

நமது

நமது நடுநாடு

தமிழர் தாயகத்தின் முன்னோடி நாளிதழ்

யாழி.நுதாலீ தனித்துவமான
கலைநுயம் மக்க துல்லியமான
இச்சுவேலைகளுக்கு
SP சுறந்த இடம்
சூரபி யனிப்பகுமி
267, நாவலர் வீதி யாழ்ப்பாளை.

மலர்:04 திருவள்ளுவர்

ஊணு: 2037

கத 14

ஹிணி 1426

துல்லாஸ் 26

(27.01.2006)

வள்ளிக்கிழமை

தெழ் 119

புலிகளின் பகுதிக்குள் இந்ததுமிறி படையினர் பதுங்கித் தாக்குதல்!

மட்டக்களப்பில் போராளி உயிரிழப்பு; மற்றொருவர் படுகாயம்!

மட்டக்களப்பு

மட்டக்களப்பு - பொலைறுவ மாவட்ட எல்லைப் புறத்திலுள்ள வடமுனையில், விடுதலைப் புலிப் போராளிகள் பயணம் செய்த உழவு யெந்திரம் மீது இராணுவப் புலனாய்வுக்குறையினரும், துணை ஆயுதக்குழுவினரும் கிணைந்து நடத்திய பதுங்கித் தாக்குதலில் - மேஜர் கபிலன் என்ற போராளி வீரச்சாவுபடந்ததா கவும், மற்றொரு போராளி படுகாயம்படந்ததாகவும் விடுதலைப் புலிகள் அறிவித்துள்ளனர்.

நேற்றுக்காலை 9 மணியளவில் டைம்பெற்ற இந்தக் தாக்குதல் சம்பவம் குறித்து விடுதலைப் புலிகள் கடும் கண் டனம் தொரி வித்துள்ளனர்.

இந்தச் சம்பவம் குறித்து மேலும் தொரியவருவதாவது -

வெலிக்கந்தையில் இருந்து 6.6 கிலோமீற்றர் தென்கிழக்குத் தீசையாக அமைந்துள்ள வடமுனை என்ற டைத்தலேயே நெடுத்த தாக்குதல் சம்பவம் டைம்பெற்றது.

இராணுவ புலனாய்வுக்குறையினரும் (12-ஆம் பக்கம் பார்க்க)

படையினரின் சூட்டுல் வயோதிபர் படுகாயம்!

சாவகச்சேரி படுகாயம் பெரும் பதற்றம்

தென்மராட்சி

சாவகச்சேரி நகரப்பகுதியில் நேற்றுக்காலை படையினர் மேற்கொண்ட துப்பாக்கிச்சூட்டுல் வயோதிபர் ஒருவர் படுகாயம்படந்து யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேணார்.

நேற்றுக்காலை 9.30 மணியளவில் நடை பெற்ற இந்தச் சம்பவத்தில் - கொடிகாமம், அல் லாரை வடக்கைச் சேர்ந்த வேலுப்பிள்ளை நாகராசா (வயது 71) என்பவரே படுகாயம்படந்த நிலையில் வைத்தியசாலையில் சிக்கிசை பெற்று

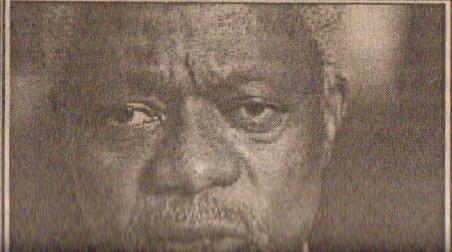
வருகிறார்.

இந்தச் சம்பவம் பற்றி மேலும் தொரியவருவதாவது -

சாவகச்சேரி நகரப் பகுதிக்கு தமது சொந்தத் தேவைக்காக சென்று கொண்டிருந்த போடே இந்தத் தப்பாக்கிப் பிரயோகம் மேற்கொள்ளப்பட்டதாகத் தொரியிக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சம்பவத்தையுடேது நகர் பகுதியில் சிலமணி நேரம் பதற்றம் நிலவியது. நீண்ட-நாட்களுக்குப் பின்னர் சாவகச்சேரி நகரப்பகுதியில் விற்பனை நிலையங்கள் (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

மீண்டும் பேச்சு;
அனான் வரவேற்பு!



சமாதான முயற்சிகளை சில சக்திகள்
சீர்க்குனலுக்கும் சிபாய நிலை உள்ளது!
எரிக் சொல்லவேயும் தெரிவிப்பு

கொழும்பு

சமாதான முயற்சிகளை குழப்புவதற்கு சில சக்திகள் முயற்சிகளை



முயற்சிகளை வெற்றி பெறுவதற்கு முக்கியமானது பொறுமையாக இருந்து என்பதுதான்.

எரிக் சொல்லேயும் தெரிவிப்பு

கொழும்பு

இலங்கையில் தீண்டும் ஜமாதானப் பேச்சுக்கள் தொடரவூப்புவதை ஒக்கிய நாடுகள் செயலாற்ற நாயகம் கொபி அனான் வரவேற்றுவதார்.

நியூயோர்க்கில் கொபி அனானின் பேச்சாளர் ஸ்ரீபன் ஜேராக் வெளியிட்ட அறிக்கையில் - (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

ஜனிவாவில் பேச்சு; சவிஸ் முழுதுதரவு!

கொழும்பு

போ நிறுத்த உடன்பாட்டை அமுல்படுத்துவது தொடர்பாக பேச்சுக்களை ஜனிவாவில் நடத்துவதற்கு விடுதலைப்புலினும் லைங்கை அரசும் எடுத்துள்ள முடிவை சுவிற்சர்லாந்து அரசு வரவேற்றுவது.

இது தொடர்பாக சுவிற்சர்லாந்து அரசாங்கத்தின் சார்பில் பேர்னில்நேற்று முன்தெனம் அறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது. அந்த அறிக்கையில் மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளதாவது.

புளிகளும் லைங்கை அரசும் போர்டிற்குத் தூட்டி இணக்கம் கண்டுள்ளனர். இந்த முடிவை சுவிற்சர்லாந்து வரவேற்கிறது.

தீண்டும் வன்முறைகள் அதிகரிப்பதை தடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும் இந்தப்பேச்சுக்கள் நோர்வேயின் உதவியிடன் மேற்கொள்வதற்கான சகல உதவிகளையும் சவிஸ் அரசு வழங்கும். அதேவேளை இந்தப்பேச்சுக்களின் மூலம் தீர்வுகளை எட்டு முடியும்.

கடந்த கிரண்டு மாதாங்களில் தீவிரமான படந்த வன்முறை களால் 2003ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் இடைநிறுத்தப்பட்ட பேச்சுக்கள் மீவாம் தொடரப்படவுள்ளன. (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

கொழும்பு

சமாதான முயற்சிகளை குழப்புவதற்கு சில சக்திகள் முயற்சிகளை மேற்கொள்க்கூடிய அபாயம் உள்ளதாகவும், இந்த வன்முறை சக்திகளை அனுமதிக்காமல் சமாதான முயற்சிகளை அவர்கள் தடம்புரள் செய்யாதிருக்க இருதற்பும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என நோர்வே அபிவிருத்தி அமைச்சர் எரிக்சொல்லேயும் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.

சீனிநாச்சியில் நேற்றுமுன்தீனம் விடுதலைப்புலிகளின் தலைவர் பிரபாகரனைச் சுந்தித் தினால்ல கொழும்பில் ஜனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷவை யும் சுந்தித் து சுவிற்சர்லாந்தில் பேச்சுக்கள் நடத்துவதற்கான ஏந்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருத்திரார் எரிக்சொல்லேயும்.

கொழும்பில் ரொய்ட்டர் செய்தி நிறுவனத்துக்கு அவர் அளித்த பேட்டி யிலேயே கிவெறு தெரிவித்தார்.

அமைதிப்பேச்சுக்கள் மீண்டும் தொடர்க்கிவிட்டன. இருப்பினும், இந்த

முயற்சிகளில் வெற்றி பெறுவதற்கு முக்கியமானது பொறுமையாக இருத்தல் என்பதுதான்.

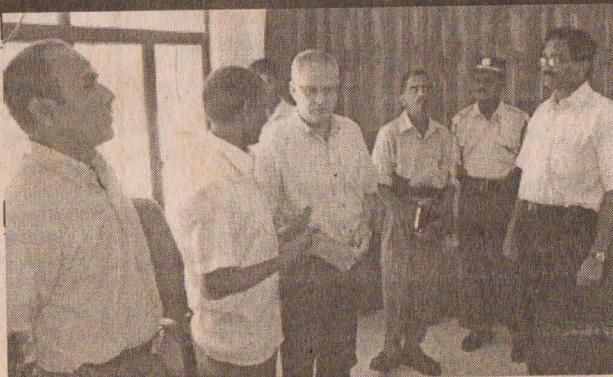
1998ஆம் ஆண்டு இந்த அமைதி முயற்சிகளை முழுநேரப் பணியாகத் தொடர்க்கும் போது மொத்த காலங்களில் முழுந்துவிடும் என்றுதான் கருத்தேன். ஆனால் 8 ஆண்டு காலம் ஒழிவிட்டது.

தீத்தகைய அமைதி முயற்சிகளில் பொறுமையாகச் செயற்படுதல் இன்றுவரை முக்கியமானதாக இருக்கிறது. இது சிமாதாங்களில் தீர்த்து விடக்கூடிய பிரச்சினைகள்.

இரு தரப்பினருடனான சுந்திப்பு மதிழ்ச்சியினிக்கிறது. அவர்கள் தலைவர்கள் என்பதால் மட்டுமல்ல யுத்த நிறுத்த ஒப்பந்தத்தைச் செயற்படுத்துவது தொடர்பாக சுந்தித்துப்பேசு ஒப்புக்கொண்டமைதான் மதிழ்ச்சியினிக்கிறது.

இந்தப்பயணம் கண்டிப்பாக முக்கீட்த்துவம் வாய்ந்தது. அமைதி முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. ஆனால், ஒரேஒரு பழங்குலதான் நகர்ந்திருக்கிறது. கடந்த சில மாதங்களினது (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

கொன்ஸ்டபிள் விடுவீப்பு!



சீனிநாச்சி

தமிழ்நாடுக் காவற்துறை வினால் தடுத்து வைக்கப்பட்டிருந்த மூன்று பொவிலாரில் ஒருவர் - நேற்று தமிழிழுத் தேசியத் தலைவரின் பண்பின்போரில் விடுதலை செய்யப்பட்டார்.

கடந்த செப்டெம்பரில் மன்னார் - அடம்பனில் தமிழ்நாடு விடுதலைப் புலிகளால் கைது செய்யப்பட்ட மூன்று பொவிலார் மீதான விசாரணைகள் சீனிநாச்சி மாவட்ட தமிழ்நாடு (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

சமாதானப் பேச்சுக்களை அமெரிக்கா வரவேற்கிறது!

வொவிங்டன்

இலங்கை அரசாங்கத்துக்கும் விடுதலைப் புலிகளுக்கும் கிடையில் மீண்டும் சமாதானப் பேச்சுக்கள் ஆரம்பிக்கப்படுவதை வரவேற்பதாக அமெரிக்கா தெரிவித்துள்ளது.

அமெரிக்க அரசாங்கத்தின் பேச்சாளர் சென் மக்கொர்மக் வொவிங் டனில் வெளியிட்டுள்ள அறிக்கையில்:-

இலங்கை அரசாங்கத்துக்கும், தமிழ்நாடு விடுதலைப் புலிகளுக்குமிடையே ஜனிவாவில் பெற்றவரி மாதம் பேச்சு நடத்துவதற்கான இணக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதை அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகள் வரவேற்கிறது.

அமைதி முயற்சிகளில் சாதகமான முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தியிருக்கும் நோர்வே ஸிரப்புத் தூதுவர் எரிக் சொல்லேயும் நாம் பாராட்டுகிறோம். அமைதி முயற்சிகளில் நோர்வே மேற்கொள்ளும் அனுசரணைப் பணிகளுக்கு நாம் முழுமையாக ஆதரவளிக்கிறோம்.

அமெரிக்கப் பிரதிநிதி நிக்கலஸ் பேர்ஸன்ஸ் கடந்த 23 ஆம் திகதி இலங்கைக்கு மேற்கொண்ட பயணத்தின் போது அரசாங்கமும் விடுதலைப் புலிகளும் பேச்சுக்குத் (12 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

சிறுவர் தில்லங்கண்டனான கலந்துரையாடல் நாளை

யாழ்ப்பாண பகுதியிலுள்ள சிறுவர் கிள்ளங்களின் பொறுப்பாளர் கனுடனான கலந்துரையாடல் நாளை மு.ப 10 மணிக்கு யாழ்ப்பாணம் நீதிவான் நீதிமன்றில் மேல தீக் நீதிபதி எஸ். நந்தசேகரன் தலைமையில் நடைபெறவுள்ளது.

இந்தக் கலந்துரையாடலுக்கு யாழ்ப்பாண எல்லைக்குப்படி சிறுவர் கிள்ளங்கள், நன்னெடுப்பாளர்கள் தொடர்பாடு நடைபெறவுள்ளது.

தந்தை உத்தியோகத்தாக்கள், சிறுவர் உரிமைமேம்பாடு அலுவலர்கள், சிறுவர் பாதுகாப்புக்கும் அலுவலர்கள் ஆகியோர் கலந்துகொள்ளுமாறு யாழ்நீதிவான் நீதிமன்ற பதிவாளர் க.மீரா தெரிவித்தார். சிறுவர் கிள்ளங்களிலுள்ள குறைபாடுகள், முறைப் பாடுகள் தொடர்பாக இந்தக்கூட்டத்தில் கலந்துரையாடப் படவுள்ளன என தெரியவருகின்றது.

விண்ணப்பம் கோர் வலிகாமம் வயத்திற்குப்படி உடலில் மான்ஸ் மகாவித்தியாலும் தின் அதிபர் பதவி வெற்றிமாகவுள் எது.

இலங்கை அதிபர் சேவை தரம் 2.1, தரம் 2.11 சேர்ந்தவர்களிடம் கிருந்தும் இலங்கை ஆசிரியர்ச் சேவை வகுப்பு 1, வகுப்பு 2.1, வகுப்பு 2.11 (பட்டதாரியாக இருக்கவேண்டும்) சேர்ந்த வர்களிடமிருந்தும் விண்ணப்பங்கள் கோரப்பட்டுள்ளன.

தங்கள் விண்ணப்பங்களை அடுத்த மாதம் 13ம் திதிக்கு முன் வயதைக் கண்ண அலுவகைத்திற்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேடகப்பட்டுள்ளது.

அழைப்பிதழ்

எமது தாயக மண்ணில் பிரத்தியேகப்படுத்தப்பட்ட நாறு வீத செய்துறைப் பயிற்சியுடன் கூடிய கணவரிக் கற்கை நெறிகளைப் புகுத்தும் உயரிய நோக்கில் எமது நிறுவனம் புதிய

விழிவெள்ளியாக

வயவார் ரீதியாக திறந்து வைக்கவுள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்வதுடன் எமது உறவினர்கள், அன்யர்கள், நன்யர்கள், வாழக்கையாளர்கள், மாணவர்கள் அனைவரையும் கலந்துகொண்டு வாழ்த்துக்களை வழங்குமாறு அன்புடன் வேண்டுக் கொள்கிறோம்.

காலம்: 27.01.2006 (வெள்ளிக்கிழமை)

இடம்: 16/1, கில்ளை ஒழுங்கை,
யாழ்ப்பாணம்.

(இந்துக் கல்லூரி அருகில்,
பன்றிக்கோட்டுப் பிள்ளையார் கோவில் எதிர் ஒழுங்கை.

OR வேளாங்கள்னி மாதா கோயில் எதிர் ஒழுங்கை,
கல்தூரியார் வீதி.)

நீர்வாகத்தினர் மற்றும்
ஹையர்கள்

UNIT

[C/5037]

எமது தாயக மண்ணில் நாறுவீதம் செய்துறைப் பயிற்சியுடன் எமது மாணவர்களும் கணவரித்துறையில் பரவிய வீற்பாளர்கள் ஆக வேண்டுமென்ற கணவை நினைவாக்கும் நோக்குடன்திறந்த செய்துறைப் பயிற்சிக்கூடத்துடன் அழைக்கப்பட்டுள்ளது.

நாவர்கள் யார்?

பலிந்தியாவை தலைமையிடமாகக் கொண்டு செயற்படுவார்கள்.

பலிந்திய பொறியியல் துறையில் எலக்ட்ரோனிக்ஸ் அன்ட் கொமுனிகேஷன் துறையில் சிறப்புப் பட்டம் பெற்றவர்கள்.

பல தசாப்த காலமாக இந்திய மற்றும் உலக முன்னணி நிறுவனங்களில் வேலைசெய்து அனுபவம் பெற்றவர்கள்.

பல முன்னணி நிறுவனங்களான IBM, Compaq, Dell, Bell Labs, Dlink, Link sys, Microtek, Cisco மற்றும் Gateway போன்ற நிறுவனங்களுடன் இணை Hardware & Network பொருட்கள் தயாரிப்பில் பாரிய பங்காற்றியவர்கள்.

பல முன்னணி நிறுவனங்களான Microsoft, Sun microsystems, Lotus Intl, AT&T Labs, SCO, Oracle மற்றும் Infosys நிறுவனங்களுடன் மென்பொருள் இணைத் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டவர்கள்.

பகுபந்த ஒரு வருடகாலமாக UNIT நிறுவனமுடாக கணவி உதிரிகள், வலைப் பிள்ளையைப்பிற்கான உதிரிகள் மற்றும் அதற்குரிய சேவைகளையும் வழங்கிக் கொண்டிருப்பவர்கள்.

பகுபந்த ஆண்டல் தாயக மண்ணிலுள்ள சில கணவிக்கல்லூரிகள் மூலமாக ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட மாணவர்களை உருவாக்கியவர்கள்.

கணவிக் கல்வியில் எமது முதல் கல்

ய ஏட்டுச்சரைக்காய் கறிக்குதவாது, செம்முறைப் பயிற்சி இல்லாமல் இன்றைய கணவியை உலகில் எந்த ஒரு செயலாற்றும் முடியாது என்பதை அனுபவ ரீதியாகப் புரிந்து கொண்டு கூடுதலான செய்துறைப் பயிற்சியுடன் கூடிய ஆய்வுகள் செய்யக்கூடிய ஒரு பயிற்சிக் கூடமாக முதல் படியாக Hardware மற்றும் Network சம்பந்தமான ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்காக எமது முதலைவது அய்வு கூடத்தை அமைத்து பிரத்தியேகமாக Hardware மற்றும் Network கணவிக் கற்கை நெறியினை ஆரம்பிக்கவுள்ளோம்.

ய உலக அளவில் எந்தவொரு பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கும்போது அதற்குரிய பயிற்சிகளைப் பழகுவதற்கு தான் முதலில் அமைப்பார்கள். அந்த வழியில் Hardware & Network சம்பந்தமான எந்த தொழிற்சாலை கடந்த ஒரு வருடகாலமாக சிறந்த பங்காற்றியது மட்டுமல்லாமல் மக்கள் மத்தியில் நன்மதிப்பைப் பெற்றுள்ளது.

ய விரிவுரைகள் யாவும் இந்திய பொறியியல் துறையில் சிறப்புப் பட்டம் (Electronics & Communication) பெற்று இருங்கு தசாப்த காலம் இந்திய கணவித்துறையில் அனுபவம் பெற்றவரும் இன்று தாயக மண்ணில் Hardware மற்றும் Network துறையில் முன்னணி விரிவுரையாரால் செய்துறைப் பயிற்சியுடன் நாதாதப்படும்.

ய ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் தனித்தனியாக செய்துறைப் பயிற்சிகள் செய்வதற்கு தனித்தனியாக செய்துறைப் பயிற்சிகள் செய்வதற்கு தனித்தனி நேர அலகு ஒதுக்கப்படுகிறது.

ய மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவுகளிலேயே ஒவ்வொரு மாணவர்களும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

Our Field Offices: UNIT, India. Aram Menporulagam, India. Zensoft, Malaysia.
Zensoft, USA. WinCisco Labs, Canada.

பயிற்சிகள் பற்றிய விபரங்களுக்கு
தொடர்பு
நிர்வாகம்

UNIT Education
16/1, Killar Lane,
Jaffna.

Free Course
Material

100% JOB ASSISTANCE

Inauguration Offer
இன்று Admission எடுப்பார்களுக்கு

50%
பயிற்சிக்கட்டண கழிவு வழங்கப்படும்

ராஜா யாழ்ப்பாணம்

சில்லு
கோத்தா
நீரால்ரா
சுவாலி
www.raja.com

காட்சி: பு.நே. 10.30, 2.15 மாண்டு.
நகரை முறையில் செய்துகொள்ளலாம்.

காட்சி: 10.30, 2.30, புதிய நேரம்

காட்சி: 10.30, 1.30, 4.30, 7.30, புதிய நேரம்

நிதான் யாழ்ப்பாணம்

அங்கமேட்டார் அதை,
மௌன, விவேக,
பிரகாளாக் நாத.

பரமசிவன்
அநூகாக்கு வேந்து
காலாக்கு நேரம்

காட்சி: 10.30, 2.30, புதிய நேரம்

காட்சி: 10.30, 1.30, 4.30, 7.30, புத

உடல் திருப்புக்கியத்திலீ மதல் எதிரி இதாலா ..



பழக்கம் பொல்லாதது என்கிறார்கள். எமது பிள்ளைகள் எந்தப் பழக்கத்தையும் வெற்றோர்களாகிய நம்மிடமிருந்தே கற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவே எமது பிள்ளைகள் முன்பாக எதைச் செய்தாலும், மிகக் கவனத்தோடும், அவதானத்தோடும் நாம் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

சாப்பிட்ட பின்பு தண்ணீர் அருந்துதல் என்பது, எமது வாழ்வில் மிக முக்கியத் துவம் வாய்ந்த உன்றாகிறது. இன்றைய கால கட்டத்தில், ஒரு புள்ளி விபரம் எடுத்த எமது பிள்ளைகளில் சொற்ப வீதத்தின்றே, தண்ணீரை விரும்பி அருந்தும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள் என் கொடுத்து வருகிறார்கள். தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக, இந்தக் கோலாகவை பச்சீஸம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரும் கொடுமையும் நடந்து வருகிறது. ஆபிரிக்க நாடான சாம்பியாவில், பிள்ளைகள் வெறும் Fanta கவுக்குழித்து வளர்வதால், Fanta

baby என்ற அடைமொழியிடத் தலைக்குச் செய்து பெற்று வருகிறார்கள். இதன் காரணமாக இங்கு அரசினால் ஜோவீன் விற்பனை தடை செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

கோவா உற்பத்தி நாடான் அமெரிக்காவின் சில பாடசாலைகள் இட

பொழுது தமது வளர்கத்தில், கோவை விற்பனைக்குத் தடைவிதித்துஞ்சனான். இன்று பயிரிய அளவில் தண்ணை விளம்பரம் செய்து கொண்டு, வருடத்துக்கு 42 பில்லியன் போத்தங்களாக நிறுத்தி விற்கின்ற நிலையில், எமது பின்னைகளில் எத்தனை பேருக்கு இந்தப் பானம் எந்த அளவுக்கு மோசமானது என்பது தெரிந்திருக்கிறது? என்ன பின்னை தண்ணீர் குடிக்கமாட்டான் என்று சொல்லிச் சொல்லி, நம்மில் ஆயிரம் ஆயிரம் பேர், நமது பின்னைகளுக்கு கோவை என்ற மோசமான குடிபானத்தையே கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்திவருகிறோம். இது என்று நிற்கப்போகிறது? இதைக்குமிக்கதால் ஏற்படும் தீய வினைவுகளை, நீங்கள் உங்கள் பின்னைகளுக்குத் தெளிவாகச் சொல்லிக் கொடுக்கின்றீர்களா?

சிகரைடு புகைப்பதால் வரும் மிக மோசமான உடற் கெடுகின்றன, இந்தக் கோலா அருந்தும் பழக்கமும் கொண்டு வந்து ரேர்க்கிறது என்பது நமக்குத் தெரிந்திருக்கின்றதா?

Coke என்று சொல்லப்படு
 இந்தக் கோலா நிரம்பிய ஒரு
 Can எடுத்தால், அதில்
 கிருப்பதில் 10 வீதமானது
 வெறும் சீதூண். இன்று
 155 நாடுகளில் விற்கப்ப
 படு இந்தக் கோலாவின்
 12 அவுண்டன் அளவில் 9
 தேநீர்க்கரண்டு அளவு
 சீனி கிருப்பதை நீங்கள்
 அறியீர்க்கா? ஒரு தக
 வலின் படி இந்தக்
 கோலாப் பிரியர்.
 கனுக்கு, கண்க

வில் நீர்வடி
தல், காதுக
வில் தேவை
யற்ற ரீங்க
ரம். செவி
புல வில் பாச்
ப்பு, தலை
வலி, தலைச்

சுற்று, மனக் குழப்பம், ஞாயிருத்தி, தூக்கமின்னமை, நாக்குழால் மனப்பதுப்பம் என்றெல்லாம் நோய்கள் வரவாய்யப்புண்டு என்ற யெஸிதொரு அணுகுண்ணடைப் போடு நார்கள் அதிகாரிகள்.

எமது பிள்ளைகள் இதையென்றால் அறிவிர்களா? பெற்றோராகனே, கோவை அருந்துவுதின் தீவைமானங்களைப் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கி மாகச் சொல்லிக் கொடுக்கான். அவுக்கள் வளமான எந்தகாலம் ஏன்

அந்தியாயமாகப் பாழுஷ்கப்பட
வேண்டும்? எப்பொழுதுமே தண்ணீரை அருந்தப் பழக்குங்கள்.
அந்தத் தண்ணீரையே அதி
களை அருந்தப் பழக்கி வாருங்
கள். இதன் விளைச்சல்கள், நஞ்ச
அறுவடையை வீடு கொண்டு
சேர்ப்பது திண்ணாம். தண்ணீ
ரைக் கொடுக்காது, பிள்ளைகளை
நோயாளிகளாக நீங்கள் ஏன்
கண்ணீரைக் கொட்டு, பிள்ளைகள்
நலம் வேண்டி அழுகிறீர்கள்?

ଲେଖିବାର ପ୍ରକଟନଙ୍କ... ଲେଖିଯାଇ ହୃଦୟରେ



கடன் வாஸ்கும் பழக்கம் பலருக்கு இருந்ததில் ஊறியதொன்றாக இருங்கிறது. நாகரிக யுகத்தின் வாழ்க்கை மற்றும் வேலை மாற்றங்களால் தூக்கத் திடும் கடன் வைக்கும் பழக்கம் இப்போது உலகமொங்குமே பறவிக்கிடக்கிறது.

‘தூங்காதே தம்பி தூங்காதே...’ என்று பாடிய பட்டுக்கோட்டையார் கிப்போது இருந்தால்... தூங்கு தம்பி தூங்கு என்று தாலூக்குப் பாட்டை எழுதும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவார் அந்த அளவிற்கு கிப்போதெல்லாம் விழிய விழிய

விழித்து இருக்கும் மக்கள் பெருகவிட்டது. விளைவு... இதய நோய், நீரிழிவு நோய் போல தூக்கமின்மையும் ஒரு நோயாக உருவெடுத்து உலுக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. மற்ற நோய்கள் வந்தால் புதியிழத்து மருத்துவரிடம் ஓடும் மக்கள். இதை ஒரு பிரச்சினையாகவே கருதுவதில்லை என்பது தான் அதிர்ச்சி யாமல் அவதிப்பட்டு காலையில் எழுந்து கடமையைச் செய்வபவர் களுக்கு பகல் முழுக்க தூக்கம் வந்து தொலைக்கும். அவர்கள் வாகனம் செலுத்தபவராகவோ, விமானம் ஓடியாகவோ, சத்திர சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவராகவோ இருந்தால் ஆகு ஏன் தொழில்கள் ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன.

நூற்றுவரை என்பது தான் அதாசு
தரும் உண்மை. இன்று சொல்லப்
போனால் தூக்கமின்மை நோயுள்ள
பரைக்கும் விப்படி ஒரு பிரச்சினை
இருக்கிறது என்பதே தெரிவதில்லை.
ஆனால், இதை கண்டு கொள்ளாமல்
விட்டால் தூக்கப் பிரச்சினை உயிரைக்
குழக்கும் எமாகி விடும் என்ற அதிர்ச்சி
கூறப் படுவது.

பறைக்கு குடும்பக் கவனம், கடன் தொல்லை, ஏதாவது ஒரு விடயத்தில் தவறா இருப்பதால் என்பதீங்

இந்வக்டு அயடன்

மனித உயிருக்கு அத்தீவாவச
யமான ஓர் இயற்கை மூலப்பாருள்
அயடின் தென் பற்றாக்குறையால்
ஏற்படும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கு
உபயோகிக்கப்படும் உப்பே அய-
டின் கலந்த உப்பாகும். சாதாரணம்
கறி உப்பில் அயடின் உப்பின் சேர்வு
வையின் கூறுகள் சிறிதளவு கலக-
க்கப்படும்.

கப்படிழுக்கும்.
அயிடன் கலந்த உப்பானது
சுவை, மணம் யாவற்றிலும் சாதா
ரண உப்பை போலவே இருக்கும்.
அயிடன் கலந்த உப்பைக் கழுவா
மல் பாலிக்க வேண்டும்.

முனை, உடம்பு இரண்டும்
இழுங்காக வளர்வதற்கும், விருத்தி
யடைவதற்கும் அயறன் இன்றி
யமையாததாகும். அயறன் இல்லா
விட்டால் தொண்டைக்கழிலை,
சோம்பல், சிரத்தையின்மை, இலகு

ஏற்படலாம்.
அயைஞ் குறைபாட்டால் சிக
வின் மூலசையும், உடம்பும் நிரந்
தரமாகவே வளர்ச்சி குன்றி
விடும். கர்ப்ப காலத்தில் அயைஞ்
அத்தீயாவசியமாகும். அயைஞ்
பற்றாக்குறையுள்ள ஒரு பெண்
அசாதாரணமான குழந்தையைப்
பெறக்கூடும். சிக்கிசை செய்யா
மல் விட்டால் அந்த குழந்தை
வளர் வளர் அதன் மனவளர்ச்
சியும், உடன்றிதலையும் சீரழிந்து
போகும்.

அய்யின் பற்றாக்குறை மாணவர்களின் கல்வி த்திறனைக் குறைத்துவிடும். அய்யின் பற்றாக்குறையுள்ள பெண்களுக்கு கருச்சிதைவு, சிக்கக்கள் இறந்து பிறத்தல், பிறக்கும் குழந்தைகள் அங்கு குறைபாடுடையவர்களாகவும், மந்த புத்தியுள்ளவர்களாகவும் அமையலாம்.

உடம்பில் போதுமான அளவு
அய்தின் கிள்ளாத நிலையில் கைத்
ரோயிட்சுரப்பிபெருப்பதாக நொண்
டையில் உண்டாகும் வீக்கமே
தொண்டைக்கழுமையாகும்.

அய்தின் உடம்பு நீனும் உட-
கொள்வதால் இன்றைய சந்ததி
யையும், எதிர்காலச் சந்ததியை
யும் அய்தின் பற்றாக்குறையால்
ஏற்படும் விளைவுகளிலிருந்து
பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். கடல்
உணவுகளில் அய்தின் சுத்து இயலு

வாகவே காணப்படுகின்றது.
வழக்கமாக சமையலில் அயிடின்டிப்பை உபயோகிக்கலாம். அதன்மூலம் அயிடின் பற்றாக்கு

குறை நோய்கள் குறைவடையும்.
அயிழன் உப்பை கூரிய
வெளிச்சத்திலும், ஈரவிப்பிலும்
நீண்டகாலம் வைப்பதால் அயிழன்
சேதமாகி விடும். உப்பை
தீற்றநு வைத்தால் அயிழன் அழி
ந்து விடும். இதனை காற்றுப்பு
காத் பிளாஸ்டிக் கண்ணாம் பாத்
தீரத்தில் திட்டு மூட வைத்தால்,
அயிழன் உப்பை சாதாரண உப்பு
போன்று சேகரித்து வைக்கக்
லாம். அயிழனை அன்றாட உண
வில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

- * வாழ்க்கையை முழுவதும் அனுபவிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது வெற்றியின் திரகசியம்
 - * சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது செயல் தீரனின் பிறப்பிடம்
 - .. விளையாவேதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது இளமையின் திரகசியம்
 - * வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது மகிழ்ச்சியின் பிறப்பிடம்
 - * நட்பாக இருக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது மகிழ்ச்சியின் பிறப்பிடம்
 - * கனவு காண்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது ஆன்மாவை நடசத்திரங்களுடன்
பின்னிப் பிளைக்கிறது
 - * சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது வாழ்க்கைத் துண்பாங்களை நீக்க உதவும்
ஆன்மாவின் இன்னிசை
 - * கிரைவனுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்
இது சென்றீர வாழ்நிலீன் மின்மூலா பார்டி

