



யாழ்ப்பாணம் ரோட்டறிக் கழகத்தின் 74ஆவது தலைவர் பதவியேற்பு விழா கடந்த புதன்கிழமை நீராவியதியில் உள்ள இலங்கை வேந்தன் கலைக் கல்லூரி மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. 74 ஆவது தலைவராக சிவராசா அனுராஜ் பதவியேற்றார். இதன்போது முன்னாள் தலைவர் சங்கர் உரிய முறைப்படி புதிய தலைவரிடம் பொறுப்புக்களைக் கையளித்தார். இந்த நிகழ்வில் ரோட்டறிக் கழகத்தின் உயர் விருதான பி.எச்.எவ்.விருதும் வழங்கப்பட்டது. தகைமைசார் கல்வியியலாளர் விருது பேராசிரியர் ம.நடராஜசுந்தரத்துக்கும், உழைப்பால் உயர்ந்த சமூக சேவையாளர் விருது தொழி லதிபர் ஈ.எஸ்.பி. நாகரடணம் மற்றும் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பின் நாடாஞ்சமன்ற உறுப்பினர் எம்.ஏ. சுமந்திரன் ஆகியோருக்கும் வழங்கப்பட்டன. அத்துடன் ரோட்டறிக் கழகத்தின் நிதியத்துக்கு 5000 அமெரிக்க டொலர்களை யாழ். ரோட்டறிக் கழகத்தின் முன்னாள் தலைவரும் நாடாஞ்சமன்ற உறுப்பினருமான ஈ.சரவணபவன் வழங்கினார்.

(5)

அரசு தரும் என்று எதிர்பாராமல் எம் மக்களுக்கு உதவுகின்றோம்

யாழ்ப்பாணம், ஜீன் 29
 பேரால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கும் வறுமைக் கோட்டுக்குள் வாழும் மக்களுக்கும் இந்த அரசு உதவும் அல்லது அதற்குரிய அதிகாரங்களை எமக்கு வருக்கும் என்று நாம் ஏதிர்பார்க்க வில்லை எனும் மக்களுக்கு உதவ யார் முன்வருதிராக்களோ அவர்களின் உதவிகளைப் பெற்று மக்களுக்கு உதவி வருகின்றோம் என வடமாகாண முதலைமச்சர் க. வி. வி.க் னேஸ் வரன் தெரிவித்தார். பெற்றாட்சியுமகளிர் கல்லூரி பரிசுளிப்பு விழா நேற்று கனிச்கிழமை கல்லூரி அதிபர் தேவராணி நவரத்தினம் தலைமையில் திட்டப்பெற்றது. இந்த நிகழ்வில் பிரதமவிருந்திராகக் கல்வுஞ்சௌங்களுடைய உறுப்பாற்றும்போது அவர் மேற்கண்டவாறு தெரிவித்தார்.

வெள்ளும் தொவிடத்
வெர் அங்கு மேலும் தொவிடத்
ததாவது:-

கள் விரட்டப்புக்கிறார்கள். சிறபான்மையினரால் தமக்கு அச்சுறுத்தல்கள், போட்டிகள் உருவாகும் அல்லது உருவாக்க கூடிய எங்கும் பிழைப்பார்கள்.

மையினார் நினைத்து உடனே
இவ்வாறான செயல்களில் ப
படுகின்றனர். முன்னர் த
மூர்கள் கல்வியில் சிறந்து அ
ஒச்சியோடுகூட்டுவிட்டு விழ

பான்மை இடங்களைக் கை
பற்றி இருந்தார்கள். இதனால்
தான் தமிழர்களை விரிட-
1958 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம்
விதாநில் தலையாந்துள் விவா

தன். இன்று முஸ்லிம்கள் பொரு
 ளாதார ரீதியில் முன்னேறி
 வருவதைக் கண்டதும் அதைப்
 பொறுக்க முடியாமல் பெரும்
 பான்மையினர் அவர்கள் மீது
 கை வைக்கின்றனர். இதனால்
 நான் அவர்கள் அழித்துக் கூற தா
 துக்கர்கள். தொழிலிடங்களை
 தீக்கு இரையாக்குகின்றனர்.
 இதை ஒரு மோசமான செயலா
 கவே பார்க்க வேண்டும்.
 போன்றால் பாதிக்கப்படு மல வித
 வட்டுக்களையும் வருத்தங்களை
 யும் சமக்கும் எமது சமுதாயம்
 சீரியிழையை அனுப்ப வேண்டும் என்பதில் கரிசனை காட்ட
 மாணவர்களாகியிருந்கள் முன்
 வரவேண்டும். உங்கள் சுற்று
 டலை நீங்களே ஒன்று சேர்ந்து
 அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டும்.
 உங்கள் கிராமங்களைச் சுத்தமாக
 வைத்திருக்கவும் கலாசாரத்
 தைப் பேணவும் மாணவங்கள்
 வங்களாகிய நீங்கள் முன்வர
 வேண்டும். வசதியில் வாதவர்
 களுக்கு உதவுமுன்வர வேண்டும் - என்றார். (ஐ-109-173)

ஞானியால் உருவாக்கப்பட
 'இறுவைக் கந்தா போற்றி'
 இசை இறுவட்டு நாளை தீங்
 குக்கிழமை மதியம் ஒரு மணிக்கு
 ஆலய முன்றவில் வைத்து
 வெளியிடப்படவுள்ளது.
 சி.கௌரீஷன் தயாரிப்பில் உரு
 வான் இந்த இறுவட்டுக்குரிய
 பாடல்களை நினேல்ஸ் ஏகாம்
 பரம், ரஜித், அழகேசன், பவா
 னந்தமுர்த்தி, சி.கௌரீஷன்,
 சண்முகப்பிரியன் ஆகியோர்
 எழுதியுள்ளனர்.
 அமிர்தலோயனன், அமிர்தசிந்
 துயன், பாலராயன், மதுசிகன்,
 கிசாந், மதுசா ஆகியோர் பாடல்
 களைப் பாடியுள்ளனர். இறுவட்டு
 கூக்கான இசையினை சுதர்சன்
 வழங்கி உள்ளார். (த-5)



**3 ஹன்ரர் வாகனாங்கள்
நேற்று மணவுடன் சிக்கின**

வடமராட்சி கிழக்குப் பகுதியில்
சட்டவிரோத மணல் ஏற்றிய
மூன்று ஹன்ரர் வாகனங்களை
மணவுடன் நேற்றுப்
பிற்பகல் கைப்பற்றி இருப்
பதாகப் பொலினார் தெரிவித்த
தனர். இந்தக் ஹன்ரர்கள்
குடத்தனைப் பகுதியில் சட்டவிரோதமாக மணல் ஏற்றிய
கொண்டு வந்துகொண்டிருந்த
போது வெற்றிலைக்கேணி வல்லிபுரக்கோயில் பிரதான வீதியில் சோதனை ஒன்றின் போது தம்மிடம் சிக்கியதாக பொலினார் தெரிவிக்கின்றனர். இந்தச்சம்பவம் தொப்பாகத் தொய்வருவதாவது:-

வடமராட்சி கிழக்குப் பகுதியில் அன்றைமக் காலமாகச் சட்டவிரோத மணல் அகழ்வுவுச் செய்த பாடுகள் அதிகரித்திருந்தன. இது தொடர்பில் பொலினாருப் தீவிர சேகுர்களை மேற்கொண்டு இருந்தனர். இந்த நிலையில் இங்குக் கேட்கவுக்காக சீர்வழையில்

தினம் யாழ், மாவட்டக் குற்றப் புல
 னாம்வு அதீகாரி ரம்கில் தலை
 மையில் விசேட பொலிஸ் குழு
 ஒன்றும் களமிருங்கப்பட்டிருந்தது
 கிக்குழு நேற்றுப் பிற்பகல் வட
 மராத்சிக்குக்கிள் வீதிகளில் தீவிர
 நடவடிக்கைகளை முன்னிடுத்
 தீருந்தது. இந்நிலையில் குடத்
 தனையில் இருந்து வல்லபுரம்
 கோயில் வீதியும் வெற்றிலைக்
 கேணி வீதியும் சந்திக்கும் பிர
 தான் வீதியில் நேற்றுச் சுந்தேகத்
 துக்கிடமான மூன்று ஹன்ரா
 வாகனாங்களைச் சோதனையிட
 முயன்றாரோது அதில் தீருந்த
 வர்கள் தமது வளனகங்களை
 நிறுத்தி விட்டுத் தப்பியோடியுள்
 எனர். மணல் ஏற்றியை தீருந்த
 அந்த ஹன்ராகளைத் தாங்கள்
 கைப்பற்றியதாகப் பொலிலொ
 தெரிவித்தனர். இந்த வாகனா
 கள் பொதுமக்களின் உதவியிடத்
 பூர்த்தித்தனறைப் பொலிஸ் நிலை
 யத்துக்கு கொண்டுசெல்லப்பட
 னா. (க-109)

காணி அபகாரிப்புக்கு எதிரான முறைப்பாடுகள் கொழும்புக்கு மனிக உரிமை ஆணைக்கும் அனுப்பி வைப்பு

யாழ்ப்பாணம், ஜீன் 29
அச்சுவேலியில், இராணுவதினரின் காணி அபகரிப்புக் எதிராக மனித உரிமைகளுடையாக விடுமிகு நிலையில் மேற்கொண்டு முறைக்குமுனின்யாழ். பிரதியைக் கிளையில் மேற்கொண்டு முறையாகுள் கொழுப்பிலுள்ள ஆணைக்குமுனிவிதமையகத்துக்கு அனுமதிவைக்கப்பட்டுள்ளதாகப் பிரதியைக்கிளையாளர் த. கனகராத்திரி வித்தார்.
தமது ஆட்சேபனங்களையமீறி இராணுவத்தினர் காலங்கள் சுவீகரிப்பதற்கு எதிராக அச்சுவேலியைச் சேர்ந்தது ஒரு மனித உரிமைகள் ஆணைக்குமுனின் யாழ். பிராந்தியக் கிளையில் கடந்த ஜீன் 3 அதிகம் பாலூட்டுப்பார் செய்துகளை

“ நில அளவை செய்வதற்காக நில அளவைத் தினமோ களத்தினர் கடந்த ஜீன் 2 மூம் தீக்கி குறித்த பகுதிக்கு வந்தபோது, நாம் எதிர்ப்பு வெளியிட்டோம். தினமே யடுத்து காணி அளவீட்டு நடவடிக்கைகள் இடை நிறுத்துவது” சொல்லாரா.

அந்த முறைப்பாடில், அச்சு வேலி நகரப் பகுதியில் எமக்குச் சொந்தமான காணி மற்றும் அச்சுவேலி பல நோக்குக் கூட நேர்வச் சங்கக் கட்டப்பம் ஆகைய வற்றிறை இராணுவத்தினர் நீண்ட காலமாக ஆக்கிரமித்து வைத்துள்ளனர். குறித்த காணி களை நிரந்தரமாகக் கையைப் படுத்தும் நோக்குடன் சீவீக ரிப்பு அறிவித்தல்களும் இராணுவத்தினரால் மே மாதம் 22 ஆம் திகதி உட்டப்பட்டுள்ளன.

தினமனுயருக்க எமது காணி களைச் சீவீகரிப்பதற்கான சேபனைகளைப் பிரதேச வருக்கு முழுது மூலம் தொடர்புடையிருந்தோம். எமது சேபனைகளைப் புறந்தன் காணி சீவீகரிப்பதற்குப் படிகட்ட நடவடிக்கைகள் கொள்ளப்பட்டிருந்தன.

காணிகளை அடையா படுத்தி நில அளவைச் செய்வாக நில அளவைத் தினம் களத்தினர் கட்டந்த ஜீன் 2 தீகதி குறித்த பகுதிக்கு வரபோகு. நாம் எகிர்ப்ப வெளியிட

போம். இதனையதேதுக் காணி
அளவிட்டு நடவடிக்கைகள் இடை
நிலங்குப்படி செல்லு

நறுத்தப்பட்டுள்ளன.
இருப்பினும், எமது ஆட்சே
பணைகளையும் மீறிக் காணி
கவ்வியிப்புநடவடிக்கைகள் மேற்
கொள்ளப்படுவதற்கு எதிராக
குறித்த முறையாட்டைப் பதிவு
செய்வதுக்கு தெரிவித்தே அவர்
கள், ஆணைக்குழுவில் முறைப்

பாடு மேற்கொண்டனர்.
இந்த முறைப்பாடு கொழும்பி
லுள்ள ஆணைக்கு முவின்
தலைமை அலுவலகத்துக்கு
அனுப்பப்பட்டுள்ளதாகவும்,
அவர்களால் இது தொடர்பி
லான விசாரணைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் யாழ்
பிராந்திய இணைப்பாளர் த.
கனகராஜ் தெரிவித்தார். (கு-5)

முதலாம் ஆண்டு நீணவகைகள்



தோற்றம்

29

★

07

★

1951

மறைவு

13

★

06

★

2013

அமர்

சரவணமுத்து பரம்சோதி

(இடைப்பிடிடி - காரைநகர்)

அன்பின் பறப்படுமே! பண்பின் உறைவுடுமே!

ஆசையோடு கூன்சால்பேசும் எகையின் தலைவரே!

உங்கள் மறைவு எங்களால் தாங்க முடியவில்லையே!

எங்களை வளர்த்து ஆளாக்கிய அன்புத்தைய்வுமே!

ஏன் எம்மை விட்டுப் பிரிந்தீர்?

உங்கள் சிரித்த முகம் எங்கள் நெஞ்சல் உறைந்துள்ளது!

வாழ்வில் எமை உயர்த்திய தந்தையே!

உங்கள் ஆத்மா சாந்திபெறப் பூராத்தக்கண்ணாம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

354/7, பருத்தித்துறை வீதி,
ஆனைப்பந்தியடி, யாழ்ப்பாணம்.

(ச/14828)(4.3.6)

கும்பத்தீனி.
(வெங்கடேஸ்வரா)



இ ந்தைய நாள்
புங்கால்க்கு
பீப்படி?

தருவர்: வித்யா



மேடம்: உறவினர்கள் பாராட்டுவோர்கள். எந்திர் பார்த்து வேலைகள் தடையிலிருப்பது. நூன் பர்களால் ஆதாயமடைவீர்கள். வியாபாரத் தில் அனுபவம் உள்ள வேலையாளர்கள் அமை வார்கள். உத்தியோகத்தில் சுவாலனா வேலை களையும் சாதாரணமாக முழப்பிர்கள்.



கிடபம்: புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி கிடைக்கும். குடும்பத்தில் மசிழ்சிதுங்கும். நல்லால்கள் பர்களைச் சந்திப்பிர்கள். வெளிவட்டாரத் தில் மதிக்கப்படுவீர்கள். உத்தியோகத்தில் மதிக்கப்படுவீர்கள்.



மிதுனம்: முக்கிய விடயங்களை நீங்களே நேருடியாகச் சென்று செய்வது நல் வது அஞ்சூவர்களைக் குறை கூறிக் கொண்டு நிறுக்காமல் உங்களை மாற்றிக் கொள்ளப் பாருங்கள்.



கடகம்: எடுத்த வேலைகளை முழுமையாக முடிக்க முடியாமல் அவதிக்குள்ளாவீர்கள். பழைய பிரச்சினைகளுக்கு சமுக மான தீர்வு காண்பது நல்லது. வியாபாரத் தில் வேலையாளர்களிடம் பணிவாகப் பேசி வேலை வாங்குங்கள்.



சிங்கம்: எதிர்பார்த்த கிடத்திலிருந்து நல்ல செய்திகள் வந்து சேரும். உடன்பிறந்தவர்களால் ஆதாயம் உண்டு. தாயின் உடல் நலம் சீராகும். ஆனால் நாட்டம் அதிகரிக்கும்.



கன்னி: விடாப்பிழியான செயல்களில் வெற்றியுண்டு. சகோதர வகையில் நன்மை கிடைக்கும். பணவுவு திருப்தி தரும். வெளி வட்டாரத் தொட்பு அதிகரிக்கும். வெளியூர்ப் பயணங்களால் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.

நாளை

ஆணி-16 திங்கட்கிழமை 30.06.2014
தீதி: தீருத்தை மா.07.02 வரை
நடசத்திரம்: பூசம் மு.ப.11.34 வரை
சுபநேரம்: 11.56 - 01.26 வரை
இராதுகாலம்: 07.26-08.56 வரை



துலாம்: பேச்சில் கம்பீரம் பிறக்கும். முன்கோபம், வீண் அலைச்சல் விலகி நிம் மதி கிடைக்கும். குடும்பத்தில் அமைதி நில வும். தந்தை வழி உறவினர்களால் ஆதாயம் உண்டு.



விருச்சிகம்: எதையும் திபமிடுச் செய்யப் பாருங்கள். குடும்பத்தில் எல்லாவற்றையும் இழுத்துப்போட்டுப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். சந்தேகப் புத்தியால் நல்லவர்களை இழக்க வேண்டுவரும்.



தனுசு: குடும்பத்தினரின் எண்ணாங்களைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள். பிராத்தனைகள் நிறைவேற்றும். பணப்புழக்கம் அதிகரிக்கும். வியாபார ரீதியாக முக்கிய முதலுகளை எடுப்பிர்கள்.



மகரம்: நீண்ட நாளாக மனதிலிருந்து வந்த குழப்பங்களுக்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். விருந்தினர்களின் வருகை உண்டு. பிள்ளைகளின் எண்ணாங்களை நிறைவேற்றுவீர்கள்.



கும்பம்: காரியங்களை முடிப்பதிலிருந்து தடுமோற்ற நிலை மாறும். சோமபல், உடல் அசதி, நீங்கும். ஆடம்பரச் செலவுகளைக் குறைப்பீர்கள். பயணங்களால் ஆதாயம் உண்டு.



மீனம்: ஆடம்பரச் செலவுகளைத் தவிர்த்து எனிமையாக வாழ விரும்புவீர்கள். உடன் பிறந்தவர்களுடன் இருந்து வந்த மனக்காசப்புகள் நீங்கும். வெளிவட்டாரத்தில் அந்தஸ்து உயரும்.

சோதிடம் /விளம்பரம்

சுடோக்கு

எண் விளையாடு

1			8	4	2		3
5		1					7
3	4						5
	3			2			5
9		1	8	5	7		4
7			3			2	
	7				4	9	
1				3		7	
8	4	6	5			1	

நேற்றைய சுடோக்கின் விடை

4	5	8	3	1	6	7	2	9
1	7	6	5	2	9	3	4	8
3	9	2	7	8	4	6	1	5
6	1	4	2	9	3	8	5	7
5	2	3	4	7	8	9	6	1
7	8	9	6	5	1	4	3	2
2	6	5	8	3	7	1	9	4
8	4	1	9	6	2	5	7	3
9	3	7	1	4	5	2	8	6

சுடோக்கு ஒரு எண் விளையாடு. தர்க்க ரீதியான ஒழுங்கு படுத்தல்தான். இதன் அடிப்படை 1-9 வரையான எண்களை

ஒழுங்குபடுத்தி ஒரே கோத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இந்தப் பொடி 9 நிரல்களையும் 9 நிறைகளையும் கொண்டது.

ஓன்னுக் கூடலூக்கிறது. (உள்ளே கிருப்பவற்றை பெட்டுகள், கடங்கள், பகுதிகள், உபசதுரங்கள் என்றும் அழைக்கிறார்கள்).

இந்த ஒவ்வொரு நிறையிலும் நிறவிலும் 1-9 வரையான எண்கள், திரண்டு தடவைகள் (மீண்டும் மீண்டும்) வராது நிரப்பப்பட வேண்டும். அவ்வாறு நிரப்பப் படுகையில் உள்ள பெட்டுகளுக்குள்ளும் அவ்வாறே 1-9 கைக்கங்கள் கிரட்டைப் படாமல் வரவேண்டும். சில கூடங்கள் ஏற்கனவே நிரப்பப்படுகின்றன தர்க்க ரீதியில் ஏலையைவற்றை நிரப்ப வேண்டியதே வேலை.

சுடோக்கு என்பது ஜப்பானியச் செல். அதன் பொருள் தனி எண் எண்பதாகும். 1986 கிட ஜப்பானிய நிறுவன நிகோவி தினை அறிமுகப்படுத்தி வெற்றிகரமாக பரவலாக்கியது.

2005கில் திடு உகை எனவில் பிரபலமானது.

கண்ணல் குந்தசவாம கோயில்
புராவர்த்தன அஷ்டபந்தன உத்தமோ உத்தம (33 குண்டம்)
மகா கும்பாபிழேகப் பெருவிழா
04.07.2014 வெள்ளிக்கிழமை

இன்று 29.06.2014 காலை 9.00 மணிக்கு புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களின் திருவுருவச்சிலைகள் இனுவில் காரைக்கால் சிவன் கோயிலிலிருந்து மேளதாளம் சகிதம் ஆலயத்துக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு முற்பகல் 11.00 மணிக்கு பிரதிஷ்டை செய்யப்படும்.

எண்ணெய்க்காப்பு: 01.07.2014 செவ்வாய் காலை 8.30 தொடக்கம்
02.07.2014 புதன் மாலை 4.00 மணிவரை.

இன்று மாலை 3.00 மணிக்கு மகாயாகம் ஸூரம்பம்

இப்பெருவிழாவில் தீனாறு மகாயாகஞ் மாகேஸ்வர முசையும் இடம்பெறும். அடியார்கள் அனைவரும் இப்பெருவிழாவில் மாகேஸ்வர முசையும் இடம்பெறும்.

விழா சிறப்புற வாழ்த்துபவர்கள்: பெற்றுயிறும் வண்ணம் அன்புடன் அறைக்கின்றோம்.



KANNAN

Free From Sand and Stones
(கல் மண் நீக்கப்படு)

[கி/13849][4.6.3]

Station Rd. Chunnakam.077 711 0265

Quality
Rice
No: 1

நித்தீய சுக்த்தை நோக்கி...



LD என்ற வாழ்க்கை அமைதியாகவும், சந்தோசம் நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டுமாயின் நோயற்ற வாழ்க்கை அவசியமாகும். வாழ்வதற்குப் பல்வேறு காரணிகள் முக்கீயமானவையாகக் காணப்படும், ஆரோக்கீயமான நிறைவான உணவும், சுத்தமான நீரும் நோயின்றி நீண்டகாலம் உயிர்வாழ இன்றியமையாதவை எனலாம். எவ்வளவு தான் உணவுப் பழக்கவழமுக்கங்களில் அக்கறை கொண்டிருந்தாலும், நியம முறைப்படி நிறை உணவுக் கறுகளைத் தேர்ந்தெடுத் தாலும் கிருமிநாசினித் தாக்கமற்ற காய்கறி களைத் தற்காலத்தில் பெற முடிவதில்லை.

அதீகரித்துவரும் பீடை நாசினிப் பாவனையால் தாங்கம் விளைவிக்காத காய்கறி, இலைக்கறி வகைகளைப் பெறுதல் சிரமமானதே. அதீகரித்துவரும் பீடைத் தாக்கங்களைக் கட்டுப்படுத் தற்பத்தியாளர்கள் பீடைநாசினிகளைப் பாவிக்க வேண்டிய தேவை உள்ள வர்களாக இருந்தாலும், நுகர்வோர் நலனையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. பீடைநாசினிகள் செறிந்த மரக்கறி வகைகளை நீண்ட காலத்துக்கு உண்ணும் போது உடலில் அபுத்தான நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதீகரிக்க வாய்ப்பு அதிகம். உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு உணவினுரோடாக வந்த பீடைநாசினிகளும் ஒரு காரணமெனக் கண்டியியப்பட்டுள்ளது. எனவே, விவசாயிகள் மக்கள் நலனைக் கருத்திற் கொண்டு கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதாகும்.

- கிருமிநாசினிவிசிரிய பின்னர் இயன்றவு அதீகரித்த கால இடைவெளியின் பின்னர் சந்தைப்படுத்துதல். கிருமிநாசினிவிசிரிய அடுத்த நாள்களிறே அதீகமான மரக்கறிகள் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், பீடை நாசினிவிசிரி 14 நாள்களின் பின் னரோ பீடை நாசினிவிசிரி நஞ்சு பிரிந்தழிகளிற்கு என்பதனை யாவரும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- அதீகரித்த அளவில் தேவையின்றிப் பல வகைகளைப் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அதீகரித்த அளவில் தேவையின்றிப் பல வகைகளைப் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

பீடைநாசினிகளும் மரக்கறிகளும்

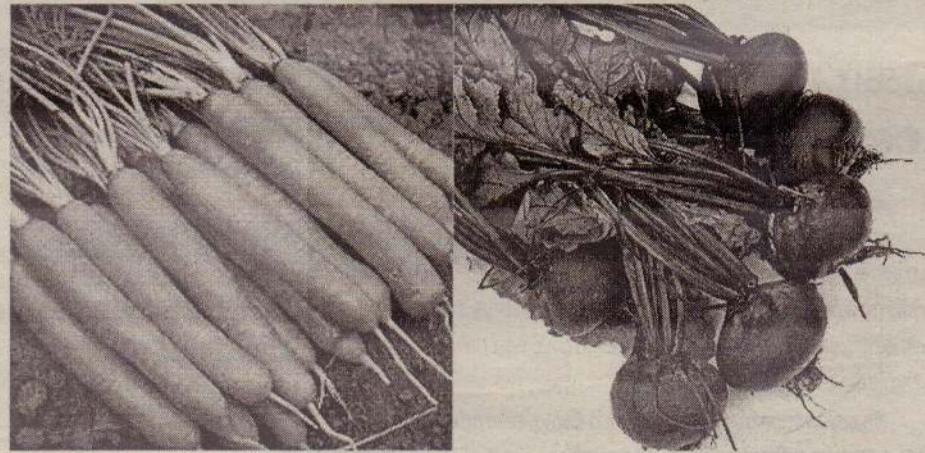
பீடை நாசினித் தாக்கம் அற்ற மரக்கறிகளைப் பாவித்தல். உதாரணமாக கடலை வகை, கெளபி, சிறகவரை, பூசலீக்காய், நீற்றுக்காய், வாழைக்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு, கிழங்கு, வத்தாளாங்கிழங்கு, கரட், பீற்றுாட் போன்றன.

பீடைநாசினிகள் தெளிப்பதைத் தவிர்த்தல். பீடைநாசினிகளாகவுள்ள நீண்டகாலத்துக்கு உண்ணும் போது உடலில் அபுத்தான நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதீகரிக்க வாய்ப்பு அதிகம். உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளில் ஏற்படும் புற்று நோய்க்கு உணவினுரோடாக வந்த பீடைநாசினிகளும் ஒரு காரணமெனக் கண்டியியப்பட்டுள்ளது. எனவே, விவசாயிகள் மக்கள் நலனைக் கருத்திற் கொண்டு கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதாகும்.

- கிருமிநாசினிவிசிரிய பின்னர் இயன்றவு அதீகரித்த கால இடைவெளியின் பின்னர் சந்தைப்படுத்துதல். கிருமிநாசினிவிசிரிய அடுத்த நாள்களிறே அதீகமான மரக்கறிகள் சந்தைப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், பீடை நாசினிவிசிரி 14 நாள்களின் பின் னரோ பீடை நாசினிவிசிரி நஞ்சு பிரிந்தழிகளிற்கு எனவே விவசாயிகளின் ஆலோசனையையும் பெற்ற பின்னர் பீடை நாசினிகளைப் பாவித்தல் நன்று.
- கிரு வேறுபட்ட வகைக் கிருமிநாசினிகளை

வினாத்திறன் அதிகம் என்ற போலியான நம்பிக்கை உண்டு. எனவே விவசாயிவளர்களுக்கு கிருவரிவிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றா நோய்களின் (Non-Communicable disease) பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் இருந்தய மற்றும் பல வகையான நோய்த்தாக்கங்களால் இலகுவில் பாதிக்கப்படும் அபாய்நிலை உறுவாகலாம். எனவே மேற்குறிப்பிட்ட நோய்களின் பாதிப்புக்குள்ளாகாமல் கிருப்பதன் மூலமே ஒருவர் சுக்தேநியாக வாழ முடியும். புகைத்தல் மற்றும் மதுசுராம் அருந்துதல் என்பனவும் உயிர்க்கொல்லி நோய்களை உறுவாக்கும்.

அதீகரித்த அளவில் தேவையின்றிப் பல வகைகளைப் பயன்படுத்துவதோடு போன்ற கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



ஒன்றாகக் கலந்து விசுறுவதைத் தவிர்த்தல். இவ்வாறு கலக்கும்போது இலகுவில் பிரிந்த தழியாத கலவையாக மாறி அதீக தீங்கு விளைவிக்கின்றது.

- பூச்சி, பீடைத்தாக்கம் அதீகம் இல்லாத மரக்கறிகளுக்கும் பீடை நாசினி தெளிப்பதைத் தவிர்த்தல். உதாரணமாக: வல் லாரை, கரட், பீற்றுாட் போன்றவை.

நுகர்வோர் காய்கறி வகைகளைப் பயன்படுத்தும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- எந்தவொரு மரக்கறிகளைப்போல், இலை வகைகளையோ சுத்தமான நீரில் நன்கு கழுவிய பின்னரே பயன்படுத்துதல் வேண்டும். குறிப்பாகச் சமைக்காது உள்ளனாகும் மரக்கறிகளைக் கழுவுவிதில் அதீத கவனமெடுக்க வேண்டும்.
- மரக்கறிகளைக் கூடிய அளவில் தீற்றுது அவிப்பதன் மூலம் குறிப்பிட்ட அளவு நச்சுத்தன்மை குறைவடைகின்றது.
- மரக்கறிகளைவாங்கியவட்டு கூலைப்பதைத் தவிர்த்தல். ஏனையில் முதல் நாள் பீடை

நாசினி விசிறப்படிடருப்பின் மறுநாள் சமைப்பதை விட, சில நாள்கள் கழித்துச் சமைக்கும்போது அதன் தாக்கம் குறை வாக இருக்கும்.

- பீடை நாசினிகள் பாவனை அற்ற மரக்கறிகளைப் பாவித்தல். உதாரணமாக கடலை வகை, கெளபி, சிறகவரை, பூசலீக்காய், நீற்றுக்காய், வாழைக்காய், மரவள்ளிக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு, கரட், பீற்றுாட் போன்றவை.

- நஞ்சு கொண்ட மரக்கறிகளை உண்ணும் வதற்கு மாற்றீடாக ஓவல்வொருவரும் தாங்களுக்கென வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல். உற்பத்தியாளர், நுகர்வோர் ஆகிய கிருதரப்பினரும் மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்வதன்மூலம் ஆரோக்கியமான சுமதாயம் உருவாகவும் செய்யலாம்.

மருத்துவர் ஆர்.பரமேஸ்வரன், நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம், யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

நாம் சுக்தேகிகளாக வாழ்வதற்க....

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும்”. ஆனால் இன்று உலகளாவிய நீதியில் உடற்பருமன் அதீகரிப்பு, உயர் குறுதியமுக்கம் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் நாலாக்கு நாள் அதீகரித்த வண்ணமீறுகின்றன. இவ்வாறான, ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றா நோய்களின் (Non-Communicable disease) பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் இருந்தய மற்றும் பல வகையான நோய்த்தாக்கங்களால் இலகுவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், பீடை நாசினிவிசிரி 14 நாள்களின் பின் னரோ பீடை நாசினிவிசிரி நஞ்சு பிரிந்தழிகளிற்கு எனவே விவசாயிகளின் ஆலோசனையையும் பெற்ற பின்னர் பீடை நாசினிகளைப் பாவித்தல் நன்று.

அதீகரித்த அளவில் தேவையின்றிப் பல வகைகளைப் பயன்படுத்துவதோடு போன்ற கீழ்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்தினிவிசுச் சுட்டெண் (Body Mass Index - BMI) என்றால் என்ன?

BMI ஆனது ஒருவரது உடல் நிறையையும், உயர்க்கையையும் அழிப்படுத்தையான நிறையையும் கொண்டு பின்வருமாறு கணக்கிக்கப்படுகின்றது.

உடற்தினிவிசுச் சுட்டெண் = நிறை (Kg)

(Body Mass Index-BMI) உயரம் (m) x உயரம் (m)

BMI பற்றிய சாதாரண அளவுகள் என்ன?

• ஆகியாக்கண்டத்தில் வசிக்கும் மக்களின் BMI எவ்வளவாகப் பேணப்பட வேண்டும் என்பது பற்றி பின்வருமாறு

கூறுகின்றது.

- BMI ஆனது 18.4 kg/m^2 இற்கு குறைவாக இருந்தால் அவர் குறைவான உடற்பருமன் உடையவராக (Under weight) கருதப்படுவார்.
- அதே சமயம் BMI ஆனது 18.5 kg/m^2 தொடக்கம் 23 kg/m^2 வரையானவர்கள் சாதாரண உடற்பருமனுடையவர்கள் கொடுக்க கருதப்படுவார்.
- ஆனால் BMI ஆனது 23 kg/m^2 தொடக்கம் 27.5 kg/m^2 இற்கு வரையானவர்கள் அதிக உடற்பருமனுடையவர்களாகவும் (Over weight) $27.$

வணிகச் செய்திகள்

வெளிநாட்டு சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு விமான நிலையத்தில் சாரதி அனுமதி

இலங்கைக்கு வருகை தரும் சுற்றுலாப் பயணிகளின் நன்மை கருதி எதிர்வரும் ஆகஸ்ட் மாதம் முதல் அவர்களுக்கான



சாரதி அனுமதிப்பத்திற்குத் தாமதம் பண்டாரா நாயக்க சர்வதேச விமான நிலையத்தில் வைத்து விரியோக்கக் கூடிக்கை எடுத்துள்ளதாக மோட்டார் போக்குவரத்து தினைகள் கள ஆகிணையாளர் எஸ்.எச்.ஹரிச்சந்திர

தெரிவித்துள்ளார்.

தெரிடாப்பில் அவர் மேலும் தெரிவித்துள்ளதாவது.

இத்திட்டத்தினால் சுற்றுலாப் பயணியை நூர் விமான நிலையத்தில் இருந்தே வாடைக்குவாகனம் ஒன்றைப் பெற்றுத் தாமே வாகனத்தை செலுத்திய வாறு நாட்டை சுற்றிப்பார்க்க முடியும். சுற்றுலாப்பயணி தமது நாட்டு செல்லுபடியாகும் அனுமதிப்பத்திற்குத் தொகை கருமபீட்டில் சமர்ப்பிக்கும் படச்சத்தில் இலங்கையில் செல்லுபடியாகும் சாரதி அனுமதிப்பத்திற்குத் தொகை பத்து நிமிடங்களுக்குள் பெற்றுக்கொடுக்க நாம் நடவடிக்கை எடுப்போம்.

தற்போது வெளிநாட்டவர்களுக்கான ஒருங்கள் சேவை மூது மேலேற ஹெரா வில் கிடம் பெற்றபோதிலும் சுற்றுலாப் பயணிகளின் அசைக்கியத்தை கட்டுப் படுத்தும் வகையில் இந்தத் திட்டம் மேற்கொள்ளப்படவில்லை இந்தச்செயற்றிடத்திற்கான அனுமதி தீரை சேரியிட மிகுந்து கிடைத்துள்ளதாகவும் அவர்தெரிவித்தார். (த)



கொமர்ஷல் வங்கியின் லீசிங் வட்டி குறைப்பு

ஜந்தாண்டுகளுக்கு அமைந்துள்ளது. பதிவுசெய்யப்பட்ட வாகனங்களுக்கு அதே ஜந்தாண்டு வசதியுடன் ஒரு லட்சம் ரூபாவுக்கு 2,350 ரூபா நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளது.

லீசிங் ஏந்தையில் தற்போது ஒருக்கு குறைந்த வட்டி வீதத்தை தாமே வழங்குவதாக வர்க்கி அறிவித்துள்ளது.

புத்தம் புதிய மற்றும் பதிவு செய்யப்படாத வாகனங்களைக் கொள்வனவு செய்ய தற்போது வாடிக்கையாளர்கள் லீசிங்குக் குக்கு விஸ்தரிப்பிக்கலாம்.

பதிவுசெய்யப்பட வாகனங்களுக்கான வாடைக்கைக் கொள்வனவுக்கும் தற்போது வின்ன ணப்பிக்கலாம். அதேபோல் இயந்திரங்களைக் கொள்வனவு செய்யவும் வர்க்கி தற்போது லீசிங் வசதிகளை வழங்குகின்றது.

பதிவு செய்யப்படாத வாகனங்களுக்கான லீசிங் கட்டணம் தற்போது ஒரு லட்சம் ரூபாவுக்கு 2,202 ரூபா என்ற நிதியில் இருக்கிறது. (த)

சர்வதேச நிதிக் கூட்டுத்தாபனத்தால் இலங்கைக்கு கடனுதவி அதிகரிப்பு

உலக வங்கிக் குழுமத்தின் ஒரு அங்கத்துவ ஸ்தாபனமான சர்வதேச நிதிக் கூட்டுத்தாபனம் இலங்கையில் நூண் மற்றும் சிறிய வார்த்தக முயற்சியாளர்களுக்கு நிதியுதவி வழங்கும்

நோக்குடன் நெசனல் டெவலப் மன்ற வங்கியினுடோக தனது கொமர்க்கான நிதியளித் தலை மேலும் 75 மில்லியன் அமைரிக்க டொலர்களால் அதிகரிக்கின்றது.

பல்வேறு அபிவிருத்தி சார் நிதி நிறுவனங்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட அதிரிக்கப்பட்ட இந்த நிதியாளது இந்த வருடத்தின் ஒரும்பத்தின் கையாப்பமிடப்பட்ட பாரிப் பூருங்களைக்கப்பட்ட நிதியுதவித் தாகுப்பின் ஒரு அங்கமாக விளங்குவது டன் 200 மில்லியன் அமைரிக்க டொலர்கள் என்ற முழு மையான நிதியுதவிப் பொதி யினை வழங்குகின்றது.

நீண்ட கால அடிப்படையினால் இந்த நிதியெப்பு தொகுப் பானது 2018 ஆம் ஆண்டள வில் இலங்கையில் உள்ள 3,000 நூண் மற்றும் சிறிய அளவு வார்த்தக முனைப்பாளர்களுக்கு தேவையான நிதியெப்பு சேவைகளை அளிக்கும் வங்கியின் நோக்கத்துக்கு அதிகரிக்கின்றது.

சிறிய வார்த்தக முயற்சியாளர் குக்கு நிதியுதவி வழங்கும் நோக்குடன் நெசனல் டெவலப் மன்ற வங்கி யினுடோக தனது இலங்கைக்கான நிதியளித்தலை மேலும் 75 மில்லியன் அமைரிக்க டொலர்களால் அதிகரிக்கின்றது.

உலகம் முழுவிலும் உள்ள இலங்கையாளர்கள் மத்தியில் வயது வேறுபாடினர் பிரசித்தி பெற்ற நாமாங்களாக அஸ்ட்ரா மாஜினும் மலிப்பன் ஸ்மார்ட் கிரீம் க்ரகரும் விளாக்குகின்றன.

இரண்டு முதன்மை நிறுவனங்கள் இலங்கை நாட்டின் பிரபல குறியீட்டுப் பெயர்களை ஊக்குவிக்கும் முன்னெடுப்பை மேற்கொள்வது இலங்கையில் இதுவே முதல் தடவை.

இந்த இரண்டு குறியீட்டுப் பெயர்களும் ஒன்று சேர்ந்து விவரிதின் மீதான வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் என நம்புகின்றோம் என யுனிடாவு சந்தைப்படுத்தவ பணிப் பாளர் ரமணி சமரசந்தர தெரிவித்தார்.

இந்த இரண்டு குறியீட்டுப் பெயர்களும் ஒன்று சேர்ந்து வழங்கும் புதிய கைவையை மக்கள் மத்தியில் அறிமுகப்படுத்தும் முன்னெடுப்பானது அனைவரையும் கவுரும் தொலைக்காட்சி விளம்பரம் ஊடாக ஆரம்பிக்கவள்ளது. அது மட்டுமல்ல இந்த ஊக்குவிப்புத் தீட்டத்தில் உள்ளடங்கும் நிதியுதவிகள் பலவற்றை வாடிக்கையாளர்கள் புதிய போசாக்குணவை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன.

உதவியாக அமையும் என நம்பப்படுகிறது. இந்த நிதியெப்பானது சர்வதேச நிதிக் கூட்டுத்தாபனம் இன்றித்தாகுப்பினை முழு மையாக்கும் இந்த மேலதீக் கொமர்க்கான நிதியாளியில் விளம்பரம் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்த கடன் தொகுப்பானது நாட்டும் முன்னெடுக்கப்படும் பாரிப் பூருங்களைக்கப்படாத கடன் வசதிகளில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. (த)



பனத்தின் இலங்கைக்கான ஒருங

ஆ.ஜென்சன் வறானால்ட்
பொது சுகாதார பரிசோதகர்

“நோயற்ற வாழ்வே குறை வற்ற செல்வம்” என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. ஆனால் நோயின்றி வாழ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பலருக்குத் தெளிவாகப் புரிவிடில்லை. எனவே நாம் ஆரோக்கியமாக வும், சுகாதாரமாகவும் வாழ அது பற்றிய அறிவு, திறன், மனப்பாங்கக் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் “சுகாதாரம்” என்பதைப் பின்வருமாறு வரையறை செய்துள்ளது. “நோய்களற்ற நிலையோ அல்லது அங்கவீன மற்ற நிலையோ மட்டுமேன்றி ஒருவரின் உடல், உள், சமூக மற்றும் ஆண்மீக நன்றிலையே சுகாதாரமாகும்.” என்பதே அதுவாகும்.

இருவரின் சுகாதார நிலையைப் பாதிக்கின்ற காரணிகளை இரு வகையாக வேறுபடுத்தி நோக்கலாம். ஒன்று தொற்றுநோய்கள் (Communicable diseases) மற்றையது தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable diseases) என்பனவாகும்.

தொற்று நோய்கள் என்பவை ஒருவரிடமிருந்து நேரடியாகவோ அல்லது காவிகளுடையாகவோ இன்னொருவருக்கு தொற்றுக்கூடிய நோய்களாகும். உதாரணமாக காசம்- காற்றின் மூலமும், நெருப்புக் காய்ச்சல்- நீர் மூலமும், சீரங்குதொடுகை மூலமும் அந்தந்த நோய்க் கீழுமிக விளைகாரணமாக ஏற்படுகின்றன.

ஆனால் தொற்றா நோய்கள் என்பவை நோயுடைய ஒருவரிடமிருந்து நேரடியாகவோ அல்லது காவிகளுடையாகவோ இன்னொருவருக்குத் தொற்று முடியாத நோய்களாகும். உதாரணமாக நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தொற்றா நோய்கள் ஒரு தனிநபரின் பின்னைக் காரணிகளாலும், வாழ்க்கைப் பாணியினாலும் மற்றும் கூழல் காரணிகளாலும் ஏற்படுகின்றன. பெரும்பாலும் தொற்றா நோய்களாக உயர் குறுதி அழுக்கம், இருதய நோய்கள், புற்று நோய், நீண்டகால சுவாசநோய்கள், நீரிழிவு, பாரிசவாதம், நீண்டகால சிறுநீரக நோய்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் புள்ளி விவரப்படி உலகில் நீக்கமும் இறப்புகளில் 60 வீத்துக்கும் அதிகமானவை தொற்றா நோய்களினாலேயே நிகழ்கின்றன. அதாவது 36 மில்லியன் மக்கள் ஒன்று தோறும் தொற்றா நோய்களினால் மாதிரிகளார். இது அடுத்த பத்தாண்டுகளில் அதிகரிக்காமல் என்றும், அதிகமானவை தொற்றா நோய்களில் அதிகமான மாதிரிகளைக் கொடுக்கின்றது. வருட புற்றுநோயும் 5 மில்லியன் மக்கள் புகைப்பாருள் பாவனையாலும், 2.8 மில்லியன் மக்கள் அதிக உடல் எடை காரணமாகவும், 2.6 மில்லியன் மக்கள் உயர்களால்ரோவினாலும், 7.5 மில்லியன் மக்கள் உயர் குறுதி அழுக்கத்தாலும் மதிகின்றனர்.

2020 ஆம் ஆண்டளவில் பத்து இறப்புகளில் ஏழு இறப்புகள் தொற்றா நோய்களினாலேயே ஏற்படுமெனவும், 2030 ஆம் ஆண்டளவில் தொற்றா நோய்களால் ஏற்படும் இறப்புகள் வருடத்துக்கு 52 மில்லியனை எடுதிவிடும் எனவும் எதிர்வி கூறப்படுகின்றது.

இந்த வகையில் முன்னைய காலங்களில் பணக்காரர்களின் நோய் என வர்ணிக்கப்பட்ட தொற்றா நோய்கள் இன்று அமிவிருத்தி அடைப்பது வரும், வறிய நாடுகளில் அதிகரித்துள்ளதை கோட்டுக் காட்டப்பட்டு வரும்.

ஞபத்துக் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்தல் தொற்றா நோய்க்கான ஆயுபத்துக் காரணிகளில் ஒரு நபரின் பின்னைக் காரணிகளாலியை வயது, பால், பரும்பரை அலகு என்பவற்றின் செல்வாக்கைக் கைக் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டிலும் ஏனைய காரணிகளான வாழ்க்கைப் பாணி, கூழல் காரணிகள் மற்றும் மன அழுத்தம் என்ப வற்றை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும்.

விவராறு ஆயுபத்துக் காரணிகளை குறைப்பதன் மூலம் 80 வீத்துக்கும் அதிகமான அளவுக்கு இது நோய்கள், பாரிசவாதம், வகை இரண்டைச் சேர்ந்த நீரிழிவு என்பவற்றையும் 40

தொற்றா நோய்களின் அபாயத்தைத் தடுக்க விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோம்



வீத்துக்கு மேலாக புற்றுநோய்களையும் குறைக்க முடியும்.

வாழ்க்கைப் பாணியைச் சீராக்குதல் எமது வாழ்க்கைப் பாணியை ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஏற்றதாக வழவழைத்துக் கொள்வது னால் பல தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

புகைப்பாருள் மதுசாரம் தவிர்த்தல்

புகைத்தலால் புகைப்பவருக்கும் அருகில் இருப்ப வருக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது எனத் தெரிந்தும் நம்பில் பலர் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு மனங் கொள்வதில்லை. காரணம் அவர்கள் அதும்கு நிற்றாத அமைப்பாக மாறியிருள்ளதையே ஆகும். புகைப்பாருள் பாவனையால் (சிகிரட், பீட், சுரட்டு) புகையிலுள்ள நீக்காட்டி, சுப்ளைட் தார், கடமியம் போன்ற பல நஞ்சுப் பொருள்கள் எமது சுவாசத் தொகுதியை மட்டுமேன்றி உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் குறுதியினுடையாகச் சென்று பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அதாவது மேலதீ கமானி சீனி, மாப்பாருள் கொழுப்பாக வியிற்றுத் தோலின் கீழாகப் படிவதே இதன் அதிகரிப்புக்கு காரணமாகும்.

மேலும் எமது கிடேபுச் சுற்றால்வானது (இறுதி விலா எலும்புக்கும் கிடேபு எலும்புக்கும் கிடையே தொப்புள் பகுதியூடான நாரியின் சுற்றால்) பெண்களில் 32 அங்குலத்துக்கு கூடாமலும், ஆண்களில் 35 அங்குலத்துக்கு கூடாமலும் இருப்பது சிறந்தது. இது அதிகரிக்குமாயின் உடலில் கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பதை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியும். அதாவது மேலதீ கமானி சீனி, மாப்பாருள் கொழுப்பாக வியிற்றுத் தோலின் கீழாகப் படிவதே இதன் அதிகரிப்புக்கு காரணமாகும்.

எமது நாளாந்த உணவில் மரக்கறிகள் உள்ளெடுப்பதை அதிகரிக்க வேண்டும். மரக்கறிகளில் விற்றமின்கள், கனியிப்புக்கள், எதிர் ஓட்சியேற்றிகள் என்பன இருப்பதால் புற்றுநோய், கொலஸ் ரோல் மற்றும் இருதய நோய்கள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் குறைவதைகின்றன. மேலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து குறுதியில் குளக்கோசு, கொலஸ்ரோல் அகத்துறிசுவதை குறைப்பதற்கு கூடுதலாக அதிகரிக்கும் வெளியிடப்படுத்த அடையாளம் செய்யப்படுகின்றது. நாம் எமது உள் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று பல தொற்றா நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் காணப்படுகின்றது. நாம் எமது உள் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று பொது மாசுப்படுத்த அடையாளம் அமுத்தங்களில் கொந்தப்புல் செறிவுவடைந்து நீண்டகால சிறுநீரக நோய்கள், உயர்குறுதி அழுக்கம், இது நோய்கள், புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

இதைவிட கூரியனிலிருந்து வரும் கதிர்வீச்சுக்கள் காலம், மனித செயற்பாடுகளால் தொற்றாத வாலர், விலங்கு உணவுகளுடைய உடலில் செறிவுவடைந்து நீண்டகால சிறுநீரக நோய்கள், உயர்குறுதி அழுக்கம், இது நோய்கள், புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

குறிப்பாக தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளி வரும் புகை, தாசு போன்றவற்றால் வளி மாசுடைந்து அவுக்கிறது. வளி, நீர், நீலம் அணைத்தும் மாசுடைவதால் அதன் விரும்பத் தகாத விளைவுகள் எமது வாய்ப்புக்கைக் கோலத் திலும் செல்வாக்குச் செலுத்தி தொற்றா நோய் கிடைக்க விரும்புகின்றது.

குழம் மாசுப்படும் நாளாந்தம் பல்வேறு மனித செயற்பாடுகளால் குழம் மாசுடைந்து வருகிறது. வளி, நீர், நீலம் அணைத்தும் மாசுடைவதால் அதன் விரும்பத் தகாத விளைவுகள் எமது வாய்ப்புக்கைக் கோலத் திலும் செல்வாக்குச் செலுத்தி தொற்றா நோய் கிடைக்கின்றது.

குறிப்பாக தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளி வரும் புகை, தாசு போன்றவற்றால் வளி மாசுடைந்து வருகிறது. விளைவுகளால் குழம் மாசுடைந்து வருகிறது. விளைவுகளால் குழம் மாசுப்படுத்த அடையாளம் அமுக்கம், இது நோய்கள், புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

குறிப்பாக தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளி வரும் புகை, தாசு போன்றவற்றால் வளி மாசுடைந்து வருகிறது. விளைவுகளால் குழம் மாசுப்படுத்த அடையாளம் அமுக்கம், இது நோய்கள், நீரிழிவு அழுக்கம், இது நோய்கள், புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

குறிப்பாக தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளி வரும் புகை, தாசு போன்றவற்றால் வளி மாசுடைந்து வருகிறது. விளைவுகளால் குழம் மாசுப்படுத்த அடையாளம் அமுக்கம், இது நோய்கள், நீரிழிவு அழுக்கம், இது நோய்கள், புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை

விளம்பரங்கள் / செய்திகள்



ஆங்கிலத்தில் விசேஷத்துவம் பெற்ற நிபுணர் ஒருவரும் நிற்கள் நடத்திக்கும் வகு உங்கள் ஆங்கிலத் தொலைவை நிற்கள் அறிய மாத்ரகள். ரூ. 800/-மாத்திறம் செலுத்தி பரீநிலைக்கப்பட்ட எனது விரிவான English Check-up இணை பிள்ளை ஒருவர். அதோக்கியினால் ஆங்கிலத்திற்கு British Council-கு பூர்வீயியங்கள்.

E info.lk@britishcouncil.org

வினாக்களைப் போட்டு

முன்பள்ளிச் சிறார்களின்

உள்ளாராட்சி வாரத்தையொட்டி சாவகச்சேரி நகர சபையினர் சபை எல்லைக்குட்பட்ட முன்பள்ளிகளின் சிறார்களுக்கு இடையிலான விழுது உடைப்போடு டியை அண்மையில் நடத்தினர்.

உள்ளுராடசி சபைகளின் செயற்பாட்டைச் சித்திரிக்கும் வகையில் விநோத உடைகள் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்று அறி விக் கப் படிமுந்ததால் ஒவ்வொரு முன்பள்ளியும் உள்ளுராடசிசபைகளின் செயற்பாட்டை சித்திரிக்கும் வகையில் சிறார்களை தயார்ப்படுத்தியிருந்தனர்.



கிலவசமாக நீகழ்வுகள் நடத்த அனுமதிக்குக

வலி.தென்மேற்கு பிரதேச சபை
கலாசார மண்டபத்தில்

வலி. தென்மேற்கு. ஜீன் 29

சிறுவர் தீணம், கலை
விழா போன்ற நிகழ்வு
களை நடத்துவதற்கு
கலாசார மண்ட பத்தை
இலவசமாகத் தந்துதவு
மாறு கோரியுள்ளனர்

நடத்துவதற்கு மண்டபத்துக் கான வாடகைப் பணத்தை வழங்க முடியாத நிலையில் இருக்கின்றோம். எனவே, வலி.தென்மேற்கு பிரதேச சபையின் கலாசார மண்டபத்தின் விரைவாக கட்டுவது விழுமா போன்ற நிகழ்வுகளை நடத்துவதற்கு கலாசார மண்டபத்தை இலவசமாகத் தந்துவுமாறுவில்லை பேர்க்குபிரதேச மண்டபள்ளி ஆசிரியர் சங்கம் பிரதேச மூலமாக வேறுப் பங்கள் (பூ.ஏ.)

எனவே, வலி.தென்மேற்கு பிரதேச சபையின் கலாசார மண்பத்தில் சிறுவர் தீனம், கலை

சோதனையில் விக்விள்

പ്രമുഖത്തെന്ന് വിപാന്നൻകൾ

யாழ். ஆஸ்பத்திரி
வீதிக் கடைகளில்

யாழ்ப்பாணம்.
ஜீன் 29
யாழ். ஆஸ்பத்திரி வீடியிலுள்ள வியாபார நிலையங்களில் தீட ரென மேற்கொள்ளப் பட்ட பரிசோதனைகளில் பெருமளவு பழுதடைந்த மற்றும் காலாவதியான பொருள்கள் கைப்பற்றப்பட்டதுடன் வர்த்தகர்களுக்கு அபராதமும் விதிக்கப்பட்டது. சுகாதார அதிகாரிகளால் செவ்வாய்க் கிழமை தீட்டிரென மேற்கொள்ளப்பட்ட சோதனையில் சிக்கிக் கொண்ட வர்த்தகர்கள் மீது வழுக்குத் தொடரப்பட்டவர்கள் நீதி மன்றில் குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டதன் அடிப்படையில் கடைஷன்ருக்கு சீல்லைவக்கப்பட்டதுடன், ஏனைய வர்த்தகர்களுக்கு 5 ஆயிரம் ரூபா தொடக்கம் 10 ஆயிரம் ரூபா வரையிலான அபராதத் தொகையும் விதிக்கப்பட்டது. (வ)



பண்பைக்கு கிடைக்கும் அதிர்ஷ்டம்!



~~விற்பனை விலை: ரூபா. 145,000~~

~~விற்பனை விலை: ரூபா. 197,500~~

~~விற்பனை விலை:ரூபா.197,500~~ ~~விற்பனை விலை:ரூபா.192,500~~
விற்பனை விலை:ரூபா.175,500* **விற்பனை விலை:ரூபா.169,500***
 (alloy wheels) (spoke wheels)

*வாசனை உள்ளடக்கம்படிட விலை

HONDA

மிகவும் உண்மை போல் இருக்கும் தகவல்கள் வழமையாக நம்பத் தகுந்தனவாக இருப்பதில்லை!



**ரூ.30,000 மட்டுமே கொண்டு உலகளவில்
பிரசித்தி பெற்ற நிறுவனத்துடன்
இணைந்து மேலும் பணம்
சம்பாதிக்கக் கூடிய அரிய வாய்ப்பு!**

விழுமிழுடு சோஷன் உங்கள் வசதியை வேலை செய்து மாநியான்றின் ரூ.30,000 க்கு மேல் மாநியத்துடன் சம்பாதிக்கலாம்.

வேலை விழும் உலகளவில் பிரசித்தி பெற்ற நிறுவனம் ஒன்றில் ஒரு தேவையான பிரத்திபோப் போருட்களில் விழுத்தி செய்வதற்காக அனுமதிக்கப்பட்ட பிரதித்தி.

தகைவுகள்: ஈ.போத. சாதாரணத்துறை பரிசீலியில் 3 பாடங்களில் சாதாரண சிற்றி. வேலை முன் அனுபவம் தேவையில்லை.

போருட்களில் விழுப்பளவையை விழுத்தி செய்வது மற்றும் இந்த பிரத்திபோப் நிறுவனத்துடன் இணைய உங்கள் நிறுவனங்களை அறிமுகப்படுத்துவது மூலமாக நிற்கள் மேலும் சம்பாதிக்க முடியும்.

மேற்கூறப்பட்ட தகவல் ஒரு உதாரணமாகும்!
பிரமிட் கட்டமைப்புக்களைக் கொண்ட தடை செய்யப்பட்ட தீட்டங்கள் பல வடிவங்களில் உங்கள் வழியில் வரலாம்.

அவை உங்களை ஏமாற்றுபவை மட்டுமல்ல அவை உங்கள் குடும்பங்களின் மகிழ்ச்சி மற்றும் நிம்மதியையும் அழிக்கின்றன! நன்மையான மற்றும் பாதுகாப்பான வாய்ப்புக்களைத் தெரிந்தெடுத்து கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதித்த உங்கள் பணத்தைப் பாதுகாருங்கள்!

பிரமிட் கட்டமைப்புக்களைக் கொண்ட தடை செய்யப்பட்ட தீட்டங்களின் அடிப்படை அம்சங்கள் உள்ளடக்குபவை

- பிரதுப்பற்று வெர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் பொழுது அல்லது பஞ்சுப்பற்று வெர்களினால் பேர்கொள்ளப்படும் பங்களிட்டுக்கள் அதிகரிக்கும் பொழுது உபர்ந்தவொரு வருமானம் கிடைக்கும் என உறுத்தொழி வழங்குதல்.
- நம்புமுடியாக உயர் வருமானங்கள் மற்றும் ஏனைய நன்மைகள் பற்றிய தவறான உறுத்தொழிகளை அடிக்கடி பேர்கொள்ளுதல்.
- தீட்டத்தின் மூலம் விதியோகிக்கப்படும் போருட்களுக்குத் தி மணி சங்கதைக் கேள்வியோ மற்றும் இரண்டாந்தரச் சந்தோபா இல்லாதிருத்தல்.
- போருட்களுக்கு உத்தரவாதங்களோ அல்லது விழுப்பளைக்குப் பிந்திய பணிகளோ வழுங்கப்படுவதில்லை.
- தீட்டத்திலிருந்தான் வருமானம் பங்குப்பற்றுபவரின் விழுப்பளை அளவைப் போறுத்தில்லை அவன்/ அவன் கொண்டுகொண்டு பங்குப்பற்றுங்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து வேறுடைதல்.
- போதுவாக உயர்ந்த நுழைவுக் கட்டணத்தைக் கொண்டிருந்தல்.
- பங்குப்பற்றுங்கள் ஒருவர் தீட்டத்திலிருந்து விலகிச் செல்லும் போது விற்பனை செய்யப்படாத மிகுதிப் போருட்களை மீண்டும் வாங்கும் கொள்கை இல்லாதிருத்தல்.
- போருட்களை விற்பனை செய்வதில் சிறிதளவு கவனத்தைக் கொண்டிருப்பது என மேலும் புதிய பங்குப்பற்றுங்களைச் சேர்ப்பதைப் பிரதான நோக்கமாகக் கொண்டிருத்தல்.
- மிகுந்த வருமானம் கொண்ட பேரம்போகதல் மூலம் புதிய பங்குப்பற்றுங்களைத் தீட்டத்தில் சேர்ப்பது என பங்குப்பற்றுங்களை இரண்டாந்தரம் சிந்திப்பதற்குக் கால அவகாசம் வழங்காமல் இருத்தல்.
- தீட்டத்தில் சேருவதற்கான வழமையான அழைப்பு. சிறிதளவு அல்லது முன்னுபவம் அற்ற அல்லது தகைவுமைகள் தேவைப்படாத திலைவானதொரு வேலையாக இருத்தல்.
- போதுவாகத் தீட்டத்தில் சேருவதற்கான கோரிக்கையைப் பெருமளவு உதாசீனம் செய்யுமுடியாத நம்பிக்கைப்பள்ளி ஒரு நண்ணால் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் தான் உங்களைத் தீட்டத்தில் இணைப்பதற்கு முயற்சி செய்வாக இருத்தல்.
- தீட்டம் தோட்டபான தகவல்கள். அதன் இருப்பிடம். தோட்டப் பொருள்களும் விபரங்கள் என்பவற்றைப் போதுவாக அடை பழுதுமிகுந்தல்.

குறிப்பு: பிரமிட் கட்டமைப்புக்களைக் கொண்ட தடை செய்யப்பட்ட தீட்டங்களைத் தோட்டங்குதல் மற்றும் பங்குப்பற்றுதல் என்பன சட்ட விழாதமானதாகும்.

ஒருவர் குறுவாளியாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அவர் கடுமியச் சிறைத்தன்டனை மற்றும்/ அல்லது அபராதம் என்பவற்றிற்கு உட்படுத்தப்படுவார்.



தீட்டு முன் விரும்புவது
உங்கள் மத்திய வாய்ப்பு
CENTRAL BANK OF SRI LANKA

மேலதிக விசாரணைகளுக்கு:

தொலைபேசி: 2477100, 2477120, 2477129, 2398539 தொலைநெட: 2477711

மின்னஞ்சல்: banksup@cbsl.lk



(C1463)

அரசனாக இருந்தாலும் நோய் வந்தால்
அது பிரச்சினைதான்

முழு குடும்பத்தையும் பாதுகாக்கும் உயிர்களுக்கும் பாதுகாப்பு தவசியம்



GuruBhawan Bhagirathji Library, Gurukul Kangri, Dehra Dun (U.P.)

மேலநிக விபரங்களுக்கு அதையுன்னக் (011) 2 461 461

36

மூலம் 526
அறுவெள
பிச்சாக்காட்டு

நூற்று
கொடுப்பதையும்
₹. 12,500/- என்று

விடப்பகுதி.
ஏற்பாடு,
ஏழுமூன்று.

செவிங் கோ லை : . பு



X

Anever SKIN NATURALS By Chandhani Bandara

Price Rs. 650/-



GOLD **Reiness** **Day & Night Cream**

உங்களது பிரியமான 4rever மூலம்
பெறுமதி மிகக் பரிசில்களை
வெல்லுங்கள்
4rever பயறுமின் மேற்பறப் பக்கத்தை
4rever.Skin Naturals, No.287/2,B,
Stanly Thilakaratna Mawatha,
Nugegoda எந்ற முகவரிக்கு உங்கள்
விளைவுப்பங்களை அனுப்பி வைக்கவும்.

ଲାଲ୍ ମହାନ୍ ଦିନ

011 440 3283



Chandhani Bandar
A NEVER FOUNDER & PROPRIETOR
(Cosmetologist)

2. ஸ்தவி புதியிலும் போரெவர் உப்புக்கள் தமிழாக இனையநீரை மூலம் உங்கள் மீதால் கடவுசுக்காக்கான பிரசிலியை முறை

பெயர்:.....
முகவரி:.....
தொ.பே.இல:.....
தே.அ.அட்டை இல:.....

(G 14563)

வள்ளுவன் முன்பள்ளி படையினரால் விரைமைப்பு

வரலாறி, ஜூன் 29
கொடிகாமல் மந்துவில் வள்ளு
வன் முன்பள்ளிக் கட்டடம்
கடந்த வியாழக்கிழமை பாது
காப்புத் தரப்பினரால் வர்ணம்

பூசி அழகுபடுத்தப்பட்டதுடன்
கட்டடக் கூரைகள் திருத்தம்
செய்யப்படுவுனரமைக்கப்பட-
ன.

வளாகம் சுத்தப்படுத்தப்பட டது. பாடசாலை மாணவர்கள் உட்பட பெற்றோருக்கு உண வுப் பொதிகளும் வழங்கப்பட ண.

தின்போது கப்டன் வீரசிங்க மாணவருக்கான பிளாஸ்ரிக் கதீரைகளை இந்த நிகழ்வில் வைத்து பாடசாலை ஆசிரியையிடம் கையளித்தார். (வ-122)



பண்டயினரால் புனரமைக்கப்படும் முனிபன்ஸி

A close-up photograph of a person's hands holding a highly ornate, multi-layered gold bracelet. The bracelet features intricate patterns and designs, including floral motifs and small diamonds. The hands are positioned as if presenting the bracelet, with fingers gently supporting it from underneath. The background is a soft-focus red and yellow, creating a warm, celebratory atmosphere.

சாவகச்சோ
இந்துவில்
ஆய்வுகூடம்
விரைவில் தீறப்பு



தென்மராட்சி, ஜீன் 29
 சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரியில் மஹிந்தோ
 தய செயற்றிடத்தின் கீழ் நிர்மாணிக்கப்பட
 டுள்ள தொழில்நுட்ப ஆய்வுகூடத்க் கட்டடம்
 விரைவில் தீர்ந்து வைக்கப்படவுள்ளது.
 20 மில்லியன் ரூபா செலவில் 50 அடி x 30
 அடி அளவைக் காண்ட இரு மாடிக் கட்டட
 வேலைகள் பூர்த்தியடைந்துள்ளபோதிலும்
 அதற்குரிய உபகரணங்கள் இன்னாமும் வழங்கப்
 படாமை மாணவர்களின் பயன்பாட்டுக்கு விடப்
 படவில்லை என்றால் தெரிவிக்கப்பட்டது. (வ-9)

13 கிராம அலுவலர்கள் புதிய நிலையங்களுக்கு நியமனம்

தென்மராட்சி, ஜீன் 29
 தென்மராட்சிப் பிரதேச சியலர் பிரிவில்
 பொதுநிர்வாக உள்ளநாட்சி அலுவல்கள்
 அமைச்சாவ் நியமிக்கப்பட்டு பயிற்சிகளை
 நிறைவு செய்த 13 கிராம அலுவல்கள் புதிய
 நிலையங்களுக்கு நியமிக்கப்பட்டு கடந்த 11
 ஆம் திதி தொடக்கம் கடமைகளைப் பொறுப்
 பேற்றுள்ளனர்.

அவர்களது விவரம் வருமாறு:-
 கைதடி, நாவற்குழி - எம். சோபிகா (மறவன் புலோ), பி. சுபாஷன் (கொடுகாமம் தெற்கு), ரி. வாகினி (டெசன்), எஸ். தர்மினி (கரும்பகும்), எஸ். ஞானசேந்தன் (எழுதுமட்டுவாழ் தெற்கு), ஜி. சர்பிளா (எழுதுமட்டுவாழ் வடக்கு), எம். பிரகாஸ் (மிருசுவில் தெற்கு), எஸ். அகல்யா, (மாசேரி), என். விஜுதா (இடைக்குறிச்சி), ஆர். ஜெயசப்தி (வரரணி, இயற்றாயை), எஸ். கல்தூரி (மந்துவில் கிழக்கு), ஏ. மயூரதி (மந்துவில் மேற்கு) எஸ். ஜெனிதா.

இதேவேளை - தென்மராடி பிரதேச செயலகத் துக்கு 13 கிராம அலுவலர்கள் நியமிக்கப்பட்ட போதிலும் இன்னமும் எட்டுப் பிரிவுகளுக்கு பதில் கிராம அலுவலர்களே பணிபுறுந்து வருவதாகத் தெரிவிக்கப்பட்டது. நாவற்குழி கீழ்க்கு, மட்டுவில் - நுணாவில், மட்டுவில் மத்தி, கச்சாய், கொடிகா மம் மத்தி, கெற்பேலி, வரணி வடக்கு, சாவகச்சேரி நகர் ஆகிய பிரிவுகளில் பதில் கிராம அலுவலர்கள் பணியாற்றி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. (வ-9)



வவுனியா, அண்ணாநகர் பரமேஸ்வர வித்தியாலயத்தில் சரஸ்வதி சிலை திறப்பு விழாவுக்கு வருகை தந்த விருந்தினர்கள் வரவேற்கப்பட்டபோது.... (ச-402)



வவுனியா, இறும்பைக்குளம் புளித் அந்தொனியார் பாலர் பாடசாலையின் விளையாட்டு விழா இடம்பெற்றது. இந்த நிகழ்வில் வவுனியா தெற்கு கல்வி வலயத்தின் கல்விப் பணிப்பாளர் திருமதி அன்றன் சோமராஜா உட்பட பங்குத் தந்தையர்கள், அருட் சகோதரிகள் யலந்து கொண்டதுடன், மாணவர்களின் பாங்க வாத்திய அணிவகுப்பு இடம்பெற்றதை யும் காணலாம். (ச-421)



வவுனியா அருணேநாதயா தேசிய பாடசாலையின் விளையாட்டுப்போடு நடைபெற்று. இந்த நிகழ்வில் கலந்துகொண்ட விருந்தினர்கள் வரவேற்கப்பட்டபோது.... (ச-402)



மல்லைத்தீவு மாவட்டச் செயலகத்தின் கணக்காளராக இருந்து கண்டி விவசாயத் தினைக்களத்தின் தலைமைப் பீடத்துக்கு கணக்காளராக இடமாற்றம் பெற்றுச் செல்லும் அ. ஜயக்குமாருக்கு முல்லைத்தீவு மாவட்ட ஓய்வுதியர் சங்கம் பாராட்டு விழாவை நடத்தியபோது, கணக்காளர் அ. ஜயக்குமார் விழா மண்டபத்துக்கு அழைத்து வரப்படுவதைக் காணலாம். (ச-421)



வவுனியா, குருமன்காடு பொலிஸ் நிலைய ஏற்பாட்டு நிறுநாவற்குளம் பொலிஸ் பிரிவு, சிமில் பாது காபுக் குழு, கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் மற்றும் காமம் மக்கள் தினைநாடு நிறுநாவற்குளம் பாது காபுக் கு மண்டப வீதியை மண்ண போட்டு நிறப்பும் நிறைநாள் பணிகள் இடம்பெற்றது. (ச-421)



முல்லைத்தீவு மாவட்ட அரசு ஓய்வுதியர் சங்கத்தின் ஏற்பாட்டல் சிரேஷ்ட உறுப்பினர் களுக்கு கௌரவிப்பு விழா நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்வில் முன்னாள் உறுப்பினர்கள் சிதம்பரப்பினர்கள், லோகசுவந்தரவிங்கம் ஆகியோர் சிரேஷ்ட உறுப்பினர்களைக் கௌரவிப்பதைக் காணலாம். (ச-421)



கல்விநாச்சி, அக்கராய்யானாராம அலுவலர் பிரிவில் இந்திய வீட்டுத் திட்டக் கூட்டம் நடைபெற்று. இந்தக் கூட்டத்தின் நிறுத்துகொண்ட கணர்ச்சி பிரதேச செயலகத்திட்டம் பணிப்பாளர் மாண்பாஜி உட்பட பாதுகாரிகளையும், மக்களையும் காணலாம். (ச-18)



வவுனியா சுத்தாளந்தா பாலர் பாடசாலையின் விளையாட்டு விழா இடம்பெற்றபோது மாணவர்களின் பாங்க வாத்திய அணிவகுப்பு இடம்பெற்றபோது... (ச-421)

யாழ். மாவட்டத்தில் டெங்கு தீவிரம்

காய்ச்சல் வந்தால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்

இலாங்கையின் தென் பகுதியில் உள்ள பல மாவட்டங்களில் டெங்கு நோய் தீவிரமாக பரவி வருகின்றது. குறிப்பாக செழுமேப்பு மாவட்டத்தில் டெங்கு நோயின் பரம்பல் அதிகமாகக் காணப் படுகின்றது. கொழுமேப்பு மாவட்டத்துக்குச் சௌன்று வந்த யாழ். மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பலர் டெங்கு நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். இதற்கு மேலதிகமாக தற்போது யாழ். மாவட்டத்தில் உள்ளாலேயே பலர் டெங்கு நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாவதை அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

ஜீன் மாதத்தில் மட்டும் இது வரை யாழ். மாவட்டத்தில் 85 நோயாளர்கள் டெங்கு நோயுடன் இனாங்காணப்பட்டுள்ளார்கள். யாழ். மாவட்டத்தின் பல பகுதிகளிலும் டெங்கு நோய் தீவிரமாகப் பரவி வருவதை தற்போது அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

பனை விழுந்து வீடு சேதம்

(4-500) ஜீன் 29

கற்கிலைமலூப் பிரதேசத்தில் கடற்ற வெள்ளிக்கிழமை இரவு பனை மர மொன்று முறிந்து விழுந்ததில் வீடு ஒன்று சேதமடைந்துள்ளது.

வீட்டு உரிமையாளர் இரவு வேலைக்குச் சென்றிருந்தார். அவரது மனைவி வீட்டு விறாந்தையில் உறங்கிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது பனை மரம் முறிந்து வீட்டுக் கூரையின் மேல் விழுந்துள்ளது. இதன் போது வீட்டுக்கும் தளபாடங்களுக்கும் கடும் சேதம் ஏற்பட்டபோதும் தெய் வாதனாமாக வேறு விபதும் எதுவும் ஏற்படவில்லை என்று தொவிக்கப்பட்டது.

(4-500)

விற்பனை பிரதிநிதி தேவை

எமது நிறுவனத்துக்கு Air Conditioning விற்பனை செய்வதற்குரிய விற்பனை பிரதிநிதி தேவை. மோட்டார் வாகனம் மற்றும் மோட்டார் வாகன அனுமதிப் பத்திரம் உள்ளவர்கள் உடன் தொடர்பு கொள்ளலும். அனுபவம் உடையவர் களுக்கு முன்னுரிமை.

Cool Kingdom Engineering
84A, Rasavinthoddam, Jaffna.
(49440) T.P: 077 987 7309, 077 1710 268
(10)

ஆதனம் கடைக்ட்டங்களுடன் விற்பனைக்கு

யாழ்ப்பாணம் மாநகரசபை எல்லைக்குட்பட்ட பெரியகடை J/ 80 கிராம அலுவலர் பிரிவுக்குட்பட்ட ஸான்ஸி ரோட்டில் நிலப்பரப்பு 4 (நான்கு) குளி 9.95 (ஒன்பது தசம் ஒன்பது ஐஞ்சு) விஸ்தீரணம் உடைய ஆதனம் இரண்டு கடைக்கட்டங்களுடன் விற்பனைக்குண்டு.

(4-14834) (10) தொடர்பு: 077 395 0052

வெல்லுங்கள் 7,500/- பெறுமதியான வலுச்சர்களை பிரான்ஸ் நாட்டின் தலைநகரம் எது?

A) அங் B) கீஸிசி C) போஸ்டி D) கோஸ்டி :

சரியான விடையை <வீடு>, <பெயர்>, <NIC No>

எந்த வடிவில் 0775748095 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS அனுப்பும் சரியான விடையை அனுப்பி 20 அந்தசாலீகளுக்கு Banking, Chartered, AAT, Spoken English கற்பந்தகள் 1500/- பெறுமதியான 5 வலுச்சர்கள் வழங்கப்படும்.

(நிற்குணக்குட்பட்டது)

spectra skills19 Stanley Road
(Peoples Bank 2nd floor) Jaffna
Tel: 212221422
212221423
(40429)

கேள்வி கோரல்

அல்வாய் மாலுசந்தை வரதராஜ விநாயகர் தேவஸ்தானத்தில் பஞ்சதன ராஜகோபுரம் அமைப்பதற்கு திருவருள்ள கூடியுள்ளது.

இதற்காக தகுதியானவர்களிடமிருந்து வரைபடம் மற்றும் கூறுவிலை கோரப்பட்டுள்ளது.

எதிர்வரும் 16.07.2014 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் நேரில் பார்வையிட்டு சமர்ப்பிக்கவும். ராஜகோபுரம், திருப்பள்ளிச்சபையினர், வரதராஜ விநாயகர் தேவஸ்தானம்.

(45888) (4-3.8.)

விநியோகஸ்தர்கள் தேவை

Russel's நாடளாவிய ரீதியில் 25 வருடாலமாக தேயிலை விற்பனைத் துறையில் அனுபவம் வாய்ந்த நிறுவனம் தனது சேவையை வடக்கு, கிழக்கு மாகாணங்களுக்கு விஸ்தரிக்கின்றது.

வடக்குக்கு வீநியோகஸ்தர்களாக இணைய வீருந்துவேர் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். எதிர்பார்க்கப்படும் நகரங்கள் யாழ்ப்பாணம், சுன்னாகம், பருத்தித்துறை, கிளிநூர்சி, வவுனியகம், முன்னுரிமை, தென் பேரித்தீர்மானிக்கலாம்.

கூடும் தொடர்புகொள்ளுக்கள்

072 690 5453, 0112 688067. Fax: 0112 686 058

Russele Group of Companies
820/1, Maradana Rd, Colombo-10.

www.russelstea.com



கண்டா, லண்டன், இந்தியா Online விலை விண்ணப்பங்களினையும் பூர்த்தி செய்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.18, பிரதான வீதி, நெல்வியடி.

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, கிளிநூர்சி.

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.18, பிரதான வீதி, நெல்வியடி.

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, கிளிநூர்சி.

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மாம், முதல் பிள்ளை நூலகக்கடல் முனிபாக)

இல.46, ஆழ்பாதம் வீதி, திருமெல்வேலி

இல.30, கனகபுரம் வீதி, சாப்கானை. (வெந்திலிங்கட்டிடம் மேல்மா

மரண அறிவித்தல்

திருமதி கனகம்மா ஏகாம்பரம்

(இளைப்பாரிய ஆசிரியை - யா/மயிலனி மகா வித்தியினாயம் - கன்னாகம்)

யாழ். சன்னாகம் கிழக்கெப் பிறப்பிடமாகவும் வதிவிட மாலை நீரை திருமதி கனகம்மா ஏகாம்பரம் 26.06.2014 வியாழகிழமை காலமானார்.

அன்னா காலஞ்சென்றவர்களான சின்னத்துரை-லக்கியிப் பிள்ளை தம்பதியின் அன்பு மகஞம், காலஞ்சென்ற ஏகாம்பரத்தின் ஆன்பு மனவியும், காலஞ்சென்றவர்களான பாலேஸ்வரி, இராதேந்தின் ஆகியோரின் அன்பு தயாயும், கேதாரீஸ்வரி (பிராண்ஸ்), ஆகியோரின் அன்பு தயாயும், கேதாரீஸ்வரி (பிராண்ஸ்), காலஞ்சென்ற டிலேஸ்வரன் (ராஜங்) மற்றும் காலஞ்சென்ற (கன்னன்-கவீடன்) ஆகியோரின் பெரிய தயாயும், ஜெகதீஸ்வரி (கவீடன்), காலஞ்சென்ற பாவினி மற்றும் கெலாவதேவி (ஜேஹ் மனி). தங்கேஸ்வரி (பிராண்ஸ்) ஆகியோரின் அன்பு மாமியும், ஆர்சனா அனு சியா, சிந்துயா, சிவகமி, நிதர்சன், சிந்துயன், துவிகா, டிலக்ஷன், ஜெனகன், காருஜன், அலெக்ஸ், சகிரா, ஜெனுசன், ஜெனுசா, ஜெனிரா ஆகியோரின் அன்பு பேர்த்தியும் ஆவர்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் நாளை (30.06.2014) திங்கட்கிழமை மு.ப. 11 மணியளவில் அவரது தில்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் கொத்தியாலை இந்து மயானத்தில் தகவும் செய்யப்படும். இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ளுவது.

அலெக்ஸ் வாய்ப்பை, கன்னாகம் கீழ்க்கு, கன்னாகம். (49428X10)



அளவெட்டி ஆலயத்தில் திருட்டு

அளவெட்டி, ஜீன் 29

அளவெட்டி பெருமாக்கடவைப் பிள்ளையார் ஆலயத்துக்கு அருகிலுள்ள நாகபுரூஸ்ரி அம்பாள் ஆலயத்தில் கடந்த வியாழன் இரவுதிருட்டு சேர்க்கப்படும்.

ஆலயக் கதவை உடைத்து உள்ளே சென்ற திருப்பக்கள் அங்கீருந்த விக்கிரகங்களைப் பெயர்த் துள்ளனர். பெறுமதியிக்க இருக்குத்துவிளக்குகள் உடபட வேறு சில பொருள்களையும் திருட்டு சென்றுள்ளனர். திருட்டு விக்கிரகங்களில் இரண்டு விக்கிரகங்கள் ஆலயத்துக்கு அருகே விடடுச் சென்றுள்ளனர். அத்துடன் அருகிலுள்ள பிள்ளையார் ஆலயத்திலும் திருட்டு முயன்ற போதும் முயற்சி கை கூடாத நிலையில் கைவிடடுச் சென்றுள்ளனர்.

திருட்டுத் தொடர்பாக தெல்லிப்பழைப் பொலி ஸாருக்குத் தகவுல் வழங்கப்பட்டதை அடுத்து, சம்பவ இடத்துக்கு வந்த பொலினார் விசாரணைகளை மேற்கொண்டனர். ஆலயத்தின் அருகிலிருந்த சேர்ட் ஓன்றை வைத்து மோப்பநாயின் உதவியுடன் அளவெட்டி தெற்குலுள்ள திருட்டேன் தொடர்புடைய சந்தேகநபரின் வீட்டை இனம் கண்ணேள்ளனர். குறித்த நபருக்கு ஏற்கனவே பல திருட்டுச் சம்பவங்களுடன் தொடர்பு இருப்பதாகவும் அவர் தலைமறை வாசிக்குள்ளதால் அவரை தேழி வருவதாகவும் பொலினார் தெரிவித்தனர். (ஒ-36)

செய்திகள்/விளம்பரங்கள்

மரண அறிவித்தல்

துரைரத்தினம் அப்புலிங்கம்

(இளைப்பாரிய பொறியியலார்)

அராவி மத்தியைப் பிறப்பிடமாகவும் அமெரிக்காவை வசிப் பிடமாகவும் கொண்ட துரைரத்தினம் அப்புலிங்கம் 24.06.2014 செவ்வாய்க்கிழமை அமெரிக்காவில் காலமானார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான துரைரத்தினம் (தலைமை ஆசிரியர்) செல்வரத்தினம் தம்பதியரின் மூத்த புதல்வரும், காலஞ்சென்றவர்களான சதாசிவம் - பாமேஸ்வரி தம்பதியரின் மருக்கனும், சந்திரகலாவின் பாசமிகு கணவரும், ஆதிரையன், அபிராமி ஆகியோரின் தந்தையும், சிந்துவின் மாமனும், சுசனின் அன்புப் பேரனும், குதிர்காமார்த்திகேயன், சிவசக்திவேல், காலஞ்சென்ற பதஞ்சலி மற்றும் நாகராஜேஸ்வரி ஆகியோரின் சகேதரங்கும் ஆவர்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (29.06.2014) ஞாயிற்றுக் கிழை அமெரிக்காவில் நடைபெறும். இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவது.

அராவி டாக்டி, அராவி. தகவல்: நாகராஜேஸ்வரி சிவபாதம்

மரண அறிவித்தல்

திருமதி சிவயாக்கியம் ஆசைப்பிள்ளை

பூநகரியைப் பிறப்பிடமாகவும்

கண்ணா புரத்தை வசிப்பிடமாகவும்

கொண்ட திருமதி சிவ

பாக்கியம் ஆசைப்பிள்ளை

ஷீற்று முந்தியம் (27.06.2014)

வெள்ளிக்கிழமை இறை வணக்கேர்ந்தார்.

அன்னார் காலஞ்சென்றவர்களான சின்னத்துக்கு அன்பி - அன்னப்பிள்ளை தம்பதியரின் அன்பு மசுங்கும், ஆசைப்பிள்ளையின் அன்பு மணவியும், ரசிகலா, பிரேமராசா ஆகியோரின் பாசமிகு தாயும் ஆவர்.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (29.06.2014) ஞாயிற்றுக்கிழமை முற்பகல் 11 மணியளவில் அவரின் இல்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் தகனக்கிரியைக்காக வில்லூன்றி இந்து மயானத்துக்கு எடுத்துச்செல்லப்படும். இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவது.

அன்னாரின் இறுதிக்கிரியைகள் இன்று (29.06.2014) ஞாயிற்றுக்கிழமை முற்பகல் 11 மணியளவில் அவரின் இல்லத்தில் நடைபெற்று, பூதவுடல் தகனக்கிரியைக்காக வில்லூன்றி இந்து மயானத்துக்கு எடுத்துச்செல்லப்படும்.

இந்த அறிவித்தலை உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளுவது.

45, குண்ணாபுரம், தகவல்: குடும்பத்தினர் நாவாஸ்தூரை, யார்ப்பானார். (49418) (15.6.1) 077 963 0618

மரண அறிவித்தல்

திருமதி சிவயாக்கியம் ஆசைப்பிள்ளை



மரண அறிவித்தல்

காப்பெற் வீதிகள் நேற்றிரவு முதல் பணிகள் ஆரம்பம்

வன்னிப் பிராந்தியம்

மன்/இலுப்பைக் கடவை அ.த.க.பாடாசலை, மு/

புதுக்குடியிருப்பு மத்திய கல்லூரி, வ/ஜங்கரன்

அறநெறிப்பாடாசலை, மு/தண்டுவோன் அ.த.க.

பாடாசலை, வ/மகாலடசமி அறநெறிப்பாடா

சாலை, மு/மல்லாவி மத்திய கல்லூரி, கீளி/

முருகானந்த வித்தியாலயம்.

யாழ். பிராந்தியம்: முதலாமிடம் - வ/கந்து

புரம் வாணி வித்தியாலயம், இரண்டாம்

இடம்-கிளி/உருத்திரபுரம் ம.வி. முன்றாம்

இடம்-கிளி/முஹங்காவில் ம.வி.

யாழ். பிராந்தியம்: முதலாமிடம்-யா/இந்துக்

கல்லூரி, இரண்டாமிடம்-யா/இராமநாதன்

கல்லூரி, முன்றாம் இடம்-யா/கொடைடி

நமசிவாய வித்தியாலயம்.

இறுதித் தெரிவில் பங்குபற்றிய பாடசாலைகள்

வன்னிப் பிராந்தியம்

மன்/இலுப்பைக் கடவை அ.த.க.பாடாசலை, மு/

புதுக்குடியிருப்பு மத்திய கல்லூரி, வ/ஜங்கரன்

அறநெறிப்பாடாசலை, மு/தண்டுவோன் அ.த.க.

பாடாசலை, வ/மகாலடசமி அறநெறிப்பாடா

சாலை, மு/மல்லாவி மத்திய கல்லூரி, கீளி/

முருகானந்த வித்தியாலயம்.

யாழ். பிராந்தியம்:

யா/வேம்பாடமகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை, யா/

பண்டத்திரிப் புதரப் பாடசாலை, யா/

கொலம்புத்துறை இந்து மகா வித்தியாலயம்,

யா/ஸ்கந

