ஹலோ

Something Special

Q1 தை 2012 - புதுவருட சிறப்பிதழ்

இலவச இதழ்

விளம்பரதாரர்கள்,
வாசகர்கள் அனைவருக்கும்
எமது புதுவருட வாழ்த்துக்கள்.

புதுத்(ப்)மா, புதுவசந்தம்.

MULTI TIMBER DEALERS

Importers of Quality Malaysian Sawn Timber & LoCal Timber

For Your Entire Timber Needs

- மலேசியாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட தரமான மரவகைகளை சகல அளவுகளிலும் எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- இரசாயன முறையில் பதப்படுத்தப்பட்ட தரமான மரங்களை உத்தரவாத சான்றிதழுடன் எம்மிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ஒப்பந்ததாரர்களுக்கும், அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களுக்கும் விசேட விலைக்கழிவு வழங்கப்படும்.

Tel : 0773322974, 0773866173, 0772612453, 0772612455

Head Office : No 634, Negombo Road, Mabola, Wattala. Branch : No 758, K.K.S Road, Thattatheru Junction, Jaffna.

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

எமது வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

தொட்டுத் தொடரும் பட்டுப் பாரம்பரியங்களின் அழகுச் சோலை

மிலேனியம் பெசன்
அன் பொம்பே பஸார்

இல, 10 - 11 - மின்சார நிலைய வீதி யாழ்ப்பாணம்.
தொலை பேசி இல:- 021 222 9399

ஆகா என்ன அழகு எத்தனை அழகு என்று எண்ணத்தூண்டும். உலகத்தரம் வாய்ந்த பட்டுச்சாறிகள் எல்லோரையும் வசீகரப்படுத்தி தன்பால் ஈர்க்க வைக்கும் சல்வார்கள், சுடிதார்கள், மற்றும் ஸ்கேட்டன் பிளவுஸ் வகைகள், ஆண்களை அட்டகாசப்படுத்தும் தரம் மிக்க றெடி மேட் ஜீன்ஸ், மற்றும் அவற்றிற்கு பொருந்தும் சேட், ரீசேட், என்பவற்றை தெரிவு செய்யவும்

சிறுவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் ஆடைகளை தெரிவு செய்யவும் சிறுவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் ஆடைத் தெரிவுகள் மழலைகள் மனம் கவர்ந்த ஆடைத் தொகுதிகள் இவை எல்லாவற்றிற்கும் சிறந்த தெரிவு

யாழ்மக்களின் மனம் கவர்ந்த பாங்கொங் ஆடைகளை அழகாக தேர்ந்த எடுக்கலாம் பாங்கான வரவேற்போடு உங்களுக்காக காத்திருக்கும்

TOPAZ

டொப்பாஸ் அடையகம்
இடம் 70 மின்சார நிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

வானத்தில் கண் சிமிட்டும் நட்சத்திரங்கள் போல அழகிய கலைநயப் படைப்பு நகையகம் உங்கள் தங்க நகைத் தெரிவுகளுக்கு

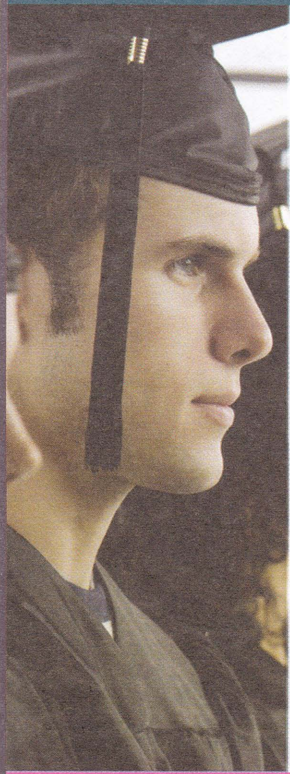
ஜீவல்பிளாசா

இல 91 மின்சார நிலைய வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

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

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

விசேடமாக இவ்வருடம் A/L பரீட்சைக்குத் தோற்றியுள்ள மாணவர்களிற்கும், ஏனையோருக்குமான 2012 இற்கான அனுமதிகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.



பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுமதிகோருவோர்

University of Bedfordshire இற்கு விண்ணப்பிக்கலாம்

மற்றும் கல்லூரிகளில் இணைய விரும்பவோர் குறைந்த கட்டணத்துடன் பின்வரும் பிரசித்தி பெற்ற கல்லூரிகளில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

- London School of Business and Finance (Highly Trusted)
- West London College (Highly Trusted)
- East London College (Highly Trusted)
- City of London Academy (A Trusted)
- 3D Morden College (A Trusted)
- British Study Centres (Highly Trusted)

MEDIA, ENGLISH, BUSINESS, COMPUTING, ENGINEERING, FASHION&DESIGN, TRAVEL &TOURISM, போன்ற பாடநெறிகளிற்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

UK BORDER AGENCY ஜினால் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட B1, B2 தர ஆங்கிலப் பாட நெறிகள் எங்களால் கற்பிக்கப் படுகின்றன. இப்பாட நெறி UKBA ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது மட்டுமல்லாது IELTS உடன் ஒப்பிடும்போது மிகவும் இலகுவானதும் ஆங்கில அறிவு போதாதவர்களினாலும் பயிலக்கூடியது. இத்தகைமை மேற்படி கல்லூரி களினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் பிரபலமான ஆசிரியர் V.V.VARATHRASAN இனால் இப்பாடநெறிகள் கற்பிக்கப்படுகின்றது. மற்றும் UK செல்வதற்குத் தேவையான A1 ஆங்கிலப் பாடநெறியும் கற்பிக்கப்படுகிறது. மற்றும் VISA பெற்றுக் கொள்வதற்காக எவ்விதக் கட்டணமும் அறவிடப்படுவதில்லை

கீழ்க்கண்ட முகவரியில் உள்ள எமது அலுவலகத்தில் நேரடியாகவோ தொலைபேசி ஊடாகவோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

788C, Muththeraichanthai, Point pedro Road, Jaffna.

Tel: 021 222 0998

துரிதசேவை மற்றும்

UK இல் இருந்து நேரடி வழிகாட்டல்

பின்வரும் தொலைபேசிகள் மின்னஞ்சல் ஊடாகவும் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளவும்

Tel : 0044 7466 489369, 0044 7424 341575

email : aangiconsultants@gmail.com

ACGC

Aangi Career Guidance Consultant

AANGI

மாணவர்களே! போலிக் கல்லூரிகளில் இணைந்து ஏமாறாதுஎம்மூடாக இணைவதன் மூலம் உங்கள் கற்கை நெறிக்குஉத்தரவாதம் வழங்கப்படும். மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அனுமதிகளே வழங்கப்படுவதால் மாணவர்களே முந்திக் கொள்ளுங்கள்.

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

ஹலோ

Something Special

அழைப்பு 05

"ஹலோ"வின் அழைப்புக்காக எப்போதும் எதிர்பார்புடன் காத்திருக்கும் அன்பு ள்ளம்கொண்ட அனைவருக்கும் எமது நேசமிகு புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களை தெரிவிப்பதில் நிறைவடைகின்றோம்.

2011ம் ஆண்டு தனது எம்முடனான உறவுகளை வரலாற்று நிகழ்வுகளுடன் முடித்துக் கொண்டு 2012 இன் "நல்வரவுக்கு" வரவேற்புக்கூறி, வாழ்த்திசைத்து, கையசைத்து விடைபெறும் வேளை இது......

புத்துணர்வும்,புதியநம்பிக்கையும் உற்சாகமூட்ட,ஒளிமிகு இப்புதுவருடம் உங்கள் அனைவருக்கும் உன்னதங்களை அள்ளித்தரும் ஒன்றாக அமையட்டும் என பிரார்த்திக்கின்றோம்.

விடா முயற்சி, கடின உழைப்பு, விவேகமான செயற்பாடு இவை, தடங்கல்களை சந்திக்கலாம். ஆனால் தோல்வியுற்றதாக வரலாறில்லை.

பிரிந்துபோகும் ஆண்டு அளித்துச் செல்லும் வாழ்வியல், தொழிலியல் பட்டறிவு அனுபவங்கள் பிறக்கும் ஆண்டில் அனைவரையும் அவரவர் இலக்கு நோக்கிய பயணத்தை நெறிப்படுத்த உதவும் என்பது உண்மை.

"ஹலோ"வும் அந்தப் பட்டறிவு அனுபவத்தில் நம்பிக்கையுடன் கனதியாக உங்கள் கரங்களில்தவழ்கிறான் என்பதும் உண்மையே...! ஒவ்வொரு ஹலோ இதழும் தன் தவழ் நிலை அனுபவத்தை நிறையவே பெற்றுள்ளது. அதற்கு எல்லாவகை யிலும் காரணமாகி நிற்கும் அனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி.

விளம்பரம் ஒரு தொழிலியல் அவசியம்
விளம்பரம் ஒரு வாழ்வியல் தேடல்
விளம்பரம் ஒரு வழி காட்டி, அனைத்திற்கும் மேலாக விளம்பரம் நுட்பமான, அதே சமயம் கவர்ச்சிகரமான வெளிப்பாடும் கூட... இந்தக் கோட்பாட்டை ஹலோ தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டதால்,புரிந்துணர்வாளர்களால் வழங்கப்படும் பாராட்டுக் களால் புளகாங்கிதம் அடைகின்றான்.

இப்போது உங்கள்விளம்பரங்கள் அனைத்தையும் இணையத்தளம் ஊடாக உலக உலா வரச் செய்துள்ளமைக்கு நீங்கள் அளித்துவரும் ஆதரவுமே காரணம்.

நாமும் நலியாக் கலையுடையோம்! என்றவாக்குக்கேற்ப எம்மை உலகிற்கு அடையாள ப்படுத்த உழைப்போம்.

தொழில் வளம்,பொருளாதார பலம், இரண்டும் எமது வாழ்வியல் தளம் பலமாக அமைய அவசியம்.

எனவே இதனையே தாரக மந்திரமாகக் கொண்டு எமது மண்ணையும் மக்களையும் வளம் பெறச் செய்வோம். என்று புதிய ஆண்டில் உறுதி எடுத்துக் கொள்வோம்.

வெளியீடு
ஹலோ
817, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொ.இல: 021 221 9212

அச்சமைப்பு
நோபிள் பிறிண்ரேர்ஸ்

01-01-2012

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

புலரு(ம்) புலருமா? புதுவசந்தம்.

நேற்றைய பொழுதுகளிடமிருந்து விடை பெறுக் கொண்டு இன்றைய இன்பங்களை நுகருதல் இனிமையானதே. கடந்து வந்த காலங்களில் வாழ்வுக்கான போராட்டங்கள், போராட்டங்கள் நிறைந்த வாழ்வியற் பாதைகள் மனதை கனக்கவைக்கும் நினைவுகள்தான். ஆனாலும் இன்றைய நாள் புதியது, வலிமை மிக்கது, புலர்வுகளின் சங்கமங்கள் கொண்டு வனையப்பெற்றது. பருவமாற்றங்கள் மட்டுமல்லாது காலத்தின் கனதியிலிருந்தும் விடுதலை பெறத்துடிக்கும்நாள்.

நாம் தாண்டி வந்த நாட்களின் கீறல்களை கீழிறக்கிவிட்டு புதிய மனிதர்களாக எண்ணிக்கொள்ளும் வண்ணத் திருநாள். பூமிச்சுழச்சியின் மாற்றங்கள் வழியே புலரும் புதுவருடத்தில், அல்லது பண்டிகைக்காலங்களிலும் நாம் புதியவர்களாக வாழப்பழகிக் கொள்கின்றோம். மாறாக ஏனைய நாட்களில் மனம் போகும் வழியே வாழ்வதுதான் ஏனோ?

எம்மிற் பலரும் உள்ளொன்றும் புறமொன்றும் கொண்டு செயற்பட்டுக்கொள்வது எவ்வளவு தூரம் பொருத்தப்பாடுடையதாக இருக்கும். கலாசாரமும், பண்பாடும் ஏதோ ஒரு பாதையில் செல்ல இன்று மனிதர்களுள் சிலர் மற்றும் ஒரு பாதையில் அலைமோதி செல்கின்றார்கள். எம்மைப்பற்றி நாம் எண்ணிக்கொள்வதில் இருந்து விலகுவது மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களின் வாயில் கதவுகள் மீது பார்வை கொண்ட வேடிக்கை மனிதர்களாக பலரும் காணப்படுவது வேதனைக்குரியது. இவற்றை அடையாளம் கண்டு நேரியபாதைக்கு இட்டுச்செல்லும் பொறுப்பு கல்விச்சமூகத்திடமே உண்டு. அவர்களே இதனை முன்னின்று செய்ய வேண்டியவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். இவ்வாறானவர்கள் பாராமுகம் கொண்டு இருப்பார்களேயானால் எமது பண்பாடு, கலர்சாரங்களை விரைவில் இழந்து போகும் துர்ப்பாக்கிய நிலை வந்துவிடும் என்பது உண்மையே.

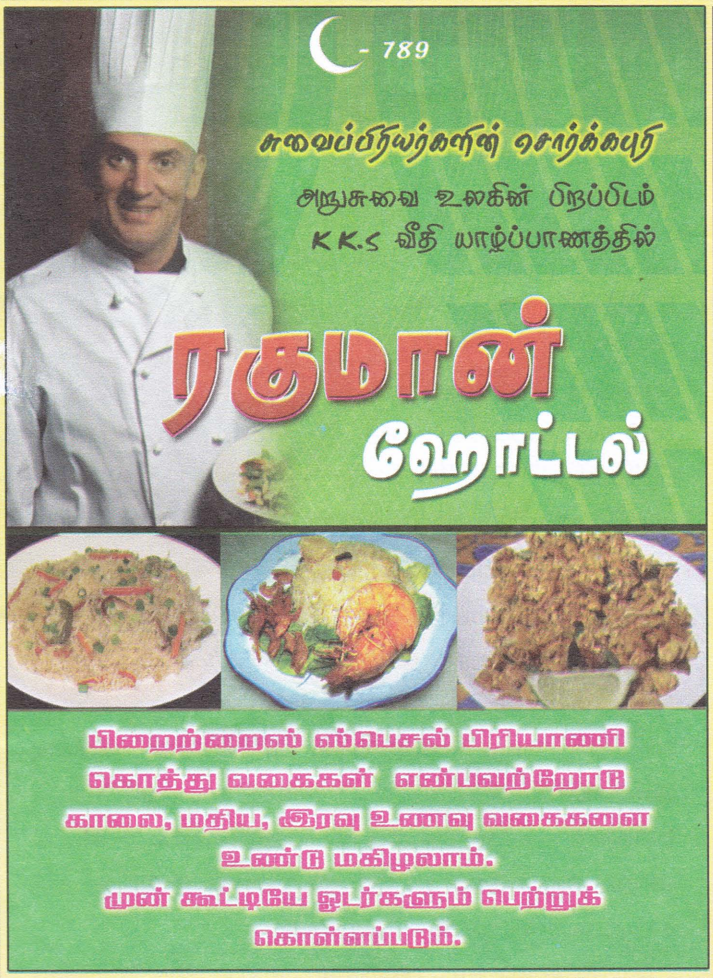
ஆக சாதாரணமானவர்கள் மட்டுமின்றி சமூகத்தில் முன்னிற்போர் என்று சொல்லிக்கொள்வோரும் தூங்கிக்கொள்ளும் நிலையானது எமது தனித்துவங்களை நாமே குழிதோண்டி புதைப்பது போன்றது. இவற்றை விடுத்து இன்றைய காலத்தின் தேவை எதுவோ அவற்றினை செய்வது மட்டுமல்லாமல் புதிய மாற்றத்தினை கொண்டுவருவதும் இன்றைய தேவையாகும். பண்பாட்டு வாழ்வியலோடு ஒன்றிப்போன மனிதர்களாக வாழப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சமயத்திற்கு ஏற்றாற்போல் வேடம் கொள்ளாது, எங்களின் பாரம்பியங்களை, தனித்துவங்களை, காத்துக் கொள்ளும் ஒரு சமூக அமைப்பாக எம்மை மாற்றிக் கொண்டு வாழ்வது இன்றைய தேவையேயாகும்.

பிறந்திருக்கின்ற புதுவருடம் கணப்பொழுதுகளோடு மறைந்துபோகாது, மனங்களிலே மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி, வாழ்வியற் பயணத்தில் புதுவசந்தத்தை தருகின்ற மனிதர்களை இவ்வுலகம் பெற்றுக்கொள்ளுமா? உலகத்தில் வசந்தமான வாசற்கதவுகள் திறப்பதையே நாமும் விரும்புகின்றோம்.

“ஒரு இனத்தின் கலாசாரம் அழிக்கப்படுமானால் அந்த இனமே அழிந்து போய்விடும்” எனக் கூறிய ‘மாஓ சேதுங்” கின் கூற்று இன்று எமக்கு நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகி விட்டது. எமது பண்பாடும், கலாசாரமும் எம்மால் பேணப்படாது போகுமேயானால் எம்மினம் காணாமல் போய்விடும் என்பது அச்சமூட்டும் விடயமேயாகும்.

8686

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



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

எமது விளம்பரத்தொடர்புகளுக்கு
யாழ்ப்பாணம்

KANTHARASHA
0777 705 178

Soft View

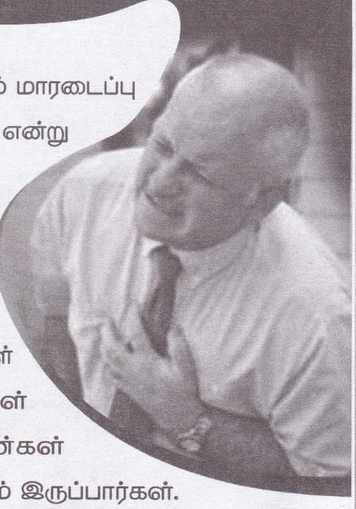
Academy for Computing & IT
Center For Information Technology (Pvt)Ltd
MS Office, DTP, Hardware, KidsProgram
Internet & Email, Type Setting, Web Designing, Video
Editing, Graphic Designing, Computerized Accounting.
மாணவர் ஒவ்வொருவரும்
தமக்குத் தேவையான
நேரத்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
102,Main Street Jaffna.
021 222 4885, 0779053545
- E.C colin

UNICCORN
No: 300, K.K.S Road, Maruthanarmadam,
Chunnakam, Jaffna
Contractors, Suppliers of Building Materials,
Electrical Goods, PVC Pipes and Fittings, Etc

எமது விளம்பரத்தொடர்புகளுக்கு
வவுனியாவில்

P.PRANAVAN
077 5571 950
S.THUVA
075 0463 987

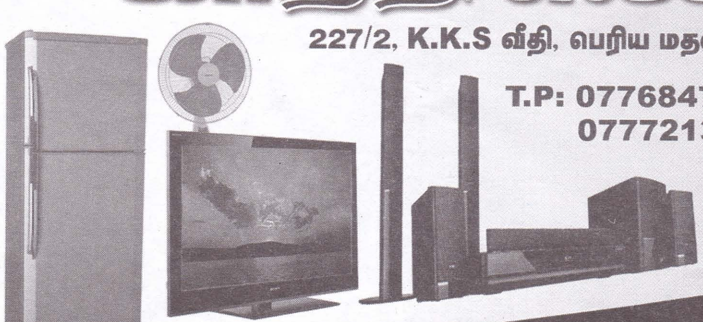
மாரடைப்பைத் தடுக்கும் விரதம்



ஒரு நாள் விரதம் இருந்தால் மாரடைப்பு ஏற்படும் ஆபத்து குறைவு என்று மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். விரதம் இருப்பது என்பது பல்வேறு மதங்களிலும் கடைப்பிடிக்கப்படும் பழக்கம். ஆண்டில் பல நாட்கள் விரதம் இருப்பது இந்துக்கள் வழக்கம். குறிப்பாக பெண்கள் மாதம் ஒரு நாளாவது விரதம் இருப்பார்கள். வாரம் இரண்டு நாள் விரதம் இருப்பவர்களும் உண்டு.

முஸ்லிம்கள் ரமழான் பண்டிகையையொட்டி ஒரு மாத காலத்துக்கு பகல் நேரங்களில் நோன்பு இருப்பார்க்ள, கிறிஸ்தவர்களும் பாஸ்கு காலத்தையொட்டி உபவாசம் என்ற நோன்பு இருப்பது வழக்கம். இப்படி விரதம் இருப்பதால் பல்வேறு பயன்கள் இருப்பது மருத்துவர்களால் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

விரதம் இருப்பதன் பயன்கள் குறித்து இங்கிலாந்தின் "யூடா" பல்கலைக்கழக பேராசிரியர் பெஞ்சமின் ஹேர்மன் தலைமையில் ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில், விரதம் இருப்பவர்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஐயாயிரம் பேரின் இதயத்தை எக்ஸ்ரே எடுத்து பார்த்ததில் மாதம் தோறும் ஒரு நாளாவது விரதம் இருப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் இதய இரத்த குழாய்களில் கொழுப்பால் ஏற்படும் அடைப்புகள் இல்லாதது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்
காந்தி எலக்ரோனிக்
227/2, K.K.S வீதி, பெரிய மதவடி, சுன்னாகம்.
T.P: 0776847510,
0777213357

மலிவுவிலையில்
உத்தரவாதத்துடன்
LCD, LED TVs,
DVD Players,
அம்பிலிபையர் Box,
மற்றும்பல இலத்திரனியல் பொருட்கள்

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

அடிப்படை முதலுதவிக் குறிப்புகள்

01. முதலுதவி வசதிகளுடன் கூடிய முதலுதவிப் பெட்டியை எப்போதும் வீட்டில் இருக்க வேண்டும். அதில் அவசர தேவைக்கான மருந்துகள் இருத்தல் வேண்டும்.

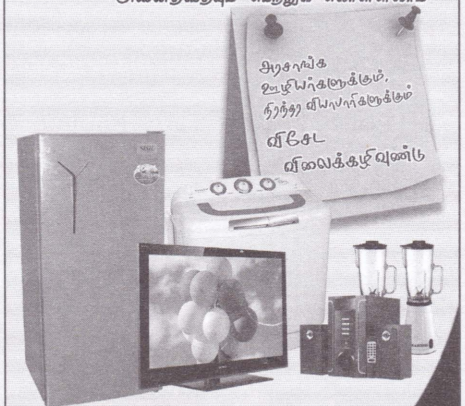
02. முதலுதவிப் பெட்டி மற்றும் மருந்துகளை குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

03. அவசர சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இயல்பாக மூச்சுவிடுவதற்குத் தேவையான சூழ்நிலையினைத் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையெனில் செயற்கை சுவாசத்திற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

04. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் உடலில் இருந்து இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறும் நிலையிலும், பாதிக்கப்பட்ட நபர் விசம் உட்கொண்ட நிலையிலும், இதய மற்றும் சுவாச இயக்கங்கள் நிற்பது போன்ற நிலையிலும் மிகவும் வேகமாக செயல்படுதல் அவசியம். ஒவ்வொரு விநாடியும் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.

05. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கழுத்திலோ அல்லது பின்புறத்திலோ காயம் இருந்தால் உடனே மருத்துவ வசதி அளிக்க வேண்டும். வாந்தி செய்து ஆபத்துக் கட்டத்தைத் தாண்டி விட்டால், ஒரு சாய்த்துப் போர்த்தி விட வேண்டும்.

அபான்ஸ்
வழங்கும் அதிரடி
விலைக்கழிவு
திருநெல்வேலி
அபான்ஸ் காட்சியறையில்
தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள்
வர்ண LCD தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள்
குளிர்சாதனப் பெட்டிகள்
சலவை இயந்திரங்கள்
குளிரூட்டிகள், AC, DVD
றேடியோ, கிறைண்டர், றைஸ் குக்கர்
கணினி மற்றும் லப்டொப் கணினிகள்
முதலான மின்சாதனப் பொருட்கள்
அனைத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்



269, பலாலி றோட்,
கந்தர் மடம், யாழ்ப்பாணம்
021 222 0247
Abans

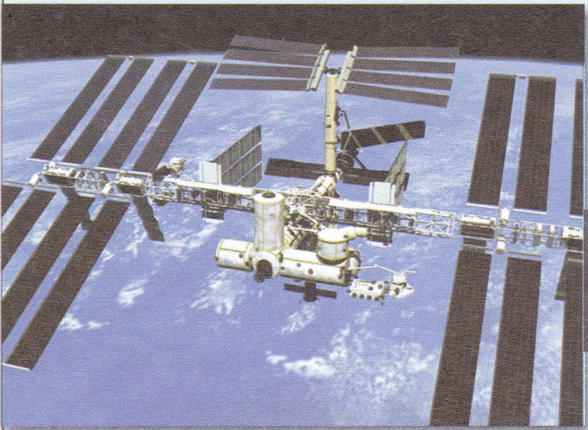
06. முதலுதவி அளிக்கும் போதே மருத்துவ உதவிக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.

07. அமைதியாய் இருந்து பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மனத்தைரியத்தை அளிக்க வேண்டும்.

08. பாதிக்கப்பட்ட நபர் மயக்க நிலையில் இருக்கும் போது திரவப் பொருட்கள் எதையும் கொடுக்கக் கூடாது.

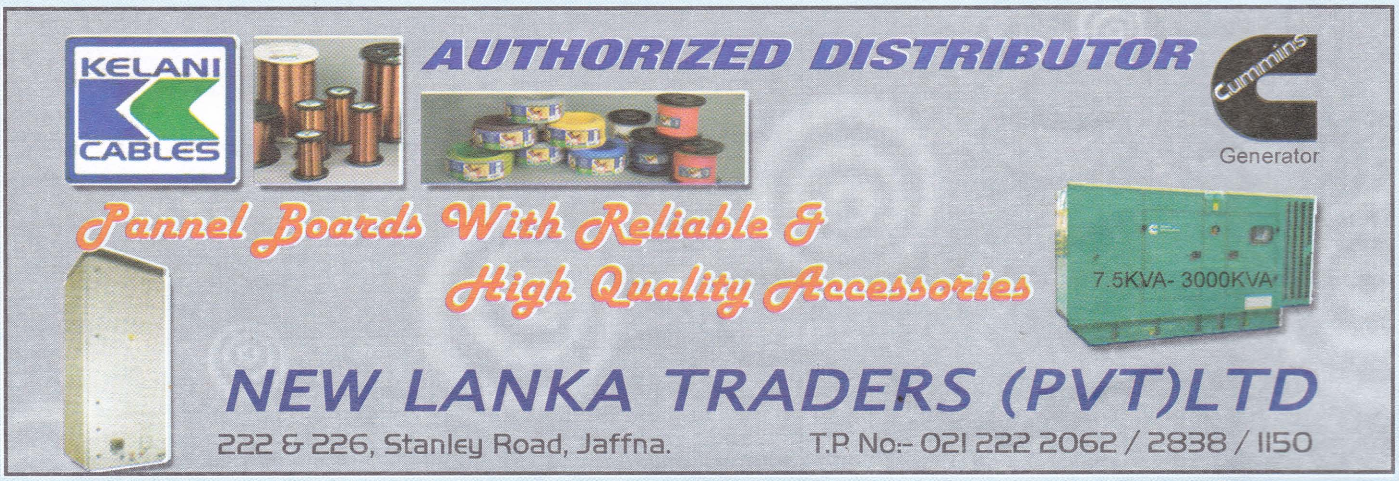
09. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மருத்துவ அட்டை மற்றும் அவர்களுக்கு ஒவ்வாமை தரும் மருந்துகளின் குறிப்புகள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

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



உலகைச் சுற்றும் ஹோட்டல்!

விண்வெளி டெக்னாலஜியில் மனிதனின் அடுத்த சாதனை விண்வெளி ஹேட்டல்! பார்சி லோனாவைச் சேர்ந்த "தி கேலக்டிக் ஷீட் ஸ்பேஸ் ரிசார்ட்" என்ற நிறுவனம் விண்வெளியில் 450 கி.மீ உயரத்தில் ஹோட்டல் கட்டும் முயற்சியில் இருக்கிறது. இவ் வருடம் (2012) ரிபன் வெட்டி இந்த ஹோட்டலைத் திறந்துவைக்க இருக்கிறார்கள். பூமியில் இருந்து கிளம்பினால், ஒன்றரை நாளில் இந்த ஹோட்டலை அடையலாம். ஒரு கண்டிஷன், அங்கே செல்வதற்கு சுமார் ஆறு மாத காலம் பயிற்சி பெறவேண்டும். ஏழு மீட்டர் நீளமும் நான்கு மீட்டர் அகலமும் கொண்ட கண்ணாடி அறையில் தங்கலாம். இந்த ஹோட்டலில் தங்கி இருந்தால், ஒரு நாளைக்கு 15 முறை சூரிய உதயம் காணலாம். அங்கே மூன்று இரவுகள் தங்குவதற்கு ஒருவருக்கு 50 கோடியே 80 லட்சம் ரூபாய் கட்டணம். ஒரு ட்ரிப்புக்குக் குறைந்தது நான்கு சுற்றுலா பயணிகளும், இரண்டு பைலட்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும். இப்போதுவரை ஹோட்டலில் தங்க 200 பேர் ரிசர்வ் செய்திருக்கிறார்கள். ஒன்று மட்டும் நிச்சயம்.. அங்கே கொடுக்கிற தேநீரில் நிச்சயம் ஈ மிதக்காது!



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

union assurance
Trust in your tomorrow, today.

பதவி வெற்றிடம்

யூனியன் அஸ்யூரன்ஸ்
யாழ் பிராந்திய அலுவலகத்தில் கீழ்க் குறிப்பிட்ட பதவி வெற்றிடங்கள் உள்ளன. காப்புறுதித்துறையில் அனுபவமும், திறமையும் மற்றும் கடந்த காலங்களில் இத் துறையில் தமது பங்களிப்பினை மிகவும் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தியோருக்கு தங்கள் கனவுகள் யாவும் நிறைவாகும் வண்ணம் உரிய பதவி வெற்றிடங்கள் காத்திருக்கின்றன.
ஆகவே ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாரும் உடனடியாக தங்களது சுயவிபரக்கோவை மற்றும் 2 புகைப்படப் பிரதி (முத்திரை அளவு-stamp size)களுடன் கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு 10 நாட்களுக்குள் விண்ணப்பிக்கவும்.

குறிப்பு:- யாழ் மாவட்டத்தைப் பிறப்பிடமாகவும் வதிவிடமாகவும் கொண்டவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும்.

Designation 1 :
Sales Manager / Assistant sales manager
Designation 2 :
Unite Development manager.
Designation 3 :
Agency Development officers.

1. காப்புறுதித் துறையில் முகாமையாளர் நிலையில் உள்ளவர்கள் மற்றும்
குறைந்தது 5 வருட அனுபவத் தினை கொண்டவர்கள் விரும்பத்தக்கது. வயதெல்லை 28-40
2. காப்புறுதித் துறையில் முகாமையாளர் நிலையில் உள்ளவர்கள் மற்றும்
குறைந்தது 3 வருட அனுபவத்தினை கொண்டவர்கள் விரும்பத்தக்கது. வயதெல்லை 28-40
3. காப்புறுதித் துறையில் வேலைபார்க்க விரும்பும் இளைஞர் யுவதிகள் விண்ணப்பிக்கலாம். (காப்புறுதித்துறை சார்ந்த அநுபவம் விரும்பத்தக்கது)

மேற்குறிப்பிட்ட விண்ணப்பதாரிகளிற்கு
- Car loan, EPF, ETF, Permanent Salary மேலும் பல சலுகைகள் அளிக்கப்படும்.
- கவர்ச்சிகரமான சம்பளம் மற்றும் மேலும் பல சலுகைகள் காத்திருக்கின்றன.

"யாழ் பிராந்திய முகாமையாளர்"
யூனியன் அஸ்யூரன்ஸ்
139,ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

இதற்கும் குரங்குகளே முன்னோடி

கெரில்லாப் போர் முறை என்பது ஒளிந்திருந்து தாக்கும் தந்திரம் - எதிராளி சற்றும் எதிர்பாராத வகையில் எதிர்பாராத நேரத்தில் தாக்கும் முறையை இவ்வாறு அழைக்கிறார்கள். இவ்வாறு தாக்கும் கெரில்லா படையினர் சிறு பான்மையினராகவே இருப்பார்கள். அதிகபட்சமாக இருபது பேர் அடங்கிய குழுவாகவே இப்படை இயங்கும், குறிப்பாக எதிரிப் படைகளைத் தாக்குவதை எதிரித் தலைவன் அல்லது உயர் அதிகாரி போன்ற ஒரு சிலரைத் தாக்குவதே இந்தப் படையினரின் நோக்கமாகும். இதனால் எதிர்படை தலைவனில்லாத படையாகி நிலை குலைந்து போகும்போது கொரில்லாப் படையினர் பிற போர்க் குழுக்கள் சுலபமாக எதிரிகள் மீது நேரடிப் போர் தொடுத்து வெற்றி கொள்ளும், காடுகளில் கொரில்லா குரங்கு இனம் மரத்தோடு மரமாகப் பதுங்கி நின்று எதிரி மீது தாக்குதலை நடத்தும் முறைமையைப் பின்பற்றியே இவ்வாறு மனித கெரில்லாப் படையினர் போரிடுகின்றனர். என்றாலும், இவ்வாறு கெரில்லா யுத்தம் என்று அழைக்கப்படுவது.

ஸ்பானிய நாட்டிலிருந்து தான் அறிமுகமாயிற்று. முதன் முறையாக இப்படிப்பட்ட போர் முறையை அவர்கள் தான் கையாண்டார்கள். நெப்போலியனுக்கு எதிராக அவர்கள் நடத்திய இந்த கெரில்லா யுத்தம் நெப்போலியனையே மிகவும் சிந்திக்க வைத்தது என்றால் பார்த்துக்கொள்ளுங்களேன். பெரும்பாலான ஆபிரிக்க நாடுகளில் உள் நாட்டுக் குழப்பங்களை விளைவிக்கும் சிலர் இது போன்ற கெரில்லாப் போர் முறையைப் பின்பற்றியிருக்கின்றனர்.

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

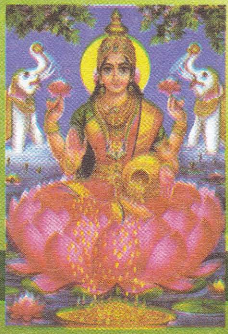
காலை உணவைத் தவிர்த்தல் கூடாது!

காலையில் எதையும் சாப்பிடாமல் இருப்பதனால் உடலுக்கு நன்மை ஏதேனும் உண்டா? காலை உணவு விடையத்தில் பொதுவாக எல்லோரும் அலட்சியம் காட்டுகின்றனர். நேரமின்மையால், காலை உணவை தவிர்த்துவிட்டு செல்பவர்கள் மிகுந்த இன்னலுக்கு ஆளாவார்கள் என்று எச்சரிக்கப்படுகிறது. இரவு முழுவதும் வயிறு வெறுமையாக இருப்பதால், உடலுக்கு சக்தியை அளிக்கும் குளுக்கோசின் அளவு குறைந்துவிடும். இதனை உடனடியாகத் திரும்பப் பெற காலை உணவு அவசியம். இவ்வாறு காலை உணவை உட்கொண்டால் தான் நாள் முழுவதும் உரிய சக்தியுடன் அசதியின்றி இயங்க முடியும். காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் எடை கூடுமே தவிர குறைவதில்லை.

சைவச் சாப்பாட்டுப் பிரியர்கள் அனைவருக்கும் எமது புத்தாண்டு நல் வாழ்த்துகள்.

தரமான சைவ உணவுகளுக்கு இன்றே நாட வேண்டிய உணவகம்

பருத்தித்துறை பிரதேசத்தில் A தரச்சான்றிதழ் பெற்ற உணவகம்



ஸ்ரீதேவி சைவ உணவகம் & ஸ்ரீதேவி பழக்கடை

வல்வெட்டித்துறையிலிருந்து விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பூந்திலட்டு, எள்ளுப்பாகு, செகிட்டங்காய், ஆகியன எம்மிடம் மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

சிற்றுண்டி வகைகள் மதிய உணவு வகைகள் ஓடருக்குச் செய்து தரப்படும்

தொடர்பு: ப.யோகண்ணா (077 1235928)

வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் எமது புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

KAJAMUGAN HARDWARE
கஜமுகன்ஹாட்வெயர்

கட்டடப்பொருட்கள், கம்பி வகைகள், சீமெந்து, PVCபைப் வகைகள், பெயின்ற் வகைகள், mecson mesh நெற் வகைகள் அனைத்தும் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

147,149, Stanely Road, Jaffna

Tel: 021 222 2833 Fax: 021 222 2368

147,149, ஸ்ரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள் 2012

MTD

MALASIYAN TIMBER
மலேசியன் மரக்காலை

சகலவிதமான உள்நாட்டு மரவகைகளும், மலேசியாவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட தரமான மர வகைகளும், சகல அளவுகளிலும் எம்மிடம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒப்பந்தகாரர்கள் மற்றும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களுக்கு விசேட விலைக்கழிவில் வழங்கப்படும்.

HOT: 0777 144130, 0771 366695, 021 7201282

295/35, கே.கே.எஸ் வீதி, கோணாந்தோட்டம் [பிள்ளையார் விலாஸ் சோடாக்கம்பனி பின் பக்கம்], யாழ்ப்பாணம்.

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

முயற்சி செய்வோம்... முடிவு எடுப்போம்.

எந்த ஒரு பிரச்சினையாக இருந்தாலும், அதனை நன்கு ஆராய்ந்து, சரியான முடிவெடுப்பது அனைவருக்கும் திருப்தியையும், மனநிறைவையும் அளிக்கும். ஒரு கடினமான பணியைச் செய்து முடித்து விட்டோம். என்னும் திருப்தி கிடைக்கும். ஏனெனில் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பது ஒரு கனமான வேலை. அதனைச் சரியாகச் செய்து முடித்து விடடால், அதற்கு மேல் வேறொன்றும் வேண்டாம்.

ஆனால் அந்தத் தீர்வைச் செயல்படுத்தும் போது நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதை யார் அல்லது எந்தக் குழு செய்ய வேண்டும். எந்தக்கால அளவுக்குள் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்பதை சந்தேகமற அறிவித்துவிடவேண்டும். அதன்பிறகு, உங்கள் ஊழியர்களின் செயல்பாட்டை மேற் பார்வை செய்து கொண்டு, காரியங்கள் சரியான பாதையில் செல்கின்றனவா? என்பதைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய முடிவுகளைச் செயல்படுத்தத் தொடங்கும் போது கீழ்கண்ட விஷயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

01. ஒரு முடிவை எடுத்த பின் அதனைச் செயபடுத்த எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்னென்ன என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். அவை உங்கள் ஊழியர்களுக்குப் புரிய வேண்டும். அவர்களால் செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

02. ஒவ்வொரு தீர்மானத்தையும், அல்லது தீர்மானத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் யார் செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதை குறிப்பிட்டுச் சொல்லி விடுங்கள்.

03. ஒவ்வொரு செயலையும் இன்ன கால அளவுக்குள் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்பதையும் உறுதியாகச் சொல்லி விடுங்கள். "கூடிய விரைவிலேயே" "அடுத்த மூன்று மாதங்களுக்குள்" என்று சொன்னால் வேலை நடக்காது.

04. ஊழியர்கள் செய்யும் பணியை அடிக்கடி மேற்பார்வை செய்து வாருங்கள். அவர்களுடைய செயலில் ஏதேனும் தொய்வு ஏற்பட் டால் உடனே அதைச் சரி செய்து விடுங்கள். குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்து முடிப்பது தங்களுடைய பொறுப்பு என்பதை ஊழியர்கள் உணர்ந்தாலே அவர்கள் அதனைச் சரிவரச் செய்து முடிப்பார்கள்.

05. ஒவ்வொரு கூட்டத்திலும் நடந்த விவாதங்கள், எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்கள் ஆகியவற்றை உடனுக்குடனே ஒரு அறிக்கையாக எழுதி, அதனைச் சம்மந்தப்பட்டவர்களுக்கு அனுப்பி விடுங்கள். இப்படிச் செய்வதால், பின்னர் யார் எதைச் சொன்னார்கள் என்ற சந்தேகம் எழாது.

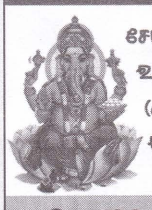
06. உங்களுடைய முடிவுகளைச் செயல்படுத்தும் போது, வேறு பல தடைகளும் தலை தூக்கலாம். அல்லது செயல்படுத்தும் முறை சரியாக இல்லாமலிருக்கலாம் . ஆகவே, உங்களுடைய முடிவுகளையும், அவற்றைச் செயல்படுத்தும் முறைகளையும் அடிக்கடி மறுமதிப்பீடு செய்து கொண்டிருங்கள் தேவையெனத் தோன்றினால், புதியதொரு முடிவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செயல் படுத்துங்கள்.

நன்றி:- துணிந்து பேசு

எமது விளம்பரத்தொடர்புகளுக்கு
யாழ்ப்பாணம்

NAKKEERAN
075 0413182

சன்ஜீவ் சோதிட நிலையம்



சோதிடம் சம்பந்தமான அனைத்து விடயங்கள்
உடனுக்குடன் செய்து தருவதுடன்
(குறிப்பு எழுதுதல், விவாகப்பொருத்தம் ஏனையவை)
வீட்டு வரைபடம் கீறிகொடுத்தல்.(Clour Print)
தொ.இல: 072 216 777

இல. 192, மன்னார் றோட், குருமன்காடு சந்தி, வவுனியா.

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

நாம் எப்பொழுதுமே மற்றவர்களைக் காணுகின்றபோது வணக்கம் சொல்வதற்கும். பிறர் நமக்கு எதையாவது வழங்குகின்றபோது நன்றி சொல்வதற்கும் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் இவைதான். நாம் மற்றவர்களுக்கு வழங்குகின்ற பழக்கத்தையும் கிடைப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்ற சக்தியையும் வளர்க்கின்றது.

புலவர் வீடியோ

PULAVAR VIDEO

கோண்டாவில் வடக்கு

தில்லையம்பதி

T.P:0213212973, 0773101375

விநாயகர் ரிம்பர் டிபோ

மரத் தளபாடங்கள்
ஓடருக்கு செய்து
கொடுக்கப்படும்.
மொத்தமாகவும்
சில்லறையாகவும்
விற்பனை செய்யப்படும்.

K.K.S வீதி, உப்புமடம் சந்தி,
கோண்டாவில் மேற்கு,
கோண்டாவில்.

தொ.பே: 0772841125

உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உங்கள் அருகில் நாங்கள்...

துல்லியமான கலர் படங்களுடன்கூடிய ரீசேர்ட் பிறிண்டிங் மற்றும் கலர் படங்களுடனான பனர்கள், கோவில் சால்வைகள், பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கான உயர்தரத்திலான கழுத்துப் பட்டிகள், பிளாஸ்ரிக் அடையாளஅட்டைகள், நவீனவடிவிலான மாணவ தலைவர்களுக்கான சின்னங்கள் போன்றவற்றிற்கும்..சகல வகையான றபர்ஸ்ராம்களிற்கும்...உங்கள் அன்பு உள்ளங்களுக்கான நினைவுப் பரிசில்களில் உங்கள் நினைவுப் படங்களை டிஜிற்றல் முறையிலான மாபிள் கப், மாபிள் பிளேற் போன்றவற்றில் பதிவுசெய்து வழங்கி மகிழவும்.. பாடசாலைகள், கழகங்கள், வங்கிகளுக்குமான நினைவுக் கேடயங்களை நவீன முறையில் செய்து பெற்றுக்கொள்ளவும்...உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு கலர் படங்களுடன் கூடிய விதம் விதமான கீ' ராக் வகைகளை நியாயமான கட்டணத்தில் செய்துகொள்ளவும்...

Digital Name Boards, Light Boards, Banners &Holdings

NOBLE PRINTERS

நோபிள் பிறிண்ரேர்ஸ்

817, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

Tel : 021 222 0386

Mobile : 0777145399

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

செந்தூரி மல்ரி சென்ரர்

இராஜ வீதி
அச்சுவேலி.
☎ 077 3222 712

Japan தயாரிப்பு மலேசியா சிங்கப்பூரில் பாவித்த சலவை இயந்திரம், குளிர்சாதனப் பெட்டிகள், 21", 25", 29" FlatT.v, Amp, Box வகைகள் 1 வருட உத்தரவாதத்துடன் எம்மிடம் மலிவு விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மற்றும் வீட்டுப் பாவனைப் பொருட்கள் இலத்திரனியல், மின்சாரப்பொருட்கள், பால்மா, ஐஸ்கிறீம், கேக், அழகுசாதனப் பொருட்கள் அனைத்தும் நியாய விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

செந்தூரி மல்ரி பேர்ப்பஸ் மார்க்கட் [இலங்கை வங்கி அருகில்]

பாரத் ஸ்ருடியோ & வீடியோ

அன்பளிப்புப் பொருள் விற்பனை

முருகமூர்த்தி கோவில் வீதி,
நெல்லியடி.

077 581 1501
071 250 9969

உள்ளக,வெளிக்கள புகைப்படப்பிடிப்பாளர் திருமணம், பிறந்தநாள், பூப்புனித நீராட்டு விழா மற்றும் அனைத்து விதமான நிகழ்வுகளுக்கும் தேவையான புகைப்படம், வீடியோ சேவையினை வழங்குவதில் தலை சிறந்து விளங்குவோர்.

கரிஸ்மா அல்பம் வடிவமைப்பும் கட்டுதலும்,
படம் பிறேம் போடுதல் மற்றும் லெமனற்றிங் போடுதல்.

e-mail: saiahangar@yahoo.com

எமது விளம்பரத்தொடர்புகளுக்கு

யாழ்ப்பாணம்

S.T.Ranjan
077 201 2566

N.Jenat
077 788 5437

Vithu
077 122 5001

கிளி, முல்லை

Bagavathsingh
077 127 6943

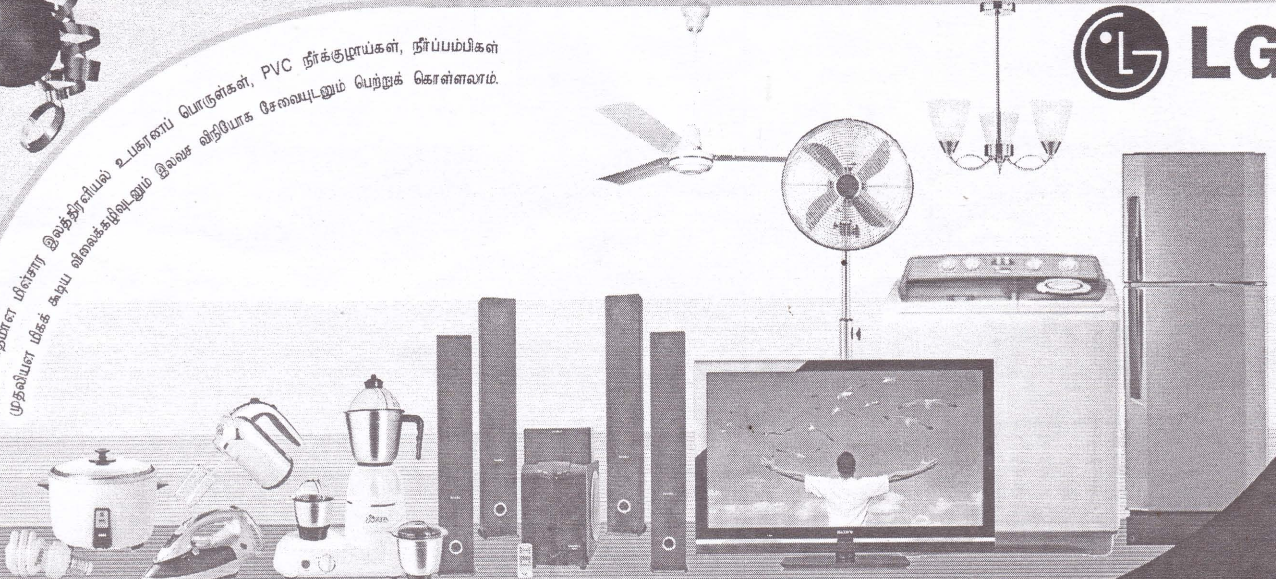
வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

Since 1969

JAFFNA ELECTRICALS

LG

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



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

Authorized Dealer for
Abans

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

C.B.A. Printers
Kathiresu Road, Vairvapuliyan Kulam, Vavuniya.
077 533 7455

A/C Electrical
Soosai Pillayar Kulam Road,Vavuniya.
077 8808 255

JAFFNA TECHNICAL INSTITUTE
No 46, Clock Tower Road, Jaffna.
077 3867695, 0772306642, 0718561654

KALAIMAGAL
church Lane, Kokuvil East, Kokkuvil.
0214923235, 0778834592.

JKMO KARATE VAVUNIYA
UC Karate Hall
078 7474376

அகத்தியர் சித்த வைத்திய நிலையம்
பதிவு இல 10579, கற்சிலைமடு, ஒட்டிசுட்டான்.

E.BRAIN INFO WORLD
#43,Temple Road,Kurumankadu,Vavuniya.
024 567 8500

கண்டி மோட்டார்ஸ்
08, குறுக்குத் தெரு
வவுனியா (செலான் வங்கிக்கு முன்பாக)

KABILASH BATA CENTRE
08,புகையிரத நிலை வீதி,
கரப்பன்காடு, வவுனியா.

மாயா உணவகம்
A9 வீதி, திருமுறுகண்டி, கிளிநொச்சி.

Abi ladies Beauty Parlour
இல.788, பருத்தித்துறை வீதி,
முத்திரைச்சந்தி நல்லூர்.
077 2856850, 021 3219468

ஈடன் மோட்டார்ஸ்
இல: 37C, கனகபுரம் வீதி, கிளிநொச்சி.
021 492 5604
இல: 59A, சூசைப்பிள்ளையார் குளம் வீதி, வவுனியா
024 492 5775

ஸ்ரீதேவி சைவ உணவகம்
ஸ்ரீதேவி பழக்கடை
தொடர்பு: ப. யோகண்ணா (077 1235928)

ஒஸ்ரியா போட்டோ & டிஜிட்டல் பிறிண்டிங்
236, Kandy Road, Vavuniya.
077 3501036, 024 2223450

நியூ சகானா ரெக்ஸ்
98A, 100, பெரியகடை வீதி, யாழ்ப்பாணம்
தொ.இல. 077 4478266

நோபிள் பிறிண்ரேர்ஸ்
817, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 0386

சிந்து எலக்ரிக்கல்ஸ்
360/ 7, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
0773 111320

SHENTHURIE Multi Purpos Mart.
இராஜ வீதி, அச்சுவேலி.
077 3222712

PC PARK
No. 269E, palaly Road, Kantharmadam, Jaffna.
021 222 0388. 0777 570 124

குகன் மோட்டோர் ஸ்ரோர்ஸ்
52, 2ம் குறுக்குத்தெரு வவுனியா,024 2221845, 024 2221842
110, பஜார்வீதி, வவுனியா. 024 2222474, 024 222476

Vision Eye Optical
No.52, New Bus Stand Complex, Vavuniya.
077 3257052, 024 4905334

நியூ சுசில் ரெக்ஸ்
பிரதான வீதி, பருத்தித்துறை
0770782858

WORLD EXPRESS SERVICES
180/5 Station Road,
Vairavapuliyam Kulam,Vavuniya.
Tel:0244903200

Mr.Concrete
ISO 9001 - 2008
021 226 2777, 021 7222 333

2012

நல்லவை எல்
நானிலம் மீதில்
வல்லமை யாவ
வாழ்த்துகின்றே
"ஹலோ" வுட

SHIVA FISHING CENTER
பஸ்நிலையம், பருத்தித்துறை
0776790210, 0779989856

RAVEE ENTERPRISES
195, Point Pedro Road,
Anaipanthy Junction, Jaffna.
021 2222620, 0771915318 /19

தூசன் வீடியோ சென்ரர்
1ம் கட்டை, பருத்தித்துறை.

வீமா ஆட்ஸ்
ஆணைப்பந்தி, யாழ்ப்பாணம்

ஸ்ரான்லி பாம்
517, ஸ்ரான்லி றோட், யாழ்ப்பாணம்
077 6144030

காந்தி எலக்ரோனிக்ஸ்
227/2, K.K.S. வீதி சுன்னாகம்.
0776847510, 0777213357

சிவி கட்டடப் பொருள் விற்பனை நிலையம்
உடுவில் வீதி, மானிப்பாய்
077 4394733

கஜானி ரேடர்ஸ்
உடுவில் வீதி, மானிப்பாய்
021 7912799

Aero Lanka Tours and Travels
Jaffna Branch
154,Brown Road, Jaffna.
Tel: 021 222 6242

பொன்னொளி மொ
57, 1ஆம் குறுக்குத்
077 959 5

ஸ்ரார் ரே
இல.258,260, மா
ஐந்து சந்தி, யாழ்
071 913 4

AHIEZER SU
289, பிறவுண் வீதி,
யாழ்ப்பாண
021 5100 7

NEW CURTAI
No. 7, 1/1, Mill Roa
024 3248391,07

Luxery T
75, ist Floor.Bus Sta
Vavuniy
024 222 4

KMA
இல:06, வன்னியசி
இணுவில் தெற்கு
021 300 72

MYL design
246, பலாலி வீதி, கந்தரம
0772840177, 021

SUNDHAF
யாழ் வீதி, மான

தமிழ்க்கங்கை ஹாட்வெ
A9 வீதி,கிளிநொ
021 228 5853, 077

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

ல்லாம் கரங்கூடி
ில் – உம் புகழ்பாடி
ாவும் வரங்களாய்ப் பெற
றோம் நாமும்
டன் கைகோர்த்து.

மிலேனியம் பெசன் அன் பொம்பே பஸார்
10-11, மின்சார நிலைய வீதி, யாழ்ப்பாணம்
021 222 9399

ARUJN PICTURES IN PRESENT SERVICE
K.K.S Road, Kokuvil.
0779540053, 0772189057

TOPAZ ஆடையகம்
70, மின்சாரநிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்

துஷா பல்பொருக்குக் கண்ணாடியகம்
544, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 3461

ஜீவல்பிளாசா
91, மின்சாரநிலைய வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

UNICCORN
300, K.K.S.Road, Maruthanarmadam.
Chunnakam.Jaffna.

மொபைல் ரூ சீடிஸ்
க்குத்தெரு வவுனியா
959 5588

நியூ நகுலா ஜீவலர்ஸ்
45, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 4101

SVS TravelsTransport
Vengadesan Road, Jaffna
077 9172 737

KAJAMUGAN HARDWARE
147,149,Stanely Road, Jaffna.
021 222 2833, 021 222 2368

ரேடர்ஸ்
0, மானிப்பாய் வீதி,
. யாழ்ப்பாணம்.
913 4767

SOFT VIEW
102, Main Street Jaffna.
021 222 4885, 0779053545

பிரியன் பான்சி சொப்
துணக்காய் வீதி, மல்லாவி
077 8692817

MALASIYAN TIMBER
295/35,கே.கே.எஸ். வீதி, கோணாந்தோட்டம்
(பிள்ளையார் விலாஸ் சோடாக்கம்பனி பின் பக்கம்), யாழ்ப்பாணம்.
0777144130, 0771366695, 0217201282

R SUPPLIERS
் வீதி, கலட்டிச் சந்தி,
ழ்ப்பாணம்
5100 700

HOTEL SVS INN
149A, Kandy Road, Vavuniya.
021 222 2978

THE SCIENCE CORNER
Clock Tower Lane, Jaffna.
THE SCIENCE POINT
Kannathiddy Road, Jaffna.

ரோகித் போன் செப்
No: 56 K.K.S. Road, Chunnakam.
T.P: 077 3504585

RTAIN MAHAL
Hill Road,Vavuniya.
91,077 6441909

LOVELY NET
Main Street,Ilavalai.
T.P: 754986038

சன்கீவ் சோதிட நிலையம்
192, மன்னார் றோட், குருமன்காடு சந்தி,
வவுனியா.

செந்தா பான்சி
165/16, பஸ்நிலையம், பருத்தித்துறை
077 6136075

y Trades
Bus Stand Complex,
avuniya
222 4744

BRITISH COLLEGE OF HIGHER STUDIES
Jaffna Branch:No.15,Srambiyady Lane
Off stanley Road,
Tel: 021 222 4550

நியூ பொற்பரிதி
துணுக்காய் சாலை, மல்லாவி.
077 2478938

NET DIGITAL COLOUR LAB
94, கே.கே.எஸ் வீதி, சுன்னாகம்.
021 224 0766

MAS
ன்னியசிங்கம் வீதி,
தெற்கு.இணுவில்
300 7200

MULTI TIMBER DEALERS
758,K.K.S.Road,Thattatheru Junction,
Jaffna.
077 33222974

வாணி ரெக்ஸ்
81, பெரியகடை வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 5578

DHL
94, K.K.S. Road,Jaffna.
0214923528

sign center
கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம்.
7, 021 222 0255

சீர்மை
Main Street, Kilinochchi.
021 228 0005

உதயா ஜீவல்லர்ஸ்
81 கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 4434

DORA TRAVELS
Main Street, Nelliady.
021 226 3432, 071 626 8240

HARSAN
தி, மானிப்பாய்.

பிரணவன் என்ரபிறைசஸ்
635, முத்திரைச்சந்தி, பருத்தித்துறை வீதி, நல்லூர்
077 3818799

Mayil
Veerapaththrar Veethy, Kondavil North,Kondavil.
137,Postbox,Palaly Road, Thirunelvely.
021 4922023,077 6914123

BHARATHY.COM MEGA MALL
Palaly Road, Kondavil Junction, Kondavil.
021 222 5148

ஹாட்வெயார் & பான்சி
தி,கிளிநொச்சி.
53. 077 285 0852

DINA MOBILS PARK
No: 281-B Clock Tower Road,
Grand Bazaar, Jaffna, 077 8097771

ரகுமான் ஹோட்டல்
K.K.S. வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

சிறிரங்கன் என்ரபிறைஸ்
370, வைத்தியசாலை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

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

மின்னிலா மின்னியல் & ஹாட்வெயார்
05, டிப்போ வீதி, கிளிநொச்சி.
021 2285369, 021 3208050

d signarts
Kalikovilady, Thirunelvely east, Jaffna.
021 222 0070, 077 224 1772

நியூ சுசில் ஹெக்ஸ்
பிரதான வீதி, பருத்தித்துறை.
077 078 2858

மகாலக்சுமி சில்க்
தொடர்பு:- குமரன் சில்க் முன் ஒழுங்கை,
62/1A, பெரிய கடை வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

GNANA CONSTRUCTION
34, Chetty street nallur.
021 3207844, 0773 222788

IEYNGARA KALANCHIYAM
Dealers in Building Meterials
Main Street, Point Pedro
0771907478

சொலெக்ஸ்
பல்பொருக்குக் கண்ணாடி அகம்
இல. 516, ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 2227631

நியூ லலிதாஸ் ஜீவல்லறி
இல. 111, மின்சார நிலைய வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
021 222 4134

சிறி சாயி பிறிண்டேர்ஸ்
K.K.S றோட், கோண்டாவில்.
077 220 9474, 021 4590 244.

போஸ்கோ
252, பருத்தித்துறை வீதி, (நல்லூர் கோவில் முன்பாக)
யாழ்ப்பாணம்.
021 222 0370

கேதீஸ் உதிரிப்பாகம் (செந்தூரா)
102, குட்செட் வீதி, வவுனியா.
077 257 5308

கமலா புக் சென்டர்
பிரதான வீதி, பருத்தித்துறை.
0779184193

Abans (Pvt) Ltd,
182, Stanley Road,Jaffna.
021 2220981

EUT
Chunnakam East, Chunnakam.
021 720 0857,021 2240110.
No.270,K.K.S. Road,Jaffna.No: 021 720 0850, 021 720 0851

திரு தையலகம்
பத்திரகாளிச் சந்தி, பருத்தித்துறை.
077 4131 026

முத்துப்பிள்ளையார் வண்ணச்சோலை
மல்லாவி
021 3207263, 021 4925304
A9 வீதி, கிளிநொச்சி.
021 2285137, 021 4925303

கிருஷ்ணா உணவகம்
K.K.லேன், பருத்தித்துறை.
077 498 4709

Fine Selection
77, k.k.s road, chunnakam.
021 224 0005

MANCHESTER SPORTS
No:28, I[st] Cross street, Vavuniya
075 5662 134

SHAKTHI GARMENTS
739A, Hospital Road, Jaffna,
021 2221013

Gopi Sticker & Mobile
Nelliadi
077 844 9758, 077 3948 299

JAVA Civil Engineering Construction
12, Yamuna Road, nallur, Jaffna.
021 300 6688, 021 300 6699, 0777 283 600

கே.வி. மோகுல்
348/4, K.K.S. Road,Thaavady, Kondavil.
021 3201660, 077 4669609, 077 4240030

STAR WATCH WORKS
Main Street,
Nelliady

www. helloadvert. com

நியூ தயாளினி நகையகம்
கனகபுரம் வீதி,
கிளிநொச்சி.
தொ.பே: 0770 217 667

வைஷ் நகைத்தொழிலகம்
இல 16கனகபுரம் வீதி கிளிநொச்சி.
தொ.பே 0775482598
நகைவேலைக்குரிய ஆயுத
சாமான்கள் மற்றும் கம்பி
அரைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

கரிகரன் நகையகம்
கனகபுரம வீதி,
கிளிநொச்சி.
தொ.பே: 0773 265 564

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

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

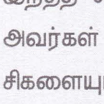
குழந்தைகளைக் கவனியுங்கள்

8-10 மாதக் குழந்தையை அவளது ஆசனத்தில் இருத்திவிட்டு சமையலறையில் அடுத்த நேரத்திற்கான உணவைத் தயார் செய்கிறார்கள். என்று வைத்துக்கொள்வோம். குழந்தை இவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொன்றை யும் கவனமாக அவதானிப்பான். இருவரும் வேகமாக ஓர் இடத்தில்லிருந் து இன்னோர் இடத்துக்குப் போகிறார்கள். எதை எதையோ எடுக்கிறார் கள். பிறகு அவற்றை வேறு எங்கோ வைக்கிறார்கள். இதையெல்லாம் செய்யும் போது இருவரும் ஏதோ ஒருவருக்கு ஒருவர் கூறிக் கொள்கிறார் கள். இவ்வளவு சிக்கலான நடப்புகளையும். குழந்தைகள் மிக அவதான-மாக தங்கள் மனதுக்குள்ளே வாங்கிக் கொள்கின்றன. அவர்கள் மேலும் வளர்ந்து வர, இவை எவ்வளவு சிக்கலானதாக இருந்தாலும் அவற்றின் தொடர்ச்சியையும் மொழியையும் எவ்வாறோ குழந்தைகள் புரிந்து கொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் அதைக் குறிப்பிடும் சொல் லுக்கும் இடையே சரியாகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். அதே போல ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதைக் குறிப்பிடும் சொல்லுக்கும் இ டையே சரியாகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். ஆயிரமாயிரம் பொருட்களுக்கும் ஆயிரமாயிரம் செயல்களுக்கும் அவர்கள் இவ்வாறான தொடர்புகளை மனதில் உண்டாக்குவார்கள்.

அவர்கள் 12-18 மாத வயதை எய்தும் போது, கண்ணோக்கு திசை, புறமொழி, சைகைகள், உணர்ச்சிகள், மனநெகிழ்ச்சி போன்றவற்றையும் துல்லியமாகத் தெரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருப்பார்கள். அச்சமயத்தில் அவர்கள் நாம் பார்க்கின்ற திசையைப் புரிந்து தொண்டு அதை நோக்கிப் பார்ப்பார்கள். அந்தத் திசையில், அதாவது நாம் நோக்கு கின்ற திசையில், காணும் பொருளை அந்நேரத்தில் நாம் சொல்லும் வார் த்தையுடன் பொருத்தி மனதில் இருத்திக் கொள்வார்கள். அதே வேளையில் நாம் வெளிப்படுத்தும் சந்தேகங்களையும் அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஏதோ ஒரு புத்தகத்தைக் குழந்தை யுடன் சேர்ந்து படிக்கும் போதுஅங்கு படத்தில் இருக்கும் ஒரு மிருகத்தைக் காட்டி அதன் பெயரென்ன என்று அவள் கேட்கும் போதுநாம் ஒரு பெயரைச் சொல்லி ஆனால் அது சரியானதா தெரிய வில்லை என்று ஒரு சந்தேகத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டால் அவள் அந்தச் சொல்லை அந்த மிருகத்துடன் தொடர்பு படுத்தாமல் இலகுவாக மறந்து விடுவாள்.

இவ்வயதுக் குழந்தைகள் எந்தச் சிக்கலான செயலையும் சிறு சிறு செய ல்களாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடியவர் களாகவும் இருப்பார்கள். இவர்களுடன் விளையாடும் போது சில பொருட்களை எடுத்து ஒரு விளையாட்டு வண்டியில் வைத்து இழுத்துக் கொண்டு போய் இன் னொரு இடத்தில் அவற்றை வைக்கி றோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். பொருட்களை ஓர் இடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்குக் கொண்டு போதல் என்ற இந்தச் செயலைக் குழந்தைகள் மிகச் சரியாக சிறிய செயல்களாக அறிந்து கொள்கிறார்கள். இதைக் கவனிக்கும் குழந்தையும் அதே போல ஒவ்வொரு பொருட்களாக எடுத்து வைத்து நாம் செய்ததை அப்படியே செய்து காட்டும் திறமை வந்து விடும். பிள்ளைகளின் மூளை முதல் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு வேகமாக வளர்கிறது. இந்தக் காலகட்டத்தில் பலகோடி தொடுப்பு கள் மூளைக்குள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தத் தொகுப்புகளே எதிர்காலத்தில் அவர்கள் கற்கும் திறனையும், உணர்ச் சிகளையும், நடத்தையையும் நிர்ணயிக் கின்றன. குழந்தைகளின் மூளைகள் உயிரணுக்களின் வளர்ச்சி அவர்கள் வளரும் சூழலையும் அனுபவங்களையும் பொறுத்து இருக்கும். பெற்றோர்களாகிய நாம் அவர்களுக்கு நல்ல அனுபவங் களை வழங்க வேண்டும்.

ஸ்ரான்லி பாம்



Stanley Farm

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

517, ஸ்ரான்லி றோட், யாழ்ப்பாணம்.

T.P - 0776144030

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

கண்களுக்குப் பாதுகாப்பு

எந்தவொரு உடல் உறுப்புக்கும், இரத்த ஓட்டம் சீரற்று இருந்தாலோ, அதிக வேலை கொடுத்தாலோ அதில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. உடல் உறுப்பில் மிக முக்கியமானது கண், சாதாரணமாக நாம் பார்ப்பதால் கண்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், கண்களுக்கு மிக அருகில் அதிக ஒளியுடன் கூடிய கணனித் திரையைத் தொடர்ந்து பல மணி நேரங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் கண் பாதிக்கப்படுகிறது. கண்களுக்கு ஓய்வு என்றால் இருளைக் கொடுக்க வேண்டும். கண்களுக்கு இருளைக் கொடுப்பது மட்டு மல்லாமல். மனதின் சிந்தனையை வேறு இடத்திற்கு மாற்றவேண்டும்.

கண்களுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டம் அளிக்க சிரசாசனம் உதவும். இதனால் கண்களின் பார்வை அதிகரிக்கும். மேலும் இருளான அறையில் மெழுகு வர்த்தி ஒன்றை ஏற்றி வைத்து, அதைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால் கண்களுக்கு அதிகமான சக்தி கிடைக்கும். அலுவலகத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் போது கண்களுக்கு ஓய்வு தேவைப்படும் போது. உள்ளங்கைகள் இரண்டையும், கண்களில் அழுத்தி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளி விட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். அப்படி செய்யும் போது உள்ளங்கைகளை எடுத்துவிட்டு சிறிது நேரம் கழித்து மெதுவாக கண்களைத் திறக்க வேண்டும்

ஒரு ஈரத் துணியை நனைத்து பின்பக்க கழுத்தில் வைத்துவிட்டு சிறிது எண்ணையை புருவங்களில் தடவிவிட்டு இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் கண்களில் அழுத்தும் போது கண்களுக்கு குளிர்ச்சியும், ஓய்வும் ஒருசேர கிடைக்கும். புருவம், கண்களுக்குத் தேவையான வெப்பத்தை சீராக வைத்திருக்க அமைக்க ப்பட்ட இயற்கையின் கொடையாகும்.

புருவங்களின் கூட்டினால்தான் கண்களின் குவியங்கள் எளிதாக சுருங்கி விரிகின்றன. ஆனால், அதை விட அதிகமான வெப்பத்தை நம் கண்கள் கணனியில் இருந்து பெற்று வருகிறது. எனவே அந்த வெப்பத்தைக் குறைக்க புருவங்களில் எண்ணெய் பூசுவது கண்களுக்கு குளிர்ச்சியை அளிக்கும். அதே போல மதியம் உணவு சாப்பிட்ட பின். 15 நிமிடம் அமரும் நாற்காலியிலேயே தளர்வாக அமர்ந்தபடி கண் மூடி இருப்பது மிகவும் நல்லது. ஒரு நாளைக்குத் தேவையான சக்தியை இந்த 15 நிமிட ஓய்வு கொடுத்து விடும்.

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

ALURAJ Aluminium Fabrication
அலுமினிய பிற்றிங் மற்றும் வெள்ளிரும்பு வேலைகள் திறம்பட செய்து கொடுக்கப்படும்

T.P: 077 7556005
Kondavil west, Kondavil, Jaffna.
No-50, Aruthushalayam, Colombo-06. T.P: 011 4574925

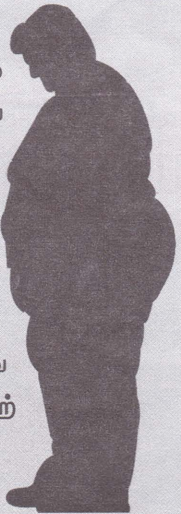
குண்டாக இருப்பவர்கள் மூளையை அதிகம் பயன்படுத்துபவர்களாம் (கனடா ஆராய்ச்சித் தகவல்)

உங்க உடம்பு ரொம்ப குண்டா இருக்கிறதா? நீங்க மிக அதிகமாக யோசிக்கிறீர்கள் என்கிறது கனடா நாட்டு ஆராய்ச்சி ஒன்று. மூளையைக் கசக்கி வேலை செய்பவர்களுக்கு உடல் பருமனாக வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதே அந்த ஆராய்ச்சியின் மையம்.

அதாவது நல்ல அறிவு சார்ந்த வேலைகளைச் செய்யும் போது உடலுக்கு நிறைய கலோரி சக்தி தேவைப்படுகிறதாம். எனவே அந்தத் தேவையை உருவாக்குமாம். அதிகம் சாப்பிட்டால் குண்டாவோம் என்பதைத் தனியே சொல்லவும் வேண்டும்?

இவர்கள் தங்களுடைய ஆராய்ச்சியில் பல்வேறு தேர்வுகளை வைத்து ஒவ்வொரு தேர்வுக்கும் எவ்வளவு கலோரி உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கணக்கெடுக்கிறார்கள். குறைவாக மூளையைப் பயன்படுத்தவேண்டிய வேலை செய்தவர்களுக்கு மிகவும் குறைவாகவே சக்தி தேவைப் பட்டிருக்கிறது. தேவைப்படும் கலோரி, செய்யும் வேலையைப் பொறுத்து மூன்று கலோரியோ, முன்னூறு கலோரியோ என ஒழுங்கில்லாமல் அதிகரிக்குமாம். இப்படி அதிகரிக்கும் போது உடலுக்கு ஏதாவது சாப்பிட வேண்டி வருகிறது, அது உடலில் சேர்கிறது.

இவர்களுக்கு குருதிச் சோதனையும் நிகழ்த்தப்பட்டது. தேர்வுக்கு முன் குருதி சோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறார்கள். பிறகு தேர்வின்போது சோதனை செய்திருக்கிறார்கள்.



முதலில் அமைதியாய் இருந்த குளுகோஸ் அளவும் இன்சுலின் அளவும் மூளையைப் பயன்படுத்திச் செய்ய வேண்டிய அறிவுசார் வேலை வந்த போது எக்குத் தப்பாக எகிறியிருக்குமெனக் கேட்கும், உட்கார்ந்து மூளையைக் கசக்கி வேலை செய்பவர்கள் பொதுவாகவே உடற்பயிற்சி செய்யாமல் சோம்பேறிகளாகவே இருப்பார்கள், எனவே இவர்கள் அதிகம் உண்டு, குறைவாய் உடற் பயிற்சி செய்து அதிக எடையுடன் கூடிய வர்களாக மாறி விடுகின்றனர்

எமது அன்பான வாடிக்கையாளர்களுக்கு....
புதிய கட்டிடத்திலே பிரமாண்டமான டிஜிற்றல் இயந்திரங்களுடன்
சிறப்பானதோர் சேவையினை வழங்குகின்ற
NET DIGITAL COLOUR LAB
E-mail :- netdigitallab@yahoo.com
V.T.K,இல. 94, கே.கே.எஸ் வீதி, சுன்னாகம்.
PHONE: 0212240766 MOBILE: 0774822709

4R முதல் 12X36 அளவிலான பிரதியாக்கம் மற்றும்
மங்களகரமான நிகழ்வுகளுக்கு போட்டோ & வீடியோ படப்பிடிப்பு.
டிஜிற்றல், ஹரிஸ்மா அல்பம் தயாரித்தல்,
வீடியோ எடிட்டிங், மற்றும் கறுப்பு வெள்ளை படங்களை
வர்ணப்படங்களாக மாற்றுதல், படங்களை பெருப்பித்து
பிறேம் செய்தல் என்பனவற்றை சிறந்த முறையிலும்
செய்து தரப்படும்.

உங்கள் புகைப்படங்கள் மற்றும்
Pass Port Photo, N.I.C Photo, Visa Photos, Postal ID Photo
அனைத்தையும்
10 நிமிடத்தில்
உடனடியாக பெற்றுக்கொள்ளலாம்

E-mail :- netdigitallab@yahoo.com V.T.K Building இல. 94, கே.கே.எஸ் வீதி, சுன்னாகம்.

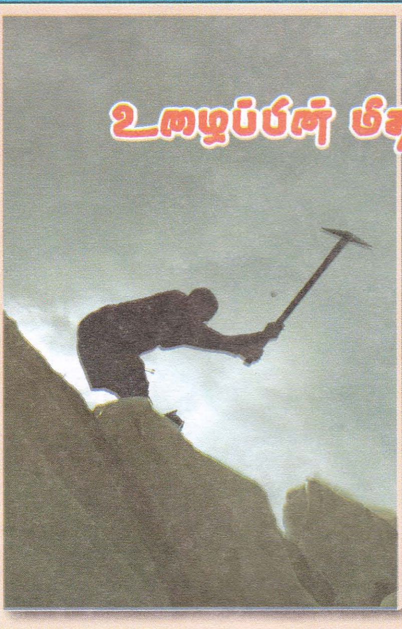
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

SAFE 1ST
'The e-commerce company'

அத்திய அவசிய ஆடம்பரப் பொருட்களா? அன்பளிப்புப் பொருட்களா? இலத்திரனியல் பொருட்களா? வைபவ விழாக்களா? மரணச்சடங்குகளா? அவசர உதவிகளா? யாவற்றையும் ஒரே நிறுவனமாக இலங்கையில் வவுனியா, யாழ்ப்பாணம், கொழும்பு, மன்னார், திருகோணமலை மட்டுமல்லாமல் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தனது கிளைகளை நிறுவி உங்களது நினைவுகளை நிறைவேற்ற... நீங்கள் வசிக்கும் நாடுகளில் இருந்தவாறே அங்குள்ள எமது நிறுவன ஊழியர்களை நேரடியாகவும் இலகுவான முறையிலும் தொடர்புகளை மேற்கொண்டு உங்களது விருப்பங்களை உரையாடல் மூலம் தெரிவித்து 24 மணி நேரத்திற்குள் நம்பிக்கை, உத்தரவாதம், தரம், சிறந்த விலையுடன் உங்கள் நினைவுகளை நிறைவேற்றி மகிழ்ந்திட இவ்வினிய புத்தாண்டில் உங்களுடன் இணையும் SAFE1ST THE E-COMMERCE COMPANY யுடன் இணைந்து உலகெல்லாம் பரந்து வாழும் உங்கள் உறவுகளுடன் புத்தாண்டைக் கொண்டாடுங்கள்.

THE MAIN OFFICE,
44 Rue Du General Leclerc
93110 Rosny sous Bois,
France
+33 1 48 55 4386
+33 62 11 73 280
info@safe1st.fr
www.safe1stgift.com

SAFE1ST THE E-COMMERCE (Country Office) 168, Mannar Road, Vavuniya. Sri Lanka
Tele : +94 24 222 6689, Fax : +94 24 222 6691 Email : info@safe1st.fr Skype : safe1stlk



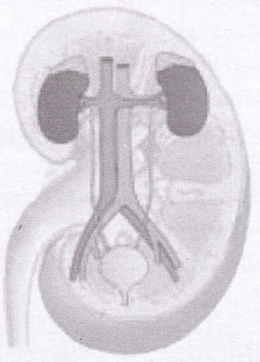
உழைப்பின் மீதான விருப்பத்தை தலையாய பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

முறையான, உறுதியான உழைப்பு இன்றேல் வாழ்க்கையில் மரியாதைக்குரிய எதையும் எய்த முடியாது. ஆனால் இளைஞர்கள் வயதானவர்கள் என்று பலர் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற உழைப்பதைத் தவிர்த்து, குறுக்கு வழிகளை நாடுகின்றனர். இந்த உழைக்கும் பண்பு என்னும் நடத்தையினை அவர்களிடம் வேர்விடாத இளமைப்பருவத்திலேயே மிக எளிதாகக் கண்டு கொள்ள முடியும். முறையான உழைப்புக்கு மாற்று இல்லையென்றால் உழைப்பு பற்றிய முறையான உழைப்புக்கு மாற்று இல்லையென்றால் உழைப்பு பற்றிய ஒரு சரியான மனப்பாங்கினை அவர்கள் அகத்தில் உருவாக்கி அதையே நலம் பயக்கும் பழக்கமாக்கிக் கொள்வது அறிவுடைமையாகும்.

பொதுவாக, இதனை பால பருவத்திலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும். பாலபருவத்தில் தான் சிறுவர்களை, வீட்டு வேலைகளில் பெரியவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்படி வற்புறுத்த முடியும். அந்த வாய்ப்பு தொலைந்து போனாலும் கூட இப்பழக்கத்தினை வாழ்க்கையின் எந்தவொரு நிலையிலும் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். சந்தேகத்திற்கிடமின்றி தனிப்பட்ட நபர்களின் வெற்றி, தோல்விகளில் அதிஷ்டமே முக்கியப் பங்க வகிக்கிறது. ஆனால், இதில் நினைவிற் கொள்ள வேண்டியது என்ன என்றால். உழைப்பு, உலகின் நடைமுறை சட்டமாக இருக்க அதிர்ஷ்டம், கற்பனையாக இருக்கிறது என்பது தான். விஷயங்களின் இயற்கைத் தன்மையில் அதிர்ஷ்டம் விதியாக இருக்க முடியாது! போட்டி மிகுந்த இன்றைய உலகில் ஒருவன் எதைச் செய்தபோதிலும் அதில் மதிப்பைச் சேர்த்தல் என்பது மிகவும் முக்கியமான தீர்மானமான ஒன்றாகும். நீங்கள் சிறந்தவராகத் திகழ விரும்பினால், செய்யும் எதையும் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள் இதை செய்வதற்கு சிறந்த வழி உழைப்பில் சிறப்பினையே குறிக்கோளாகக் கொள்ளுங்கள். அதையே பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

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

சிறுநீரக செயலிழப்பை ஆரம்பத்தில் கண்டறிவது எப்படி ?



சிறுநீரகங்களைப் போல சக்திக்கு மீறி உழைக்கும் உறுப்புக்கள் நம் உடலில் இல்லை. அதனால் சிறுநீரகங்கள் 70-80 சதவீதம் அவற்றின் வேலைத் திறனை இழக்கும் வரை நம் உடலுக்கு பெரிய கஷ்டம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றன. அதனால் ஆரம்பத்தில் தெரியும் அறிகுறிகள் பொது வானவையாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக களைப்பு, சோர்வு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை, சிறுநீரில் புரத கசிவு ஆகியன பாதிப்பின் ஆரம்ப பரிசோதனைகளில் மட்டுமே தெரிய வரும். சிறுநீரக பாதிப்பின் ஆரம்ப நிலையில் எதுவும் அறிகுறிகளாக வரலாம். அவையாவன. கை, கால், முகம், வீக்கம், தொடர் சோர்வு, அதிக களைப்பு, தோலில் அரிப்பு, தோல் நிறம் வெளுத்துப் போதல், சிறு நீரில் இரத்தம் அல்லது அளவு குறைவாக போதல், அடிக்கடி (முக் கியமாக இரவில்) சிறுநீர் கழித்தல் போன்றனவாகும்.

சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாத்து கொள்வதன் மூலம் மட்டுமே சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும். அவையாவன:

சிறுநீர் பரிசோதனை, இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியேட் டிநின் ஆகியவற்றின் அளவு, இவைகளில் ஏதேனும் கோளாறு என்றால் மட்டுமே மற்ற பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்.

பகலில் 3-4 முறை இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் ஒரு முறை என சிறுநீர் கழிப்பு என்று இருந்தவர்கள் திடீரென அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிவந்தால் அதற்கு முதல் காரணம் சிறுநீரக பையில் கிருமித் தாக்குதல் அல்லது சிறுநீரகப்பை அழற்சி (புண்) ஆகும். இது ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம். இது எளிதில் குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு சிறிய தொந் தரவு தான்.

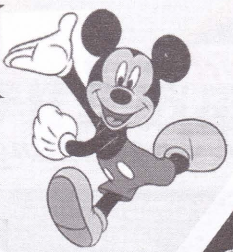
ஆண்களுக்கு முக்கியமாக வயதானவர் களுக்கு ப்ரொஸ்ரேட் சுரப்பி (மூத்திரக்காய்) வீக்கம், சிறுநீர், அடைப்பு காரணமாகவும் அடிக் கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தொந்தரவு வரலாம். எதையும் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவதன் மூலம் தெளிவு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அதே போல நல்ல உடல் ஆரோக் கியத்துடன் இருந்த ஒருவர் காரணம் எதுவும் இ ல்லாமல் அடிக்கடி சோர்ந்து போவது, எளிதில் களைத்து விடுவது, கவனக்குறைவு, அதீத ஞாபக மறதி, பசியின்மை, சிறுநீரகங்கள் உள் ள இருபுற விலா எலும்புகளின் கீழ் வலி, கணுக் கால்களுக்கு கீழ் வீக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தாலும் சிறுநீரகங்களை பரிசோதித்தல் தவறில்லை. மேலும் சிறுவயதில் (35 வயதிற்குக் கீழ்) உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் கண் டிப்பாக சிறுநீரகங்களை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைத் தவிர நீரிழிவு வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம், அடிக்கடி சிறுநீரில் கிருமித் தாக்குதல் வருபவர்கள், இருப்பவர்கள் சிறுநீரக ங்களை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் சிறுநீரக கோளாறுகளை ஆரம் பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கவும் சரி செய்யவும் முடியும். தொடர்ந்து நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்வைத் தொடர முடியும்.

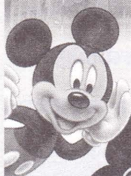
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யாழ் மண்ணில் முதன் முறையாக

DHL இன் நேரடிச் சேவை....



வெளி நாடுகளில் உங்கள் உறவுகளுக்கான



அனுப்ப இன்றே விரையுங்கள்

- பதிவுத்தபால்கள்
- ஆவணங்கள்
- தபால்கள்
- பொதிகள்

பல்கலைக்கழக ஆவணங்கள் 50% விலைக்கழிவுடன் அனுப்பப்படும்

யாழ் மண்ணில் உங்களுக்காக எங்கள் அலுவலகம்

No: 94,
K.K.S Road,
Jaffna

Tel: 0214923528

குறட்டைச் சத்தம் எதனால் வருகிறது?

தூங்கும் போது மூச்சுக் குழாயில் காற்று தடைப்படுவதால் உண்டாகும் அதிர்வுகளே குறட்டை ஒலி. பெம்பாலும், உள் நாக்கு வளர்ந்திருந்தாலோ, அல்லது மேல் அண்ணத்தில் வீக்கம் இருந்தாலோ இந்தப் பிரச்சினை எழும் இவை தவிர, தசைகளின் இறுக்கம் காரணமாகத்தான் அமைப்பு சற்றே இடம் பெயர்ந்திருந்தாலோ, அன்றில் தொண்டையிலும் தொண்டையைச்சுற்றிலும் கொழுப்பு சேர்ந்திருந்தாலோ, மூக்கினுள் வளர்ந்திருந்தாலோ, கூட குறட்டை ஒலிவரலாம். குறட்டை பிரச்சினை அசட்டை செய்யக்கூடியதல்ல. இதன் காரணமாக வெளிநாட்டில் விவாகரத்தெல்லாம் நடந்திருக்கின்றது. எதனால் குறட்டை என்பதைக் கண்டறிந்த பின் தகுந்த அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யலாம். எளிமையமான சிகிச்சையாக ஸ்பிரே வந்திருக்கிறது பாதாம் எண்ணெய் ஒலிவ் எண்ணெய். நீலகிரித் தைலம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கி விட்டமின் M6,C பைரிடாக்ஸைன் சேர்த்துத் தயாரித்து எண்ணெய் உள்ளது. குறட்டைக்காரர் தூங்கச் செல்லுமுன் அவரது நாக்கிலும், தொண்டையிலும், ஸ்பிரே செய்துவிட்டால் தொண்டையில் உள்ள தசைகள் தற்காலிகமாக மரத்துப் போகும். குறட்டை காணாமல் போகும். மூக்கால் சுவாசிபோர்களுக்கு இது பலன் அளிப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. தகுந்த மருத்துவர் தான் அதைப்பரிந்துரைக்க வேண்டும். வளர்ந்த மனிதர்களில் (Adult) 30சத விகிதம் பேருக்குக் குறட்டைப் பிரச்சினை அதாவது அவரது குறட்டையால் பக்கத்திலிருப்பவர்களுக்குப் பிரச்சினை இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

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

நமக்கு ஏன் வயதாகிறது

வாழ்க்கைக் காலத்தோடு நச்சுத்தன்மை உள்ள புரதத்தின் அளவும் உடல் அங்கங்களில் அதிகரிக்கிறது. மனிதன் கருவில் தோன்றி குழந்தை, இளமை, முதுமை என்ற நிலைகளைக் காலவோட்டத்தோடு கடக்கிறான் அல்லவா, இது எதனால் எமதுடலில் நிகழ்கிறது என்று அறிய அமெரிக்க உயிரியல் ஆய்வாளர்கள் எலிகளை வைத்து நடத்திய ஆய்வில் இருந்து குறுகிய காலவாழ்வுக் காலம் கொண்ட புரத மூலக் கூறின் உற்பத்தியும் அதன் சுத்திகரிப்பும் மீள் உற்பத்தி வேகமும் இதனைச் செய்யத் தூண்டுகிறது என்ற கண்டறிந்துள்ளனர்.

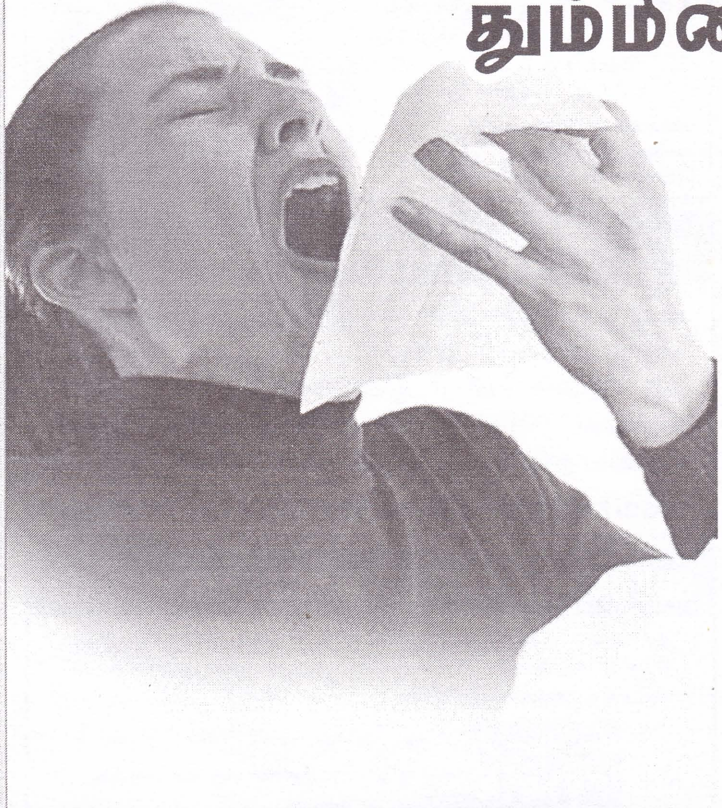
எமது உடலில் இரசாயனத் தொழிற்சாலையாக இருப்பது ஈரல், வயதாக வயதாக ஈரல்கலங்களில் பாழடைந்த புரத மூலக்கூறுகளை துப்பரவு செய்யும் பணியும் மீளப் புதுப்பிக்கும் பணியும் பலவீனமடைந்து செல்வதால் கலங்களும் குறிப்பாக மூளை, இதயம் மற்றும் ஈரலில் உள்ள கலங்களை நோய் வாய்ப்படும் வாய்ப்பும் அதிகரிப்பதால் அவை செயலிழந்து மூப்பும் அது சார்ந்த நோய்களும் உருவாவதாக இனங்கண்டுள்ளனர்.

இள வயதில் பாழடைந்த புரதங்களை சுத்திகரிக்கும் தொழிலிலும் மீளப் புதிப்பிக்கும் தொழிலும் சுறுசுறுப்பாக நடப்பதால் உடலும் இளமையாக இருக்கிறது. முதுமை யிலும் பாழடைந்த புரதங்களை சுத்திகரிக்கும் மீளப் புதிப்பிக்கும் பணியை சுறுசுறுப்பாக்கக் கூடிய வகையில் மரபணு மாற்றங்களைச் எலிகளில் செய்து பரிசோதித்துப் பார்த்த போது, அவை குறிப்பிடத்தக்க அளவு இளமைத் தன்மையுடன் பாழடைந்த புரதத்தை சுத்திகரிப்பதையும் மீளப் புதிப்பிப்பதையும் ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இதன் மூலம் முதுமைக் காலத்திலும் இளமைத் தன்மையுள்ள ஆரோக்கியமான வாழ்வை நீட்டிக்க முடியும் என்று விஞ்ஞானிகளிடம் புதிய நம்பிக்கை பிறந்துள்ளது. அத்துடன் தீர்க்க முடியாத சில நோய்களையும் திர்க்க முடியும் என்றும் கருதுகின்றனர். இது தொடர்பான பரிசோதனைகள் இன்னும் பல கட்டங்களை தாண்ட வேண்டி இருக்கின்றன.

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

தும்மினால் சொர்க்கம்



யாராவது தும்மினால் "ப்ளெஸ் யூ" (கடவுள் உனக்கு ஆசி வழங்குவாராக!) என்று சொல்வது அமெரிக்கர்களின் வழக்கம். அதாவது மும்மும்போது உங்கள் ஆன்மா எஸ்கேப் ஆக முயலுமாம். அப்போது யாராவது வாழ்த்தினால் சாந் தமாகி மீண்டும் உள்ளே போய்விடுமாம்.

தும்மும் போது உடலில் இருந்து அசுத்த ஆவி வெளியேறும், என்பது இங்கிலாந்தின் பழைய நம்பிக்கை. "ஆக்ஷா... ஒரு ஆவி வெளி-யேறிடுச்சா, வாழ்த்துக்கள் என சொல்லத் துவங் கினார்களாம். அப்புறம், பிளேக் நோய் தாக்கிய காலத்தில் வாழ்த்தின் பொருள் மாறியது. தும்முபவர் கள் சாகப்போகிறார்கள் என நினைத்து வாழ்த் தினார்கள் "கடவுள் உனக்கு ஆசி ழுவங்கட்டும்... நீ சொர்க்கம் போ" என்று அர்த்தம்

இதையெல்லாம் கேட்டுச் சிரிக்கும் சிலர் "தும்மும் போது இதயம் ஒரு விநாடி துடிக் காமல் நின்று போகும். மீண்டும் அதைத் துடிக் கவைக்கத் தான் வாழ்த்துகின்றார்கள்" என்று புதுக் காரணம் சொல்கிறார்கள். நம்மூரில், சாப்பிடும் போது புரை ஏறினால்..?

" யாரோ நினைச்சுக்கிறாங்க ! "

அபான்ஸ்
வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்
அச்சுவேலி
நகரில் அமைந்திருக்கும்
அபான்ஸ் காட்சியறையில்

- தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள் - குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் - சலவை இயந்திரங்கள்
- குளிரூட்டிகள், - றேடியோ - கிறைண்டர்
- கணினி மற்றும் லப்டொப் - றைஸ் குக்கர் - AC,DVD

முதலான மின்சாதனப் பொருட்கள்
அனைத்தையும் குறைந்த விலையிலும்
கூடிய உத்தரவாதத்துடனும்,
பொருட்களை வட்டி இன்றி
கடன் அடிப்படையில்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்

அரசாங்க ஊழியர்களுக்கும் நிரந்தர வியாபாரிகளுக்கும் விசேட விலைக்கழிவுண்டு

பிரதான வீதி, அச்சுவேலி.
தொ.இல: 077 435 0982
021 320 2027
Abans

மிஸ்டர் கொங்றீட்
Mr Concrete
உங்கள் சகல கொங்கிறீட் தேவைகளுக்கும்
சகல அளவுகளிலும்

- கொங்றீட் கற்கள், - பேவிங் கற்கள்,
- நிலப்பதிப்புக் கற்கள், - ஓட்டைக் கற்கள்,
- வேலித்தூண்கள், - வீட்டுத்தூண்கள்,
- பாதுகாப்புத்தூண்கள்

ISO 9001-2008
0212262777, 0217222333

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

விரைவில்....

Soft View

Academy for Computing & IT
Center For Information Technology (Pvt)Ltd

MS Office, DTP, Hardware, KidsProgram
Internet & Email, Type Setting, Web Designing, Video
Editing, Graphic Designing, Computerized Accounting.

மாணவர் ஒவ்வொருவரும்
தமக்குத் தேவையான
நேரத்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

102,Main Street Jaffna.
021 222 4885, 0779053545
- E.C colin

சிந்து எலக்ரிக்கல்ஸ்

சகலவிதமான மின்சார வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள், மின் இணைப்புப் பொருட்கள், கையடக்கத் தொலைபேசி மற்றும் அவற்றிற்கான உதிரிப் பாகங்கள் அனைத்தையும் மலிவுவிலையில் பெற்றுக் கொள்ள நாடவேண்டிய ஒரே இடம்.

360/7, பிரதான வீதி, யாழ்ப்பாணம். T.P 0773111320

வாடிக்கையாளர் அனைவருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

NEW NELSON LEANERS
NNL
D.S.590

அரச அங்கீகாரம் பெற்ற
முதன்மைச் சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை

நியூ நெல்சன் லேணர்ஸ்

- சாரதிப் பயிற்சிகள் எமது அலுவலகத்திலிருந்து ஆரம்பிக்கப்படும்.
- சகல வாகனங்களிற்கும் அனுபவம்மிக்க சாரதிகளால் சிறந்த முறையில் பயிற்றுவித்து விரைவாக சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும்.
- எழுத்துப்பரீட்சையில் சித்தியடைய விசேட வகுப்புக்கள்
- அதிகூடிய பயிற்சி நேரங்கள், அதிகூடிய பயிற்சிக் காலங்கள்
- தவணைமுறைக் கட்டணங்கள்
- வீதி ஒழுங்கு நூல் இலவசமாக வழங்கப்படும்

நவீன வாகனங்களில் வாகன பயிற்சிகள்

இல. 89, கண்டி வீதி,
சுண்டிக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்,
தொ.பே: 021 222 4527
077 3581 916

கிளைகள்:-
இல. 127 பருத்தித்துறை வீதி,
நெல்லியடி கரவெட்டி
தொ.பே: 021 492 3115

இராமலிங்கம் வீதி,
சாவகச்சேரி.
தொ.பே: 021 492 3114

SUN BRITISH BUSINESS MANAGEMENT COLLEGE

தபால்மூலப்பட்டப்படிப்புகள் (B.A, BBA, B.Com, Msc, M A, BCA, BSc, NCA.) போன்ற பலவகையான பட்டப்படிப்புகள் பிரபலமான பல் கலைக் கழகங்கள் மூலமாக

அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்-இந்தியா
இந்திராகாந்தி தேசிய திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகம்
ஏசியன் பல்கலைக்கழகம் - இந்தியா

வீட்டிலிருந்தவாறே ஓய்வுநேரங்களில் படித்துப் பட்டதாரியாகலாம்.

கல்வித்தகமை:- G.C.E O/L அல்லது G.C.E A/L

ஆங்கிலம் சிறிதேனும் தெரியாதவர்கள், தொழில் புரிவோர், உயர்கல்வி கற்போர், பல்கலைக்கழகம் செல்லவுள்ளோர், வெளிநாடு, லண்டன் செல்லவுள்ளோருக்கான A1,B1,B2,IELTS சர்வதேச ஆங்கிலக் கற்கைகளும் அதற்கான பரீட்சைகளுக்கும் எமது கல்லூரியில் தோற்றவும் உடன் தொடர்பு கொள்க.

தனிப்பட்ட வகுப்புக்கள் / குழு வகுப்புக்கள்,
மாலை நேர வகுப்புக்கள் / காலை நேர வகுப்புக்கள்.
பேச்சு ஆங்கிலக்கற்கை - உள்ளூர்த்தரம்
பேச்சு ஆங்கிலக்கற்கை - சர்வதேசதரம்

குறிப்பு: - City & Guilds சான்றிதழ் - ISO தரச் சான்றிதழ்
- U.K சர்வதேச தரச் சான்றிதழ்

சுயதொழில் கற்கைகள்

Mobile Phone Repairing கையடக்கத் தொலைபேசி திருத்தம்	4 முழு நாள் செயலமர்வு
Computer Hardwere கணினி திருத்தம்	5 முழு நாள் செயலமர்வு

குறிப்பு: P4 கணினி ஒன்றுஇலவசம் (முதல்10 மாணவர்களுக்கு)

பாதணிகள் உற்பத்தி, தொழில்நுட்பம், கட்டடபடவரைஞர் கற்கை, நிபுணத்துவ ஆங்கில ஆசிரியர் பயிற்சி

தொடர்புகளுக்கு :

SUN BRITISH BUSINESS MANAGEMENT COLLEGE
No:26, Station Road, Vavuniya.
Branch: No 40, Kanagapuram Main Road, Kilinochi.
Tel : 077 3466949 / 024 222 6649 / 024 567 2929

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

வாழும் போதே வரலாறு

அன்னையர் தினம் தெரியும், அதிபர் தினம் தெரியுமா? அமெரிக்காவின் அதிபர் ஒபாமாவின் பெயரால் "அதிபர் தினம்" கொண்டாடப்படுகின்றது. அந்த நாடு கென்யா! கென்யா, கறுப்பர்களின் பூமி. வெள்ளை ஆதிக்கம் நிறைந்த அமரிக்காவில் முதன் முதலாக கறுப்பரான ஒபாமா, அதிபராக வெற்றி பெற்ற நாள் 2008, நவம்பர் 06.

இப்போது நவம்பர் 06 கென்யாவில் ஒபாமா தினம்.இது தேசிய விடுமுறை நாள் ஒபாமாவின் தந்தை ஒரு கென்யர் என்பதும் காரணங்களில் ஒன்று. ஒபாமா வெற்றி பெற்ற அடுத்த நாளே, " உங்களின் வேர்கள் கென்யாவிலிருந்து தொடங்குவதை நினைத்துப் பெருமிதம்அடைகின்றோம். உங்களின் வெற்றி பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களுக்குத் தூண்டு கோலாக இருக்கும். கென்யாவின் மீது இந்த வெற்றி இன்னும் சிறப்பாக எதிரொலிக்கும்!" என்றார் கென்யாவின் அதிபர் மவாய்கிபாக்கி, இனப் பெருமிதம் பொங்க!

ஒபாமாவின் வெற்றி ஒட்டுமொத்த கென்ய மக்களின் வெற்றியாகவே பார்க்கப்படுகிறது. அலபாமா நாடும் ஒவ்வொரு வருடமும் இரண்டாவது திங்கள் கிழமையை "பராக் ஒபாமா தினம்" என்று அறிவித்திருக்கிறது.

" இந்த உலகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் கனவைக் காண யாரும் அஞ்சக்கூடாது என்பதனை உங்கள் வெற்றி தெரிவித்திருக்கிறது! " என்றார் நெல்சன் மண்டேலா.

உயிருடன் இருக்கும் ஒருவருக்கு அவரின் வாழ்நாளிலேயே அவர் பெயரால் விடுமுறை அளிக்கப்படுவது உலகத்தில் இதுவே முதன் முறையாம். **இதுவே, கறுப்புக்குக் கிடைத்த சிறப்பு.**

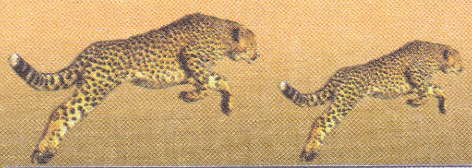
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Arunthathy Arunthathy

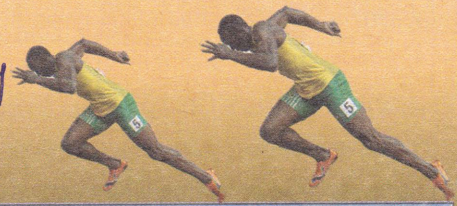
மனிதன் & சிறுத்தை

மனிதனுக்கும் சிறுத்தைக்கும் ரேஸ் விட்டால் என்ன நடக்கும்? "சிறுத்தையைக் காப்போம்!" என்ற கோஷத்தோடு தென் ஆபிரிக்காவைச் சேர்ந்த ஒரு மிருக வள ஆணையம் இந்தப் பந்தயத்தை நடத்தியது. அந்த நாட்டைச் சேர்ந்த 23 வயது ரக்பி வீரர் ஹபாமா, சீடேன் என்கிற இரண்டரை வயது சிறுத்தை.. இருவரும் தான் போட்டியாளர்கள். பந்தய தூரம் 100 மீட்டர் மிருகங்களின் ஃபெராரியும், மனிதர்களின் "ஜாகு வாரும்" மோதும் கூட்டத்தைக் காண, கூட்டம் அலை மோதியது, சீடேன் வேட்டையில் தன் தாயை இழந்த சிறுத்தைக் குட்டி 70 மைல் வேகத்தை வெறும் மூன்றே விநாடிகளில் எட்டிவிடும். 100 மீட்டரை ஜஸ்ட் எட்டு செக்கண்டில் கடந்துவிடும் மனிதனைப் பொறுத்தவரை 100 மீட்டரை 9.76 விநாடிகளில் கடந்து தான் உலக சாதனையே!இது ஒரு பக்கம். முதலில் சீடேனை எப்படி ஓட வைப்பது?

ஹபாமாவை கவனிக்காமல் துல்லியமான சீடேனை ஓடகைக் கூண்டுக்கு முன் மான் இறைச்சியை அதிவேகமாக இழுத்துச் செல்ல முடிவு செய்தார்கள் சீடேனின் கவனம் அதிலேயே இரு க்கும் போது ஹபாமா இணைந்து ஓட வேண்டும். போட்டி ஆரம்பித்ததும் முதுலில் முன்னணியில் இருந்தார் ஹபாமா. ஆனால் கறி பறிபோய்விடுமோ என்ற பதற்றத்தில் இறுதித் தருணத்தில் சீடேன் கொடுத்த பாய்ச்சயலில் இருவரும் இணையாகவே எல்லைக்கோட்டைத் தொட்டார்கள். நடுவர்களுக்குத்தான் குழப்பம். உடனே ஹபாமா அடுத்த ரேஸுக்குத் ததயாராகிவிட்டார் இந்த முறை மான்கறியை முன்னரே குறிவைத்துவிட்டது. சீடேன் கேட் திறந்ததும் சீடேனின் பாய்ச்சலுக்கு முன் ஹபாமாவால் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை இரண்டு அடி வித்தியாசம் இருக்கும் போது 100 மீட்டர் தூரத்தைத் தொட்டு வெற்றிபெற்றது சீடேன். இந்தப் போட்டியில் எனது வெற்றி தோல்வி என்பது முக்கியமல்ல. இதன் மூலமாக மக்களுக்கு விழிப்பு உணர்வு வந்து அபூர்வமான சிறுத்தை இனம் காப்பாற்றப்பட்டால் அது தான் எனக்குக் கிடைத்த வெற்றி! என்று நெகிழ்ச்சியாக அறிவித்தார் ஹபாமா



Arun thathy 4



அனைத்து வாடிக்கையாளருக்கும் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

யமஹா மோட்டார்சைக்கிள் மற்றும் உதிரிப்பாகங்கள்
இப்போது வவுனியா மற்றும் கிளிநொச்சியில்...

YAMAHA

Eden Motors

ஈடன் மோட்டார்ஸ்

உலகின் முதல்தர மோட்டார் சைக்கிள்
இப்போது இலங்கையின் வடமாகாணத்திலும்...

இல. 59A, சூசைப்பிள்ளையார்குளம் வீதி, வவுனியா.
Tel : 024 4925775
இல. 37C, கனகபுரம் வீதி, கிளிநொச்சி.
Tel : 021 4925604

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

HAPPY NEW YEAR 2012

எய்ஸர் சப்ளயர்ஸ்

AHIEZER SUPPLIERS

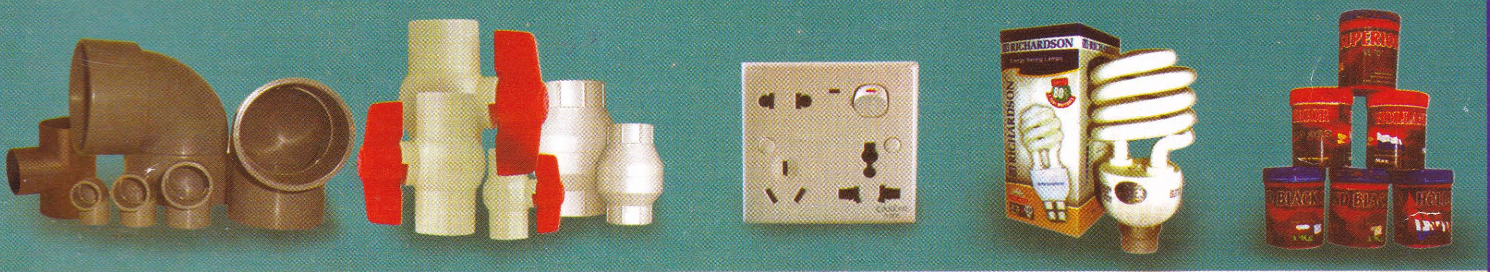
For Duro PVC Pipe & Fittings, Richardson Bulbs, Seeko Marketting products, Duroh Detergents products

கல்சியம் நீக்கி உங்கள் வீடுகளில் காணப்படும் **Pvc Tank** குகள், குழாய்கள் மற்றும் பிளாஸ்ரிக் பாத்திரங்கள் மாபிள்களில் பிடித்திருக்கும் கல்சியத்தை இலகுவாக நீக்க " கேட்டு வாங்குங்கள் **Duroh கல்சியம்நீக்கி** "

DUROH - Calcium Remover - Bike Wash - Toilet bowi cleaner - Car Wash - Tile Cleaner - Pinol - Dish Wash - glass Cleaner

யாழ்ப்பாணத்தில் அனைத்து ஹாட்வெயார் கடைகளிலும் கேட்டு வாங்குங்கள் **வவுனியாவில்** வெங்கடேஸ்வரா சுப்பர் மார்க்கட் **No:15, Globe Bulding, Bazar Street, Vavuniya. T.P:024 2222418** இல் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.

Duroh கல்சியம் நீக்கியையும் அதன் ஏனைய உற்பத்திகளையும் பாவித்தபின் தொலைபேசி அழைப்பின் மூலம் கருத்துத் தெரிவிக்கும் ஒவ்வொரு 15 ஆவதுஅழைப்புக்கும் ஒரு கல்சியம் நீக்கி இலவசம்.



உங்கள் வீடுகளுக்கு ரைல்ஸ் பதிக்கும் எண்ணம் வந்து விட்டதா?

அப்படியானால் நாடுங்கள் தரமான டிசைன்களை அள்ளி வழங்கும்

எய்ஸர் சப்ளயர்ஸ்

16x16 Tile - 194 ரூபாவிலிருந்து 225 ரூபா வரை
12x12 (1x1) Tile - 82 ரூபாவிலிருந்து 115 ரூபா வரை
12x 8 (1x8) Tile - 50 ரூபாவிலிருந்து 64 ரூபா வரை
8 x 8 Tile - 39 ரூபாவிலிருந்து 50 ரூபா வரை

5 இற்கும் மேற்பட்ட டிசைன்களில் மற்றும் பாத்ரூம் கொமட் வகைகளும், அனைத்து வகையான பாத்ரூம் பிற்றிங்களும் மலிவான விலைகளில் ஒரே இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

AHIEZER SUPPLIERS

இல.289,பிறவுண் வீதி,கல[illegible] சந்தி யாழ்ப்பாணம்.தொ.இல 021 5100700

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

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