Registed as a Newspaper in Srilanka

HALO STAR

First in Best

FREE ISSUE | Issue 16 | 2013 September

வளர்பிறையாய் வாழ்வோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தனியாக இருக்கும் போது மாரடைப்பு வந்தால் உங்களை நீங்களே எப்படி காப்பாற்றிக்கொள்வது ?

மூச்சை இழுத்து விடுவதினால் நுரை ஈரலுக்கு ஒட்சிசன் சீராக செல்ல வழி வகுக்கிறது. இருமுவதால் இருதயம் நிற்பதில் இருந்து தொடர்ச்சியாக துடித்துக் கொண்டே இருக்க உதவும். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இருமுவதால் ஏற்படும் அதிர்வினால் இதயம் சீராக துடிக்கும் பின்னர் இருதயம் சீரடைந்ததும் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு செல்லலாம்.

மாலை வழக்கம் போல் அலுவலகப் பணிகளை முடித்து விட்டு வீட்டிற்கு தனியாக சென்று கொண்டிருக்கின்றீர்கள். அலுவலகத்தில் வேலை பளுவின் காரணமாக, மற்றும் இதர சில பிரச்சனைகள் காரணமாக உங்கள் மனம் மிகவும் அழுத்தத்துடன் உள்ளது, நீங்கள் மிகவும் படபடப்பாகவும், தொய்வாகவும் உள்ளீர்கள்.

திடீரென்று உங்கள் இதயத்தில் அதிக வலி ஏற்படுவதை உணர்கிறீர்கள். அந்த வலியானது மேல் கை முதல் தோள்பட்டை வரை பரவுவதை உணருகிறீர்கள் உங்கள் வீட்டில் இருந்து மருத்துவமனை ஒரு ஐந்து மைல் தூரத்தில் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், ஆனால் உங்களால் அந்த ஐந்து மையில் தூரத்தை கடக்க முடியாது என உங்கள் மூளை உங்களுக்கு சொல்கிறது இந்த நேரத்தில் நம் உயிரை நாமே காக்க என்ன செய்யலாம்? துரதிஷ்ட வசமாக மாரடைப்பு ஏற்படும் போதெல்லாம் இறப்பவர்கள் அதிகமாக தனியாக இருந்திருப்பவராக உள்ளனர்! உங்கள் இதயம் தாறுமாறாக துடிக்கிறது.

நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க வெறும் 10 நொடிகள் தான் உள்ளது. இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது தொடர்ச்சியாக மிக ஆக்ரோஷமாக இரும்ப வேண்டாம், ஒவ்வொரு முறை இருமுவதற்கு முன்னரும் மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும், இருமல் மிக ஆழமானதாக இருக்க வேண்டும், இருதயம் இயல்பு நிலை திரும்பும் வரையிலோ அல்லது வேறொருவர் உதவிக்கு வரும் வரையிலோ ஒவ்வொரு இரண்டு நொடிக்கும் மூச்சை இழுத்து விட்டு இருமிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

தேவி ஹோட்டல்
அன்
ரெஸ்ரோரன்ஸ்
காலை
மதியம்
மாலை
AC & Non AC Rooms
உணவு உடன் செய்து தரப்படும்.
ஓடருக்கும் செய்து தரப்படும்.
தொடர்புகளுக்கு: 021 222 3252, 077 946 7807
இல 37, கச்சேரி, நல்லூர் றோட்,
யாழ்ப்பாணம் (100m)

ROHAN
CONSTRUCTION
& HARDWARE
சகல விதமான ஒப்பந்த வேலைகள்
மற்றும் ஹாட்வெயர் பொருட்களையும்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
Jaffna: 077 175 8485

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

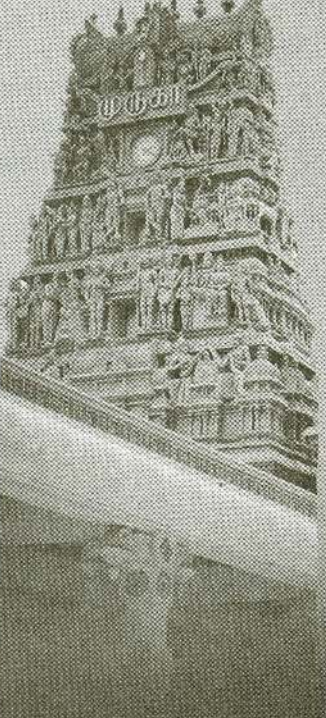
HALO STAR
First in Best

Issue 16
2013 SEPTEMBER

உறவுகளே வணக்கம்!

- மீண்டுமொரு பக்தி மாதத்தில் உங்களோடு இணைந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி.
- வடபுலத்தின் தலங்களின் மிகவும் சிறப்புற்று விளங்கும் நல்லூர் கந்தனின் ஞான ஒளிக்கீற்றாய் வெளிவருகின்ற இம்மாத இதழுடன் இணைந்து கொள்ளும் அனைவரையும் கரம்பற்றி விசுவாசிக்கின்றோம்.
- வெறுமனே ஆலயச்சூழல் என்றில்லாமல் வர்த்தகத் தளமாகவும் மாற்றம் பெற்றுவிட்ட இன்றைய சூழலில் வாழ்வியலோடு இணைந்த ஒரு விளம் பரப் பணியை செய்து கொள்ளும் ஒரு பலம் வாய்ந்த தளமாகவே நாம் இருப்பது மகிழ்ச்சியளிக்கின்றது.
- சென்றவருடத்தின் வீச்சுக்களோடு முழு மூச்சாகவும் தொடர்ந்து வரு கின்ற பெருமையோடும் செழிப்போடும் பயணிக்கும் எங்களிற்கு வழி சமைத்து தந்த அத்தனை நெஞ்சுகளுக்கும் நன்றிகள்.
- நவீன பண்பாட்டு மாற்றத்தோடு செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அத் தனை செயற்பாட்டிற்கும் ஊடகத் தளத்தின் தேவை நிஜமானதே.
- வாடிக்கையாளரினதும் வாசகர்களினதும் வாழ்த்துக்கள் மட்டுமே எங் களின் விளம்பர ஊடகத்துறையின் பக்கங்களை தொடுவதற்கு காரணம் என்றால் மிகையாகாது.
- அச்சு ஊடக விளம்பரத்துறையோடு மட்டுமல்லாமல் சர்வதேச வலைத் தளத்தையும் தன்னகத்தே கொண்டு செயற்படும் வெற்றியோடு, நவீன விளம்பரச்சாலையின் புதிய, புதிய பக்கங்களை மண்வாசனை மாறாது நவயுக நாகரீகத்தையும் கோணாது தொடர்ந்தும் வருவோம் தொழில் உயர் தருவோம்.
- புதிய வழிகளில் புகழ் மாலை சூடுவோம் சேர்ந்திருங்கள் - சோர்ந்து கொள்ளாதீர்கள் வாய்ச்சொல்லை விடுங்கள் வசந்தத்தைத் தேடுங்கள்.
- நிம்மதியான நிறைவின் வழியே நிமிர்ந்து செல்லுங்கள் தொடர்ந்தும் செயற்படுங்கள் - சொல்வதை வெல்லுங்கள் வெற்றிகள் உமதென்று செல்லுங்கள்.
- சொல்லுங்கள் - வெல்லுங்கள் - வெல்லுங்கள் - சொல்லுங்கள்.

நன்றி



No: 31,
Convent Road
(off Hospital Road),
Jaffna.
021 320 1882

No: 11, Main Street,
Aaraiyampathy 03,
Batticalo.
065 306 3646

Mail: halostarsl@gmail.com
Web: www.halostarsl.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திட்டமிட்டால் திகட்டாத மகிழ்ச்சி

நிதி நிர்வாகம் என்பது வாழ்வில் முக்கியமான விஷயம். வரவு செலவு விஷயத்தில் திட்டமிட்டுச் செயல்படுபவர்கள் என்றுமே திண்டாட வேண்டியிருக்காது. அவர்கள் திகட்டாத மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பார்கள். நிதி விஷயத்தில் நிம்மதியை அனுபவிப்பதற்கான ஆலோசனைகள் உங்களுக்கும்....

கடன்களை ஒழியுங்கள் வாழ்வில் விரைவாக முன்னேற்றம் காண விரும்புபவர் முதலில் செய்ய வேண்டியது, கடன்களை ஒழிப்பதுதான். கடன்களுக்கான வட்டிக்காக நீங்கள் மாதமாதம் எவ்வளவு செலவழிக்கிறீர்கள் என்று கணக்கிட்டாலே போதும். அதிலிருந்து மீள்வதற்கான உத்வேகம் பிறந்துவிடும்.

கடன்களுக்கான வட்டிகளில் இருந்து உங்கள் வருவாயை மீட்டால், சேமிப்பு உயரும் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் கடன்களில் இருந்து மீள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவாக உங்களின் பொருளாதாரம் நலம் பெறும்.

கடன்களை உடனே ஒழிக்க முடியாது. ஆனால் பணமும் சேமிக்க வேண்டும் என்றால் முதலில் உங்கள் கடன்களை ஒழுங்கு படுத்துங்கள். அதிக வட்டி கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் தனி நபர் கடன், கந்துவட்டிக் கடன் போன்ற கடன்களை முதலில் முடித்துவிடுங்கள்.

முடிந்தால், வட்டியில்லா கடன்களுக்கு (உறவினர்கள், நண்பர்களிடம் இருந்து பெறுபவை). அல்லது குறைந்த வட்டிக் கடன்களுக்கு அவற்றை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள் கடன்களில் இருந்து மீள்வதற்கான ஒரு வழி, ஒரு அவசர கால நிதியை உருவாக்குவது.

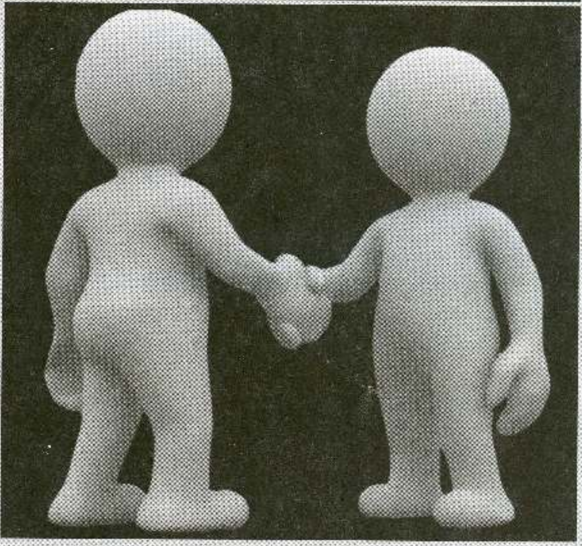
இந்த நிதியைப் பயன்படுத்தி ஒன்றிரண்டு மாதங்களை ஓட்டினால், வரும் வருவாயை கடன்களைத் தீர்ப்பதற்குப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் இதுவரை அவசர கால நிதியை வளர்க்கத் தொடங்கவில்லை என்றால். உடனே அதைத் தொடங்குகாங்கள்.

தேவைகள் இல்லாத மனிதர்கள் இல்லை. ஆனால் நமது தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்கு பொருளாதார பலம் அவசியம். பொருளாதா விஷயத்தில் குறுகியகால இலக்குகள், நீண்டகால இலக்குகள் என்று திட்டமிட்டால் நமது தேவைகளை எளிதில் நிறைவேற்றிவிடலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடியல் பறவைகளாக இருங்கள்!



நம்முடைய வாழ்க்கையில் சிலரைச் சந்தித்து. இந்தக் காரியத்தைச் செய்யலாமா என்றால் நடக்காது. வேண்டாம் என்பார்கள்.

ஒரு காரியத்தைத் தொடங்கும் போதே வெற்றி பெறாது என்று சொல்லுவார்கள். ஆரம்பிக்கும் போதே அபசகுனம் பிடித்தது போல பேசாதே என்று சிலர் புத்திமதி கூறுவார்கள். மூடநம்பிக்கையால் இப்படிச் சொல்லுகிறார்கள் என்று எண்ண வேண்டாம்.

நம்பிக்கை இல்லாமல் தொடங்குகின்ற காரியங்கள் வெற்றி பெறுவதில்லை. எந்தக் காரியமும் வெற்றி பெறுவதற்குச் சாதகமான சூழ்நிலை அமைவதே அவசியமாகிறது. எண்ணங்கள் வலிமைமிக்கவை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

ஒரு வேலையைத் தொடங்கும் போது உங்களைச் சுற்றியுள்ள பத்துப்பேர் இந்த வேலை நடக்காது என்று சொல்லுவார்களேயானால். அவர்கள் உருவாக்குகின்ற எதிர்மறைச் சூழ்நிலை அந்த வேலையின் முன்னேற்றத்திற்குக் கண்ணுக்குப் புலனாகாத தடவைகளை ஏற்படுத்துகிறது.

எண்ணங்கள் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தவே செய்கின்றன. நம்முடைய எண்ணங்கள் மட்டும் நம்முடைய செயல்களுக்குத் தடையாக இருப்பதாக எண்ண வேண்டாம். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களின் எண்ணங்களுக்கும் நம்முடைய செயல்களின் மீது பாதிப்பு இருக்கவே செய்கிறது. மங்களகரமான நிகழ்ச்சிகளின் போது பலரும் வந்து வாழ்த்துகிறார்கள். இந்த நடைமுறை எதனால் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது தெரியுமா?

பலரின் நல்வாழ்த்துக்கள் சம்மந்தப்பட்டவர்களிடம் சாதகமான வாய்ப்புகளை உருவாக்கின்றன. எனவே தான் வாழ்த்துச் சொல்கின்ற பழக்கம் பரம்பரை பரம்பரையாக வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது.

நல்லெண்ணங்களுக்கு நன்மையே செய்கின்ற சக்தி இருப்பது போலவே, தீய எண்ணங்களுக்குத் தடை ஏற்படுத்துகின்ற சக்தியும் உண்டு.

உற்சாகமானவர்களையும், ஊக்கப்படுத்துகின்றவர்களையுமே நம் அருகில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் நல்லெண்ணம் நம்முடைய செயல்களையே வேகப்படுத்தும்.

எதுவும் நடக்காது என்று சொல்லுகிறவர்கள் எதைச் செய்வதிலும் ஊக்கம் இல்லாதவர்களாக இருப்பதால் அவர்கள் மற்றவர்களின் முயற்சிகளுக்கும் முட்டுக்கட்டை ஆகிவிடுவார்கள். இப்படிப்பட்ட நபர்களைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

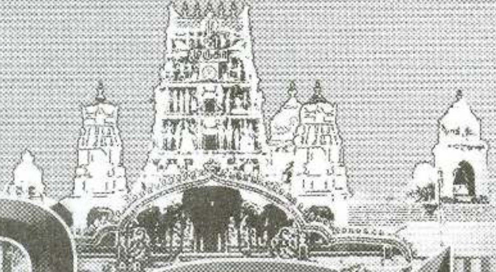
வாழ்க்கையில் தோல்விப் பகுதிகளைப் பார்த்துப் பழகிவிட்டவர்களுக்கு. வெற்றிப் பகுதிகளைப் பார்க்கின்ற ஆர்வம் இருப்பதில்லை.

தாங்கள் எப்போதுமே தோல்விக்குச் சொந்தக்காரர்களாக இருப்பதால், மற்றவர்களும் அவ்வாறு இருக்கும் போது அவர்கள் ஒருவகையான மனத்திருப்தி அடைகிறார்கள்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் நீங்கள் இவர்களில் ஒருவராக இருக்க வேண்டாம். இருட்டுக்கே பழகிவிட்ட ஆந்தைகளால் வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாது கண்கள் கூசும்.

நீங்கள் விடியலைத் தேடும் பறவைகளாக இருங்கள். வெளிச்சம் இருளை அகற்றும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



கிருபா
லேணர்ஸ்

(அரச அங்கீகாரம் பெற்ற "A" தர சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை)

- .குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் விரைவாக சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் வழங்கப்படும்.
- .வான், முச்சக்கரவண்டி, உழவு இயந்திரம் (டெக்ரர்) அனுமதிப் பத்திரம் உள்ளவர்கள் இரண்டு வருடம் பூர்த்தியானால் கனரக வாகன(AD) சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் பெறமுடியும்.
- .கனரகவாகன (AD) சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் பெற அசோக் லேடன் மூலம் இலகுவாகப் பயிற்சி பெறலாம்.
- .தவணை முறைக்கட்டணம்.
- .மும் மொழிகளிலும் வாகனப் பயிற்சி அளிக்கப்படும்.
- .எழுத வாசிக்கத் தெரியாதவர்களுக்கு விசேட வீடியோ வகுப்பு நடைமுறை.

L

Kiruba Learners

தலைமைக் காரியாலயம்:
226, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்
021 222 4353, 077 722 5292

A9 வீதி, சாவகச்சேரி	021 492 3202
கிளிநொச்சி	021 228 5505
நெல்லியடி	021 300 6550
விசுவமடு	021 320 1515
சுன்னாகம்	021 224 2022
பருத்தித்துறை	021 492 3201

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளையார் என்ற நண்பன்!

பிள்ளையாரை நினைத்தவுடன் பக்தி வருகிறதோ இல்லையோ நம்மையும் அறியாமல் ஒரு தோழமை உணர்ச்சி வருகிறது. அவரை வானத்தில் எங்கோ நம்மால் எட்டிப்பிடிக்க முடியாத கடவுளாக யாரும் நினைப்பது இல்லை நம் வீட்டில் உள்ள ஆயிரம் சொந்தங்களில் அவரும் ஒருவராகவே இருக்கிறார். கல்யாணம் துவங்கி கர்ம காரியம் வரையில் நம் வாழ்வோடு அவர் இணைந்து வருவதனால் அந்த எண்ணம் நமக்கு வருகிறதா? அல்லது நமது ஊரில் அக்கம் பக்கத்தில் ஆற்றங்கரையில் சந்து மூலையில் ஜம்மென்று நாம் பார்க்கும் படி எப்போதுமே இருப்பதனால் வருகிறதா? என்பது பட்டிமன்ற கேள்வியை போல் முடிவே இல்லாமல் நம்மோடு தொடர்கிறது.

எனக்கும் பிள்ளையாருக்கும் ஏற்பட்ட உறவு எப்போது ஆரம்பமானது என்று தெரியவில்லை ஆனால் முதல் முதலில் எனக்கு உலகத்தை பற்றிய தகவல்களை அறிந்து கொள்ள ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தியதே அவர்தான் ஆரம்பத்தில் எங்கள் ஊரில் அரசமரத்தடியில் ஒரு பிள்ளையர் அமர்ந்திருப்பார் இடுப்பில் ஒரு துண்டு அருகில் இரண்டு நாக சிலைகளுமே அவர் சொத்தாக இருக்கும் யாருடைய வம்பு தும்புக்கும் போகாமல் தன்பாட்டிற்கு அமர்ந்திருந்த பிள்ளையாரை ஒரு நாள் காலையில் காணவில்லை எங்கள் கிராமமே பெரிய பரபரப்பாக ஆகிவிட்டது. அப்போது எனக்கு ஐந்து வயதிற்கு கீழே தான் இருக்கும் நடந்த சம்பவங்கள் எதுவும் தெளிவாக நினைவில் இல்லை ஆனாலும் நம் வீட்டில் ஒருவர் காணாமல் போய்விட்டால் எப்படி வருத்தபடுவோமோ அப்படியே ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வருத்தப்பட்டார்கள் சில பாட்டிமார்கள் ஒப்பாரி வைத்து அழவும் செய்தார்கள்.

பிள்ளையாரை புதியதாக வாங்கி வந்து கோவிலில் வைப்பதை விட திருடி கொண்டு வந்து வைப்பது தான் விஷேசமாம் அந்த வகையில் எங்கள் ஊர் பிள்ளையாரையும் யாரோ களவாடி போய்விட்டார்கள். பிறகென்ன நம் ஊர் பிள்ளையார் திருடு போனதை போல நாமும் வேறு ஊரிலிருந்து ஒரு பிள்ளையாரை திருடி வந்து வைப்பது தான் சிறந்தது என்று ஊர்பெரியவர்கள் முடிவு செய்தார்கள் அந்த முடிவின் படி ஏதோ ஊரிலிருந்து ஒரு அழகான பிள்ளையார் திருடி வரப்பட்டார். அவரை திருடி வந்ததில் முக்கிய பங்குபணி ஆற்றியது ஏசு பாதம் அண்ணன் தான் அவன் பிள்ளையாரை திருடிய கதையை மிக சுவாரசியமாக சொல்வார். மிக சின்ன பசங்களான நாங்கள் திறந்த வாய் மூடாமல் அதை கேட்டுக்கொண்டு இருப்போம் அந்த கதையை கேட்ட நாள் முதலே எனக்கு பிள்ளையாரை மிகவும் பிடித்து விட்டது.

சில வருடங்கள் கழித்து அரசமரத்தடியில் சுகமாக காற்று வாங்கி கொண்டு இருந்த பிள்ளையாரை கோவில்கட்டி உள்ளே உட்கார வைத்து விட்டார்கள் பிள்ளையார் என்று எல்லோராலும் அழைக்கப்பட்ட அவருக்கு செல்வ விநாயகர் என்ற பெயரையும் கொடுத்து விட்டார்கள் ஆயிரம் தான் பிள்ளையார் வசதி ஆகி கோயிலுக்குள் போய் உட்கார்ந்தாலும் மரத்தடி விநாயகருக்கு இருந்த அழகும் கம்பீரமும் இப்போது இருப்பதாக என்னால் சொல்ல முடியவில்லை அவர் கோவிலுக்கு கும்பாபிஷேகம் செய்த நாளை மறக்கவே முடியாது பெரியதாக யாக சாலை அமைத்து விட்டு நகரவே இல்லை காரணம் அங்கே இருந்த ஏராளமான பழங்களும் இனிப்பு வகைகளும் என்பதை சொல்லி தெரியவேண்டிய அவசியம் இல்லை. சலிக்க சலிக்க குரங்கு பட்டாளங்களை போல பழங்களை தின்றோம்.

சின்ன வயதில் ஐந்து பைசா மிட்டாயை கூட காக்கா கடி கடித்து யார் தருகிறார்களோ அவர்கள் தான் மிகசிறந்த கூட்டாளிகள் அந்த வகையில் பிள்ளையார் எங்களுக்கு ஆத்மார்த்தமான கூட்டாளியாவார் அவர் எதையுமே தனித்து தின்றது இல்லை நாங்கள் அவரை அப்படி உண்ண விட்டதும் இல்லை அடித்து பிடித்து பிடுங்கி சாப்பிடாத குறைதான் அவரிடம். ஆனால் பாவம் அவர் எந்த பதிலுமே சொல்ல மாட்டார் போங்கடா போக்கரி பசங்களா என்று திட்டவும் மாட்டான் நாங்கள் பரீட்சையில் காப்பி அடித்தால் வாத்தியாரிடம் அகப்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பும் அவருக்கு இருந்தது தப்பி தவறி எங்கள் தில்லுமுல்லுகளை வாத்தியார் கண்டுபிடித்து விட்டால் பிள்ளையார் இருக்கும் பக்கமே ஒருமாதம் எட்டி பார்க்க மாட்டோம் அதன் பிறகு அவருக்கு ஏதாவது திருவிழா வரும் ஊரில் யாராவது சிறப்பு பூஜை செய்வார்கள் பிள்ளையாருக்கு பிரசாதம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெற்றியெனும் சங்கநாதம் ஒலிக்கட்டும்!

ஒரு தொழிலாளி கரும்புத் தோட்டத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். அன்று கடும் மழை பெய்திருந்தது. தரையிலுள்ள சிறிய குழிகளிளெல்லாம் தண்ணீர் நிறைந்து வழிந்தது. அந்தத் தொழிலாளி கரும்புக் கட்டுகளை சுமந்து மறுமூலையில் அடுக்கிக் கொண்டிருந்தான். அப்படி ஒரு தடவை கரும்பு கட்டுகளை சுமந்து செல்லும் போது வழுக்கியதில் தடுமாறி ஒரு காலை ஒரு குழிக்குள் வைத்துவிட்டான்.

குழிக்குள் விட்ட காலில் ஏதோ ஒன்று குத்தியது போன்று உணர்வு ஏற்பட்டது. முள் எனநினைத்து அவன் உடனே காலை வெளியில் எடுத்து விட்டான். எந்த ஒரு பாதிப்பும் இல்லை. அதை அவன் பெரிதாகவும் நினைக்கவில்லை. பிறகு வழக்கம் போல் அவனின் வேலைகள் நடைபெற்றது. காலையில் வீடு திரும்பினான். பிறகு இரவில் நன்றாக உறங்கினான். அன்றைய காலைப் பொழுது நன்றாகவே புலர்ந்தது. சுறுசுறுப்பாக எழுந்தான். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேலைக்கு வந்தான். அன்றைய வேலையைத் தொடங்கினான்.

நேற்று பெய்த மழையில் நிறைந்திருந்த தண்ணீர் எல்லாம் குழிக்குள் வற்றிப்போய் இருந்தன. அந்தத் தொழிலாழியோ அவனின் வேலையில் மும்முரமாக இருந்தான். கரும்புக் கட்டுகளைச் சுமந்து கொண்டு வரும்போது நேற்று அவன் காலை விட்ட குழியை தற்செயலாகப் பார்த்து விட்டான்.

அந்தக் குழியில் ஒரு பாம்பு செத்து அழுகிக் கிடந்தது. உடனே அவனுக்கு நேற்றைய நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வந்தது. நேற்று தன் காலை குழிக்குள்ளிருந்து குத்தியது முள் அல்ல; மாறாக அந்தப் பாம்பின் விஷப்பல்லு தான் என நம்பினான். பயம் பற்றிக் கொண்டது. உடனே அவனின் உடம்பு செயலிழந்து; விஷம் ஏறியது; படபடப்பு ஏற்பட்டது; வாயில் நுரை தள்ளியவனாக கீழே சாய்ந்து அடுத்த வினாடியே இறந்து போனான். அவனின் இந்த மரணத்திற்கு யார் காரணம்? பாம்பா? அல்லது பாம்பு கடித்ததால் இறந்து தான் போவோம் என்ற அந்த எண்ணமா?

பாம்புதான் என்றால் நேற்றல்லவா இறந்திருக்க வேண்டும். ஆக எண்ணம் தான் காரணமாகும். மருத்துவர்களும் இதைத்தான் சொல்லுகிறார்கள், பாம்பு கடித்தவர்களில் பயத்தால் இறப்பவர்களே அதிகம் என்று. இப்படித்தான் சிலர் சில தீய எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகி தங்களையே அழித்துக் கொள்கின்றனர்.

சிலரின் எண்ணத்தில் தான் ஒரு திறமையற்றவன், கல்வியறிவில்லாதவன், ஏழை போன்ற எண்ணங்கள் மனதில் மரங்களாக வளர்ந்திருப்பதைக் காணலாம். இதையே அவர்களின் வாயும் ஒலிபெருக்கிக் கொண்டிருக்கும்.

இப்படியான எண்ணம் கொண்டோர் உடனே அவ்வெண்ணத்தை மாற்றி நேர்மையான எண்ணத்தை விதைக்க வேண்டும். "நான் திறமையானவன்," "நான் ஆரோக்கியமானவன்" போன்ற எண்ணங்களை ஒவ்வொரு நாளும் நம்பிக்கையுடனும் உணர்ச்சி தளும்பலுடனும் நினைக்கும் போது, உங்களின் பழைய கெட்ட எண்ணங்கள் அழிக்கப்பட்டு புதிய நல்ல எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் கொலுவீற்றிருக்கும்.

அவ்வெண்ணங்கள் உங்களின் வாழ்வில் பிரதிபலிக்க ஆரம்பிக்கும். உடல் சுறுசுறுப்படையும்; ஆரோக்கியம் ஒட்டிக்கொள்ளும். மனவலிமை ஏற்படும். செயல் தீவிரமாகும்; வாழ்வு உயரும்; மகிழ்ச்சி பொங்கும்; வெற்றி என்னும் சங்கநாதம் உங்கள் வாழ்வில் என்றும் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கும்.

சரவண பவன்
கலைமகள் விலாஸ்
வடை, றோள், வாய்ப்பன், இடியப்பம்,
தோசை, றொட்டி, இட்லி

காலை உணவு
மதிய உணவு
பிரதான வீதி, சங்கானை.
021 225 0307, 077 749 8021

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

BTEC HND Leading to UK Degrees in

- Computing & Systems Development
- Quantity Surveying
- Civil Engineering
- Telecommunication Engineering
- Biomedical science
- Law
- Business Management
- Marketing
- HRM
- English & IELTS

BCAS CAMPUS
BRITISH COLLEGE OF APPLIED STUDIES

Jaffna Campus :
16, Point Pedro Road, Jaffna.
Tel : 021 2219910
E-mail : info@bcas.lk

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோபத்தின் மீது வெற்றி கொள்வது எப்படி?

பிறரிடம் குற்றம் குறை இருப்பினும் மன்னிக்கும் பாவனை வேண்டும். அதே சமயம், மற்றவர் எந்த சூழ்நிலை காரணமாகத் தவறு செய்கிறார் என்பதை ஆலோசித்து அவர் மீது இரக்கம் காட்டுவதன் மூலம் கோபம் குறையும். மற்றவர் தன்னை உணர வாய்ப்பளிக்க வேண்டும். இதனால் இருவருமே தீமையிலிருந்து விலகியிருக்க முடியும்.

மாறாக கோபப்படுவதால் பாதிப்பே ஒழிய, வாழ்க்கையில் மிஞ்சப்போவது ஒன்றுமில்லை. என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் அடிக்கடி தவறு செய்து கொண்டேயிருக்கின்றார். இதனால் கோபம் வருகிறது. நாம் கோபப்படுவதால் நாம் என்ன பார்க்கிறோம் என்பதை அவரால் (உ+ம் குழந்தைகள், வேலையாட்கள்) கிரஹிக்க முடியாமல் இருக்கலாம். இதனால் அவர் செய்யும் தவறுகள் அதிகரிக்கக் கூடும். அன்புடன் அறிவுரை சொல்வதன் மூலம் அவரிடமிருக்கும் கிரஹிக்கும் சக்தி அதிகரிக்கும் வாய்ப்புண்டு. பயமுறுத்தக்கூடாது.

யாராவது நம்மை அவமானப்படுத்துகிறார்கள். அப்பொழுது நாம் நமது உயர்வான ஆத்ம நிலையில் இருக்க வேண்டும். இதனால் நாம் பாதிக்கப்படாமல் இருப்போம் மேலும் தவறாக நடந்தவர், திருந்தி நம்மைப் புரிந்து கொண்டு மரியாதை செய்யக் கூடும். தன்னிலை பிறழாதிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறின்றி கோபக்காரர்களோடு வாதிட ஆரம்பித்தால் அந்த பலவீனம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. ஆதலால் நன்மையை நாடும், எவரும் மௌனம் சாதிப்பதே மேலானது. அக்கினியை குளிர்ந்த நீரால் அணைப்பது போல கவனத்தோடிருந்தால் கோப அக்கினியை நிச்சயமாக நிரந்தரமாகவே குளிரச் செய்து விட முடியும். சினமின்றி இணக்கத்துடன் வாழ்ந்தால் சினேகத்துடன் இதயங்கள் இணைந்து விடுமே! புன்னகையுடன் புரிந்து நடந்தால் புவியும் பொலிவுடன் பொன்னுலகாகுமே!.

வீமா ஆட்ஸ்

24 மணி நேரத்தில்

- ✓ பொலிமர் றபர் ஸ்ராம்
- ✓ லேசர் றபர் சீல் (FREE INK)
- ✓ பிளாஸ்டிக் வீட்டுப் பெயர்
- ✓ வாகன நம்பர் பிளேட்
- ✓ ஸ்கூல் பட்ஜ்
- ✓ ஸ்ரிக்கர் பெயர்

VEEMA

மூன்று மொழிகளிலும் செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

153, பருத்தித்துறை வீதி, ஆனைப்பந்தி, யாழ்ப்பாணம்.

பாலன் மில்

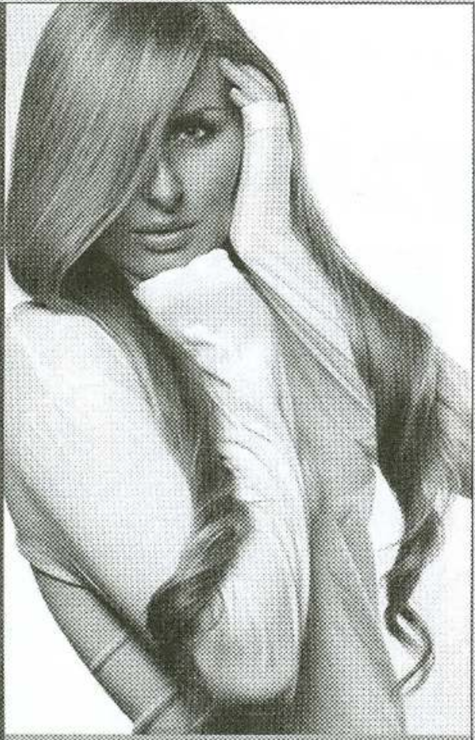
BALAN RICE MILL

- ✓ தேங்காய் எண்ணெய்
- ✓ நல்லெண்ணெய்
- ✓ கொப்பறா
- ✓ எள்
- ✓ சூரியகாந்தி விதை போன்றவற்றை 3 கிலோ முதல் 3000 கிலோ வரை தனித்தனி இயந்திரத்தில் அரைத்து எண்ணெய்யாக உடன் ஊற்றித் தரப்படும்.

மாவடிச் சந்தி, வட்டுக்கோட்டை. T.P:- 021 321 2624

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

SANJEYS



Beauty Parlour

Bridal mare up,
Facial,
Threading,
Bleaching,
Waring,
maring.
straightening & Cutting,
Wedding & birthday care

Mrs. Inthumathy Poologaraj
Dip in beauticion Road, 1&2in (india)
Dip in bridal dressing and beauty center in (Sri Lanka)

Pointpidro road,
Puttur west, Jaffna.

021 321 1983, 077 653 9495

PEAL NEW FASHION HOUSE

நியூ பேள் பசன் கவுஸ்

Main Street, Chankanai.　பிரதான வீதி, சங்கானை.

JAFFNA ELECTRICALS

சகல விதமான மின்சார
இலத்திரனியல் உபகரணப் பொருள்கள்,
PVC நீர்க்குழாய்கள், நீர்ப்பம்பிகள்
முதலியன மிகக் கூடிய விலைக்
கழிவுடனும் இலவச விநியோக
சேவையுடனும் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

Authorized Dealer for
Abans

No- 94(6) Stanley Road, Jaffna.
Tel : 021 222 2353,
Fax : 021 222 4302
EMail : jaffnaelectricals@yahoo.com
Web : www. jaffnaelectricals.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்வில்

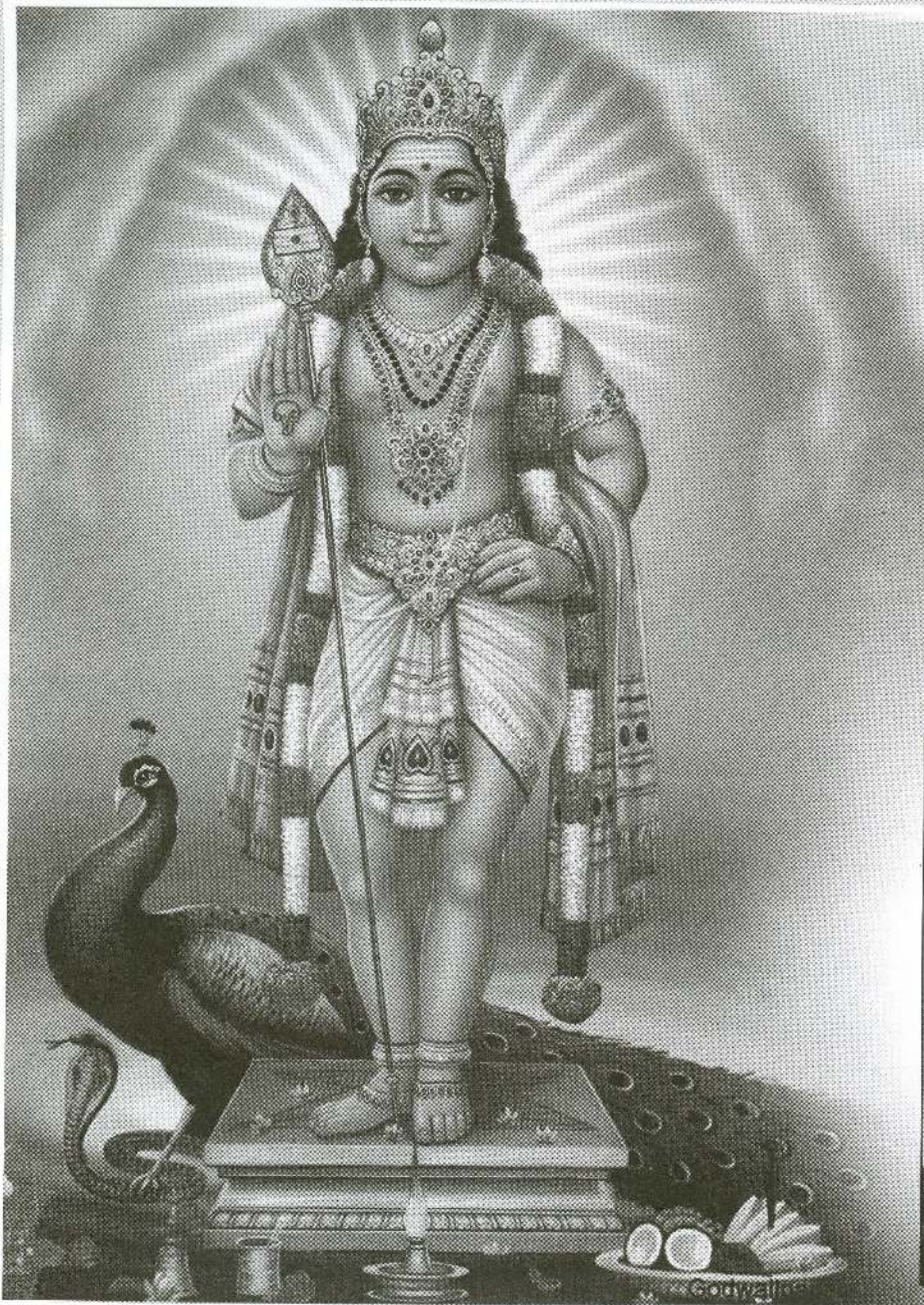
வெற்றிக்கான வழி

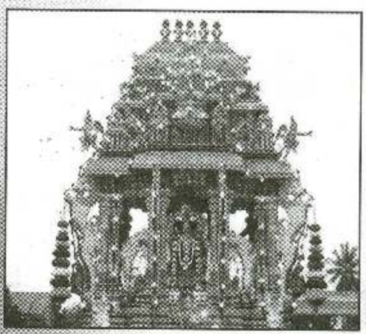
எந்த ஒரு விஷயத்திலும் மனிதன் வெற்றியைப் பெறுவதற்கு சில வழிகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்று விவேகானந்தர் கூறியிருக்கிறார். அவர் போதித்த வெற்றிக்கான வழியை இங்கு பார்க்கலாம்.

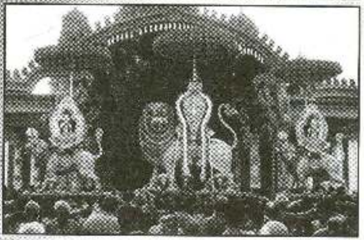
- பட்டினி கிடக்காதீர்கள்.
- மிக அதிகமாக உணவு உண்ணாதீர்கள்.
- சோம்பலை துரத்தி அடியுங்கள்.
- சந்தேகமும், சஞ்சலமும் எதிரிகள், அவற்றை அண்ட விடாதீர்கள்.
- அதிக நேரம் உறங்காதீர்கள்.
- மிக குறைவாகவும் உறங்காதீர்கள்.
- பொறாமை அறவே இருக்கக் கூடாது.
- உடல் தூய்மை அவசியம். ஆகையால் தினமும் நீராடுங்கள்.
- பேராசை படாதீர்கள்.
- மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.
- நல்லதையே நினைத்து வாருங்கள். நல்லவையே நடக்கும்.
- நினைக்கும் பொருளாகவே ஆகும் தன்மை நம்மிடம் உண்டு.
- தைரியமாக இருங்கள்.
- பொறுமையும், விடாமுயற்சியும் நல்ல நண்பர்கள் எப்போதும் இவர்களுடனே இணைந்திருக்க பழகுங்கள்.

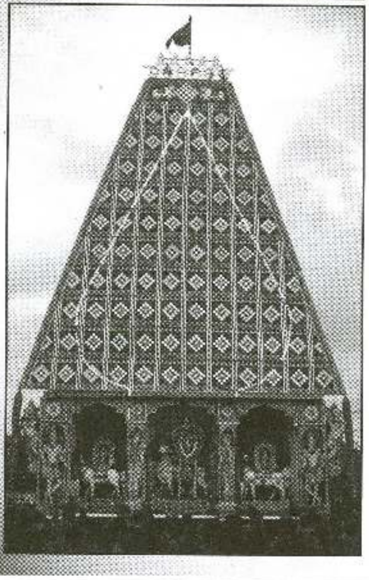
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நல்லூர்





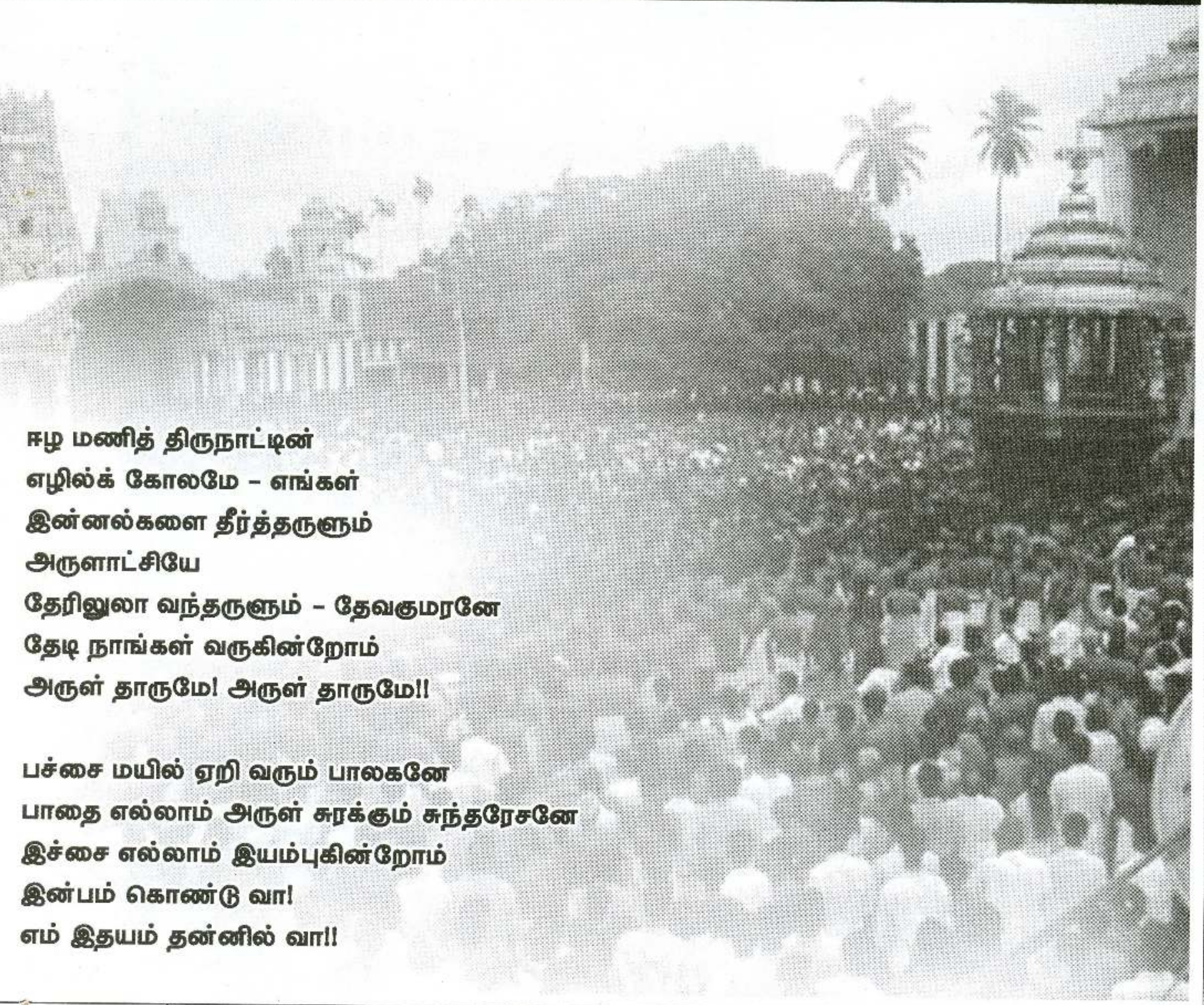




N.S.சுப்பர் ஹொட்டல் பொன்னாலை வீதி, மானிப்பாய். 077 219 4563	**பிறேம் நகை மாடம்** 171,Prem Plaza.Yarl Road, Manipay. 077 303 9572, 021 320 9167	**திருமகள்** தொலைத்தொடர்பு நிலையம் பிரதான வீதி, சங்கானை. 021 225 0061 077 417 8385	**காந்தி எல** 227/2. K. பெரிய மதவடி, 077 684 077 721
Mithu's kids "N" Baby care 195, Navalar Road, Jaffna. T.P: 077 3131 622	**S.N கிருஸ்ணா ஜீவல்ஸ்** கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம். 077 608 2228 021 222 1112	**மதுரா** அழகுக்கலை பயிற்சி நிலையம் கோப்பாய் (நாவலர் பாடசாலை அருகில). 077 936 2642	**நியூ கவுசிக்** Palali r Urumpirai 021 568 077 218

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உற்சவகால சிறப்பிதழ் - 2013



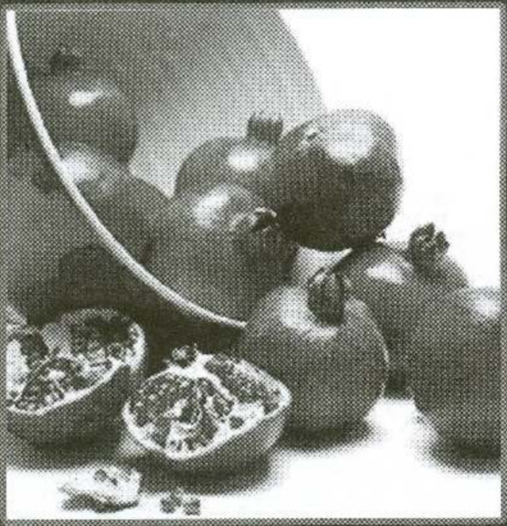
ஈழ மணித் திருநாட்டின்
எழில்க் கோலமே - எங்கள்
இன்னல்களை தீர்த்தருளும்
அருளாட்சியே
தேரிலுலா வந்தருளும் - தேவகுமரனே
தேடி நாங்கள் வருகின்றோம்
அருள் தாருமே! அருள் தாருமே!!

பச்சை மயில் ஏறி வரும் பாலகனே
பாதை எல்லாம் அருள் சுரக்கும் சுந்தரேசனே
இச்சை எல்லாம் இயம்புகின்றோம்
இன்பம் கொண்டு வா!
எம் இதயம் தன்னில் வா!!

...க்ரோனிக் ..K.S. வீதி, ..., சுன்னாகம். ...4 7510 ...1 3357	YOGI'S 75, அம்மன் வீதி, நல்லூர் யாழ்ப்பாணம். 021 222 2796 077 716 4923	RUBA BEAUTY 97, Ramalinkam Road, Thirunelvely. 021 222 7152	ஒளியருவி பிரதான வீதி, நெல்லியடி. 23B டச்சுறோட், சாவகச்சேரி.
... ஜீவல்லறி ...road, ... Junction. ...8 5204 ...8 2647	கீர்த்திகா றெக்ஸ்ரைல்ஸ் பலாலி றோட், உரும்பிராய் சந்தி. 077 228 8245	Kumaran Silks & Fancy House 788A, Point pedro road, Nallur 077 903 7568	EDGE மத்தியவீதி, உவர்மலை திருகோணமலை. 026 222 3632

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாதுளையின் மகத்துவம்



மாதுளையில் இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்று ரகங்கள் உள்ளன. இனிப்பு மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் இதயத்திற்கும், மூளைக்கும் மிகுதியான சக்தி கிடைக்கிறது. பித்தத்தைப் போக்குகிறது இருமலை நிறுத்துகிறது.

புளிப்பு மாதுளையைப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்குகிறது. இரத்த பேதிக்குச் சிறந்த மருந்தாகிறது. தடைப்பட்ட சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. பித்தநோய்களை நிவர்த்தி செய்கிறது. குடற்புண்களை ஆற்றுகிறது. எந்த வகையான குடல் புண்ணையும் குணமாக்குகிறது. மாதுளம் விதைகளைச் சாப்பிட்டால் இரத்த விருத்தி ஏற்படும். சீதபேதிக்குச் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கும்.

தொடர்ந்து நோயின் பாதிப்பால் பலகீனம் அடைந்தவர்கள் மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிட்டால் உடல் தேறும். உடல் எடை கூடும். தொண்டை, மார்பு, நுரையீரல், குடலுக்கு அதிகமான வலிமையை உண்டாக்குகிறது. ஆண் தன்மையில் பலகீனம் உள்ளவர்கள் மாதுளம்பழம் சாப்பிடுவதால் மிகுந்த சக்தியை அடைய முடிகிறது.

மாதுளம்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் விக்கல் உடனே நிற்கும். அதிக தாகத்தைப் போக்கும் மாதுளம் பழச்சாற்றில் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் சூட்டு நோய்கள் நீங்கும். சரீரம் குளிர்ச்சியடையும் காய்ச்சல் தணியும் மாதுளம் பழச்சாற்றில் தேன் கலந்து காலை ஆகாரத்துக்குப் பின் தினமும் சாப்பிட்டால், ஒரு மாத உபயோகத்தில் உடல் ஆரோக்கியமும் தெம்பும் உண்டாகும் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகிவிடும். மாதுளம் பூக்களை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை வீதம் சாப்பிட்டால், இருமல் நிற்கும்.

மாதுளம் பூச்சாறு, அருகம்புல் சாறு சமமாகச் சேர்த்து வேளைக்கு 30 மில்லி வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக மூன்று தினங்களுக்குக் கொடுத்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் உதிரப்போக்கு நிவர்த்தியாகும். மாதுளம் பூச்சாற்றை 15 மில்லியளவு சேகரித்து சிறிது கற்கண்டு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் நீங்கும். மூலக் கடுப்பும் உடல் சூடும் தணியும் வாந்தி மயக்கத்திற்குக் கொடுத்தால் நோய் தீரும்.

மாதுளம் பூக்கள் 15 கிராம் எடுத்து 25 கிராம் சீனி சேர்த்து மசிய அரைத்து காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், தொல்லைப்படுத்தும் பெண்களின் வெள்ளைப்பாடு நிவர்த்தியாகும். மாதுளம் பூக்களைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டால் தலைவலி, வெப்பநோய் தீரும்.

வளர்மதி

ரெக்ஸ்ரைல்

எம்மிடம் ஆலய பாவனைக்குரிய பட்டுக்குடைகள், கும்பக்குடை, சந்திர வட்டக்குடைகள், ஆலயவாசல், திரைச் சீலைகள்,வசந்த மண்டபத் திரைச்சீலைகள், வாகமாலை, மகரதோரணம். கொடித்தம்பமேல்பட்டி, ஆலவட்டம், சாமரை, விசிறி, விக்கிரகங்களுக்குரிய முத்து அங்கி, முத்து பதக்கம், முத்து கிரீடம், துணி திருவாசிகள், அம்மன் பட்டுச் சாறிகள், அம்மன் பட்டுப் பாவாடைகள் மற்றும் ஆலய பாவனைக்குரிய இதர அலங்காரப் பொருள்களும், அனைத்து புடவை வகைகளையும் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

ஆலய மின்சார மேளம்
விற்பனையாளரும்
சிறந்த முறையில் சீர் திருத்துவோரும்

258 (176) கே.கே.எஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமைப்போம் சுவைப்போம்

கரட் ஜூஸ்

கரட் ஜூஸ் நல்ல ஒரு எனர்ஜியான பானம். கரட்டை சமைச்சு சாப்பிடுவதை விட இந்த மாதிரி ஜூஸாக சாப்பிடுவது உடலுக்கு ரொம்ப நல்லது. கரட் சாப்பிடாத குழந்தைகள் கூட இந்த ஜூஸை ரசித்து ருசித்து விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.....

தேவையான பொருட்கள்:-

கரட்	:- 1
பால்	:- 1ரம்ளர்
தண்ணீர்	:- 1ரம்ளர்
சீனி	:- 1மே.க அல்லது தேன்

செய்முறை:-

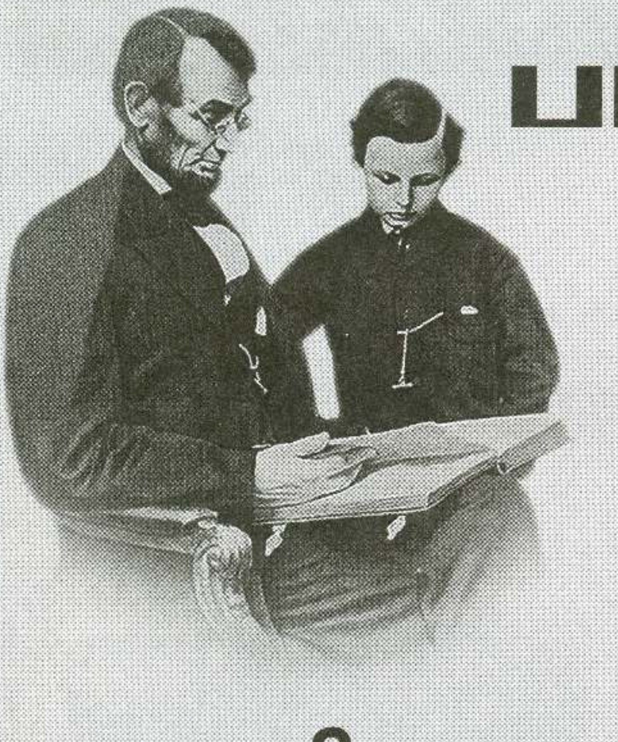
- கரட்டை தோல் நீக்கி பூந்துருவலாக துருவவும்.
- துருவலை மிக்சியில் போட்டு பால் பாதி தண்ணீர் ஊற்றி சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும்.
- அரைத்ததை வழக்கவும், மறுபடி மிக்சியில் போட்டு மீதி தண்ணீரை ஊற்றி அரைத்து வழக்கவும்.
- டம்ளரில் ஊற்றிக் கொடுக்கவும்.

குறிப்பு:

★ குழந்தைகளுக்கு இதை ஆறு மாதத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுத்து பழக்கவும்.
★ முதலில் வெறும் ஆறிய வெந்நீரில் செய்து கொடுக்கவும்.
★ இதனுடன் ஆப்பிள் ஒரு துண்டு சேர்த்து அரைத்தால் நல்ல சுவையாக இருக்கும்.
★ கண்பார்வை கோளாறு உள்ளவர்கள் தினம் அருந்தலாம்.
★ கர்ப்பிணி பெண்கள் தினமும் இதை குடிக்கலாம். குழந்தைக்கு நல்ல கலர் கிடைக்கும்.
★ முகத்தில் அரைத்தும் தேய்க்கலாம். முகம் பளபளக்கும்.

- நாவுக்கினியதாய் நாளும் அதைச் சுவைப்பதாய் -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



படித்ததில் பிடித்தது

லிங்கன் தன் மகனைப் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியருக்கு எழுதிய நெகிழ்ச்சி தரும் கடிதம்.

அனைத்து மனிதர்களுமே நேர்மையானவர்களாக, உண்மையானவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள் என அவனுக்குச் சொல்லித்தாருங்கள். ஆனால், பகைவர்களுக்கு நடுவில் அன்பான நட்புக்கரம் நீட்டும் மனிதர்களும் உண்டென அவனுக்கு தெரிவியுங்கள்.

பொறாமை அவன் மனதை அண்டாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் பயந்து ஒடுங்கிப்போவது, கோழைத்தனம் என புரியவையுங்கள்.

புத்தகங்கள் என்ற அற்புத உலகத்தின் வாசல்களை அவனுக்கு திறந்து காட்டுங்கள். அதே வேளையில், இயற்கையின் ஈடில்லா அதிசயத்தை ரசிக்கவும் அவனுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள்.

வானில் பறக்கும் பட்சிகளின் புதிர்மிகுந்த அழகையும், சூரிய ஒளியில் மின்னும் தேனீக்களின் துரிதத்தையும், பசுமையான மலையடிவார மலர்களின் வனப்பையும் ரசிக்க கற்றுத்தாருங்கள் அவனுக்கு.

ஏமாற்றறுவதை விடவும் தோல்வி அடைவது எவ்வளவோ மேலானது என்பதை அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

மற்றவர்கள் தவறு என விமர்சித்தாலும்கூட, சுயசிந்தனை மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைக்க அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

மென்மையான மனிதர்களிடம் மென்மையாகவும், முரட்டுக்குணம் கொண்டவர்களிடம் கடினமாகவும் அணுக அவனை தயார்படுத்துங்கள்.

அனைத்து மனிதர்களின் குரலுக்கும் அவன் செவிசாய்க்க வேண்டும் என அறிவுறுத்துங்கள். எனினும், உண்மை எனும் திரையில் வடிகட்டி நல்லவற்றை மட்டும் பிரித்தெடுக்க அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.

துயரமான வேளைகளில் சிரிப்பது எப்படி என்று அவனுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள். கண்ணீர் விடுவதில் தவறில்லை என்றும் அவனுக்கு புரியவையுங்கள்.

போலியான நடிப்பைக் கண்டால் எள்ளி நகையாகவும், வெற்று புகழுரைகளை கண்டால் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் அவனுக்கு பயிற்சி கொடுங்கள்.

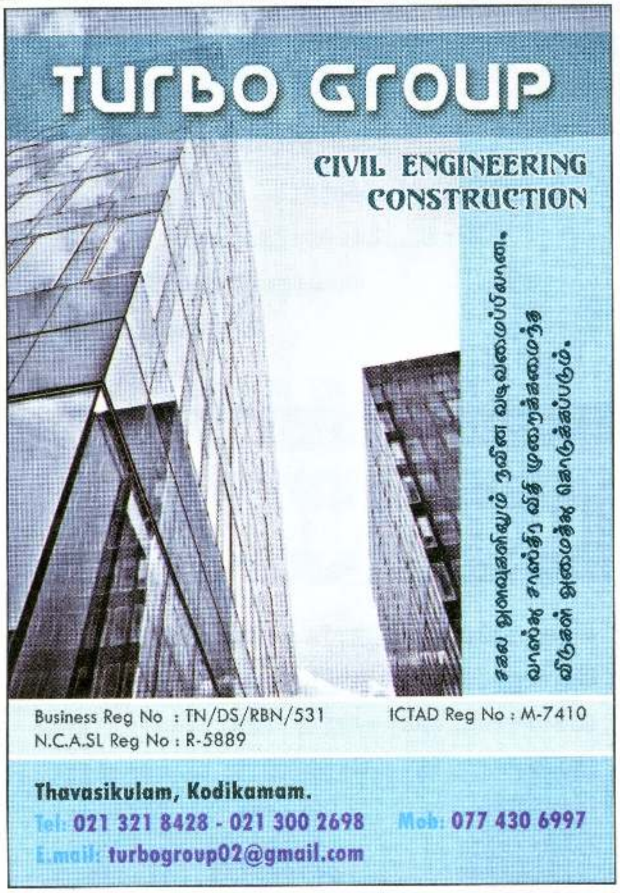
அவனை கனிவாக நடத்துங்கள். அதிக செல்லம் கொடுத்து உங்களை சார்ந்திருக்க செய்ய வேண்டாம்.

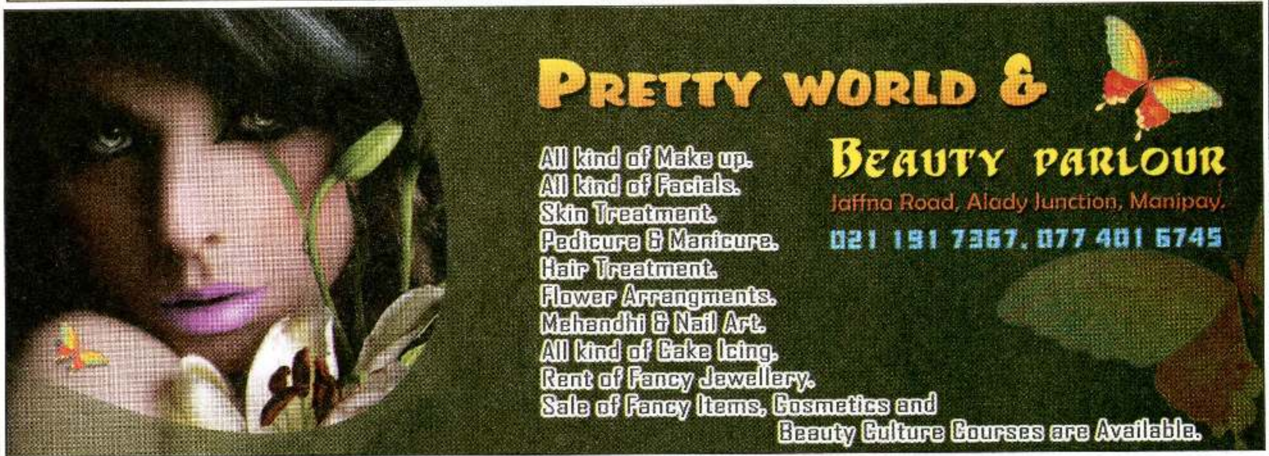
சிறுமை கண்டால் கொதித்தெழும் துணிச்சலை அவனுக்கு ஊட்டுங்கள். அதே வேளையில் தனது வலிமையை மௌனமாக வெளிப்படுத்தும் பொறுமையையும் அவனுக்கு சொல்லிக்கொடுங்கள். இது ஒரு மிகப்பெரிய பட்டியல் தான்.

இதில் உங்களுக்கு சாத்தியமானதையெல்லாம் கற்றுக்கொடுங்கள் அவன் மிக நல்லவன்.

என் அன்பு மகன்.

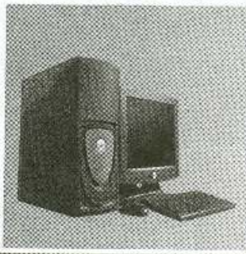
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org





Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ABI Computer Video & Photo



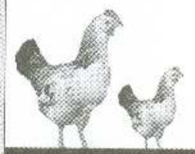
Computer Sale and
கரிஸ்மா அல்பம்
டிஜிட்டல் அல்பம்
பிளாஸ்ரிக் அல்பம்

252, 254, நாவலர் றோட், இலுப்பையடி சந்தி, யாழ்ப்பாணம்.

ஸ்ரான்லி பாம்

Stanley Farm

இறைச்சிக்கோழி, கல்பேட்,
சேவல், முட்டை மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும் எம்மிடம்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



T.P:- 077 6144030

517, ஸ்ரான்லி றோட், யாழ்ப்பாணம்.

விடுமுறை விடுதி – நுவரெலியா

அழகிய நுவரெலியா மாநகரில் அமைதியான,
பாதுகாப்பான சூழலில் சுற்றுலாபயணிகளுக்கான
தங்குமிட வசதியுண்டு. 5 படுக்கையறைகள்,
இணைந்த குளியலறையுடன்
சமையலறை வசதியுண்டு.

தொ.பே: 071 610 7526

பழுது பார்த்தல்

திறமை வாய்ந்த தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் 40 பேர்களுடன், அதி நவீன தொழில் நுட்பத்தைக் கையாண்டு, ஒரே நாளில் கொம்பியுட்டர் மயப் படுத்தப்பட்ட துரித சேவையுடன் உத்தரவாதம்.

டிஜிட்டல், ஸ்டில் & வீடியோ கெமரா, TV,
அம்ப்லியயர்ஸ், டிவிடி, சற்டலைட்ஸ்,
தொலைபேசிகள், பெக்ஸ், மைக்ரோவேவ்ஸ்,
சலவை இயந்திரங்கள், பிரிட்ஜ்.

DURST ELECTRONICS (PVT) LTD
372, Galle Road, Kollupitiya, Col - 03.
Tel: 2575480, 2565756
opp: P.G Martin & H.N.B. Bank Near the Tourist Hotel Renuka on sea side

Business Software

உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்பவும் Software Program செய்து தரப்படும்.

- Accounting S/W
- Sales Management S/W
- Distribution S/W
- Payroll S/W
- Chequs Writer S/W
- Pawning & Jewellery S/W
- Restaurant & Bar S/W
- Servics Station S/W
- Optical S/W & More

உங்கள் நிறுவனத்தின் பெயரில் Website பதிவுசெய்து பராமரிப்பதற்கு 3,000/= மட்டும்

10 YEAR WARRANTY FOR ALL SOFTWARE

077 362 7823
075 512 3111

www.Helpingsoftware.com

BUSINESS SOFTWARE DEVELOPERS
78 1/1, New Chetty Street, Colombo-13.

B.M Air line

jaffna - colombo - jaffna

தினசரி
Ac/Non Ac
பஸ் சேவை

Parcel Service

Jaffna : 077 657 1338 , 077 138 4970
colombo : 077 9429 750 ,077 138 4970

Hot Line: 077 657 1338

நீரிழிவு நோய் மற்றும் எலும்பியல்
சிகிச்சைக்கான விசேட பாதணிகள்

விலை ரூபா.2690லிருந்து

பல வடிவங்களில் வாடிக்கையாளர்களின்
தேவைகளுக்கேற்ப கிடைக்கும்.

Getwell Medical
இல.383, காலி வீதி, கொழும்பு 06. 011 236 4728

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆண்களே! தைரியமாக அழுங்கள்!!

அதிகமா சிரிக்கும் பெண்களையும் அழுகின்ற ஆண்களையும் நம்ப கூடாது என்று சொல்லுவார்கள். அதாவது இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால் ஆண்கள் அழக்கூடாது அழுகை என்பது ஆண்களுக்கு இல்லை என்பதாகும் உண்மையில் ஆண்கள் அழக்கூடாதா? அழுதால் என்னவாகிவிடும்?

நமது பண்பாட்டில் மட்டுமல்ல உலகத்தின் எந்த மூலையில் போய் கேட்டாலும் கம்பீரத்தின் இலக்கணமாக ஆண்கள் மட்டுமே காட்டப்படுகிறார்கள். விதிவிலக்காக ஆண் தன்மையுடைய பெண்களில் சிலர் கம்பீர வடிவாக காட்டப்பட்டாலும் அதிகமாக குறிப்பிடுவது ஆண்களைத் தான்.

கம்பீரம், வீரம் போன்றவைகள் அழக்கூடாது அழுவது என்பது கோழைத்தனத்தின் அடையாளம் அஞ்சி நடுங்குபவர்கள் சோதனைகளை எதிர் கொள்ள முடியாதவர்கள் மட்டுமே அழ வேண்டுமென்று பொதுவான ஒரு நியதி உலக முழுவதும் நடைமுறையில் இருக்கிறது இந்த நடைமுறை பழக்கம் இந்தியாவில் சற்று அதிகம் அதனால் தான் கோழைகளை நம்பாதே என்று சொல்வதற்காக அழுகின்ற ஆண்களை நம்பாதே என்று சொன்னார்கள்.

எல்லாம் சரி அழுவது என்பது கோழைத்தனமா? அழுபவர்கள் அனைவரும் கோழைகளா? மனிதனாக பிறந்தவர்கள் அழாமல் இருக்க முடியுமா? முடியும் என்றால் அழுகின்ற உணர்ச்சியை ஆண்டவன் மனிதனுக்கு ஏன் கொடுக்க வேண்டும் என்னை கேட்டால் அழுவது கோழைத்தனமல்ல திக்கு தெரியாத காட்டில் தன்னந்தனியாக தவிப்பவர்களுக்கு ஒற்றையடி பாதை வெளிச்சத்தை காட்டுவது போல் உணர்ச்சிகளின் கொந்தளிப்பில் கிடந்தது உழலும் மனிதனுக்கு அழுகை என்பது தெளிவை காட்டும் ஞான வெளிச்சம் என்பேன்.

கோழைத்தனத்தால் வருகின்ற அழுகை வேறு நயவஞ்சகத்தை மறைப்பதற்கு வடிக்கும் நீலி கண்ணீர் வேறு சோகத்தை தாங்க முடியாமல் வாய்விட்டு அலறி புலம்பும் அழுகை என்பது வேறு எனக்கொரு மகள் இருந்தாள் அவள் பூமியில் பிறந்த நாள் முதல் அவளை மண்ணில் நடக்க விடவில்லை நான் கைகளில் தாங்கினேன் அவளது ஒவ்வொரு சிரிப்பிற்கும் நான் ரத்த வேர்வை வடித்தாலும் அது எனக்கு சுகமாக இருந்தது. அப்படி வளர்த்த அன்பு மகள் தன்னை எவனோ ஒருவன் காதலிக்கவில்லை என்று மரத்தில் கயிறு போட்டு தூங்கிவிட்டால் இந்த நிலையில் நான் அழாமல் இருக்க முடியுமா? என்னை அழக்கூடாது என்று யாரும் தடை போட முடியுமா?

மரணத்தால் வருகின்ற இழப்புகளை தாங்க முடியாத துயரங்களை தாங்கி கொள்ள அழுகை என்பது அவசியம் ஒரு மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் அழவில்லை என்றால் அவன் மனதில் ஏதோ ஒரு பாதிப்பு இருக்கிறது கண்ணீரால் நனைக்கப்படாத துயரங்கள் மனதிற்குள் பெருகப் பெருக மனம் இறுக்கமாகிவிடும். நந்தவனத்தில் வாழ்ந்தாலும் இனம் புரியாத சூன்யத்திற்குள் கிடப்பது போல வாழ்நாள் முழுவதும் எரிந்த சாம்பலாகி விடும்.

நீ அழு நன்றாக அழு இரவு முடிந்து விடியற்காலை பொழுது வரும் பொழுது மனமும் உடலும் சந்திக்குமே ஒரு விதமான மலர்ச்சி அந்த மலர்ச்சியை அழுது முடித்த பிறகு நீ அனுபவிப்பாய் அந்த அமைதியில் தான் நீ எடுக்க வேண்டிய அடுத்தகட்ட முடிவுகள் தெளிவாகத் தெரியும் எனவே அழுகை என்பது தடைக்கல் அல்ல படிக்கல் என்பதை மனதில் வைத்து துயரங்களைப் போக்க அழு நன்றாக அழு.

CITY BOY TAILORS
சிற்றி போய் ரெயிலர்ஸ்

Expert in Gents Tailors &
Specialist For Wedding Suit
ஆண்கள் பெண்களுக்கான ஆடைகளை
நவநாகரீகமான முறையில் குறித்த தவணையில்
தைத்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
சகல விதமான தையல் இயந்திரங்களும்
திருத்திக் கொடுக்கப்படும்.
128, 1/1 Manipay Road, Jaffna.
T.P: 077 529 6115

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எதிரியை எப்படி வெல்லுவது?

இன்றைய வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் ஏதேனும் ஒரு வழியில் எதிரிகள் இருக்கத்தான் செய்வார்கள். இந்த எதிரிகளைக் கண்டு பயப்படுவோர் பலர்; பணிந்து போவோர் பலர்; தப்பிக்க வேண்டி பாராட்டுவோர் பலர்; வழிவகை தெரியாது எதிர்த்து சின்னா பின்னமாவோர் சிலர்; தற்கொலை செய்து கொள்வோர் சிலர்.

இவையெல்லாம் ஏன் என்று எண்ணிப் பார்த்தால் உங்களுக்கு ஒன்று புலப்படும். அது தான் "ஒன்றுமே இல்லாதது" இந்த ஒன்றுமே இல்லாததற்காகவா நீங்கள் தற்கொலை முயற்சிக்கும், தரந்தாழ்ந்தும் போகிறீர்கள்! உங்கள் எதிரியை நீங்கள் நிச்சயம் வெல்லலாம், வெற்றி பெறலாம். எப்படி? இதோ இப்படித்தான்;

முதலில் எதிரியை வெல்லக் கூடிய மிகச்சிறந்த ஆயுதம் அவனைப் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பது தான். கிராமப்புறங்களில் இன்றும் இந்தப் பேச்சு வழக்கில் உள்ளது. "சூரியனைப்பார்த்து நாய் குரைக்கிறது உனக்கென்ன?" என்று கேள்விப் பட்டிருப்பீர்கள்.

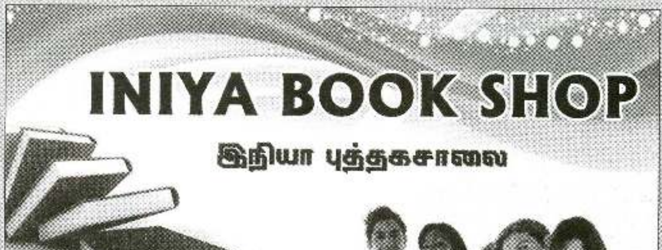
எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாம் நம் எதிரியைப் புறக்கணிக்கிறோமோ, எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாம் அவனை லட்சியம் செய்யாமல் இருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அவன் சோர்ந்து போவான்.

அவனை இவ்விதம் சோர்வடையச் செய்வதன் மூலம் நாம் வெற்றி பெற்றவனாகிறோம். எப்படி? என்னடா, இவன் என்ன செய்தாலும் இப்படி கல்லுளிமங்கனாக இருக்கிறானே என்று அவன் எண்ணும்படி செய்து விட்டதினால்! மாறாக இதனை விடுத்து அவனது செய்கைகளை அப்படியே நாமும் பிரதிபலிக்கக் கூடாது. அப்படி பிரதிபலித்தோமானால் சர்வநாசம் நிச்சயம் என்பதனை சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

அவனால் உங்களுக்கு உருவான பிரச்சினையைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதே அவனுக்குத் தெரியக்கூடாது. பாதிப்பு எதுவாக இருந்தாலும் அதனை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் எப்போதும் போல் இருக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தெரிந்தோ, தெரியாமலோ ஆரம்பத்தில் அவன் தூண்டுதல் பெற நாம் காரணமாக இருந்து விட்டோம். இனி கவனம் ஒன்றுதான் நமக்குத் தேவையானது! அவன் உங்களைப்பற்றிக் கூறும் பொய் பிரச்சாரங்களோ, வதந்தியோ, நீண்ட நாளைக்கு நிலைப்பதற்கில்லை. பொய் என்றும் நிலைக்கக் கூடியதில்லை என்பதனை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

தொழில் ரீதியாக, பொதுப் பிரச்சினையில் மற்றும் உறவினர் என்று எதிரிகளில் பலப்பல வகைகள் உள்ளனர். இவர்கள் எல்லாம் சீண்டிப்பார்த்து மகிழ்ச்சி அடையக்கூடிய வழியில் நாம் இடம் தரலாகாது. அப்புறம் அவர்களுடன் போராடுவதிலேயே நமது வாழ்க்கை வீணடிக்கப்பட்டு விடும். எனவே எப்போதும் பாதிப்பையும், பலவீனத்தையும் வெளிக்காட்டல் ஆகாது.

சமய சந்தர்ப்பங்கள் என்று ஒன்று உண்டு. அது உங்களைத் தேடிவரும். அதுவரை நீங்கள் உங்கள் ஆற்றல்களை எல்லாம் அடக்கியே வைத்திருங்கள். அதன் பின் உங்களின் தாக்குதலில் இருந்து அவர்கள் தப்பிக்கவே வழி இல்லை என்பதை மாத்திரம் மனதில் கொள்ளுங்கள்!



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

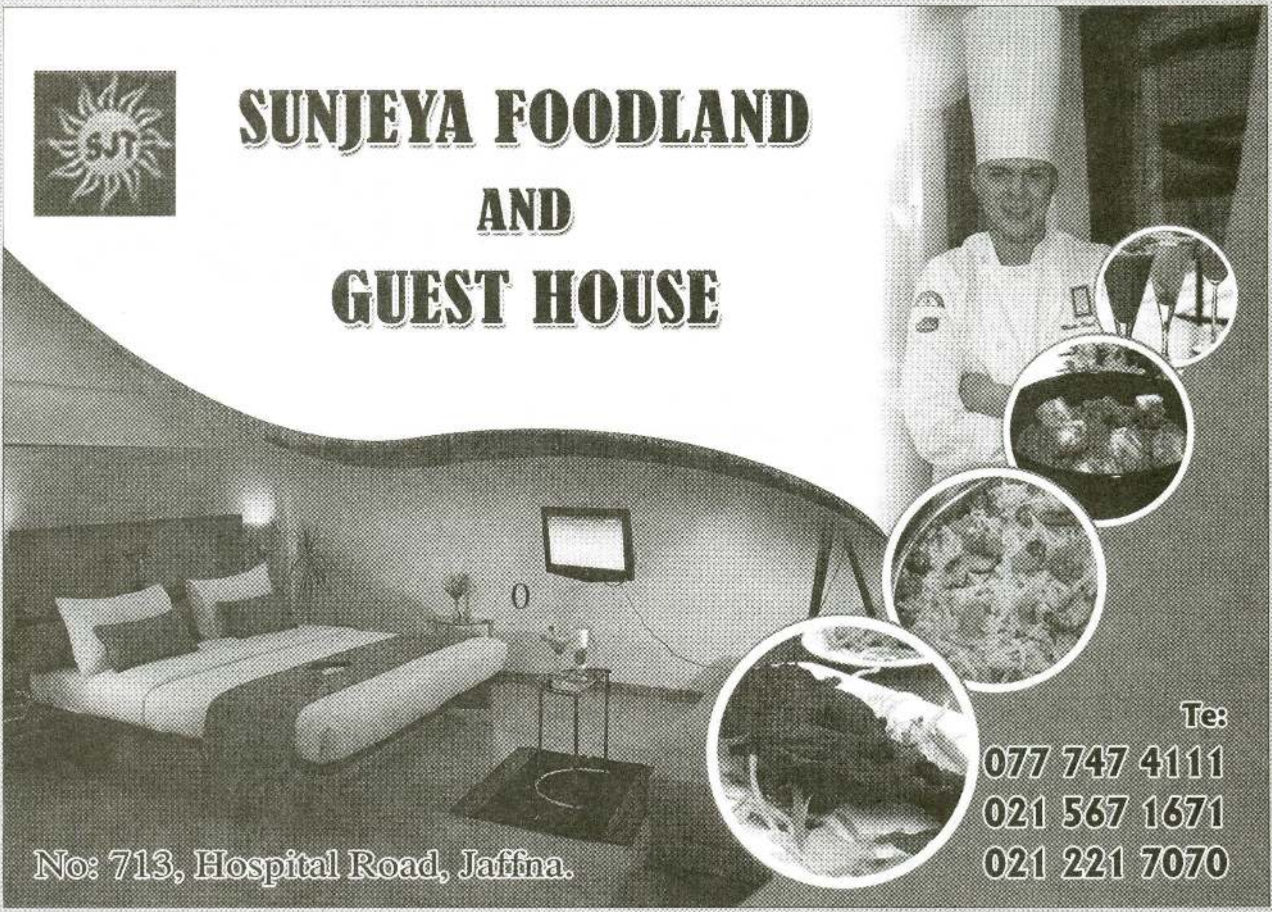
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சகஜமாக பழகுங்கள்

குறுகிய வட்டத்தை வரைந்து அதற்குள் தான் உங்கள் குழந்தை சுற்றிவர வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள். சக நண்பர்களுடன் பழகவிடுங்கள். எல்லையே இல்லாமல் இஷ்டத்துக்கு பிள்ளைகளை விடுவது எத்தனை தவறோ அதே போல தான் குறுகிய வட்டத்தை வரைந்து அதற் குள் உங்கள் குழந்தையை வலம்வரச் சொல்வதும்.

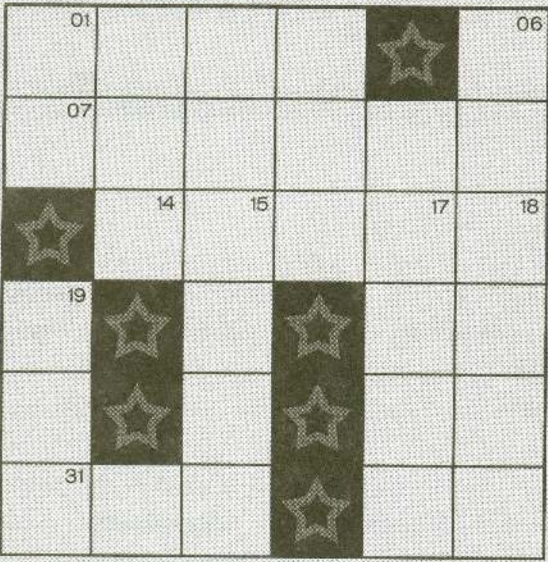
அதனால், உங்கள் குழந்தைகளை சக நண்பர்களிடம் பேச அனுமதியுங்கள் அப்போது தான் அவங்களோட கூச்ச சுபாவம் நீங்கும். மற்றவர்களிடம் உரை யாடும் போது, எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்து எடுத்துக் கூறுங்கள். உதாரணமாக, அடுத்திருப்பவர்களிடம் பேசும் போது அவர்களின் கண்களைப் பார்த்து, நேராக பேசச் சொல்லுங்கள்.

குறிப்பாக, ஆண்களிடம் அப்படி இல்லாமல், வெட்கப்பட்டு பேசும் போதோ அல்லது நாணிக்கோணி பேசும் போது, ஏதோ ஒரு விதத்தில் எதிர் இருப்பவர் மனதில் பலவீனமாக புரிந்து கொள்ளப்படுவார்கள் என்று கூறுங்கள்.

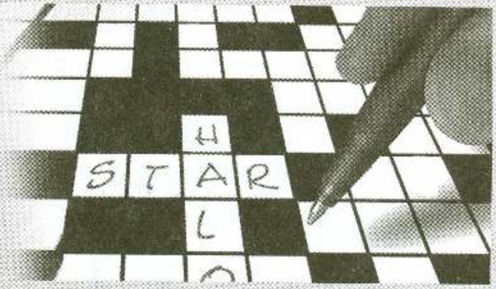


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சொற் கதிர்ப் போட்டி – இல: 14



முழுப்பெயர் : ....
விலாசம் : ....
....
கையொப்பம் : ....
தொ.பே.இல : ....



இடம் இருந்து வலம்

01. இலங்கையில் அதிக வெப்பம் கூடிய மாவட்டம் என குறிப்பிடப்படும் மாவட்டம்.
06. சோலையை குறிக்கும் ஒத்த கருத்துள்ள சொல் ஓர் எழுத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.
07. இலங்கையில் காணப்படும் மிகப் பெரிய இயற்கைத் துறைமுகம் காணப்படும் இடம்.
14. சேர, சோழ, பாண்டியர்களை இவ்வாறும் அழைப்பர்.
31. இராமாயணத்தில் வரும் ஜானகியின் கணவனாக சித்தரிக்கப்படுபவன்.

மேலிருந்து கீழ்

15. முருகனைக் குறிக்கும் மற்றுமொரு பெயர்.
17. தாயும், தாரமும் இதன் படியே அமையும் என்பர்.
18. கிறிஸ்து பெருமானின் பிறப்பு நாளைக் குறிக்கும் பண்டிகையை இப்படி அழைப்பர். தலை கீழாக வந்துள்ளது.
19. உலகின் மிகப் பெரிய பாலைவனம் என இதனையே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

போட்டி விதி முறைகள்

- வாசகர் யாவரும் 'சொற்கதிர்" போட்டியில் பங்கு பற்ற முடியும்.
- ஒருவர் ஒரு கூப்பனை மட்டும் அனுப்புதல் வேண்டும். HALO STAR இல் பிரசுரிக்கப்பட்டவை மட்டுமே போட்டிக்குத் தகுதி வாய்ந்ததாக கொள்ளப்படும்.
- பரிசுக்கும் பாராட்டுக்கும் உரியவர்கள் குலுக்கல் முறையில் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள். போட்டி தொடர்பான இறுதி முடிவுகள் ஆசிரியர் குழுவிற்கமைவானதாகும்.
- வெற்றி பெறும் முதல் மூன்று பேருக்கு பெறுமதியான பரிசில்கள் வழங்கப்படும். அத்தோடு இரண்டு அதிஸ்டசாலிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களின் பெயர்களும் பிரசுரிக்கப்படும்.
- போட்டி இலக்கத்தை குறிப்பிட்டு கூப்பன்களை 15.10.2013 க்கு முன் கிடைக்கக்கூடியதாக No31,Convent Road, (Off Hospital Road), Jaffna. எனும் முகவரிக்கு அனுப்பிவைத்தல் வேண்டும்.
- பரிசுக்குரியவர்கள் No31, Convent Road (Off Hospital Road), Jaffna. எனும் முகவரியில் ஞாயிற்றுக்கிழமை தவிர்ந்த ஏனைய நாட்களில் மு.ப.9 மணி தொடக்கம் 1.00 மணி வரை தங்கள் அடையாளத்தை உறுதிப்படுத்தி பரிசில்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- கிழக்கு மாகாணத்தில் பரிசு பெறத் தெரிவு செய்யப்பட்டிருப்பின் No11, Main Street, Aarayampathy03, Batticalo எனும் முகவரியில் உள்ள எமது பிராந்திய அலுவலகத்தில் வார நாட்களில் 9 மணி தொடக்கம் 4 மணி வரை அடையாளத்தை சரியாக உறுதிப்படுத்தி பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சொற்கதிர் போட்டி இல: 13

பரிசுக்குரியவர்கள்

செ.ஜெனி
பூந்தோட்டம் வவுனியா.
அ.பிரகாஸ்
பஸ் நிலையம் பருத்தித்துறை.
ச.சந்தியா
பிரதான வீதி சுழிபுரம்.

பாராட்டுக்குரியவர்கள்

சு. லதுஷா
குளப்பிட்டி றோட், கொக்குவில்.
ப.ஜெனு
கொடிகாமம் வீதி, புலோலி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Senpagam

Enterprise

- Digital printing
  - Digital Bannar, Name Board
  - Light Board, Sticker

- off-set printing
- Calendars & Diaries

- promotional items
  - T-Shirts, Caps, Bags, Uniform

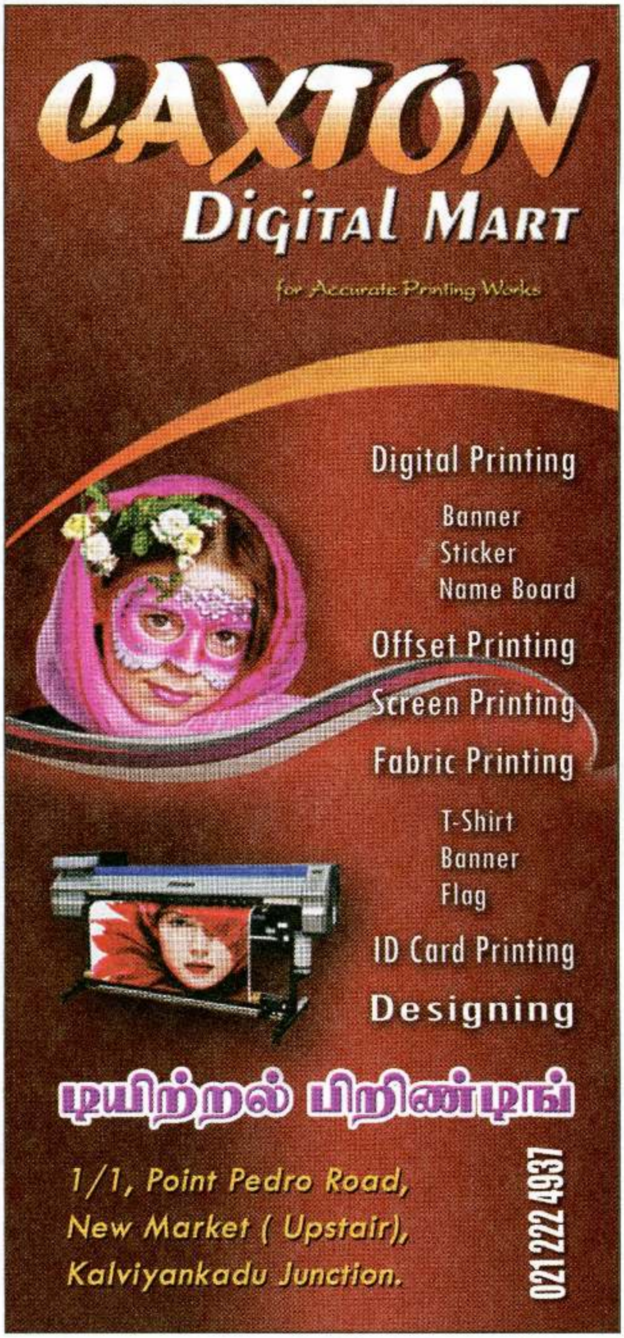
- Wedding Cards
- Rubber stamp
- Mug & Plate Print
- Advertising work
- Computer With Laptop Sale

உங்கள் சகல விதமான தேவைகளுக்கும் இன்றே விரையுங்கள்
அல்லது அழையுங்கள்.

Thurkka Road, Puthukkudiyiruppu,
Mullaitivu.

T.P - 077 5571 950
Jaffna - 077 9268 153

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Trophies

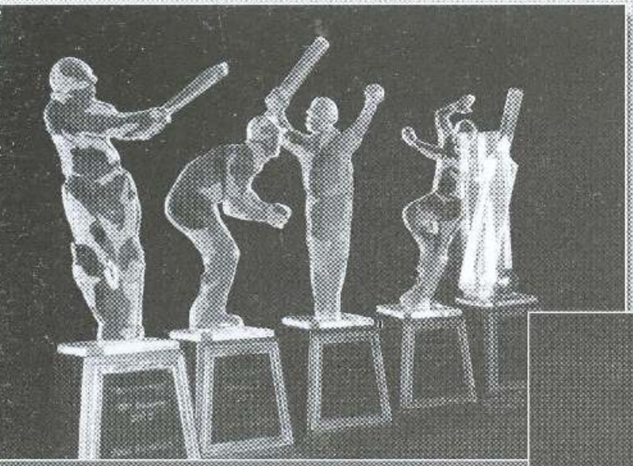
Awards

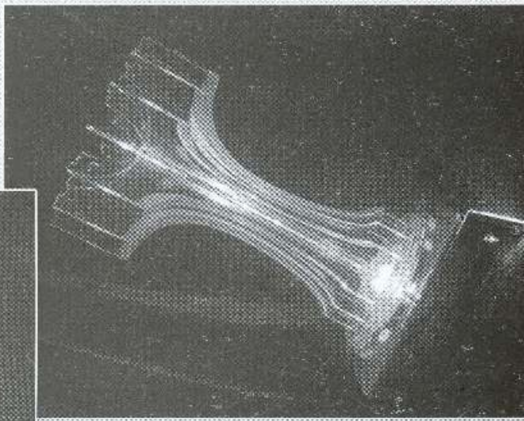
Badges

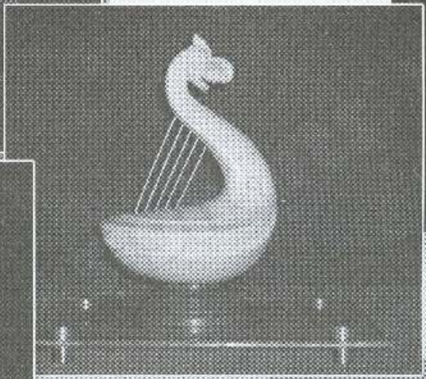
Medals

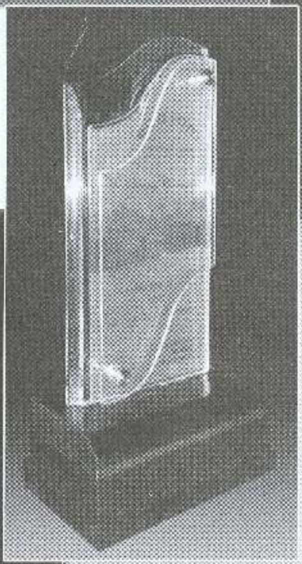
Key tag

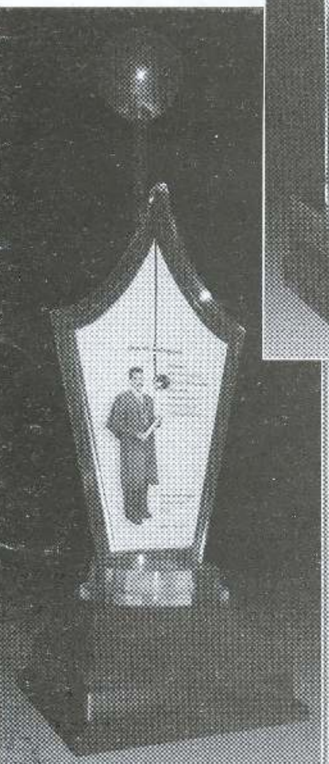
& All kind of Printing Works

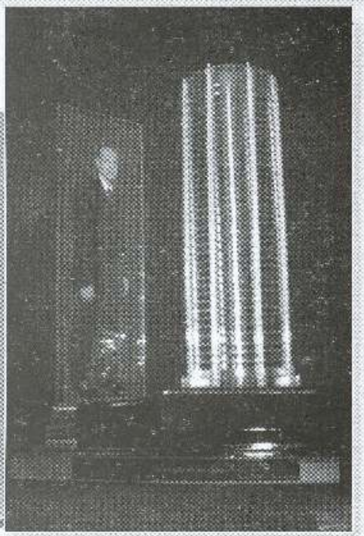












d'signarts

Specific Creaters

Address : Kakikovilady, Thirunelvely East. Jaffna.

Phone : 021 222 0070, 077 224 1772

E.mail : dsigngobi@yahoo.com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ISSN 2279-2597

BMW
Mercedes-Benz
TOYOTA
HYUNDAI
NISSAN
Audi
HONDA

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org