

# சிங்காரச்சென்னை

SINGHARA CHENNAI

ஆசிரியர் S. ரங்கநாதன்

தமிழ் மாதம் இருமுறை

05 மார்ச் 2010 - 19 மார்ச் 2010

மலர் 2 - இதழ் 05

இலவச விநியோகம்

8 பக்கங்கள்

05 MARCH 2010 - 19 MARCH 2010

VOLUME 2 - ISSUE 05

Free distribution

8 PAGES

துணைமுதல்வர் பிறந்தநாள் விழா - 108வது வட்டத்தில் நடைபெற்ற நலத்திட்ட விழாக்கள்



துணைமுதல்வர் மற்றும் மத்திய அமைச்சர் தயாநிதிமாறன் அவர்களை வரவேற்கும் மாமன்ற உறுப்பினர் வா.கணேசன்



விழாவில் துணை முதல்வருடன் மத்திய அமைச்சர் தயாநிதி மாறன், மேயர் மா.சுப்பிரமணியன் மற்றும் வா.கணேசன்



இளைஞர் எழுச்சிநாளை முன்னிட்டு நடைபெற்ற கொடியேற்று விழாவில் வா.கணேசன், ரெட்சன் அம்பிகாபதி, சி.ஷ்யாமளா

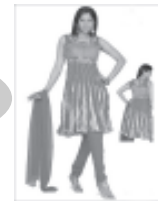


இளைஞர் எழுச்சிநாளை முன்னிட்டு வா.கணேசன் அவர்கள் தலைமையில் நடைபெற்ற பல்மருத்துவ முகாம்

# SRI KANI TAILORS

OPENING  
MARCH 15<sup>TH</sup>

LADIES & GENTS



46, North Mada Street, Nungambakkam, Chennai - 34.

(Opp. to. APVP Sivan Temple) Ph : 98849 74563, 91769 49950

### தேர்வு எழுதும் மாணவர்களுக்கு உதவுவோம்

10 மற்றும் 12 ஆம் வகுப்புகளுக்கு பல லட்சம் மாணவ மாணவிகள் தேர்வு எழுத உள்ளார்கள். தேர்வு எழுதுபவர்கள் ஒரு பக்கம் தங்களை தயார்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் ஒரு பக்கம் கனவுகளோடு தங்கள் பிள்ளைகளை தேர்வுக்கு தயார்படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஆகவே அண்டை வீட்டில் வசிப்பவர்களே, உறவினர்களே சிறிது காலத்திற்கு வானொலி, தொலைக்காட்சிகளை தவிர்க்கவும்,

சத்தத்தை குறைத்து சாந்தத்தை அடைவோம், நாளைய பாரதம் நமது இளைஞனின் கையில் என்பதை மனதில் கொண்டு தேர்வு முடியும் வரை மாணவ கண்மணிகளுக்கு சேவை செய்வோம்.



### சுகமான தூக்கத்துக்கு

தூங்குவதற்கு ஒருமணி நேரம் முன்பு திரவமான பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

இரவுப் பொழுதில் காபி, டீ, புகைபொருள் மற்றும் மதுவைத் தவிர்க்கவும்.

சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு பரபரப்பான சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவும்.



தூக்கம் வந்த பிறகு மட்டுமே படுக்கவும். படுக்கையைத் தூங்குவதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தவும்.

படுக்கையில் இருந்து கொண்டு தொலைக்காட்சிபார்க்காதீர்கள்.

தளர்வு நிலையை அடைந்த பிறகு உறங்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

15, 20, நிமிடங்களில் தூங்காவிட்டால் தூக்கம் வரும் வரை படுக்கை அறையை விட்டு வெளியே வந்து அமைதியாக வேறு வேலை பார்க்கவும். பகலில் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

### இன்டர்நெட்டில் அதிக நேரம்

#### செலவழிப்பவரா?

இன்டர் நெட்டில் அதிக நேரம் செலவழிப்பவர்களுக்கு மன அழுத்தமும் அதிகமாகும் என்று சமீபத்திய ஆய்வு முடிவு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

பிரிட்டனில் உள்ள லீஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பிரபல ஆராய்ச்சியாளர் காத்திரி யோனா மோரிசன் என்பவர் இது குறித்து 'டெய்லி மெயில்' பத்திரிகையில் கூறியதாவது:



மன அழுத்தத்துக்கு இன்டர் நெட்டில் அதிக நேரம் செலவழிப் பதற்கும் நெருங்கிய பிணைப்பு இருக்கிறது. செலவழிக்கும் நேரம் அதிகம் ஆக ஆக மன அழுத்தமும் அதிகமாகிறது.

இவர்களில், 18 பேர் ஒரு நாளைக்கு மிக அதிக நேரம் இன்டர்நெட்டில் செலவழிக்கின்றனர். இவர்கள் 'இன்டர் நெட்டுக்கு அடிமையானவர்கள் என்று வகைப்படுத்தலாம்.

சாதாரண மக்களை விட இன்டர்நெட்டில் நேரம் அதிகமாக செலவழிப்பவர்களின் மன அழுத்தம் ஐந்து மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது.

### மாதந்தோறும் படியுங்கள்



**ஆவின் பாலகம்**  
**ஐஸ்கிரீம், பால்கோவா,**  
**மைசூர்பாக், தயிர், மோர்,**  
**வெண்ணெய், நெய்**  
**கிடைக்கும்.**

80, வள்ளுவர்கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,  
போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ், நுங்கம்பாக்கம்



Sri Sai



**BABA DIGITAL STUDIO**  
**STILLS & VIDEO COVERAGE**



**E.P.Maadhavan**

**97106 05390**



Old No.198, 1st Floor, Valluvarkottam High Road,  
Nungambakkam, Chennai - 600 034



**Mobile Gallery**

**All Mobile Accessories**



**Service in**  
**Just**  
**15Min.**

**98402 99412**

**98408 42544**

**98843 47291**

எல்லா ரீசர்ஜ் கூப்பன்களும் கிடைக்கும்

**SALES**  
**&**  
**SERVICE**

110, Valluvarkottam High Road,  
(Facing North Mada Street)  
Nungambakkam, Chennai - 34.



**SEKAR**



**DIGITAL PHOTO & VIDEO**

**11/9, Pushpa Nagar**  
**Nungambakkam, Chennai - 34**

**Cell : 94441 68802**

## நுங்கம்பாக்கம் அகத்தீசுவரர் ஆலய தெப்பத் திருவிழா



**சென்னை ஸ்டார் கேட்டரிங் சர்வீஸ் மற்றும் சென்னை ஸ்டார் புரவிசன்ஸ் ஸ்டோர் திறப்பு விழா நுங்கம்பாக்கம் வைகுண்டபுரத்தில் சிறப்பாக நடைபெற்றது**



சென்னை ஸ்டார் பவுண்டேசன் தலைவர் கே.ஆர்.பி. ருத்ரன் அவர்களுக்கு எம்.டி.ஆர்.நாதன் அவர்கள் சால்வை அணிவிக்கிறார்.



ஸ்டார் புரவிசன்ஸ் ஸ்டோர் திறப்புவிழாவில் கே.ஆர்.பி.ருத்ரன் மற்றும் திருமதி ருத்ரன்



திறப்பு விழாவில் கலந்துகொண்ட பொதுமக்கள்



பொருட்களை வாங்கும் பொதுமக்களுடன் கே.ஆர்.பி.ருத்ரன்



திறப்பு விழா நிகழ்ச்சியில் கே.ஆர்.பி.ருத்ரன் அவர்கள் உரையாற்றுகிறார்



கே.ஆர்.பி. ருத்ரன் அவர்களுக்கு பொதுமக்கள் சால்வை அணிவிக்கின்றனர்



மகளிர் சுய உதவிக்குழு தலைவிகளுடன் கே.ஆர்.பி. ருத்ரன்



விழாவில் கலந்துகொண்ட பொதுமக்களுடன் கே.ஆர்.பி. ருத்ரன்

**வீடு / ஃப்ளாட் / அலுவலகம் வாடகைக்கு / வாங்க / விற்க**

**விக்னேஷ் ஹோம்ஸ்**

இரண்டாவது மாடி, பழைய எண். 188, புதிய எண். 132,  
வள்ளுவர்கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,  
நுங்கம்பாக்கம் காவல்நிலையம் எதிரில்,  
ரூபாய் 3,000, 4,000, 7,000, 8,000 மற்றும்  
அனைத்து பட்ஜெட்டில் வீடு வாடகைக்கு உள்ளது.



**N.முரளிமீதரன்,**

ஆயிரம் விளக்கு பகுதி துணைதலைவர்,  
தமிழ்திருநாடு நிலம், வீடு, மனை  
தரகர்கள் நலச்சங்கம்

**93807 04083, 93808 40393**

## துணைமுதல்வர் பிறந்தநாள் விழா



கே.ஆர்.பி.ருத்ரன்  
தலைமையில்  
துணைமுதல்வரை  
மலர் மாலையுடன்  
வாழ்த்தச் சென்ற  
சென்னை ஸ்டார்  
பவுண்டேசன்  
குழுவினர்



சென்னை ஸ்டார்  
பவுண்டேசன்  
சார்பில் துணை  
முதல்வருக்கு  
வழங்கப்பட்ட  
பிறந்தநாள் பரிசு

## மெடிந்தியா மருத்துவமனை தலைவர்

### டாக்டர் டி.எஸ்.சந்திரசேகருக்கு கௌரவ விருது

சென்னை நுங்கம்பாக்கம் மெடிந்தியா மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் டி.எஸ். சந்திரசேகருக்கு மருத்துவத் துறையின் உயரிய அந்தஸ்தான FRCP பட்டத்தை வழங்கி இங்கிலாந்து எடின்பரோவில் உள்ள ராயல் கல்லூரி கவுரவித்துள்ளது.



டாக்டர் டி.எஸ்.சந்திரசேகர்

இரைப்பை - குடல் மருத்துவ எண்டோஸ்கோப்பி பரிசோதனை சிகிச்சையில் சிறந்து விளங்குவதற்காக அவருக்கு இந்த பட்டம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் சிறப்பு டாக்டர் பட்டம் ஐ.என்.டி.இ., இந்திய இரைப்பை - குடல் மருத்துவர்கள் சங்கத்தின் ஒலிப்ஸ் ஜே மித்ரா எண்டாஸ்கோப்பி விருது, சிஸ்கோ பென்டக்ஸ் மருத்துவ சொற்பொழிவு விருது ஆகியவற்றை டாக்டர் டி.எஸ்.சந்திரசேகர் ஏற்கனவே பெற்றுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

நுங்கம்பாக்கத்தில் மருத்துவ சேவை புரிந்துவரும் டாக்டர் டி.எஸ்.சந்திரசேகர் அவர்களுக்கு நுங்கம்பாக்கம் பகுதி மக்கள் சார்பாக சிங்காரச்சென்னை வாழ்த்துகிறது.

## டெய்லர் கடைக்கு ஆட்கள் தேவை

டெய்லர் கடையில் பணியாற்ற கீழ்க்கண்ட  
பணியாளர்கள் தேவை

வேடிஸ் டெய்லர், ஜென்ஸ் டெய்லர், டெய்லரிங்  
ஹெல்ப்பர்கள், காஜா பட்டன் ஆப்ரேட்டர் மற்றும்  
கம்ப்யூட்டர் இயக்கத் தெரிந்த நபர்கள் அணுகவும்.

**அருண் டெய்லர்ஸ்**

குட்டி தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34

**94445 55565, 96770 10390**

ஆயிரம் விளக்கு பகுதி 107வது வட்டத்தில்

## சென்னை ஸ்டார் புரவிஷன் ஸ்டோர் சென்னை ஸ்டார் கேட்டரிங் சர்வீசஸ்

பழைய எண்.26/1, புதிய எண். 67/1, வைகுண்டபுரம் முதல் தெரு,  
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034

**தொலைபேசி : 2817 2803, 2817 0465**

**மொபைல் : 93826 44132, 98417 10708**

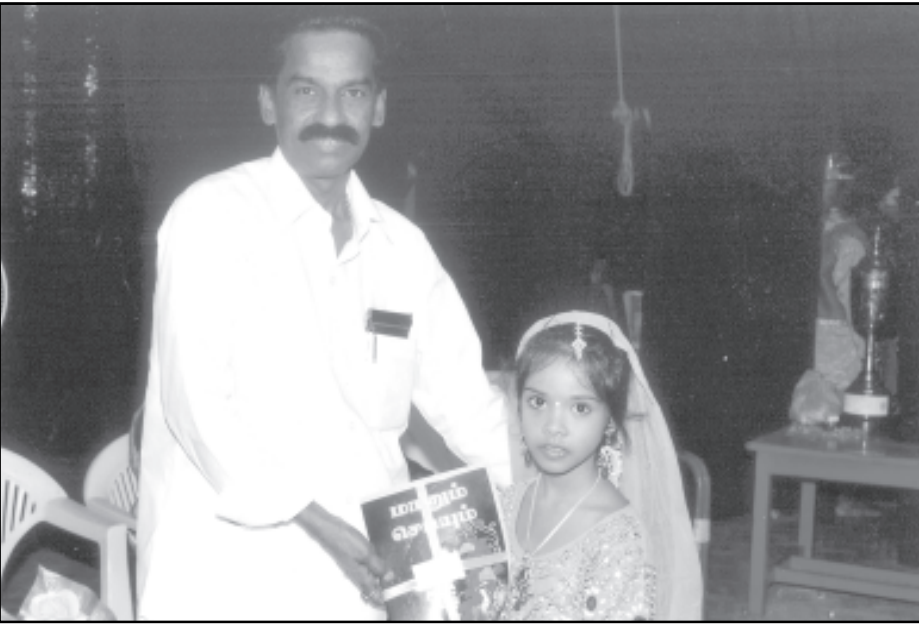


**கே.ஆர்.பி. ருத்ரன்**

உரிமையாளர்



## ஸ்ரீகற்பகவள்ளி மெடிரிகுலேசன் பள்ளியின் 52வது ஆண்டுவிழா நிகழ்ச்சிகள்



A reason to travel...

India's No.1

# TOP4 Call Drivers



உங்கள் கார் ஓட்டுநர்  
இன்று வரவில்லையா ?  
கவலை வேண்டாம் ?

சென்னை முழுவதும்  
தற்காலிக ஓட்டுநர்கள் பணி செய்ய தயார்  
1 மணிநேரத்திற்கு முன்பாக போன் செய்யுங்கள்



## 2825 7777 / 6060 5454

வடபழனி

☎ 2481 8888

அடையார்

☎ 2446 7888

குரோம்பேட்டை

☎ 2223 6161

அண்ணாநகர்

☎ 2621 8181

### தில்லுதூர் - தெளிவுதூர் - எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரம்

தில்லுதூர்' என்ற கதாபாத்திரம் மூலம் எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்தை மேற்கொள்ளும் தகவல் தொடர்பு வாகனங்கள் சென்னையிலிருந்து இம்மாதம் 1ம் தேதி புறப்பட்டன.

கடந்த 20 நாட்களுக்கும் மேலாக பத்திரிகைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிகளில் வெளியான 'தில்லுதூர்' யாராக இருக்கும் என்பதை அறிந்துகொள்ளும் ஆவல் அனைவருக்கும் இருந்தது. தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம் மற்றும் அதன் தோழமை நிறுவனங்கள் மூலம் எய்ட்ஸ் குறித்த தகவல் தொடர்பு பிரச்சாரப் படத்தின் தலைப்பே 'தில்லுதூர்' என்பது 1ந்தேதி அறிவிக்கப்பட்டது.

சென்னை எழும்பூர் தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்க அலுவலகத்தில் இந்தத் தகவல் தொடர்பு பிரச்சார வாகனங்களை தலைமைச் செயலாளர் கே.எஸ்.ஸ்ரீபதி கொடி அசைத்துத் தொடங்கி வைத்தார். இந்த வாகனங்கள் நாமக்கல், திண்டுக்கல், கரூர், புதுக்கோட்டை, திருவள்ளூர், சிவகங்கை, கடலூர், விழுப்புரம், பெரம்பலூர், ஈரோடு, திருவண்ணாமலை ஆகிய மாவட்டங்களில் கலை நிகழ்ச்சிகள், வீதி நாடகங்கள் மற்றும் 'தில்லுதூர்' படம் மூலம் எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி வருகின்றன.

இந்த நிகழ்ச்சியில் சுகாதாரத்துறை முதன்மைச் செயலர் வி.கு.சுப்புராஜ், தமிழ்நாடு மாநில எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கத் திட்ட இயக்குநர் ஷம்பு கலோலிகர், அபெக் (எய்ட்ஸ் தடுப்பு அமைப்பு) வி.எச். எஸ்.ன் திட்ட இயக்குநர் டாக்டர் பிமல் சார்லஸ், சுகாதாரத்துறை சிறப்பு செயலர் டாக்டர் எஸ்.விஜயகுமார், சென்னை கீழ்ப்பாக்கம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரியின் முதல்வர் டாக்டர் வி.கனகசபை உள்ளிட்டோர் கலந்துகொண்டனர்.



India's No.1

**FAST TRACK**®

Call Taxi

**CHENNAI**

**2473 2020**

**2888 9999**



## ARUN TAILORS

No.5, Kutty Street,  
Nungambakkam, Chennai-34.  
**2825 6565, 94445 55565**

Elegant Men's Wear, Specialists in  
Catering, Industrial, Hospital, School  
Uniform and All Type of Tailoring.

## ARUN UNIFORMS

No.19, Kutty Street, Nungambakkam, Chennai-34.

**2825 6721, 4218 6721**

Hotel Management, Hotels, Companies,  
Industrial Uniform Available.

## ARUN FASHIONS

No.304, Valluvarkottam High Road,  
Nungambakkam, Chennai-34.

**Ph : 2825 8585**

Exclusive for Ladies &  
Childrens Tailoring

## ARUN MEN'S WEAR

**Pant, Shirt, Safari, Wedding Suit,  
Blazzar & all types of Tailoring**

No. 65, Valluvar kottam high Road,  
Nungambakkam, Chennai - 34.

(Opp. Police Qtrs. Bus Stop)

**Ph : 2825 9595**

# சரஸ்வதி பவன்

## இனிப்பகம், பேக்கரி & ஸ்நாக்ஸ்

92, (208) வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை

போன் : 2826 1956

சுவையான இனிப்பு வகைகள்

நிறைவான தரத்தில்! நியாயமான விலையில்!

எங்களிடம் கிடைக்கும்.

## மணிகண்டன்

## பேக்கரி & ஸ்வீட்ச்

198, வள்ளுவர்கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,

நாங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34

