

விலை : 20.00
பக்கங்கள் : இருபத்து நான்கு



வலம்புரி

website : www.valampurii.lk
E-mail: valampurii@yahoo.com

Valampurii

சங்கு 16 வள்ளுவர் ஆண்டு 2046 ஆடி 05 செவ்வாய்க்கிழமை (21.07.2015) தொலைபேசி 222 3378, தொலைநகல் 222 7829 ஓலி 214

மகிந்தவின் பாதுகாப்பை

குறைப்பதற்குத் திட்டம்!

தேசிய சுதந்திர முன்னணி குற்றச்சாட்டு

(கொழும்பு)

முன்னாள் ஐனாதிபதி மகிந்த ராஜபக்ஷவின் பாதுகாப்பை குறைப்பதன் மூலம் அவரது உயிரை பலிகொடுக்கும் திட்டம் ஒன்று செயற்படுவதாக தேசிய சுதந்திர முன்னணியின் ஊடகப் பேச்சாளர் மொஹமட் முஸ்ஸா மில் தெரிவித்துள்ளார். முன்னாள் ஐனாதிபதிக்கு புலனாய்வு பிரிவின் அறிக்கையின் அடிப்படையிலேயே விசேட பாதுகாப்பு வழங்கப் பட்டுள்ளதாகவும் அரசியல் தேவைக்கு அமைய அல்ல எனவும் அவர் கூறியுள்ளார்.

(23ஆம் பக்கம் பார்க்க)

அரசியல் கட்சிப் பிரதிநிதிகளுடன் தேர்தல்கள் ஆகையாளர்கள் பேச்க

(கொழும்பு)

தேர்தல்கள் ஆகையாளரின் அனுமதி வழியாக மேன்டும் என தெள்வோது பணிப்புவரவிடுக் கப்பட்டாக பிரதி தேர்தல்கள் ஆகையாளர்களும் மொழுதும் நடைபெறும்.

தேர்தல்கள் செயலகத்தில் நடைபெற்ற இந்த சந்தியில், பிரசார நடவடிக்கைகளின் போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பில் கலந்துரையாடப்பட்டது. பிரசார நடவடிக்கைகளின் போது வீதி

நாடகங்களை, தேர்தல்கள் ஆகையாளரின் அனுமதி வழியாக மேன்டும் என தெள்வோது பணிப்புவரவிடுக் கப்பட்டாக பிரதி தேர்தல்கள் ஆகையாளர்களும் மொழுதும் நடைபெறும்.

கட்சி அலுவலகங்களில் மாத்திரமே பாரிய அளவினான் பதாகைகள் காட்சிப்படுத்தப் படவேண்டும். இதற்கு முன் நேர்த்துப் படிப்பு நடைபெறும்.

24 ஆம் பக்கம் பார்க்க

அரசநிதியில் பிரசாரம் விசாரணை முன்னெடுப்பு

(கொழும்பு)

கடந்த ஐனாதிபதி தேர்தலின் போது மகிந்த ராஜபக்ஷ வுக்கு ஆகையாளர் நடைபெற்ற கூட்டங்களில் பெருமளவான அரசாங்க நிதி யென்பதே தீர்த்தப் பட்டதாக சுமத்தப்பட்டுள்ள குற்றச்சாட்டுக்கள் நொடர்பில்

விசாரணைகள் ஆரம்பிக் கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக் கப்படுகிறது.

இத்தேர்தலின் போது பரப்புரைக் கூட்டும், சுவரூபங்கள், பதாகைகள் அசிட்டமை மற்றும் தேர்தல் காலத்தில்

24 ஆம் பக்கம் பார்க்க

தூய் துடைக்கும் பாராநுமன்றப் பொதுத் தேர்தல் 2015
காத்தை ஆதரிப்போம்
எங்கள் மிஸ்தோயை
வெற்றியை வீர்யோம்!

7 சந்திரகுமார் முருகேசு
எழுமக்கள் ஜனநாயகக் கட்சி

(C-181)

பாராநுமன்றத் தேர்தல் 2015 யாழ்.மாவட்டம்
தீருஷு வருக்களுடன்
வாழும் மக்களின்
வீடுவெள்ளி
ஐ.தே.கு. முதன்மைவேபாளர்
திருமதி விஜயகலா
மகேஸ்வரன்
(முகவரை மக்களின் விவகார பிரதிமுகங்கள்,
ஏ.தே.கு. விதி யாழ்.மாவட்ட மிதாக அமைப்பாளர்)

எமது
எதிர்காலம்

(C-182)

X 3

பாராநுமன்ற தேர்தல் - யாழ்.மாவட்டம்

கலேஜ்குடுமிரப் பார்க்கும்பார்க்
முன்னாள் பாராநுமன்ற உறுப்பினர்
L.L.B. LONDON, BARRISTER-AT-LAW

முன்னாள் பாராநுமன்ற உறுப்பினர்
BA(hons), PGDE

(C-182)

பாராநுமன்ற பொதுத் தேர்தல் 2015

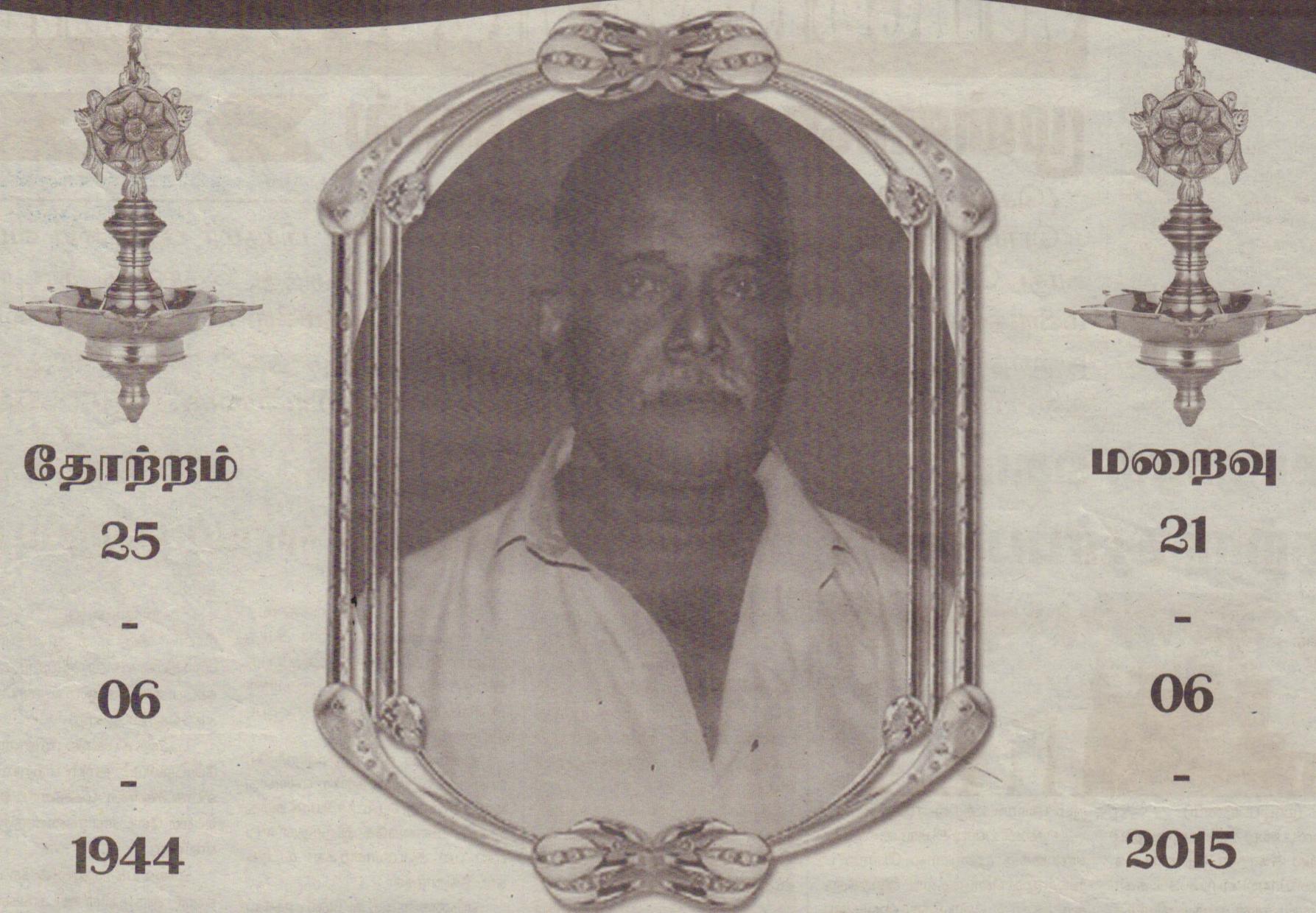
வலி தந்தாரைத்
தோற்காலிப்போம் - நம்
விதி வெல்ல
வாக்களிப்போம்.

சிவநானம் சிறீதானி
M.Ed,B.A,PGDE(Mt),PGDEM,Sp.Tr(Ag)

TNA தென் நாடு மக்கள் முன்வகைக் குழுமம்
மாநில முன்வகைக் குழுமம் உரிமையுடன் தீவக மக்கள்.

(C-184)

31ஆம் நாள் நீணவும் நன்றி நவிலலும்



தோற்றம்

25

06

1944

மதைவு

21

06

2015

அமரர் சின்னையா கனகராசா (வாணி விலாஸ் உடிமையாளர், விசுவமடு)

அனையாத விளக்காக அழியாத-புகழோடு
உடல் தளர்ந்தாலும் மனம் தளராது வாழ்ந்தவரே-வாணி ஜயா
வாணி விலாஸ் வளம் ஓங்க ஏணி என வாழ்ந்தீரே...
நின் வாணிதனை அறியாமல் -நாணி நாம் நிற்கின்றோம்.

வழியோரம் விழியோட விழியோரம் துளி போட -
நிலையற்ற வாழ்வொதுக்கி நெடுந்தூரம் சென்றோ...

(இ-கூடு)

அன்னாரது இல்லத்தில் இன்று நடைபெறும் வீட்டுக்கிரியை நிகழ்விலும் மதிய போசனத்திலும் கலந்து கொள்ளுமாறு
அனைவரையும் அன்பாக வேண்டுவதுடன் எமது குலதெய்வத்தின் மறைவுச் செய்தி அறிந்து வைத்தியசாலையில்
உடன் உதவி புரிந்து எம் மனதை தேற்றியவர்களுக்கும் இறுதி நாள் நிகழ்வில் எம்முடன் தோள் கோர்த்த அனைவருக்கும்
அனுதாப புதாகைகள் தந்தவர்களுக்கும் தொலைபேசி மூலம் ஆறுதல் தந்தவர்களுக்கும் மற்றும் பாடசாலை சமூகம், வர்த்தக
சமூகம், பயணிகள் போக்குவரத்துச் சங்கத்தினர், அயலவர் என சகலருக்கும் எங்கள் குடும்பம் சார்பாக மனமார்ந்த
நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

“இதை தனியிட்ட அழைப்பாகவும் நன்றி சுற்றாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும்”

76/1, விசுவமடு மேற்கு,
விசுவமடு.

தகவல்:
குமேபத்தீனர்.

100 நாள் வேலைத்திட்டத்தில் பல பணிகள் நிறைவேற்றம்!

(கொழும்பு)

கடந்த அரசாங்கத்தினால் நிறைவேற்ற முடியாது போன பல பணிகளை 100 நாள் வேலைத் திட்டத்தில் நிறைவேற்றியுள்ளதாக பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க தெரிவித்துள்ளார்.

ஹாவிளை பிரதேசத்தில் நேற்று முன்தினம் கீடம் பெற்ற மக்கள் சந்திப்பில் கலந்து கொண்டு உரையாற்றிய போதே அவர் இந்தக் கருத்தை வெளியிட்டார்.

“நாட்டிற்கு உயிர்கொடுப் போம்” என்ற தொனிப்பொருளில் தேர்தல் பிரசாரம் முன் எடுக்கப்படுகிறது. கடந்த 10 வருடங்களாக மகிந்த ராஜபக்ஷி தனது குடும்பத்திற்கு உயிர் கொடுத்தார்.

நாட்டுமக்குக்குத்தலமேல் தாக்குதல் நடத்தினார்.

பின்னர் 3 ஆவது முறையாகவும் ஜனாதிபதியாகும் ஆசையுடன் களமிறங்கி னார்.

ஆனால் நாங்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து சிறப்பான தேர்தல் பணிகளை மேற்கொண்டு மைத்திரிபால் சிறசேனங்களை ஜனாதிபதி யாக்கி 100 நாள் வேலைத் திட்டத்தை முன்னேற்றுகிறது.

பொதுமக்குக்காகவே இந்த வேலைத்திட்டம் முன் எடுக்கப்பட்டாக பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்க மேலும் தெரிவித்தார். (இ-7)

Mega Sale

ஆடித் தள்ளுபடியை முன்கீட்டு இன்று முதல் மாபெரும் மலிவு விற்பனை

தம்ரோ, பியெஸ்ரா ஏக் விநியோகஸ்தராகிய எங்களிடம்

நீங்கள் வாங்கும் ஓவ்வொரு Sofa செற்றிகளுடனும் 7500/- பெறுமதியான (Glass Coffee Table) லிவசம்.

நீங்கள் வாங்கும் ஓவ்வொரு மெத்தக்களுடனும் ஒரு தலையகண லிவசம் நீங்கள் வாங்கும் ஓவ்வொரு Damro Door களுடனும் ஒரு Door Lock லிவசம்.

Innovex TV மற்றும் Preethi Mixi, Stand Fan, Rice Cookers ஜ அதிகூடிய விலைக் கழிவுடனும் Damro உத்தரவாதத்துடனும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

25000/- க்கு மேற்பட்ட பெறுமதியான பொருட்கள் கொள்வனவு செய்தால் லிவசமாக விநியோக சேவை (Home Delivery) செய்யப்படும்.

Damro, Piyestra Nilkamal, Phonix, Arpico ஜகிய பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

33,900/- With out teapo.

JAMUNA FURNITURE 181, Naval Road, Jaffna
T.P. 021 222 1092, 077 757 4776

<p>மீண்டும்</p> <p>நீண்டநாளைய ஆசையொன்று கைகடும் வாங்ப்புண்டு, உறவி னர் வழியில் மனதிற்கிணிய செய்திகள் வந்து சேரலாம், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி கூடும், வருமானம் திருப்திதரும் வகையில் அமையும்.</p>	<p>சில்லம்</p> <p>கலகலப்பான தகவல்கள் வந்து சேரும் நாள், இலாப நோக்கோடு பழகியவர்களை இனங்கண்டு கொள்வீர்கள், செய்தொழிலில் சிறப்புகள் கூடும் நாள், ஆரோக்கியமான நாள்.</p>	<p>இலும்</p> <p>மன மகிழ்ச்சியோடு செயற்படும் நாள், பிள்ளைகளின் தேவையற்று பூர்த்தி செய்வீர்கள், புண்ணிய காரியங்களில் ஈடுபாடு காட்டுவீர்கள், தாழ்ந்த சுபாவமுண்டு.</p>	<p>மினங்கம்</p> <p>நண்பாள் மத்தியில் நல்ல பெயர் கிடைக்கும், பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படலாம், யோசிக்காமல் செய்த காரியங்களில் முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது.</p>
<p>உபயம்</p> <p>நீதாந்த்துடன் செயற்பட்டு நிம்மதி காணவேண்டிய நாள், குடும்ப பொறுப்புகள் அதிகரிக்கும், வேலைகள் உடனுக்குடன் முடியாமல் இழுத்தடிக்கலாம், நல்லவர் என நினைத்த ஒரு வரே உங்களுக்கு விரோதமாக செய்திடலாம்.</p>	<p>சும்மம்</p> <p>அரைகுறையாக இருந்த பணிகளை மீதியும் தொடர்வீர்கள், வரவேண்டிய பணவரவுகள் வந்து சேரலாம், எதிர்பாராத பயணங்கள் இடம் பெறலாம், ஆன்றோர் சுந்திப்புண்டு.</p>	<p>துவம்</p> <p>செவி குளிரும் செய்திகள் வந்து சேரலாம், உறவினர்கள் உங்களின் முன்னேற்றம் கண்டு ஆச்சரியப்படுவார், கொள்கைப் பிடிப்போடு செயற்படுவீர்கள், ஆரோக்கியமான நாள்.</p>	<p>விருச்சிகம்</p> <p>புதிய பொருட் சேர்க்கையுண்டு, குடும்பத்தில் குதுகலம் தரும் சம் பவங்கள் இடம்பெறலாம், சேமிப்பை அதிகரிக்க முற்படுவீர்கள், பெரிய மனதாகளை சுதந்திப்படு இடம்பெறலாம்.</p>

ராசி பலன்

21.07.2015

(ஆடி 05, செவ்வாய்க்கிழமை)

குரிய உதயம் காலை 6.03 மணிக்கு பஞ்சமி பிற்பகல் 2.34 மணிவளரை உத்தரம் பின்னிரவு 2.40 மணிவளரை இராகுகாலம் 3.01- 4.31 மணிவளரை சபநேரம்-10.31-12.01 மணிவளரை ஸ்கந்த பஞ்சமி, அயிரத்தித்தம் வளவன்

விரயாறு பாலம் சேதம்

(கிளிநோக்ஸி)

கிளிநோக்ஸி விரயாறு பாலத்தின் மேலுள்ள பகுதி போக்குவரத்து செய்ய முடியாத அளவிற்கு சேதமடைந்த நிலையில் காணப்படுவதாக பொதுமக்கள் தெளிவிக்கின்றன.

அத்துடன் இந்தப்பாலத்தில் இருந்து கோவிந்தன் கடைச் சந்தி வரை செல்கின்ற வீதிதார் இடப்பட்டு செப்பனிடப்பட்ட நிலையிலும் வீதி யின் இருமுருங்கிலும் கிரவலோ மண்ணோ அணைக்கப்படாமோல் இதனாடாகப் பயணிப்போர் வாகனங்களில் வருகையின் போது வழிவிட்டுக்கொடுக்க முடியாமல் விபத்துக்களை சந்திக்க வேண்டிய தான் நிலை காணப்படுவதாக கூறுகின்றனர். குறித்த பாலமும் வீதியும் இரத்தின பூரம், திருவெப்பாறை, வட்டக்கச்சி, இராமநாதபுரம் உள்ளிட்ட பல கிராமங்களை உள்ளக்கிய பிரதான போக்குவரத்து பாதையாக அமைந்துள்ளது.

அனைத்து பேருந்து சேவைகளும் இப்பாலத்தினாடாகவே நடைபெற்று வருகின்றன.



வதாகவும் இதனை சம்பந்தப்படவர்கள் கவனத்தில் ஏடுக்காததால் கூடுதலான மக்கள் பயணிக்கும் போது பல்வேறு சிரமங்களை எதிர்க்கின்றன.

கொள்வதாக சமூக ஆர்வவர்கள் சுட்டிக்காட்டு கின்றனர். எனவே சம்பந்தப்பட்ட தினைக்கள் அதிகாரிகள் கூடி கவனமைத்து பாலத்

தையும் வீதியையும் செப்பனிடவேண்டுமென பொது மக்கள் கோரிக்கை விடுகின்றனர். (2-254)

வடக்கு மாகாணசபை உறுப்பினரின் 5பிர.செ.பிரிவுகளுக்குமான நீதியோதுக்கீடு

(முள்ளியவளை)

மூல்லைத்தீவு மாவட்ட வட மாகாணசபை உறுப்பினர் கந்தையா சிவநோசனின் 2015 ம் ஆண்டிற்கான நிதி ஒதுக்கீட்டில் விருந்து சிறு வீதிகள், பொது நோக்கு மண்டபங்கள் நூல் நிலையங்கள், மயானங்கள், ஆலயங்கள் விளையாட்டு மைதானங்கள் திருத்தம், பொது அமைப்புகள், பாடசாலைகள், சிறுவர் இல்லங்கள் ஆகியவற்றுக்கு கணனின், தளபா பங்கள் வழங்குதல், குழந்தீர் விரியோகம் பாண்ட வாத்தியக் கருவிகள், ஒலிபெருக்கி சாதனங்கள் அரங்கக் திரை வழங்குதல், கிணறு அமைத்தல், விளையாட்டு கழகங்களிற்கு விளையாட்டு உபகரணங்கள் வழங்குதல் மின் இணைப்பு வழங்குதல் சுய தொழில் முயற்சிக்காக ஆடு. கோழி வழங்குதல் போன்ற வேலைத்திட்டங்களிற்காக மூல்லைத்தீவு மாவட்டத்தின் ஜந்து பிரதேச செயலக பிரிவுகளிற்கும் ஒதுக்கீட்டு செய்துள்ளது.

அதன் நிதி விபரம் வருமாறு, கரைதுறைப்பற்று பிரதேச செயலக பிரிவு 22

இலட்சம் ரூபா புதுக்குடியிருப்பு பிரதேச செயலக பிரிவு 8 இலட்சத்து 70 ஆயிரம் ரூபா, மாந்தை கிழக்கு பிரதேச செயலக பிரிவு 6 இலட்சத்து 75 ஆயிரம் ரூபா, ஓட்டுக்கூட்டான் பிரதேச செயலக பிரிவு 5 இலட்சத்து 50 ஆயிரம் ரூபா, துணுக்காப் பிரதேச செயலக பிரிவு 4 இலட்சம் ரூபா எனவும் வீற்றை விட மாந்தை கிழக்கு, ஓட்டுக்கூட்டான், கரைதுறைப்பற்று ஆகையிருக்க பிரதேச செயலக பிரிவுகளில் விருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட நான்கு மாதர் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்களிற்கு தளபாங்கள் வழங்குவதற்காக 2 இலட்சம் ரூபாவும் மேற்குறித்த மூன்று பிரதேச செயலக பிரிவுகளிலிருந்தும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட 18 கிராம அபிவிருத்திச் சங்கங்களிற்கு தளபாங்கள் வழங்குவதற்காக 8 இலட்சத்து 55 ஆயிரம் ரூபாவும் நிதி ஒதுக்கீட்டுடன்.

தனது அலுவலக பாவனைக்கான கணனி, நிலூற் பிரதி இயந்திரம், தளபாங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் கொள்வனவிற்காக 2 இலட்சத்து 50 ஆயிரம் ரூபாவும் ஒதுக்கீட்டு செய்துள்ளது. (2-302)

சட்டவிரோதமான மீன்பிழ நடவடிக்கை சிறுகடற்றொழிலாளர்களின் வாழ்வாதாரம் பாதிப்பு

மூல்லைத்தீவு சிறுகடல் பகுதிகளில் தொடர்ச்சியாக இடம்பெற்று வரும் சட்ட விரோதம் மீன்பிழ நடவடிக்கைகளால் தமது தொழில் நடவடிக்கைகள் பாதிக்கப்படுவதாக சிறுகடற்றொழிலாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

மூல்லைத்தீவு மாவட்டத்தில் நான்காயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட கடற்றொழில் குடும்பங்கள் பேப்பறைப்பிடிடி தொடக்கம் நல்ல தண்ணீர்த்தொடுவாய் வரையான எழுபத்து நான்கு கிளோமீற்றர் கரையோரப்பகுதியிலேயே தமது வாழ்வாதாரத்தொழிலான கடற்றொழிலில்களை மேற்கொண்டு வருகின்றன.

இந்நிலையில் வளிமாவட்ட மீனவர்களின் தடை செய்யப்பட்ட தொழில்களான அட்டைப்பிடித்தல், சங்குகளித்தல், குழுப் போட்டு கணவாய் பிடித்தல் உள்ளிட்ட தொழில்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவது கூடும் கொள்கொண்டு வருகின்றன. (2)



திருமுறிகண்டி நீதுபுரம் கிராம மக்களின் கோரிக்கைகள் அனைத்தும் நிறைவேற்றப்படும்

மக்கள் நுறைகள் சுந்திப்பில் ரவிகரன் உறுதிமாழி



வசிய தேவைகள் என்பதை தொடர்பில் மக்கள் தமது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தினர். ஏறத்தாழ 160 இற்கும் மேற்பட்ட குடும்பங்களுக்கு காணி அனுமதிப்பத்திற்கும் வழங்கப்பட்டது.

மக்களால் முன்வைக்கப்பட்ட பின்கூடு கிளிநோக்ஸி சந்திப்பில் அக்கிராமத்தில் உள்ள குறைகள் குறைக்கப்பட்டு வருமாறு பொதுமக்கள் மற்றும் அத்தியா

மம் மூல்லைத்தீவு கிளிநோக்ஸி மாவட்ட எல்லைக்கிராமமாக இருப்பதால் கிளிநோக்ஸி மாவட்டத்துக்கான மயானத்தையே தாழும் பாவிக்கவேண்டியுள்ளதை கூறிய மக்கள் அதற்கும் தீர்வை பெற்றுத்தரவேண்டும்.

தங்களுடைய கிராமத்தின் ஜந்து உள்ள தின்கள் புரோட்டு செய்யப்படவேண்டும் பெற்றார். (2)

யுள்ளது.

கட்டிமுடிக்கப்பட்ட நால் நிலையத்துக்கு உரிய புத்தகங்கள் மற்றும் சில உதவிகள் வழங்கப்படவேண்டும் என்பதை உள்ளக்காட்டியிருந்தனர்.

தென்போது வடமாகாணசபை உறுப்பினர் கூறுகையில், மக்களை கோரிக்கை விடுவதற்கு உரிய புத்தகங்கள் மற்றும் சில உதவிகள் வழங்கப்படவேண்டும் என்பதை உதவைக்கை கூறியிருந்தனர். குறிப்பாக கொக்கிளாய் ஆற்றுப்பகுதி, நாயாற்றுப்பகுதி நந்திக்கடல் போன்ற சிறுகடல் பகுதிகளிலேயே தாம் வீசுக் கவலைத்தொழில் மூலம் தமது வாழ்வாதாரத்தொழில்களை மேற்கொண்டு வரும் நிலையில் தமது தொழிலில் நடவடிக்கைகள் பாதிக்கும் வகையில் சட்டவிரோதம் மீன்பிழ நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதாக அவர்கள் தெரிவித்தனர். (2)

கட்டிமுடிக்கப்பட்ட நால் நிலையத்துக்கு உரிய புத்தகங்கள் மற்றும் சில உதவிகள் வழங்கப்படவேண்டும் என்பதை உதவைக்கை கூறியிருந்தனர். குறிப்பாக கொக்கிளாய் ஆற்றுப்பகுதி, நாயாற்றுப்பகுதி நந்திக்கடல் போன்ற சிறுகடல் பகுதிகளிலேயே தாம் வீசுக் கவலைத்தொழில் மூலம் தமது வாழ்வாதாரத்தொழில்களை மேற்கொண்டு வரும் நிலையில் தமது தொழிலில் நடவடிக்கைகள் பாதிக்கும் வகையில் சட்டவிரோதம் மீன்பிழ நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதாக அவர்கள் தெரிவித்தனர். (2)

பரீட்சை செயலமர்வு என்ற போர்வையில் தேர்தல் பிரசாரம் நடத்துவதற்குத் தடை!

மஹிந்த தேசப்பிரிய உத்தரவு

(கொழும்பு)

பரீட்சை செயலமர்வு என்ற போர்வையில் தேர்தல் பிரசாரம் கணள் மேற்கொள்ள தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தேர்தல் ஆணையாளர் மஹிந்த தேசப்பிரிய தெரிவித்துள்ளார்.



கல்விப் பொதுத் தராதர உயர்தரப் பரீட்சை மற்றும் தரம் ஜந்து புலமைப் பரிசில் பரீட்சை ஆகியவற்றைக் காரணம் காட்டி செயலமர்வுகளை ஏற்பாடு செய்து அதில் பிரசாரம் செய்யக் கூடாது.

அவ்வாறு செயலமர்வுள், கருத்தரங்களை நடத்தி தேர்தல் பிரசாரத்தில்

ஈடுபடும் வேட்பாளர்களுக்கு எதிராக கடுமையான சட்ட நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

பரீட்சை கருத்தரங்கு செயலமர்வு என்ற போர்வை யில் நடத்தப்பட திட்டமிட்டு ஓள் சகல தேர்தல் பிரசார நடவடிக்கைகளும் இரத்து செய்யப்பட வேண்டும்.

மைப் பரிசில் பரீட்சைக்காக தோற்றும் மாணவ, மாணவியரின் பற்றோருக்கு குறிப் பாக தூய்மாருக்கு நடத்தப்படும் கருத்தரங்கு என்ற போர்வையிலான சகல பிரசார நடவடிக்கைகளும் இரத்து செய்யப்பட வேண்டும்.

சட்ட ரீதியான முறையில் மேற்கொள்ளப்படும் பாடசாலை பழைய மாணவர் எதாகவும் சடலம், கந்தளாய் தனவைநியாலையில் வைக் கப்பட்டுள்ளதாகவும் கந்தளாய் பொன்ற தெரிவித்தனர்.

வொறியின் சாரதியைக் கைது செய்துள்ள கந்தளாய் பொலிஸார், இவ்விபத்து தொடர்பான மேலதிக் விசாரணைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். (இ-7)

பத் என்பவரே இவ்வாறு உயிரிழந்துள்ளார். கொழும் பிலிருந்து திருக்கொண்மலை நோக்கிச் சென்ற வெளியுன் திருச்சென்மலையிலிருந்து தும்புள்ளைக்குச் சென்றுகொண்டு மிகுந்த ஆட்போவும் மோதிய தில்லின்விபத்து டிடம்பெற்றுள் வெளியிழுகிறது.

49 வயதுடைய சுகத்சம்

மனிதன்!

ஒன்றிய கூட்டங்கள், பாடசாலை அபிவிருத்திக் கூட்டங்கள் போன்றவற்றை நடத்த சட்டத்தில் எவ்வித தடையும் கிடையாது.

எனினும் இந்தக் கூட்டங்களில் நாடாளுமன்றத் தேர்தல் வில் போட்டியிடும் வேட்பாளர்கள் பங்கேற்க முடியாது, பாடசாலை அதிபர் கள்

இந்த தடை உத்தரவினை பிற்பிக்க முடியும் என தேர்தல் ஆணையாளர் மஹிந்த தேசப்பிரிய கொழும்பு ஊதகங்களுக்கு தெரிவித்துள்ளார். (இ-7)

சந்தைகளில் நேற்றைய விலை விபரம்

மருக்கறி வகைகள்	திருநெல்வேலி	சாவகச்சேரி		கிளிநோக்கி	மாநாளர்மட்டம்
		ரூபா	ரூபா		
கத்திரிக்காய்	70	40	80	140	
உருளைக்கிழங்கு	90	90	80	80	
பச்சைமிளகாய்	300	370	350	350	
தக்காளி	140	150	120	150	
மரவள்ளிக்கிழங்கு	50	60	60	60	
கோவா	80	80	100	90	
கரட்	140	250	200	140	
புச்சனி	30	50	40	40	
புடோல்	30	60	80	50	
வாழைக்காய்	50	80	60	60	
சிள்ள வெங்காயம்	150	110	200	140	
பெரிய வெங்காயம்	100	150	100	100	
பாகர்காய்	120	200	160	120	
வெண்ணிக்காய்	50	120	120	100	
கருவணக் கிழங்கு	100	100	140	100	
பயற்றங்காய்	100	90	80	90	
லீக்ஸ்	120	170	120	90	
பீற்றுப்	80	80	120	100	
கறிமிளகாய்	160	70	200	140	
முருங்கைக்காய்	200	220-310	160	200	
போஞ்சி	160	170	200	140	
குத்திரிதம்புள்ளி	60	30	50	100	
கிளர் - 1பிளி	30	20	20	20	
தேசிக்காய்	60	70	120	100	
தேங்காய் (ஒன்று)	50	40	35-45	50	
இராவங்காளி	140	-	-	120	
வெங்கர்யப்படி	150	-	240	200	
முங்காளி	40	80	80	40	
பொன்னாங்காளி	20	20	20	25	
வல்லாரை	10	20	20	30	

(f) ஃபேஸ்புக் பார்த்ததில் பிழித்தவை...

Like

438

நளை நளையினி

பொய் சொல்லுகிறவனும்
சந்தர்ப்பவாதியும்
தொடர்ந்து வெற்றி
பெறும் இவ்வுலகில்
கடவுளையும் உண்மையையும்
தேடித்தேடியே களைத்துப்
போகிறான் அப்பாவி
மனிதன்!

சுரேஸ் லோகன்



தாத்தாவோட ஜியாவைய் யாரன்!

துவா கணேசுராசா

மனைவி : எனக்கு பருத்திப் புடைவையும் வேலைக்காரிக்கு பட்டுப் புடைவையும் வாங்கிருக்கிங்களே ஏன்?

கணவன் : இதோ பாரு கமலா உனக்கு எது கட்டினாலும் அழகா இருக்கும். ஆனால் அவனுக்கு பட்டு புடைவை மட்டுமே நல்லாயிருக்கும் அதுதான்



In 2025 what will be....?????

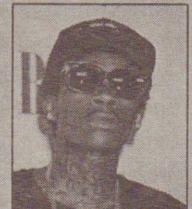
கிர்த்தி கிர்த்திகா



பொன்னுங்க கம்மல
பசங்க போட்டா
அவன்
பொறம்போக்கா..!

தர்சிகா நேசன்

பசங்க ஜீன்ச
பொன்னுங்க
போட்டா
அது முற்போக்கு



சிங்கத்துக்கு தலைமுடி
வெட்டினா எய்தி இருக்கும்

நங்கள் பார்த்த ஃபேஸ்புக்கீல் உங்களுக்குப் பிழித்தவை இருந்தால் www.facebook.com/valam.puri.16 எனும் தளத்தில் பதீவு செய்யுங்கள்.
அவை உங்கள் பயர்களுடன் கூடிய புதைக்கலை பகுதியில் பிரசரமாகும்.

பிரசன்னவிடம் நேற்று மீண்டும் விசாரணை!

சுசிலிங் கோரிக்கை நிராகரிப்பு

(கொழும்பு) —

மேல் மாகாண சபை முதலமைச்சர் பிரசன்ன ரணதூங்க மற்றும் அவரது மனைவி ஆகியோரிடம் வாக்குமூலம் ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக நேற்று மீண்டும் நிதி மோசடி தொடர்பிலான பொலிஸ் விசாரணைப் பிரிவுக்கு அழை க்கப்பட்டுள்ளனர்.

மீதாடமல்லை காணி கொடு க்கல்- வாங்கவில் ஏற்பட்ட நிதி மோசடி தொடர்பில் வாக்குமூலம் பெறவே இவர்கள் அழைக்கப்பட்டுள்ளனர். இதற்கு முன்னரும் முதலமைச்சரும் அவரது மனைவியும் இரு முறைகள் பிபிரிவுக்கு அழை க்கப்பட்டுள்ளனர்.

க்கப்பட்டிருந்தனர்.

தீதேவேளை, முதலமைச்சர் பிரசன்ன ரணதூங்க ஜ.ம.சு.மு.யில் வேட்பாளராக களமிறங்கியுள்ளதால் அவரது விசாரணையை ஒத்திவைக்குமாறு தேர்தல்கள் ஆணையாளரிடம் அக்கட்சியின்



செயலாளர் சுசில் பிரேமஜயந்த வேண்டுகோள் விடுதிருந்தார்.

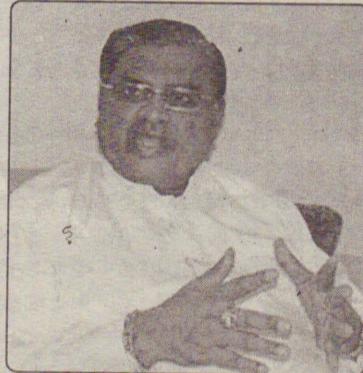
தேர்தல்கள் ஆணையாளர் தீதேவேளை, முதலமைச்சர் அறிவித்திருந்தும், நிதி மோசடி தொடர்பிலான பொலிஸ் பிரிவு கொழும்பு நீதவான் நீதிமன்றத்தில் இந்த விசாரணையை உடன் நடத்த வேண்டும் என அனுமதி பெற்றுள்ளது. (இ-7)

சாரதியின் நடவடிக்கையால் எனது அரசியலுக்கு களங்கம் சப்ரகமுவ முதலமைச்சர் தெரிவிப்பு

(கொழும்பு)

சாரதியின் நடவடிக்கை எனது அரசியலுக்கு களங்கம் கற்பிக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது என சப்ரகமுவ மாகாண முதலமைச்சர் மஹிபால் ஹேரத் தெரிவித்துள்ளார்.

எனது சாரதி கஞ்சாப் போதை பாருஞ்சடன் கலால் திணைக்கள் அதிகாரிகளினால் கைது செய்யப்பட்டமை எனது அரசியல் வாழ்க்கைக்கு அபக்ரத்தியை ஏற்படுத்தி யுள்ளது.



இந்தச் சாரதி கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக என்னிடம் கடமை

யாற்றி வருகின்றார்.

சாரதியின் தந்தையும் நாற்பது ஆண்டுகளாக எம்மிடம் கடமை யாற்றியிருந்தார்.

இந்த சம்பவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு சில ஊடகங்கள் ஏற்கனவே என்னுமேது சேரு பூச்சுத் தொடர்பியுள்ளன.

இந்த சம்பவம் தொடர்பில் விசாரணை நடத்தி உரிய நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டுமென்கலால் திணைக்களத்திடம் கோரியுள்ளேன் என முதலமைச்சர் மஹிபால் ஹேரத் சிங்கள ஊடகமான் றுக்குத் தெரிவித்துள்ளார். (இ-7)

சுசில் பிரேமஜயந்த, அனுராயாப்பா ஜனாதிபதியைச் சந்திக்கவுள்ளனர்

ஹீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் மத்திய செயற்குமுனை கூட்டுவது குறித்து கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் அனுரா பிரியதர்சன யாப்பா மற்றும் தேசிய அமைப்பாளா சுசில் பிரேமஜயந்த ஆகியோர் ஜனாதி பதி மைத்திரிபால சிறிசேனவை சந்திக்கவுள்ளனர்.

நாளை 22 மூட் திகதி இந்த விசேட சந்திப்பு நடத்தப்படவிரும்பது.

கட்சியின் மத்திய செயற்குமுக கூட்டத்தை கூட்டுமொரு 22 மூடு

பினர்கள் எழுத்து மூலம், பொதுச் செயலாளர். அனுரா பிரியதர்சன யாப்பாவிடம் கோரியுள்ளனர்.

எனினும் மத்திய செயற்குமுக வினை கூட்டுவதற்கு நீதிமன்ற நால் இடைக்கால தடையுத்தரவு பிறப்பிக்கப்படுவது.

மத்திய செயற்குமுனைக்கூட்டு மாறு ஒரு தொகுதி உறுப்பினர்கள் விடுத்துள்ள கோரிக்கையை எதிர் வரும் புதன்கிழமை கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் அனுரா பிரியதர்சன யாப்பா சிங்களப் புதித்தெரிகையாளருக்குத் தெரிவித்துள்ளார். (இ-7)

அமைப்பாளரும், கட்சியின் தலைவர் மைத்திரிபால சிறிசேனவைடம் முன்வைக்கவுள்ளனர்.

இந்த கோரிக்கை தொடர்பில் ஜனாதிபதியும் கட்சியின் தலைவருமான மைத்திரிபால சிறிசேனவுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தி இறுதித் தீர்மானம் எடுக்கப்படும் என ஹீலங்கா சுந்திரக் கட்சியின் பொதுச் செயலாளர் அனுரா பிரியதர்சன யாப்பா சிங்களப் புதித்தெரிகையாளருக்குத் தெரிவித்துள்ளார்.

நாடாஞ்மன்றின் பெரும்பான்மை பலமின்றி உருவாகும் அரசாங்கம் ஸ்திரமற்றதாகவே அமையும்.

அது ரணில் விக்கிரமசிங்க தலைமையிலான அரசாங்கத்திற்கு நிகரான செயற்றினர்ற, ஸ்திரமற்ற அரசாங்கமாகவே கருதப்பட வேண்டுமென ஜீ.எல்.பீரிஸ் நேற்று முன்தினம் எதிர்க்கட்சித் தலைவர் பெரும்பான்மையினரின் நம் பிக்கையை வென்றவரை நியமிக்க ஜனாதிபதி மாராக நியமிக்க ஜனாதிபதி நாடான கடப்பாடு உண்டு என அவர் சுட்

மகிந்த மீண்டும் பிரதமராக பதவி வகிக்க முடியுமா

(கொழும்பு)

முன்னாள் ஜனாதிபதி மகிந்த ராபஜக்ஷி பிரதமராக பதவி வகிக்க முடியும் என முன்னாள் வெளி விவகார அமைச்சர் ஜி.எல்.பீரிஸ் தெரிவித்துள்ளார்.

அரசியல் சாசனத்தின் 43ம் சுதந்தின் 3 மூட் பிரிவில் நாடாளு

இன்று ஒரு தகவல்

நிரட்டு

“இருட்டைக் கண்டால் பயம் உண்டாகிறதே... அது ஏன்?” என்று ஒலேஷாவிடம் கேப்டார்கள்.

அதற்கு அவர் மனிதனுடைய ஆதிகால வாழ்க்கை யில் தொற்றிக் கொண்ட பயம் இது. வேநுண்ணி இருக்கிறது இன்னும் போகவில்லை.

மனிதனுடைய எஸ்ஷா பணத்தையும் சேத்து மொத்த மாக ஒரு மனம் உண்டு.. மனிதர்களின் நினைவு இந்த மொத்த மனதில் பதிந்திருக்கிறது. இந்த மொத்த மனத்தில் இருட்டுப் பற்றிய பயம் பதிந்து நீஷ்க்கிறது என்கிறார் அவர்.

இருப்பிலிருந்து வளரிச்சுத்துக்கு வராது மனிதர்களும் இன்று அதிகம்போ உண்டு. ஒரு ஆள் ஆற்றுக்கு மீன்பிழக்கப்போனான்.

இன்னும் விழியவில்லை. அதற்குள் வலையை எடுத்துக் கொண்டு புறப்பட்டுவிட்டான். விழியும் வரை என்ன செய்வது? சும்மா கரையில் உட்கார்ந்து காலாட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

காலில் ஏதோ ஒரு சின்னமூட்டை தட்டுப்பட்டது. இருட்டல் அது என்னவென்று சரியாகத் தெரியவில்லை. மூட்டைக்குள் சின்ன சின்ன கற்கள் நிறைந்திருந்தன.

சும்மா பொழுதுபோக வேண்டும் என்பதற்காக மூட்டைக்குளிருந்து ஒவ்வொரு கல்லாக எடுத்து ஆற்றில் வீசிக்கொண்டிருந்தான்.

விழியும் வரைக்கும் வேலை இல்லை என்பதால் இப்படி செய்துகொண்டிருந்தான். கீழுக்கே மௌவாக வளரிச்சம் தெரிய ஆரம்பித்தது பொழுது விழியத் தொடங்கியது.

அதற்குள் அந்த மூட்டையில் இருந்த எல்லாக் கல்லையும் வீசியெறிந்துவிட்டான். கடைசியாக ஒரே ஒரு கல் மட்டும்தான் எஞ்சியிருந்தது. வளரிச்சம் வந்ததும் அந்தக் கல்லைப்பார்த்தான்.

அப்பாறபதிகைத்துப்போய்விட்டான். அவன் கையில் இருந்தது வெறும் கல் இல்லை.. விளையுப்பார்த் தினக்கல் அது! இருட்டல் என்னவென்று புரியாததால் மூட்டையில் இருந்த எல்லா இரத்தினக் கற்களையும் ஆற்றில் வீசியெறிந்திருக்கிறான்.

இப்பாழுது அவனுக்கு அழுகையே வந்துவிடும் போல் இருந்தது. வாழ்க்கையை வசதியாக்கிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு இருந்தும் இருட்டல் அதை இழந்துவிட்டான்.

ஒரு வகையில் அவனுக்குக் கொஞ்சம் அதீர்வீட்பும் இருந்திருக்கிறது. அதனால்தான் அந்தக் கடைசிக் கல்லை ஏறிவதற்கு முன் வளரிச்சம் வந்து விட்டது!

பலபேருக்கு இந்த அளவுக்குக் கூட அதீர்வீட்பும் இருப்பதில்லை! வாழ்க்கை என்பது ஒரு பயிய புதையல். அதைப் புரிந்து கொள்ளாமலே மனிதன் அதை வீசியெறிந்து கொண்டிருக்கிறான் என்கிறார் ஒலேஷா.

சில பேருக்கு புரிந்துகொள்ளும் நேரம் வருவதற்கு முன் பொழுது வாழ்ந்தால் வாழ்க்கையை வசதியாக்கி கொள்ளும் வாய்ப்பு இருந்தும்

157 தஞ்சக்கோரிக்கையாளர்கள் மீஸியில் கடற்படையால் கைது

(சிட்னி)

அவுஸ்திரேலியாவில் சட்ட விரோதமாக தஞ்சம்புக முயன்ற 157 அக்திகளை அந்நாட்டு கடற்படையினர் கைது செய்துள்ளனர் என சர்வதேச ஊடகங்கள் செய்தி வெளியிட்டுள்ளன.

அவுஸ்திரேலியாவில் ஆண்டுதோறும் ஏராளமானவர்கள் சட்ட விரோதமாக அக்திகளாக குடிபையாற்று வருகின்றனர். ஆப்காஸில் தான், இலங்கை, ஸரான், ஸராக், போன்ற நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள், இந்தோனேஷியாவில் இருந்து படகுகள் மூலம் அவுஸ்திரேலிய எல்லைக்குள் நுழைகின்றனர். இதனால் ஒதன் ஓருபகுதியாக வடமேற்கு கடற்பகுதியில் அந்நாட்டு கடற்படைக்குச் சாந்தமான ரோந்து கப்பல் கண்காணிப்பு பணியில் ஈடுபட்டிருந்தது. அப்போது எல்லைக்குள் அத்துமீறி நுழைய முயன்ற குற்றத் திற்காக அவர்கள் அனைவரும் கைது செய்யப்பட்டனர். (இ-7)



எல்லைய கடற்படை தனது எல்லைக்குப்பட்ட பகுதிகளில் நேற்று முன்தினாம் இரவு தீவிர ரோந்து பணியை மேற்கொண்டு வருகிறது.

அதன் ஒருபகுதியாக வடமேற்கு கடற்பகுதியில் அந்நாட்டு கடற்படைக்குச் சாந்தமான ரோந்து கப்பல் கண்காணிப்பு பணியில் ஈடுபட்டிருந்தது. அப்போது எல்லைக்குள் அத்துமீறி நுழைய முயன்ற குற்றத் திற்காக அவர்கள் அனைவரும் கைது செய்யப்பட்டனர். (இ-7)

மக்கள் பணத்தில் வாழவேண்டிய அவசியம் எனக்கில்லை - ரூவான்

நாட்டு மக்களின் பணத்தில் வாழுவதற்கான அவசியம் எனக்கில்லை, அமைச்சருக்கு வழக்கப்படும் உத்தியோகுபூருவாகனத்தையும் வீட்டையும் தான் பெற்றுக்கொள்ளவில்லை என பாதுகாப்பு இராஜாங்க அசைமச்சர் ரூவான் விஜேவர்தன தெரிவித்துள்ளார்.

திலைப்பிடியவில் கிடம்பெற்ற ஐக்கிய தேசிய கட்சி செயற்பாட்டாளர்கள் சந்திப்பில் கலந்துகொண்டு கருத்து தெரிவிக்கும் போதே அவர்வெவ்வாறு தெரிவித்தார்.

தன்னை வாழ வைத்துக்கொள்வதில் தனக்கு அவசியம் இல்லை எனவும் மக்களை வாழ வைப்பதே தனது அவசியம் எனவும் அவர்களியுள்ளார்.

நாடாளுமன்றத்தில் இருந்து பர்கள் பலர் போதைப்பொருள், எதனோல் கொண்டு வந்தார்கள்.

மதுபானாலைகளை அமைத்துக்கொண்டு நாட்டை சீர்ப்பித்தார்கள், மக்களின் பணத்தில் சிலர் வித்தார். (இ-7)

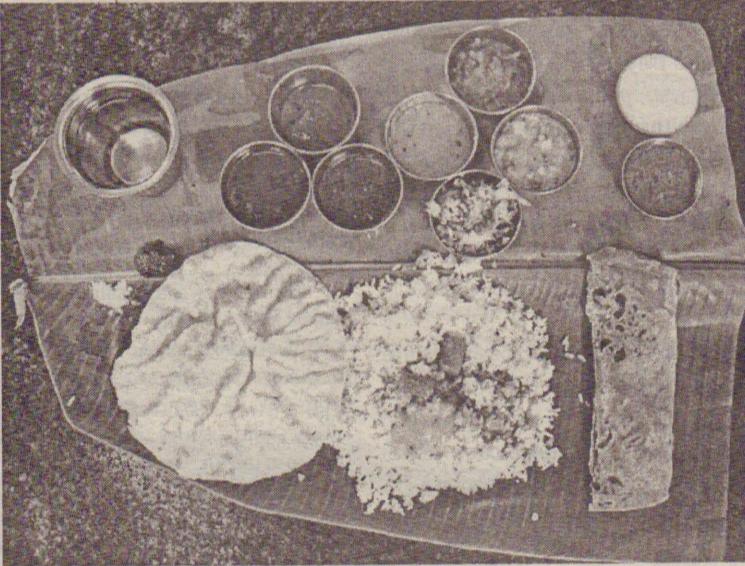


மதுபானாலைகளை நிரப்பிக்கொண்டார்கள்.

வெள்ளை வான் கலாசாரத்தை உருவாக்கி அரசியல் கொள்கைகளை மேற்கொள்ள கிடமளிக்க வில்லை.

மகிந்த ராஜபக்ஷி உள்ளிட்ட குழுவினர் மேடைகளில் இன்று நாட்டை குறித்து பேசுவது, மீண்டும் தங்கள் பைக்களை நிரப்பிக்கொள்வதற்கென அவர் மேலும் தெரிவித்தார். (இ-7)

ஆரோக்கியம் அநிகிள்க.. ஹை தவிர்க்க!



நாம் தனிமும் எடுத்துக்கொள்ள நீர்ம் உணவானது சரியான அளவில் இருந்தால், கொழுப்பு, காபோவைத்துறேற்று, புதம், நார்ச்சத்து என, எதுவும் உடலுக்குக்கூடுதல் இல்லை. ஆனால், காலையில் கிட்டி, மதியம் வயிறுமுட்ட சாதம், இரவு மீண்டும் கிட்டி அல்லது தோசை என, நாம் அன்றாடம் உண்ணும் மூன்று வேளை உணவுகளும் அரிசியை மையமாக வைத்தே இருக்கின்றன. அரிசிதான் கிட்டி, தோசை, சோரு, பொங்கல், இடியப்பம், பிட்டு எனப் பல வழங்களிலும் உருமாறி, நம் தட்டை நிரப்புகின்றது. இதனால், நம்முடைய உணவை மாவச்சத்துக்கோபோவைத்துறேற்று) மட்டுமே ஆக்கிரமித்துள்ளது. மிகச் சிறிய அளவில் தான் புதம், நார்ச்சத்து போன்ற சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இப்படி, ஒரேவிதமான சத்துக்களை மட்டுமே உட்கொண்டால், உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. ஆனால், பாக்சு செய்யப்பட உதவுகிறது. இந்த நான்கிலும் விற்றமின், மினரல்கள் உள்ளன. இந்தச் சமச்சீரான காபோவைத்துறேற்று உணவுக்கு மாறுவதன் மூலம், தேவையான உட்டட்சசத்துக்களை முழுமையாகப் பெறலாம் இனி தீடு மாற்றியான உட்டட்சசத்துக்கள் எவ்வாறு நம்முடலுக்கு நன்மை அளிக்கின்றன என்று பார்க்கலாம்.

காபோவைத்துறேற்று காபோவைத்துறேற்று அல்லது மாவச்சத்து எனிதில் உடைக்கப்பட்டு குனக்கோளாக மாற்றப்பட்டு, இரத்தத்தில் கலந்துவிடும். நம்முடைய உடலில் உள்ள செல்களுக்கு ஆற்றல் கிடைக்க, குஞக்கோல் தேவை. உடலுக்கு கீர்த்தக் குழும்களில் கோழுப்புக்கள் மூலம் பெறலாம். ஒரு நாளைக்கு 1800 கலோரி தேவை. ஏன் எனில், அவர்கள் 40 முதல் 70 கிராம் கலோரி உணவுப் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, 26 கிராம் தேவைப்படுகிறது. பழங்கள், காய்கறி போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளது. காய்கறிகளைக் கூட்டுங்க சாபிடும்போது, நார்ச்சத்து முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

பிப்பாதி சமச்சீரான உணவை எடுத்துக்கொள்ள மூலம், உடல் எடையைச் சீராகப் பறாமரிக்க முடியும், தீயநோய், புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். காபோவைத்துறேற்று அதிக அளவில் கோழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, உடலினைப் பகுதிகளில் சேமித்து வைக்கப்படும். சரிவிகித்தத்தில் எடுத்துக் கொள்வதற்கும் தொகை கிடைக்கிறது. ஆதாரிக்கும் தேவை உடலில் எடையைச் சீராகப் பறாமரிக்க முடியும், தீயநோய், புற்றுநோய் என்பனவும் பழங்களில் கொய்யா, திராட்சை, மாதுவை, வாழை என்பனவும் அடங்கும். இதில் விற்றமின்களும் தூதுக்களும் நிறைவுக்கொண்டன.

அத்துடன் தானியங்களில் கேழ்வருக கோதுமை, தினனை, கஷ்ட, வருகு, குதிரைவாலி, சோளம் என்பனவும் பால், தயிர், மோர், முட்டை, மீன், இறால், நண்டு, சிக்கன் என்பனவும் பயறு பருப்பு வகைகளில் சோயா, ராஜ்மா, முக்கடலை, உணந்து, துவரை, மொச்சை, கொள்ளு என்பனவும் இறுதியாக கொழுப்பும் சர்க்கரை என்பவற்றில் சமையல் என்னயீர்கள், பாதா, வால்நட, நெய், தேங்காய், வெல்லம், சர்க்கரை என்பன அடங்கி யுள்ளன.

கரணவாய் கொலின்ஸ் வி.கழக உதைபந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டி

நாவாந்துறை சென்.அன்ரானிஸ் சம்பியன்



**அராவி தெற்கு களவுத்துறை வி.கழக
ஆடி விழா மன்பந்து போட்டி**

சங்காண ஸ்ரார் கிங்ஸ் வெற்றி



அராவி தெற்கு களவுத்துறை விளையாட்டுக் கழகம் வருடத்தில் நடைபெறும் ஆடி விழாவின் விளையாட்டுப் போட்டி நிகழ்வுகளில் 68 ஆவது ஆண்டு நிறைவே முன்னிட்டு நடைபெற்ற ஆடி விழாவின் இறுதி நாள் நிகழ்வு நேர்று முன்தினம் ஞாயிற்றுக் கிழமை நடைபெற்றது.

நிகழ்வில் தமிழ்த் தேசிய

மக்கள் முன்னணியின் தலைவர் கஜேந்திரகுமார் பொன்னம்பலம், தேசிய அமைப்பாளர் விள்விளங்கம் மணிவண்ணன் மற்றும் பத்மினி சிதம்பரநாதன் ஆகியோர் பிரதம விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்டு விழாவினை ஆரம்பித்து வைத்து வீரர்களை உர்சாக் படுத்தியதோடு வெற்றுக்கூடிய வீரர்களுக்கு பரிசில்களும் வழங்கப்பட்டன.

இறுதி நாள் நிகழ்வாக நடைபெற்ற மட்டுப்பெட்டுப்பட்ட ஓவர்களைக் கொண்ட மென்பந்துதுடுப்பாட்டப் போட்டியின் இறுதி ஆட்டத்தில் கொக்குவில் காமாட்சி விளையாட்டுக்கழகத்தை எதிர்த்து ஆடிய சங்காண ஸ்ரார் கிங்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம் போட்டியில் வெற்றிடற்கிடிச் சூன்னாக்களை வெற்றிக்கொண்டது.

(க)

தில் பிள்ளையில் மிகவும் விறுவிறுப்பாக இடம்பெற்றது.

இப் போட்டியில் இரு அணைகளும் கோல் ஏதைனாயும் போடாதநிலையில் தன்டனை உதை மூலம் நவஜீவன்ஸ் வி.கழகத்தினை சென்.அன்ரானிஸ் வி.கழகம் 4.3 எனும் ரீதியில் வெற்றிபெற்று சம்பியன் பட்டத்தை பெற்றது.

இப் போட்டியின் சிறந்த வீரனாக நவஜீவன்ஸ் வி.கழக வீரன் பிரியா தெரிவு செய்யப்பட்டார். (க)



உதைபந்தாட்ட லீக் போட்டி ஒன்றில் திக்கம் கிளாஞர் விளையாட்டுக் கழகத்தை எதிர்த்து உடற்கல்வி ஐக்கியம் விளையாட்டுக் கழகம் மோதி யது. இதில் உடற்க கல்வி ஐக்கியம் விளையாட்டுக் கழகம் 2:1 என்ற கோல் கணக்கில் வெற்றிபெற்றது.

வெள்ளாங்குளம் அ.த.க. பாடசாலை மாணவிகள் தேசிய மட்டத்திற்கு தெரிவி



2015ஆம் ஆண்டின் வடமாகாண மெய்வல்லுநர் திறனாய்வுப் போட்டிவிளையா தேசிய கல்வியியர் கல்லூரி மைதானத்தில் இடம் பெற்றது. இப் போட்டியில் மன்/ வெள்ளாங்குளம் அ.த.க. பாடசாலை பாங்கு பற்றி 15 வயதுக்குப்பட்ட மென்களுக்கான ஸ்ட்டி எரிதல் போட்டியில் 2-ம், 3-ம், இடங்களைப் பெற்று வெள்ளியியத்தையும், வெள்ளியியத்தைப் பத்திரிகையில் பெற்றுக் கொண்டது. அத்தனை பாடசாலை வரலாற்றில் மைய வண்மை போட்டிக்கு தேசிய மட்டத்துக்கு செல்வது இதுவே முதல் தடவையாகும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

(க)

