மாணவர்களுக்கு பல வருடகாலம் பட்டறிவுள்ள ஆசிரியையால் தமிழ் கற்பிக்கப்படுகின்றது.

- உங்கள் பிள்ளைகளும் தமிழில் பேசி, எழுதி, வாசித்து தேர்ச்சி பெற வேண்டுமா?
- பேச்சுப் போட்டிகள், சிறுவர் நாடகங்கள், பட்டிமன்றங்கள், சிறுவர் அபிநயப் பாடல்கள் போன்ற கலைநிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றி தமது திறன்களை வெளிப்படுத்த வேண்டுமா?
- தொலைக்காட்சி, வானொலி சிறுவர் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று தமது திறன்களை ஆளுமையுடன் வெளிக்கொண்டுவர வேண்டுமா?

அழையுங்கள்: 905-554-2496

"தமிழின் மேன்மை அதன் தொன்மையில் இல்லை அதன் தொடர்ச்சியில் உள்ளது."

நாளைய எமது தமிழ்ச் சந்ததியினர் தமிழ் பேசும் நல்ல தமிழ்ப் பிள்ளைகளாக வளர்வது எமது கரங்களிலேயே உள்ளது.

Tution Classes

(at McCowan and Dennison)

From JK to Grade 8

- Math
- English
- Science
- Art
- Homework Help (Any Subject)
- Preparation for the Next Grade
- Computer Subjects

1 to 1 or Group classes

Please call 905-554-2496

நமது பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் இசையின் பங்கு...

V. அஜித்
- இசையமைப்பாளர் -
ajith@thaiveedu.com

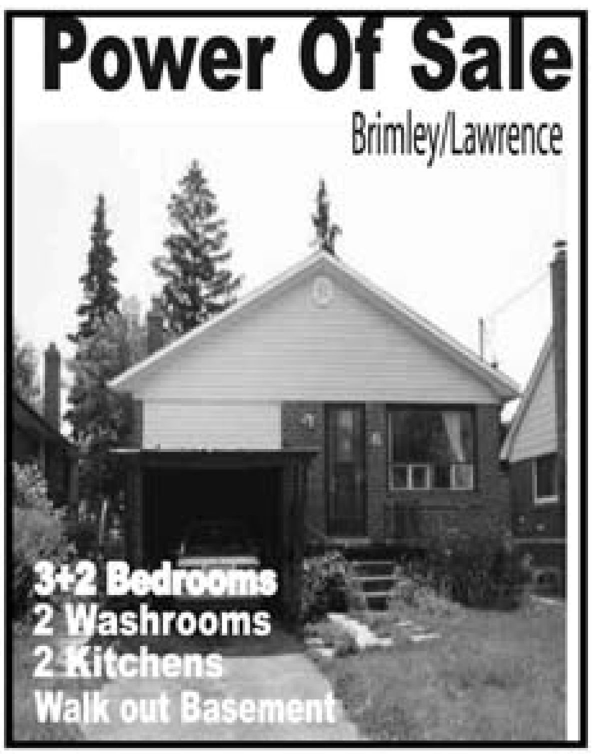
நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் இசை ஒரு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்பது பலரும் அறிந்த உண்மை. இன்னும் சொல்வதென்றால் கருவிலிருந்து கல்லறை வரை நமது ஒவ்வொரு அசைவிலும் இசையை ஏதோ ஒரு வகையில் தொடர்வுபடுத்துகின்றோம். இசை பற்றி பலரும் பலவிதமான கருத்துக்களை கொண்டிருந்தாலும் சில ஆய்வுகளின் தரவுகள் அதிசயமான உண்மைகளை முக்கியமாக நன்மை தரும் உண்மைகளை ஆதாரத்துடன் நிருபித்துள்ளன.

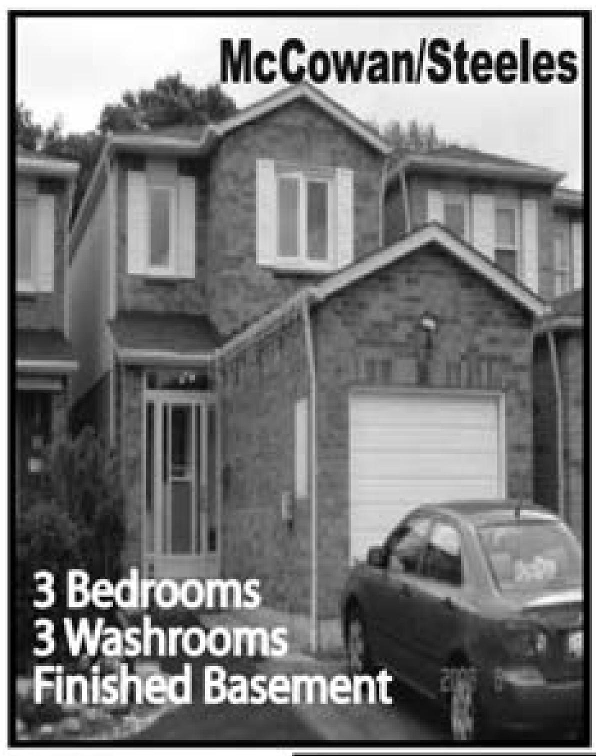
சாதாரணமாக நமது சமுகத்தில் பிள்ளைகளுக்கு இசையை கற்பிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படும் எத்தனையோ பெற்றோர்களை நாம் காண்கின்றோம். சிலர் தமது பிள்ளைகள் இசையில் ஒரு சாதனை படைக்கவேண்டும் என்னும் கனவோடு இசையை கற்பித்து வருகின்றனர். சிலர் தமது பிள்ளைகள் வேறு திசையில் செல்லாது இருக்கும் வண்ணம் நல்ல ஒரு பொழுது போக்காக இசையை கற்பித்து வருகின்றனர். இன்னும் சிலர் தமக்குக் கிடைக்காத பாக்கியம் தமது பிள்ளைகளுக்காவது கிடைக்கட்டும் எனும் நோக்கில் இசையை கற்பித்து வருகின்றனர். எது எவ்வாறு இருப்பினும் இசையை கற்கும் பிள்ளைகளின் மூளை வளர்ச்சி மற்றைய பிள்ளைகளைவிட மிகவும் அதிகம் என்னும் அதிசயமான உண்மையை சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

6 வயதுக்கு முன்னரே ஒரு பிள்ளை இசையை கற்கத்தொடங்கினால் பாடசாலை செல்லும் தருணத்தில் அப்பிள்ளையின் செயல்திறண்கள் மற்றும் கல்வி கற்கும் வேகம் என்பன மிகவும் அதிகமாக காணப்படும் என்று Academics at the University of Toronto நடத்திய ஆய்வில் (IQ scores of six-year-olds) தெரியவந்துள்ளது. இந்த ஆய்வை நடத்தியவர் Glenn Schellenberg (advertisement Professor of the psychology department at the University of Toronto). அவர் இது பற்றி மேலும் கூறுகையில் ஒரு குறிக்கப்பட்ட தொகை மாணவர்களை தெரிவு செய்து அவர்களுக்கு 3 மணிநேர IQ பரீட்சை நடாத்தப்பட்டது. அதன் பின் அம்மாணவர்களை நான்கு குளுக்களாகப் பிரித்து அவர்களில் முதலாவது குளுவுக்கு வாரா வாரம் இலவச Keyboard பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இரண்டாவது குழுவுக்கு இலவச பாடல் பயிற்சியும் (Singing lessons) மூன்றாவது குளுவுக்கு நாடக வகுப்புக்களும் (Drama classes) வழங்கப்பட்டது. நான்காவது குழுவுக்கு எந்தவித பயிற்சியும் வழங்கப்படவில்லை. ஒன்பது மாதங்கள் கழிந்தபின் அந்த மாணவர்களுக்கு மீண்டும் ஒரு IQ பரீட்சை நடாத்தப்பட்டது. இரண்டு பரீட்சை முடிவுகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்ததில் Keyboard பயிற்சி மற்றும் பாடல் பயிற்சி (Singing lessons) பெற்ற மாணவர்களின் பெறுபேறுகள் மற்றைய மாணவர்களைவிட சராசரியாக 2.7 புள்ளிகள் அதிகமாகக் காணப்பட்டது. Professor Schellenberg மேலும் கூறுகையில் மாணவர்களின் ஞாபகத்திறண், உணர்வு வெளிப்பாடு மற்றும் செயல்திறண் போன்றவற்றுக்கும் இசைக்கும் நிறைய தொடர்புகள் உள்ளன. இசையை முறைப்படி கற்கும் மாணவன் ஒருவனுக்கு பல மொழிகளைக் கற்கும் திறணும் அமைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. Hong Hong நாட்டு விஞ்ஞானிகள் சிலர் கூறிய அறிக்கையில் மாணவர்களின் கல்வி வளர்ச்சியில் இசை மிகவும் முக்கியமானதாகும் எனவும் தெரிவித்துள்ளனர்.

கனடாவில் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கும் நமது பிள்ளைகள் இசையைக் கற்றுக்கொள்வதற்காக கனேடிய அரசாங்கம் எத்தனையோ மில்லியன் டொலர்களை வருடா வருடம் செலவு செய்கின்றது என்பதை நாம் நன்றாகவே அறிவோம். பாடசாலைகளில் இசை ஒரு முக்கிய பாடமாகவும், மாணவர்களுக்கு தேவையான இசைவாத்தியங்களை அவர்கள் வீட்டுக்கு கொண்டு சென்று பயிற்சி செய்யும் வகையிலும் Board of education பல வசதிகளை செய்துள்ளது. சில உயர் பாடசாலைகளில் (High school) இசையைக் கற்பதன்மூலம் மாணவர்கள் credit பெறும் வசதிகளும் உள்ளன. பாடசாலை நேரம் தவிர மாலை நேரங்களில் இலவச இசைப் பயிற்சிகளும் அதன் மூலம் இசைக் குழுக்களில் இணையக்கூடிய வசதிகளும் வழங்கப் படுகின்றன. ஒரு மாணவன் இசைத்துறையில் தனது எதிர்காலத்தை நிர்ணகிக்க முடிவு செய்தால் அதற்கு வேண்டிய சகல ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் உயர் பாடசாலைகளில் பெற முடியும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களை நாம் முறையாகப் பயன்படுத்தி நமது பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தில் முழுமையாக செயற்படுவோம். ■ ■ ■

வீடு வாங்க விற்க





Customized Listing Commission
As Low As 0%*
some conditions apply

Century 21
Affiliate Realty Inc. Brokerage*

416-908-6003/416-290-1200 பகீரதன் சகாதேவன்
sales rep.

நலம் நாடுவதும் அதுவே

உங்கள் மாற்றத்தின் மாற்றத்திற்கு என்னை அழையுங்கள்

Markham & Eglinton
3 Bed Rooms
$139,900

Markham & Eglinton
2 Bed Rooms
$101,900

Midland & Lawrence
3 Bed Rooms
$128,900

Kennedy & 401
3 Bed Rooms
$134,900

Neilson & Tapscott
3 Bed Rooms
$159,900

Tapscott & Finch
3 Bed Rooms
$180,000

Markham & Fincht
3 Bed Rooms
$187,900

Midland & Lawrence
3 Bed Rooms
$190,000

Meadowvale & Sheppard
3 Bed Rooms
$209,900

Mclevin & Sewells
4 Bed Rooms
$239,900

Morningside & Mclevin
3 Bed Rooms
$249,900

Brimley & Danforth
3 Bed Rooms
$284,901

From 1000 sq. ft. to 5000sq.ft Office space available for lease.

Also Commercial & Investment Properties

Kathir S Kathirgamanathan P. Eng.

www. kathirsubramaniam.com

Email: kathirs@rogers.com

Call me for a change

Sales Representative

24 Hrs 416 856 6900

HomeLife / GTA Realty Inc., Brokerage*

1711 McCowan Road, #206,Toronto, ON, M1S 3Y3

Tel: 416-321 6969 Fax: 416 321 6963

Independently owned and operated

உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் ஓர் பாதுகாப்பு...

சேமிப்புடன் கூடிய நிரந்தர ஆயுட்காப்புறுதி
(Universal Life Insurance)

உங்கள் ஆயுட்காலம் வரை இந்தக் காப்புறுதி நீடிக்கும். இதற்கான கட்டுப்பணம் எந்தக்காலத்திலும் அதிகரிக்காது. நீங்கள் விரும்பியபடி 10,15 அல்லது 20 வருடங்களுக்கு மட்டுமே பணம் செலுத்தவேண்டும். அதன்பின்பு விரும்பினால் நீங்கள் கட்டிய பணம் முழுவதையும் திரும்பப் பெறலாம்; அல்லது 75 வீதத்தை கடனாகப் பெறமுடியும்.

வைத்தியப் பரிசோதனை இல்லாத காப்புறுதி
(Non Medical Life Insurance)

இத்திட்டத்தின் மூலம் எண்பது வயதுக்கு உட்பட்டோர் அனைவரும் வைத்திய பரிசோதனை இன்றி ஆயுட்காப்புறுதியை செய்து கொள்ள முடியும். வேறு நிறுவனங்களால் நிராகரிக்கப்பட்டவர்களும் இணைந்து கொள்ளலாம்.

கொடிய நோய்களுக்கான காப்புறுதி
(Critical Illness Insurance)

Cancer, Stroke, Heart Attack, Bypass Surgery, Kidney Failure, Coma, Paralysis, Blindness, Deafness, Alzheimer, Parkinson *போன்ற 23 வகையான கொடிய நோய்களில் ஏதாவது ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் 2 மில்லியன் வரை காப்புறுதியாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நோய் ஏதும் ஏற்படாவிட்டால் 65வது வயதில் கட்டிய பணம் முழுவதையும் திரும்பப் பெறலாம்.*

குழந்தைகளின் உயர் கல்விக்கான சேமிப்புத் திட்டம்
(RESP)

கனடிய அரசினால் வழங்கப்படும் 20 - 40 சதவீத மானியத்துடன் எமது நிறுவனத்தால் 15 சதவீத சலுகையயும் அதிகமாக வழங்கப்படும்.

கனடாவின் சிறந்த காப்புறுதி நிறுவனங்களிடமிருந்து உங்கள் வசதிக்கேற்ப குறைந்த செலவில் காப்புறுதி பெற்றுக் கொள்ளவும் மற்றும் காப்புறுதி சம்பந்தமான அனைத்து ஆலோசனைகளுக்கும் அழையுங்கள்

INDUSTRIAL ALLIANCE
INSURANCE AND FINANCIAL SERVICES INC.

LILAND
INSURANCE INC.

சிறீதரன் துரைராஜா
காப்புறுதி முகவர் (Insurance Broker)

416.918.9771

759 Warden Ave. Toronto, ON M1L 4B5, Bus: 416-759-5453 x: 407

digi Media Creations

இறுக்கமான சூழலில் ஓர் இலகுவான தீர்வு

Alzheimer- மறதி நோய்-1

- சிவா சுப்ரா -
sivasubra@thaiveedu.com

தான் யாரென்று தெரியாமலே இறந்து போன முன்னை நாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி!

“ஐயோ! நான் வைச்சிருந்த என்ட நகை ஒன்டையுமே காணேல்லை. அதை என்ட மகள் களவெடுத்திட்டாள்.” எழுபது வயது நிரம்பிய ஒரு மூதாட்டி தெருவில் நின்று அழுது புலம்புகின்றாள். அந்த மூதாட்டியின் கண்ணீரும், கதறலும் நிச்சயமாக உங்களை வேதனைப்படுத்தும். பெற்ற தாயின் உடமைகளை யாராவது களவெடுக்கலாமா? அவர்களுக்கு மனச்சாட்சிதான் உள்ளதா?

“என்ட கடவுளே! என்ட அம்மாவின்ட நகைகள் எனக்கு எதுக்கு. அவதானே இந்த வீட்டையும், காணியையும், அதோட ஐம்பது பவுண் நகையையும் எனக்குத் தந்தவ. அவ தந்த வாழ்கை இது. அவவின்ட நகை எனக்கு எதுக்கு அம்மாவின்ட நகையை யாரும் களவெடுப்பினமோ?”

அதே தெருவில் நின்று மகள் இவ்வாறு அழுது பிதற்றுகின்றாள். இதில் யாரை நீங்கள் நம்புவது ?

அல்சிமர் என்கின்ற மறதி நோய் வந்த குடும்பங்களில் வந்து தொலைக்கின்ற ஒரு பெரிய பிரச்சனை இது.

கடைசியில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது - அந்த மூதாட்டி தனது நகைகள் அனைத்தையும் ஆட்டுக் கொட்டிலில் இருந்து ஒரு பெட்டிக்குள் மறைத்து வைத்திருந்தார் என்பது. தான் ஒளித்து வைத்ததை மறந்துவிட்டார் அந்த மூதாட்டி.

“இந்த படத்தில் இருக்கிறது யார்?”

திருமதி ராகவனிடம், அவரும் அவருடைய கணவனும் இருக்கின்ற புகைப் படத்தைக் காட்டி கேட்கப்பட்ட கேள்வி இது.

“ஓ மை கோட். ராகவன். He is here.” என்று அந்தப் படத்தைப் பார்த்ததும் மிகுந்த சந்தோசமாக அந்த மூதாட்டி கூறினார். “ராகவனுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பது யார்?” என்று மறுபடி கேட்ட போது அவர் கூறிய பதில் “எனக்குத் தெரியாது.” ராகவனுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பது தான் என்பது அந்த மூதாட்டிக்குத் தெரியவில்லை.

உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா ? இன்னும் ஆச்சரியங்கள் உண்டு.

“மிஸ்டர் Ronald Reagan முன்பு ஒரு காலத்தில், அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக நீங்கள் இருந்தீர்கள். அது உங்களுக்கு நினைவில் உள்ளதா?”

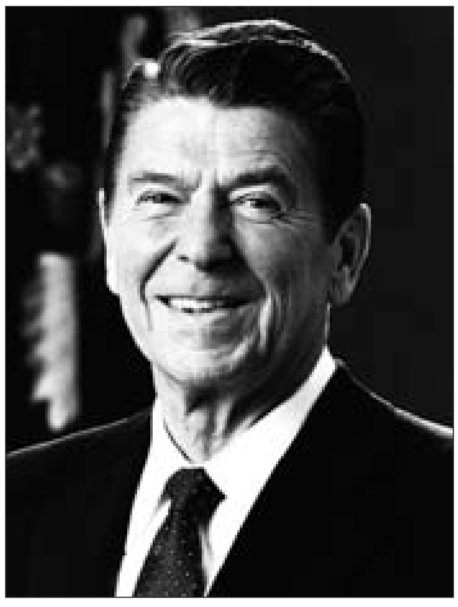
முன்னை நாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி Ronald Reagan இடம் கேட்கப்பட்ட ஒரு கேள்வி இது.

“இல்லை! நான் அப்படி இருந்ததே இல்லை!”- இது முன்னைநாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி Ronald Reagnaனின் பதில்.

Ronald Reagan என்ன பொய்யா சொல்லுகின்றார்? அதுதான் இல்லை.

அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாக தான் இருந்தது மட்டுமல்ல, தான் யார்? தனது பெயர் என்ன? தனது வயது என்ன? தனக்கு மனைவி, பிள்ளைகள் இருக்கின்றனரா? தான் இப்போது எங்கு உள்ளேன்? இன்றைய திகதி என்ன? நேரம் என்ன? இவை எல்லாமே மறந்து போய்விட்டது இந்த முன்னை நாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதிக்கு.

இன்றைய அமெரிக்க ஜனாதிபதி மட்டுமல்ல, பல முன்னை நாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதிகள் அஞ்சலி செலுத்திய போதும் இந்த முன்னைநாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி Ronald Reagna தான் யார் என்பது தெரியாமலே alzhiemer நோயினால் இறந்து போனார்.



இந்த முன்னை நாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதியை விட்டுவிடுங்கள். கடவுளுக்கே இந்த alzhiemer நோய் வந்தால் கூட அவருக்கும் தான் யார் என்பது மறந்து போய்விடும்.

இந்த நோய் வந்தவர்களுக்கு இறப்பு நிச்சயம். அது எப்போது ஏற்படும் என்பது சொல்லமுடியாது? ஆனால் நிச்சயமாக 3 வருடங்களில் இருந்து 20 வருடங்களுக்குள் அந்த மரணம் நிகழ்ந்து விடும். ஒன்பது வருடங்களுக்குள் மரணம் நிகழலாம் என்ற ஒரு கருத்தும் உண்டு.

கனடாவில் அறுபத்தி ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் இருபதில் ஒருவருக்கு இந்த மறதி நோய் உள்ளது. 85வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் நாலில் ஒருவருக்கு உள்ளது.

2000ம் ஆண்டு 300 ஆயிரம் பேருக்கு இந்த அல்சிமர் நோய் இருந்தது. இது 2011ம் ஆண்டு 500 ஆயிரமாகவும், 2031ல் 750 ஆயிரமாகவும் உயரும் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

மூளையில் உள்ள Nerve கலங்கள் இறந்து போகின்ற படியால் இந்த நோய் ஏற்படுகின்றது.

வழமையாகவே வயது போகப் போக மூளையில் உள்ள Nerve கலங்கள் இறந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அதனால் மறதி உட்பட பல பிரச்சனைகள் மனிதருக்கு உருவாகுகின்றது. ஆனால் அதுவும் அல்சமர் என்கின்ற மறதி நோயும் ஒன்றல்ல.

81ம் பக்கம் பார்க்க...

மறதி நோய்...

81ம் பக்கம் பார்க்க...

“பிள்ளை தம்பி எங்க போட்டான் ?”

“அண்ணை வேலைக்குப் போயிட்டார் அப்பா!”

சில நிமிடங்கள் கழிகின்றது.

“பிள்ளை தம்பி எங்க போட்டான் ?”

“அண்ணை வேலைக்குப் போயிட்டாரப்பா!” - பதில் சற்று எரிச்சலுடன் வருகின்றது.

இன்னம் சில நிமிடங்கள் கழிகின்றது.

“பிள்ளை தம்பி எங்க போய்ட்டான் ?”

“எத்தனை தரம் அப்பா சொல்லுறது... ஒருக்கா சொன்னா விளங்காதா ?”

இப்படி ஒரு உரையாடல் ஒரு வீட்டில் நடக்கின்றது என்றால் அந்த வீட்டில் அல்சிமர் நோய் புகுந்து விட்டது என்று சந்தேகம் கொள்ளலாம்.

அப்பா ஏன் திரும்பத் திரும்ப ஒரே கேள்வியை கேட்கின்றார் என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அது ஒரு நோயின் அடையாளம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். அதை விடுத்து அப்பா மீது எரிச்லும், கோபமும் கொள்வதினால் ஒரு பயனும் இல்லை.

அல்சிமர் நோய் வந்தவர்களுக்கு சில குணங்கள் ஏற்படும்.

திரும்பத் திரும்ப ஒரே கேள்வியை கேட்பார்கள். சிறுநீர் கழிக்கப் போவார்கள் பிறகு மறுபடியும் தமது அறைக்குப் போக வேண்டும் என்பதை மறந்து வேறு வழியாக சமையல் அறைக்குள் புகுந்து விடுவார்கள். சமையல் அறைக்கு சமைக்க வருவார்கள். அடுப்பை திறந்து விட்டுப் பிறகு திடாரென அது மறந்து போய் தமது அறைக்குள் போய் படுத்து விடுவார்கள். பணத்தை எங்காவது ஒளித்து வைப்பார்கள். பிறகு தாம் எங்கு பணத்தை வைத்தோம் என்பதை மறந்து போய்விடுவார்கள். ஆனால் பணத்தை காணவில்லை. அதை தனது பிள்ளைகள் களவெடுத்துவிட்டார்கள் என்று சண்டை பிடிப்பார்கள். ஐம்பது வருடங்களாக தம்மோடு வாழ்ந்த தமது மனைவியின் மீது சந்தேகம் கொள்வார்கள். மனைவியின் மீது திருட்டுப் பட்டம் கட்டுவார்கள்.

தொடர்ச்சியான செயல்முறைகள் எல்லாம் அவர்களுக்கு மறந்து போய்விடும். கடிதம் எழுதுவார்கள். பிறகு அதை உறையில் இட்டு மூடி, முத்திரை ஒட்டி, பின்னர் தபால் பெட்டியில் போட வேண்டும் என்பது தெரியாது.

“அப்பா குளிச்சு, சாப்பிட்டு, வேட்டி சால்லை கட்டி வெளிக்கிட்டு வாங்கோ! கலியாண வீட்டை போகவேண்டும்” என்று சொன்னால் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் பேசாமல் கதிரையில் அமைதியாக இருப்பார்கள்.

தொடர்ச்சியான உங்கள் கட்டளைகளை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. கத்தரிக்காய் படத்தை காட்டி என்ன என்றால் அது கத்தரிக்காய் என்று சொல்வார்கள். பார்த்த படத்தை கீறித்தருமாறு கேட்டால் தாம் என்ன படத்தை பார்த்தோம் என்பதை மறந்து போயிருப்பார்கள். இதற்கு எல்லாம் காரணம் மூளையில் உள்ள Nerve கலங்கள் இறந்து போவதும், அதன் காரணமாக ஒரு தொழில் பாட்டுக்கும், இன்னோரு தொழில் பாட்டுக்கும் உள்ள நரம்பு தொடர்ச்சி அற்றுப் போவதுமே ஆகும்.

அத்தோடு அல்சிமர் நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடனடியாக நினைவுகள் எதுவும் மூளையில் பதிவு செய்யப்பட மாட்டாது. “அண்ணா வேலைக்குப் போயிட்டார் அப்பா” என்ற பதில் அல்சிமர் நோயாளிகளின் மூளையில் பதிவு செய்யப்பட மாட்டாது. ஏன் என்றால் அப்படி பதிவு செய்ய வேண்டிய மூளைக் கலங்கள் அழிந்து போய்விட்டன.

ஆனால் தனக்கு ஒரு மகன் இருந்தான் என்ற பழைய விடயம் மூளையில் பதிந்து கிடக்கும். காலக்கிரமத்தில் அதுவும் பின்னர் மறந்து போய்விடும். பின்னர் பதினைந்து வயதில் தான் பள்ளிக் கூடத்தில் படித்துக் கொண்டிருந்தது மட்டும் நினைவில் நிற்கும்.

ஒரு பொது இடத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது என்பது தெரியாமல் இருப்பார்கள். சட்டையை போட்டு விட்டு அதற்குரிய பொத்தானை அரை மணி நேரமாக திரும்பத் திரும் போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

இலங்கையில் இருந்து கனடாவுக்கு வந்த ஒருவருக்கு அல்சிமர் நோய் ஏற்பட்டால் அவர் தான் கனடாவில் இருக்கின்றேன் என் பதை மறந்துவிடுவார். அவருடைய நினைவைப் பொறுத்த வரை அவர் தான் யாழ்ப்பாணத்தில் இருப்பதாகவே வாழ்வார். அதனால் யாழ்ப்பாணத்தில் எப்படி வேலிக் குப் பின்னால் சிறு நீர் கழித்தாரோ அது போல, கனடாவில் தான் இருக்கின்ற அறையின் ஒரு மூலையில், அல்லது கட்டிலுக்குப் பின்னால் சிறுநீர் கழிப்பார்.

தந்தைக்கு வந்துள்ளது அல்சிமர் என்கின்ற பயங்கரமான நோய் என்பதை புரிந்து கொள்ளாத பிள்ளைகள் “இந்த கிழவன் அசிங்கம் செய்கின்றான்” என்று சண்டை போட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அல்சிமர் நோய் வந்தவர்கள் நாட்கள் செல்லச் செல்லச் செல்ல பாலியல் ஒழுக்கம் அற்ற முறையிலும் நடந்து கொள்ளலாம்.

பேசுவது குறைந்துவிடும். ஏன் என்றால் அவர்களுடைய மூளையில் உள்ள வங்கியில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த சொற்கள் எல்லாம் அழிந்து போயிருக்கும்.

நெஞ்சு நோ அவர்களுக்கு ஏற்பட்டாலும் அதை சொல்ல மாட்டார்கள். ஏன் என்றால் அதை சொல்வதுக்குரிய சொற்களை அவர்கள் மறந்து விட்டார்கள்.

“நெஞ்சு நோகின்றதா?” என்று நாம் கேட்டால் “ஓம்” என்று சொல்லுவார்கள். “எங்க நோகுது?” என்று கேட்டால் அதை சொல்ல முடியாமல் தவிப்பார்கள்.

காலக்கிரமத்தில் காலை எழுந்ததும் முகம் கழுவ வேண்டும், சாப்பிட வேண்டும், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்பன எல்லாமே அவர்களுக்கு மறந்து விடும். சாப்பிட மாட்டார்கள். சிறுநீர், மலம் எல்லாமே நின்ற இடத்தில் போகும். அது பற்றி உணர்வு அவர்களுக்கு இருக்காது.

இந்த நோய் வந்தவர்களை எப்படிக் கையாளுவது? என்பது மிக முக்கியமான ஒரு பிரச்சனை.

அது பற்றி அடுத்த கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

■ ■ ■

RAVI
INCOME TAX
SERVICE

- LAST 14 YEARS IN TAX SERVICES
- PERSONAL INCOME TAX
- CORPORATE INCOME TAX
- SMALL BUSINESS TAX
- GST/PST AND PAYROLL REMITTANCE
- E.FILE SERVICES
- YEAR ROUND SERVICES

MORE INFO PLEASE CALL
RAVI PARAMU
416-262-4176

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

Ravi Paramu
Sales Representative
416•262•4176
rparamu@hotmail.com
www.raviparamu.com

Bus: 416-298-3200

HomeLife/Today Realty Inc., Brokerage*
31 Progress Ave., Suite 210, Toronto, ON, M1P 4S6

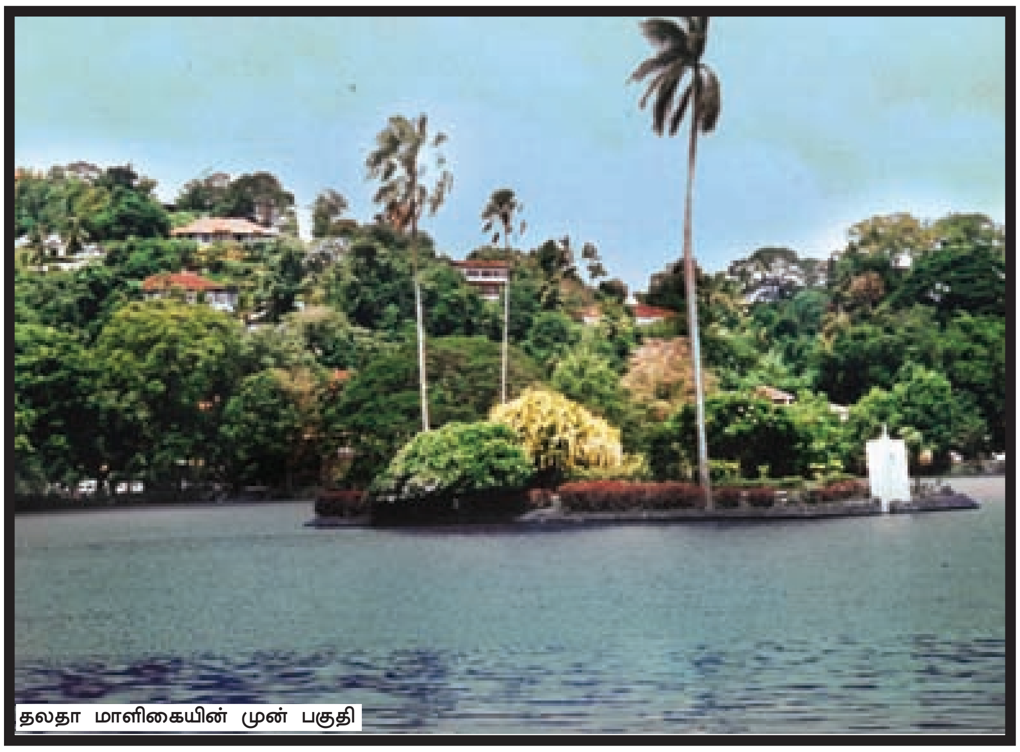
வீடு வாங்கவும், விற்கவும்...
Richmond Hill
New Listing
Bayview/Sunset Beach
4+1 Bedrooms, 4 Washrooms
Finished Walkout Basement
50x175 feet
Aurora
New Listing
Bayview/St. Johns
4 Bedrooms, 4 Washrooms
2500-3000Sq
0-5 years
Jane/Lawrence
New Listing
4 Bedrooms, 3 Washrooms
Walk Out Basement
8 Yrs old
Weston/Rutherford
$349,900
3 Bedrooms
2 Full Washrooms
Condo Townhouse Free Hold
Warden/Finch
New Listing
3+1 Bedrooms, 3 Washrooms
Att/Row/Twnhouse
Finshed Basement
24 Hrs TTC
Steeles/9th Line
New Listing
$499,900
4 Bedrooms
4 Washrooms
Sq 2500-3000
0-5 Years Old
Kingston/Galloway
SOLD
$174,900
Condo Townhouse
3+1 Bedrooms
2 Full Washrooms
Highway50/Highway 7
SOLD
$419,900
4 Bedrooms
3 Washrooms
2410 Sq.Ft
Staines/Morningside
New Listing
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Att/Row/Twnhouse
Corner unit
Brimley/Finch
Commercial
Plus Stock
DAISY MART
Sale Of Business
Yonge/Henderson
Commercial
$149,000
Sale Of Business
McCowan/Steels
$499,900
4+2 Bedrooms, 4 Washrooms
Finished Basement
2 Kitchen, 2500-3000 Sq
Lawrence/Brimley
$359,500
2+1 Bedrooms, 2 Washrooms
Bangalow House,
Finished Basement with
Seperate Enterence
Lawrence/Midland
New Listing
$129,900
2 Bedrooms
1 Washroom
TTC at door
Finch/Birchmount
SOLD CONDITIONALLY
$183,900
2+1 Bedrooms
2 Full Washroom
Hospital,TTC Mall at Door
McCowan/401
NEW LEASE
$1525
2+1 Bedroom, 1 Washroom
Never Lived in
TTC, Mall, RT
Midland/Lawerence
SOLD
$128,900
3 Bedrooms
1 Washrooms
Brock/401
$269,900
3 Bedrooms, 3 Washrooms
Call for more info
Runnymede/St.Clair
$230,000
Sale of Business
Beautiful Banquet & Concert
Hall. Call us for More info
Your House
Photo here
RAJ Ariyanayagam
Pathmarajah
Real Estate Broker
Cell: 416-930-4663
Kirew
Kanagasabai
Real Estate Broker
Cell: 416-903-4663
HOMELIFE
HIGHER STANDARDS
HomeLife Today Realty Inc., Brokerage*
Independently Owned And Operated
31 Progress Avenue, Suite 210
Toronto, ON M1P 4S6
Office: 416-298-3200

NEW CREDIT - BAD CREDIT - NO CREDIT
BANKRUPT - NO PROBLEM
On Line - Credit Approvel, All kind of Credit Repairs
உங்கள் வியாபார முதலீடு வீட்டு முதலீடு ஆகியவற்றுக்கான
பணத்தேவைகள் உடன் ஒழுங்கு செய்து தரப்படும்
Shan Kanapathipillai
416.890.2300
e-mail: shankana@juno.com
CENTUM
Looking out for your best interest

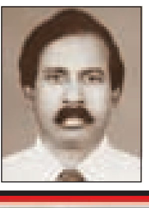
• Real Estate Law
• Business Law
YASO SINNADURAI
BARRISTER & SOLICITOR, NOTARY PUBLIC
THE LAW OFFICES OF YASO SINNADURAI
2100 Ellesmere Rd., Suite 202
Scarborough, Ont. M1H3b7
Tel: 416•265•3456
Fax: 416•265•2770

என்றென்றும் இயற்கைப் பற்களின்
ஆரோக்கியச் சிரிப்பிற்கு
பிரபல பல் வைத்திய நிபுணர் டாக்டர்
ஆதிகணபதி
சோமசுந்தரம்
416.750.9969
2191 Warden Ave., Suite 3000,
Scarborugh, ON

BUY AND SELL HOMES AND BUSINESS
info open hse at sun 2-3pm
Brand New in markham/ Steeles
4bm/3wrm 1878 sq ft Hardwood flr
5 Newsfield info open hse at sat 2-3pm
17 ft ceiling foyer
3 LEFT
Lots of upgrade
Hardwood flr
Markham 4bm/4wm
Brand new det. home
WIN
BRAND NEW Toyota FJ Cruiser
அனுபவம்! திறமை! நேர்மை!
PAT PUSHPAKANTHAN
#1 Agent
416 493 2100
Dir: 416- 490 SOLD(7653)
1%
total commission
Century 21 Affiliate Realty Inc.
EXPERIENCE!!


தலதா மாளிகையின் முன் பகுதி

பேரீச்சம் மரம் -சவுதி அரேபியா



இம்மாதப் புகைப்படக் கலைஞர்
கோ.எஸ். குருநாத்
கனடா, மார்க்கத்தில் வசிக்கும் இவர் தனது ஓய்வுநேரங்களில் புகைப்படத்துறையிலும் ஆர்வம்காட்டி வருகின்றார்

உங்களிடம் (நீங்கள் எடுத்த) அழகான புகைப்படங்கள் இருக்கின்றனவா? அவற்றை நாங்கள் பிரசுரிக்க விரும்புகிறோம்.
புகைப்படம் எடுத்தவரின் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி இலக்கம், மின்னஞ்சல், புகைப்படம், எடுக்கப்பட்ட காட்சி அல்லது எடுக்கப்பட்டவருடைய விபரங்கள் என்பவற்றுடன் நீங்கள் எடுத்த புகைப்படத்தையும் அனுப்பிவையுங்கள். அவை இந்தப் பகுதியில் பிரசுரமாகும்.

• சுமார் 10 வருடங்கள் Scotia வங்கியில் மோட்கேஜ் அனுபவம்
• 7 நாட்களும்... 24 மணி நேரமும் நட்பான சேவை
• குறைந்த வட்டி வீதம் • 0% Down Payment
Scotiabank
Ragavan Ramanathan
Mortgage Development Manager
• New • Switch • Refinance
Tel: 416•579•7533
Fax: 416•579•9433
ragavan.ramanathan@scotiabank.com

PROTECT YOURSELF AND YOUR LOVED ONES!
Insurance Ocean
Product we serve:
• Accident Death Insurance • Affordable Life Insurance • Critical Illness Insurance
• Disability Income Insurance • Mortgage Insurance • Permanent Life Insurance
• Pet Insurance • Term Life Insurance • Travel Insurance • No Medical Exam Insurance
We provide free training and prepare you for the certification
Now hiring at Ocean Mortgage Include: Marketing Specialist, Sales Reps.
Call today 416-321-2300
Get the best rate online @
www.insuranceocean.com
digi