

**சென்ட்ரல் வங்கி 4,500 பணியிடங்கள்
பட்டதாரிகளுக்கு!**

**ராஜயோகம்: அதிர்ஷ்டம்
குவியும் ராசிகள்!**

**தலவக கூட்டணியில்
மத்முக இணைக்கிறதா?**

**தமிழக ஆளுநர் உரை
முக்கிய அம்சங்கள்!**

ஜி7 மாநாட்டில் மோடி அதிரடி!

இத்தாலி, ஜென். 18-
இத்தாலியில் நடைபெற்று
வரும் ஜி7 உச்சி மாநாட்டின்
இடையே, இந்தியப் பிரதமர்
நரேந்திர மோடி உலகத்
தலைவர்களுடன் மிக
முக்கியமான இருதரப்பு
பேச்சுவார்த்தைகளை
நடத்தியுள்ளார். குறிப்பாக,
அமெரிக்க அதிபர் டொ
னால்ட் டிரம்ப் மற்றும்
உக்ரைன் அதிபர் வோலோ
டிமிர் ஜெலென்ஸ்கி ஆகியோ
ருடன் பிரதமர் மோடி தனி
த்தனியே நடத்திய சந்திப்பு
கள் சர்வதேச அரங்கில்
பெரும் கவனத்தைப் பெற்று
ள்ளன. செயற்கை நுண்ண
றிவு பாதுகாப்பு, உலகளாவிய
அமைதி மற்றும் இருதரப்பு
வாந்தகம் உள்ளிட்ட பல்வேறு
முக்கிய விவகாரங்கள்
குறித்து இந்த சந்திப்புகளில்
விவாதிக்கப்பட்டது.



இடையிலான மூலோபாய
உறவுகளை அடுத்த
கட்டத்திற்கு கொண்டு
செல்வது குறித்து
ஆலோசிக்கப்பட்டது.
வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்ப
உலகில் AI-யின் ஆதிக்கமும்,
அதனால் ஏற்படும் பாதுகாப்பு
அச்சுறுத்தல்களும் முதன்மை
யாக விவாதிக்கப்பட்டன.
AI தொழில்நுட்பத்தை
பாதுகாப்பான முறையிலும்,
மனிதகுல நன்மைக்காகவும்
பயன்படுத்துவதற்கான
உலகளாவிய விதிகளை
உருவாக்குவது குறித்து இரு
தலைவர்களும் உடன்பட்டனர்.

முக்கியமான மற்றும்
வளர்ந்து வரும்
தொழில்நுட்பங்கள் மூலமாக
இரு நாடுகளுக்கும் இடை
யிலான பாதுகாப்பு மற்றும்
தொழில்நுட்ப உறவுகளை
மேலும் வலுப்படுத்த
திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

தாரத்தை மீட்டெடுப்பதில்
இந்தியாவின் பங்களிப்பு
மற்றும் இரு நாடுகளுக்கு
இடையிலான வர்த்தக
உறவுகளை மீண்டும் சீர
மைப்பது குறித்து
ஆலோசிக்கப்பட்டது.
உக்ரைன்-ரஷ்யா மோத
லுக்கு தூதரக ரீதியாகவும்,
பேச்சுவார்த்தை மூலமாகவும்
மட்டுமே தீர்வு காண முடியும்
என்ற இந்தியா வின்
நிலைப்பாட்டை பிரதமர்
மோடி மீண்டும் வலியுறுத்தி
னார். பிராந்தியத்தில் அமை
தியை நிலைநாட்ட இந்தியா
எப்போதும் ஆதரவாக
இருக்கும் என்றும் அவர்
உறுதியளித்தார்.

போருக்கு முற்றுப்புள்ளி... புதிய கட்டுப்பாடுகளை விதித்த டிரம்ப்!

வாஷிங்டன், ஜூன். 18-
கோடிகளைக் கான
மக்களுக்கு நற்செய்தியாக
ஈரான் போர் முடிவுக்கு
வருவதாக அமெரிக்க
அதிபர் டிரம்ப் அறிவித்தார்.
இந்நிலையில், அமெரிக்கா
- ஈரான் இடையிலான 14
அம்சங்கள் கொண்ட
அமைதி ஒப்பந்தம் கையெ
ழுத்தாக உள்ளது. இரு
தரப்பினரும் ஒப்பந்தத்தில்
டிஜிட்டல் முறையில் கையெ
ழுத்திட்டு அதை அடுத்து,
அமெரிக்க-ஈரான் புரிந்து
ணர்வு ஒப்பந்தம் அதிகா

ரப்பூர்வமாக இறுதி
செய்யப்பட்டது. அதிபர்
டொனால்ட் டிரம்ப் மற்றும்
ஈரான் அதிபர் மசூத்
பெஷேஷ்கியின் ஆகியோர்,
இரு நாடுகளுக்கும்
இடையிலான மோதலை
முடிவுக்குக் கொண்டுவரும்
நோக்கில் ஒரு புரிந்துணர்வு
ஒப்பந்தத்தில் முறைப்படி
கையெழுத்திட்டுள்ளனர்.
டிரம்ப், வெர்சாய்ஸ் அரண்ம
னையில் இரவு நடைபெற்ற
இரவு விருந்தின் போது
அமெரிக்க - ஈரான்
ஒப்பந்தம் அதிகா

ரப்பூர்வமாக இறுதி
செய்யப்பட்டது. அதிபர்
டொனால்ட் டிரம்ப் மற்றும்
ஈரான் அதிபர் மசூத்
பெஷேஷ்கியின் ஆகியோர்,
இரு நாடுகளுக்கும்
இடையிலான மோதலை
முடிவுக்குக் கொண்டுவரும்
நோக்கில் ஒரு புரிந்துணர்வு
ஒப்பந்தத்தில் முறைப்படி
கையெழுத்திட்டுள்ளனர்.
டிரம்ப், வெர்சாய்ஸ் அரண்ம
னையில் இரவு நடைபெற்ற
இரவு விருந்தின் போது
அமெரிக்க - ஈரான்
ஒப்பந்தம் அதிகா

யிட்டுள்ளது. இதன்
மூலம் இந்த ஒப்பந்தம்
உடனடியாக அமுலுக்கு
வந்துள்ளது.
இதன் மூலம் கடந்த
சில மாதங்களாக
அமெரிக்கா, ஈரான்
இடையே நிலவி வந்த
மோதல் முடிவுக்கு
வந்திருக்கிறது. ஹார்முஸ்
ஜலசந்தியில் வழக்கம் போல
கப்பல்கள் இனி செல்ல
முடியும். இதனால் உலக
சந்தையில் கச்சா எண்ணெய்
, எல்பிஜி வரத்து அதிகரித்து
அவற்றின் விலை குறையும்.
அமைதி ஒப்பந்தப்படி இரு
நாடுகளும் மோதலை நிறந்த
ரமாக கைவிட வேண்டும்.
ஈரான் துறைமுகங்களை
முடக்கியுள்ள அமெரிக்க
படைகள் உடனடியாக
திரும்பப்பெறப்பட வேண்டும்.
ஹார்முஸ் ஜலசந்தியை
ஈரான் திறக்க வேண்டும்
என்பன உள்ளிட்டவை இரு
தரப்பாலும் ஏற்று கொள்ளப்
பட்டுள்ளன. அமைதி
ஒப்பந்தம் கையெழுத்தான
60 நாட்களில் ஒப்பந்தத்தில்
உள்ள நிபந்தனைகள்
அனைத்தும் இரு தரப்பும்
முழுமையாக அமல்படுத்த
வேண்டும் என தெரிவிக்கப்
பட்டுள்ளது. மேலும், லெபனா
னில் ஹிஸ்புல்லா ஆயுதக்குழு
மீதான தாக்குதலையும்
இஸ்ரேல் நிறுத்த வேண்டும்
என்று ஒப்பந்தத்தில்
தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
அமெரிக்கா - ஈரான்
இடையே கையெழுத்தா
கியுள்ள அமைதி ஒப்பந்தத்தி
ற்கு ஐநா அமைப்பு, மத்திய
கிழக்கு நாடுகள் உட்பட
பல்வேறு தரப்பும் வரவேற்பு
தெரிவித்து உள்ளது.
இதற்கிடையே ஒப்பந்தத்தில்
உள்ள அம்சங்களுக்கு
உடன்படவில்லை என்றால்
ஈரான் மிக கடுமையான
தாக்குதலை எதிர்கொள்ளும்
என அமெரிக்க அதிபர்
டிரம்ப் புது கண்டிஷன்
போட்டிருக்கிறார்.

ஜூன் 22
முதலமைச்சர்
விஜய்
பிறந்த நாள்
சிறப்பு மலர்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்
திரு. விஜய் அவர்களின் பிறந்த நாளை முன்னிட்டு
சிறப்பு வாழ்த்து விளம்பரங்கள்
வெளியிடப்பட உள்ளன.

விளம்பரக் கட்டணம்		
கால் பக்கம்	ககுப்பு & வெள்ளை	கலர்
	₹3,000	₹5,000
அரை பக்கம்	ககுப்பு & வெள்ளை	கலர்
	₹8,000	₹10,000

தங்களின் வாழ்த்து விளம்பரங்களை முன்பதிவு செய்து
வெளியிட சிறந்த வாய்ப்பு.

விளம்பரப் பிரிவு
7904806432

முன்பதிவு
அவசியம்

யிட்டுள்ளது. இதன்
மூலம் இந்த ஒப்பந்தம்
உடனடியாக அமுலுக்கு
வந்துள்ளது.
இதன் மூலம் கடந்த
சில மாதங்களாக
அமெரிக்கா, ஈரான்
இடையே நிலவி வந்த
மோதல் முடிவுக்கு
வந்திருக்கிறது. ஹார்முஸ்
ஜலசந்தியில் வழக்கம் போல
கப்பல்கள் இனி செல்ல
முடியும். இதனால் உலக
சந்தையில் கச்சா எண்ணெய்
, எல்பிஜி வரத்து அதிகரித்து
அவற்றின் விலை குறையும்.
அமைதி ஒப்பந்தப்படி இரு
நாடுகளும் மோதலை நிறந்த
ரமாக கைவிட வேண்டும்.
ஈரான் துறைமுகங்களை
முடக்கியுள்ள அமெரிக்க
படைகள் உடனடியாக
திரும்பப்பெறப்பட வேண்டும்.
ஹார்முஸ் ஜலசந்தியை
ஈரான் திறக்க வேண்டும்
என்பன உள்ளிட்டவை இரு
தரப்பாலும் ஏற்று கொள்ளப்
பட்டுள்ளன. அமைதி
ஒப்பந்தம் கையெழுத்தான
60 நாட்களில் ஒப்பந்தத்தில்
உள்ள நிபந்தனைகள்
அனைத்தும் இரு தரப்பும்
முழுமையாக அமல்படுத்த
வேண்டும் என தெரிவிக்கப்
பட்டுள்ளது. மேலும், லெபனா
னில் ஹிஸ்புல்லா ஆயுதக்குழு
மீதான தாக்குதலையும்
இஸ்ரேல் நிறுத்த வேண்டும்
என்று ஒப்பந்தத்தில்
தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
அமெரிக்கா - ஈரான்
இடையே கையெழுத்தா
கியுள்ள அமைதி ஒப்பந்தத்தி
ற்கு ஐநா அமைப்பு, மத்திய
கிழக்கு நாடுகள் உட்பட
பல்வேறு தரப்பும் வரவேற்பு
தெரிவித்து உள்ளது.
இதற்கிடையே ஒப்பந்தத்தில்
உள்ள அம்சங்களுக்கு
உடன்படவில்லை என்றால்
ஈரான் மிக கடுமையான
தாக்குதலை எதிர்கொள்ளும்
என அமெரிக்க அதிபர்
டிரம்ப் புது கண்டிஷன்
போட்டிருக்கிறார்.

தமிழக வரலாற்றில் கூட்டணி ஆட்சி மூலம் புதிய சாதனை

இருமொழிக் கொள்கை தொடரும்! புதிய கல்விக்கொள்கை ஏற்கப்படாது!

தமிழக ஆளுநர் உரை முக்கிய அம்சங்கள்!!

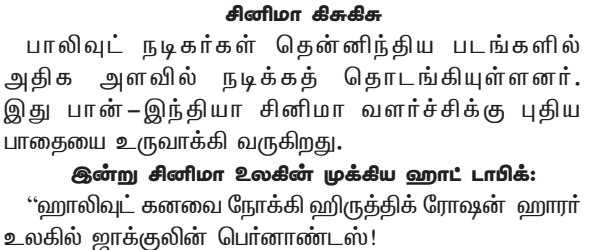


சென்னை, ஜூன். 18-
தமிழகத்தின் 17வது சட்டப்பேரவைக்
கூட்டம் ஆளுநர் ஆர்.வி.அர்ஜுன்
தலைமையில் இன்று காலை 10
மணிக்குத் தொடங்கியது. முன்னதாக
தமிழக சட்டப்பேரவைக்கு வருகை தந்த
ஆளுநரை தமிழக சட்டப்பேரவை
சபாநாயகர், சட்டப்பேரவைச் செயலர்
ஆகியோர் பூங்கொத்து கொடுத்து
வரவேற்றனர்.
இந்த கூட்டத்தொடர் தமிழ்த் தாய்
வாழ்த்துடன் தொடங்கியது, இரண்டா
வதாக தேசிய கீதம் பாடப்பட்டது.
அதனைத் தொடர்ந்து ஆளுநர்
அர்ஜுன் உரையை வாசித்தார்.
முன்னதாக முதல்வர் மற்றும்
அமைச்சர்கள் பதவியேற்று விழாக்களின்
போது, ஆளுநர் மாளிகையில் முதலில்
வந்தே மாதரமும், இரண்டாவதாக
தேசிய கீதமும், மூன்றாவதாக தமிழ்த்
தாய் வாழ்த்தும் பாடப்பட்டு சர்ச்சையை
உருவாக்கியது. இந்தச் சூழலில்,
இன்றைய சட்டப்பேரவைக்
கூட்டத்தொடர் தமிழ்த் தாய் வாழ்த்துடன்
தொடங்கியுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.
ஆளுநர் அர்ஜுன் தனது உரையில்
அண்ணா, பெரியார், காமராஜர்,
அம்பேத்கர் ஆகியோரின் பெயர்களைக்
குறிப்பிட்டுப் பேசினார். அவர் தனது
உரையை 39 நிமிடங்களில் நிறைவு
செய்தார். அரசு உரையை எந்த மாற்றமு
மின்றி ஆளுநர் வாசித்ததாகவே
தெரிகிறது.

ஆளுநர் உரையில் இடம்பெற்ற
முக்கிய அம்சங்கள் வருமாறு:
பெரியார், அண்ணா, காமராஜர்,
அம்பேத்கர், வேலுநாச்சியார், அஞ்சலை
அம்பாள் ஆகியோரை கொள்கை
தலைவர்களாக கொண்டு, சாதி, மத,
பண அரசியலை தாண்டி தமிழகத்தை
வளர்ச்சிப் பாதையில் கொண்டு செல்ல
முதல்வர் விஜய்யால் மட்டுமே முடியும்
என மக்கள் முடிவு செய்து
தேர்தெடுத்துள்ளனர்.
தமிழக அரசு வரலாற்றில் இல்லாத
வகையில் 'ஆட்சியிலும் பங்கு,
அதிகாரத்திலும் பங்கு' என்று கூட்டணி
ஆட்சி மூலம் புதிய சாதனை
செய்யப்பட்டுள்ளது.
ஒன்றிய அரசு தமிழகத்துக்கு
தேவையான உதவிகளை செய்யும் என
எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஒன்றிய
அரசுக்கு தமிழக மக்கள் செலுத்தும்
வரியிலிருந்து, தமிழகத்துக்கு உரிய

நிதிப்பகிர்வினைப்பெற
சட்டப்பேரவையில் தீர்மானம்
நிறைவேற்றப்படும்.
தமிழகத்தில் மாநில நலன் குறித்து
ஒன்றிய அரசிடம் தொடர்ந்து
வலியுறுத்தப்படும். ஒன்றிய அரசிடம்
இருந்து தமிழகத்துக்கான
நிதிப்பகிர்வினை பெற சட்டவல்லுநர்
குழு அமைக்கப்படும். தமிழகத்துக்கு
வரவேண்டிய ஒவ்வொரு ரூபாய்
வருவாயும் முறையாக ஆவணப்படுத்த
ப்பட்டு, தமிழகத்துக்கான ஒன்றிய
அரசின் பாரபட்சமான அணுகுமுறை
அறிக்கையாக வெளியிடப்படும்.
தமிழகத்துக்கான நியாயமான
நிதிப்பகிர்வை ஒன்றிய அரசிடமிருந்து
பெறுவது உறுதிசெய்யப்படும்.
கடந்த 5 ஆண்டுகளில் தமிழகத்தின்
நிதி நிலைமை மிக மோசமான நிலையை
அடைந்துள்ளது. தமிழகத்தில் கடன்
அளவு ரூ.10 லட்சம் கோடியை
எட்டியுள்ளது. கடந்த 5 ஆண்டுகளில்
தமிழகத்தின் கடன் இரு மடங்காக
உயர்ந்துள்ளது. நிதிப்பற்றாக்குறை
இருந்தாலும், இந்த அரசு கொடுத்த
வாக்குறுதிகள் நிறைவேற்றப்படும்.
போதைப்பொருளை முழுமையாக
ஒழிக்க இந்த அரசு உறுதியான
நடவடிக்கை எடுத்து வருகிறது.
மகளிர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு
பாதுக்காப்பான சூழலை உருவாக்குவதே
இந்த அரசின் நோக்கம் ஆகும். தவறு
செய்யும் நபர்கள் மீது கடுமையான
நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.
வழிபாட்டு தலங்கள், பள்ளிகளுக்கு
அருகில் இருந்து 717 மதுக்கடைகளை
இந்த அரசு மூடியுள்ளது.
கனிமவளத்துறையில் நடக்கும் ஊழல்
மூலம், அந்த துறையின் வருவாய்
குறைந்துள்ளது. இயற்கை வளக்
கொள்கையை தடுத்து அரசின்
வருவாயை பெருக்க நடவடிக்கை
எடுக்கப்படும்.
சிறு, குறு விவசாயிகள் பெற்ற ரூ.75
ஆயிரம் வரையிலான கடன் முற்றிலும்
தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. நீர்நிலைகளில்
இருந்து வண்டல் மண் எடுக்க
விவசாயிகளுக்கு மட்டும் அனுமதி
வழங்கப்பட்டுள்ளது.
மேகேதாட்டு விவகாரத்தில்
தமிழகத்தின் சட்ட நடவடிக்கைகள்
தொடரும். உச்ச நீதிமன்றம்
உத்தரவிட்டும், தமிழகத்துக்கு உபரி
நீரை மட்டுமே கர்நாடக அரசு கொடுத்து

வருகிறது.
லஞ்ச, ஊழல் இல்லாத நேர்மையான
நிர்வாகத்தை கொண்டு வருவதே இந்த
அரசின் நோக்கம்.
தமிழகத்தில் இரு மொழிக்
கொள்கையே தொடரும். கல்வியை
பொதுப் பட்டியலில் இருந்து மாநிலப்
பட்டியலுக்கு மாற்ற வலியுறுத்தப்படும்.
புதிய கல்விக்கொள்கையை தமிழக
அரசு எதிர்க்கும்.
சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் தமிழ்
மொழியை வழக்காடு மொழியாக மாற்ற
அனுமதிக்க வேண்டும். உச்ச
நீதிமன்றத்தின் கிளையை சென்னையில்
அமைக்க வலியுறுத்தப்படும்.
முல்லை பெரியாறு அணைக்கு
மாற்றாக கோர அரசு அணை கட்டும்
முயற்சியை தமிழக அரசு தடுத்து
நிறுத்தும். கல்வித்துறையில் காலியாக
உள்ள பணியிடங்களை நிரப்ப
நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.
மத்திய அரசு சாதிவாரிகளைகட்டுப்பா
விரைந்து முடிக்க வேண்டும். மத்திய
அரசின் கணக்கெடுப்பு முடிந்தவுடன்,
தமிழக அரசு சமூக நீதி சர்வே நடத்தும்.
மீனவர் பிரச்சினையை தீர்க்க ஒன்றிய
அரசு உரிய நடவடிக்கை எடுக்க
வேண்டும்.
தமிழகத்தில் நடைமுறையில் உள்ள
69% இடஒதுக்கீடு பாதுகாக்கப்படும்.
ஒற்றை சாளர முறையில் தொழில்
தொடங்க அனுமதி வழங்கப்படும்.
2031ல் இந்தியாவின் முன்மாதிரி
மாநிலமாக தமிழகம் மாறும்.
இந்து சமய அறநிலையத்துறையில்
அமைப்பு ரீதியான மாற்றங்கள்
செய்யப்படும். இவ்வாறு ஆளுநர்
உரையில் தலவக அரசின் நிலைப்பாடுகள்
பலவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளன.
கடந்த ஜனவரி மாதம் அப்போதைய
ஆளுநர் ஆர்.என்.ரவி தலைமையில்
சட்டப்பேரவைக் கூட்டம் தொடங்கியது.
ஆளுநர் ரவி, வந்தே மாதரம் பாடல்
இசைக்கப்படாததை சுட்டிக்காட்டி, அரசு
தயாரித்து அளித்த உரையைப்
பேரவையின் வாசிக்காமல்
வெளியேறினார்.
அதன்பின், அரசு தயாரித்து அளித்த
உரை மட்டுமே பேரவைக் குறிப்பில்
இடம்பெற வேண்டும் என்பதற்கான
தீர்மானம் நிறைவேற்றப்பட்டு
அப்போதைய பேரவைத் தலைவர்
மு.அப்பாவு தமிழ் உரையை வாசித்தார்
என்பது இங்கே நினைவுகூரத்தக்கது.





எச்சரிக்கை! இந்த நோயாளிகள் கேரட் சாப்பிடுவது ஆபத்து..!



கண் பார்வையை மேம்படுத்துவதிலும் சருமத்தைப் பொலிவாக்குவதிலும் கேரட்டுக்கு ஈடு இணையான காய்கறி வேறொருவம் இல்லை. வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் குறிப்பாக வைட்டமின் A, பீட்டா-கரோட்டின் மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த கேரட்டை நாம் சாம்பார், பொரியல், சூப் அல்லது ஐஸ் ஷூவில் அடிக்கடி உண்கிறோம். கெட்ட கொழுப்பைக் குறைப்பதிலும், நல்ல கொழுப்பை அதிகரிப்பதிலும், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புவோருக்குத் தேவையான நார்ச்சத்து மூலம் பசியைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கேரட் ஒரு சிறந்த உணவாக (superfood) விளங்குகிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் இது மிகவும் நல்லது.

இருப்பினும், அமிர்தம் போன்ற இந்த கேரட் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான நன்மைகளைத் தருவதில்லை. மருத்துவர்களின் கூற்றுப்படி, சில குறிப்பிட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் கேரட்டை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டால், அது உடலில் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடும். இப்போது, எந்தெந்த நோய்கள் உள்ளவர்கள் கேரட் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை பார்க்கலாம்..

சிறுநீரகக் கல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள்

சிறுநீரகக் கற்கள், குறிப்பாக கால்சியம் ஆக்சலேட் கற்கள் உள்ளவர்கள் கேரட் சாப்பிடும்போது மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். கேரட்டில் இயற்கையாகவே ஆக்சலேட் அதிகம் உள்ளது. இது சிறுநீரகக் கற்கள் வெகுவாக வளரவோ அல்லது புதிய கற்கள் உருவாகவோ வழிவகுக்கும். எனவே, இத்தகைய நோயாளிகள் கேரட்டை மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உட்கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோயாளிகள் பச்சைக் கேரட்டை அளவாகச் சாப்பிடுவதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. ஆனால், கேரட் ஐஸில் குடிப்பது அல்லது அதிக அளவில் உட்கொள்வது நல்லதல்ல. கேரட்டில் இயற்கையான சர்க்கரை உள்ளது. அதை ஐஸாக மாற்றும்போது, அதிலுள்ள நார்ச்சத்து குறைந்து, கிளைசெமிக் குறியீடு (glycemic index) அதிகரிக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு திடீரென உயர்கிறது.

வாயுத் தொல்லை, வயிறு உப்புசம் வயிற்றுப் பிரச்சினைகள்
வாயுத் தொல்லை, அமிலத்தன்மை (acidity), உடல் எடை அதிகரிப்பு அல்லது வயிறு உப்புசம் போன்ற செரிமானப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் கேரட் சாப்பிடும்போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். கேரட்டில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. நார்ச்சத்து பொதுவாக உடலுக்கு நல்லது என்றாலும், செரிமான மண்டலம் பலவீனமாக இருக்கும்போது அதை அதிகமாக உட்கொள்வது அஜீரணம் மற்றும் கடுமையான வயிற்று உபாதைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

கல்லீரல் பலவீனம் மஞ்சள் காமாலை

பலவீனமான கல்லீரல் அல்லது மஞ்சள் காமாலை உள்ளவர்கள் கேரட்டை மிகக் குறைந்த அளவிலேயே உட்கொள்ள வேண்டும். கேரட்டை அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், அதிலுள்ள பீட்டா-கரோட்டினை கல்லீரலால் சரியாகச் செயலாக்க முடியாது. இதனால் கரோட்டின் உடலில் தேங்கி, சருமம் லேசாக மஞ்சள் நிறமாக மாறக்கூடும். மருத்துவ ரீதியாக இது 'கரோட்டினீமியா' (carotenemia) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வாமை [Allergy] பிரச்சினை உள்ளவர்கள்

சிலருக்கு குறிப்பிட்ட உணவுகளால் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். கேரட் சாப்பிட்ட பிறகு அரிப்பு, வீக்கம், தொண்டையில் உறுத்தல் அல்லது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உங்களுக்கு கேரட் ஒவ்வாமை இருக்கலாம். அப்படியென்றால், நீங்கள் உடனடியாக அவற்றை உண்பதை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

கேரட் சாற்றின் 3 அற்புதமான நன்மைகள்

முறையான அளவிலும் விதிகளின்படியும் உட்கொள்ளும்போது, கேரட் சாறு உடலுக்கு ஒரு உயிர் காக்கும் மருந்தாகச் செயல்படுகிறது.

பளபளப்பான சருமம்: கேரட் சாற்றில் உள்ள வைட்டமின் A மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் சருமத்தில் உள்ள சுருக்கங்களைக் குறைத்து, முகப்பருவைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

கண் பார்வையை மேம்படுத்துதல்: வயது முதிர்வு தொடர்பான கண் பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதற்கும், கண் பார்வையை வலுப்படுத்துவதற்கும் கேரட் சாறு ஒரு சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி: அடிக்கடி நோய்த்தொற்றுகளால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு கேரட் சாறு ஒரு சிறந்த தோவாகும். இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, நோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வலிமையை அளிக்கிறது.

வெள்ளை அறிக்கையில் திருப்தி இல்லை: அதிகாரிகளுக்கு முதல்வர் விஜய் போஸ்!

சென்னை, ஜூன். 18- தமிழக நிதிநிலை குறித்து, நேற்றுமுன்தினம் வெளியிடப்பட்ட வெள்ளை அறிக்கையில், மக்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டிய தகவல்களை தெரிவிக்காதது, முதல்வர் விஜயிடம் அதிருப்தியை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இதனால் சம்பந்தப்பட்ட துறை அதிகாரிகளுக்கு, அவர் 'டோஸ்' விட்டதாக, தகவல் வெளியாகி உள்ளது. தமிழக சட்டசபை தேர்தலில் வெற்றி பெற்ற, தமிழக வெற்றிக் கழகம், மே 10ம் தேதி ஆட்சி அமைத்தது. கடந்த தி.மு.க., ஆட்சியின் நிதிநிலை குறித்து, விரிவான வெள்ளை அறிக்கை வெளியிடப்படும் என, முதல்வர் விஜய் அறிவித்தார். அதன்படி, நிதி அமைச்சர் மரிய வில்சன், நேற்றுமுன்தினம் வெள்ளை அறிக்கை வெளியிட்டார். இதில் நிதி முறைகேடு குறித்த விபரம் எதுவும் இடம் பெறவில்லை. இது, அரசு மீது எதிர்மறையான விமர்சனத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

இது குறித்து, த.வெ.க., வட்டாரங்கள் கூறியதாவது: நிதி விவகாரத்தில், தி.மு.க., அரசு செய்த தவறுகளை பட்டியலிட, அவர்களின் ஆட்சி காலத்தில் இருந்த, நிதித்துறை உயர் அதிகாரிகளால்தான் முடியும். ஆனால், நிதித்துறை உயர் அதிகாரிகள், தி.மு.க., வுடன் நேரடி தொடர்பில் இருந்ததால், அவர்களை உடனே மாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. புதிதாக நியமிக்கப்பட்ட



ஐ.ஏ.எஸ்., அதிகாரிகளுக்கு துறை சார்ந்த அனுபவமில்லை. குறிப்பாக, பழைய உயர் அதிகாரி ஒருவருக்கு நெருக்கமாக இருந்தனர். எனவே, வெள்ளை அறிக்கை தயார் செய்வது, பெரும் சிரமமாகிவிட்டது. இந்நிலையில், வெள்ளை அறிக்கை வெளியிடப்படும் முன், முதல்வரிடமும், அவருக்கு நெருக்கமான கட்சியின் மேலிட புள்ளிகள் பார்வைக்கும், அறிக்கை அளிக்கப்பட்டது.

அப்போது, தமிழகத்தின் கடன் 10 லட்சம் கோடி இல்லை; 13 லட்சம் கோடி என்பதை பிரதானப்படுத்தி, பட்ஜெட் கூட்டத்தொடரில், தி.மு.க.,வை 'ஆப்' செய்ய திட்டமிடப்பட்டது.

ஆனால், வெள்ளை அறிக்கை வெளியிடும் நிகழ்வில், அமைச்சரும், அதிகாரிகளும், மொத்தமாக சொதப்பி விட்டனர். தி.மு.க.,வுக்கு எதிராக, எந்த குற்றச்சாட்டையும் முன் வைக்கவில்லை. முதல்வரிடமும், அவருக்கு

நெருக்கமான வர்களிடமும் கூறியதை கூட, வெள்ளை அறிக்கை வெளியீடு நிகழ்வில் பேசவில்லை. கடன் அளவும் கட்டுக்குள் இருப்பதாக அதிகாரி கூறியது, வெள்ளை அறிக்கை வெளியீட்டின் நோக்கத்தையே சிதைத்து விட்டது.

தி.மு.க., ஆட்சியில் வெளியிடப்பட்ட, பல்வேறு திட்டப் பணிகளுக்கான 'டெண்டரில்' அதிக தொகை குறிப்பிட்டு, மோசடி நடந்திருப்பதாக, அமைச்சர்கள் தெரிவித்திருந்தனர். இது போன்ற டெண்டரர்களால், எவ்வளவு நிதி வீணடிக்கப்பட்டுள்ளது என்ற விபரம் தெரிவிக்கப்படவில்லை. துறைகளுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிதியில், எவ்வளவு செலவிடப்படாமல் திரும்பி வந்தது, எவ்வளவு முறையாக செலவழிக்கப்பட்டது என்பதும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

இதனால், தி.மு.க.,வுக்கு எதிராக, த.வெ.க., -- ஐ.டி., அணியாலும் களமாட முடியவில்லை. கட்சி தலைமைக்கும் திருப்தி இல்லை. இதனால், வெள்ளை அறிக்கையை தயார் செய்த அதிகாரிகள் குழுவுக்கு, முதல்வர் விஜய் 'டோஸ்' விட்டுள்ளார். சட்டசபை கூட்டத்தொடரில், வெள்ளை அறிக்கையில் விடுபட்ட பல விஷயங்களை, முதல்வரின் பதிலுரையில் இணைக்க முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

வாட்ஸ்அப் மூலம் சொத்து வரி, குடிநீர் கட்டணங்களை எளிதாக செலுத்தலாம்!

சென்னை, ஜூன். 18- சென்னை மாநகராட்சியின் வாட்ஸ்அப் செயலி வாயிலாக சொத்து வரி மற்றும் குடிநீர், கழிவுநீர் கட்டணங்களை எளிதாக செலுத்தலாம் என்று மாநகராட்சி ஆணையாளர் ஐ.எஸ்.சமீரன் தெரிவித்துள்ளார். இதுதொடர்பாக வெளியிடப்பட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டிருப்பதாவது:- சென்னை மாநகராட்சி, பொதுமக்களின் வசதிக்காக பல்வேறு குடிமை சேவைகளை இணையதளம் மற்றும் வாட்ஸ்அப் தளங்கள் மூலம் வழங்கி வருகிறது. சொத்து வரி செலுத்துதல், பிறப்பு மற்றும் இறப்பு சான்றிதழ் சேவைகள், புகார் பதிவு மற்றும் கண்காணிப்பு உள்ளிட்ட 42 சேவைகளுடன், தற்போது சென்னை குடிநீர் வழங்கல் மற்றும் கழிவுநீர்குறை



வாரியத்தின் (CMWSSB) குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீர் கட்டணங்களையும் வாட்ஸ்அப் வழியாக செலுத்தும் வசதி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பொதுமக்கள் மாநகராட்சியின் அதிகாரப்பூர்வ வாட்ஸ்அப் சாப்பாட் எண் 94450 61913 மூலம் தங்களது சொத்து வரி, குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீர் கட்டணங்களை எளிதாகவும், பாதுகாப்பாகவும் செலுத்தலாம். மேலும் கட்டண விவரங்கள், நிலுவைத் தொகைகள் மற்றும் ரசீதுகளையும் உடனுக்குடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம், இச்சேவைகள் மூலம் பொதுமக்கள் அலுவலகங்களுக்கு நேரில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் குறைவதுடன், நேரமும் செலவும் சேமிக்கப்படுகிறது. பொதுமக்கள் 24 மணி நேரமும் தங்களுக்கு ஏற்ற நேரத்தில் இந்த சேவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எனவே, பெருநகர சென்னை மாநகராட்சிக்குட்பட்ட அனைத்து பொதுமக்களும் வாட்ஸ்அப் சேவைகளைப் பயன்படுத்தி தங்களது சொத்து வரி, குடிநீர் மற்றும் கழிவுநீர் கட்டணங்களை எளிதாகவும், இவ்வாறு அதில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தவெக கூட்டணியில் மதிமுக இணைகிறதா?

சென்னை, ஜூன். 18- “தமிழக வெற்றிக் கழக கூட்டணியில் ம.தி.மு.க., சேருவது குறித்து, பொதுக்குழுவில் ஆலோசித்து முடிவு அறிவிக்கப்படும்,” என, ம.தி.மு.க., பொதுச்செயலர் வைகோ கூறினார்.

சென்னை தலைமை செயலகத்தில் நேற்று, முதல்வர் விஜயை, ம.தி.மு.க., பொதுச்செயலர் வைகோ சந்தித்து பேசினார். இந்த சந்திப்பு 45 நிமிடங்கள் நீடித்தது. பின், வைகோ அளித்த பேட்டி: த.வெ.க., அரசு அமைந்த பின், 'கமிஷன்' என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. ஆரோக்கியமான நிர்வாகம் உள்ளது.

தூத்துக்குடி 'ஸ்டெர்லைட் காப்பர்' ஆலையை, 'கிரீன் காப்பர்' என்ற பெயரில் மீண்டும் தொடங்க முயற்சி நடக்கிறது. தாமிர இறக்குமதி செய்ய வேண்டி உள்ளதாக, பிரதமர் மோடியும் சமீபத்தில் பேசியுள்ளார். ஸ்டெர்லைட் ஆலை அதிபர்கள், முதல்வரை சந்திக்க அனுமதி பெற முயற்சிக்க கூடும். அவர்களுக்கு அனுமதி தரக்கூடாது என்பதற்காக, முதல்வர் விஜயை சந்தித்தேன்.



டில்லி சிறப்பு பிரதிநிதியாக வைகோ?

பிரதமர் மோடி விரும்பினால், மஹாராஷ்டிரா, குஜராத் மாநிலங்களில், அதை அமைத்துக் கொள்ளலாம். தமிழகத்தில் இடம் கொடுக்கக்கூடாது என, விரிவான அறிக்கையை முதல்வரிடம் அளித்துள்ளேன். எனது 30 ஆண்டு பார்லிமென்ட் உரைகளை ஆறு தொகுப்புகளாக புத்தகமாக தயாரித்துள்ளேன். அதை டில்லியில், வரும் ஆகஸ்ட் 4ம் தேதி வெளியிட உள்ளேன்.

துணை ஜனாதிபதி சி.பி. ராதாகிருஷ்ணன் வெளியிட, அனுமதி கேட்க உள்ளேன். முதல் பிரதியை முதல்வர் விஜய் பெற வேண்டும் என

தமிழக அரசின் டில்லி சிறப்பு பிரதிநிதியாக வைகோவை நியமிக்க, முதல்வர் விஜய் முடிவு செய்துள்ள தகவல் வெளியாகி உள்ளது. இது குறித்து, ம.தி.மு.க., வட்டாரங்கள் கூறியதாவது: தி.மு.க., கூட்டணியில் இருந்து, ம.தி.மு.க., வெளியேறுவது உறுதியாகி விட்டது. பொதுக்குழுவுக்கு பின், உதயசூரியன் சின்னத்தில் வென்ற ம.தி.மு.க., - எம். எல்.ஏ.,க்கள் இருவரும் ராஜினாமா செய்வர். இடைத்தேர்தலில், அவர்கள் தனி சின்னத்தில் போட்டியிடுவர். தமிழக கோரிக்கைகளை, மத்திய அரசிடம் சேர்க்கவும், தமிழகத்திற்கான நிதியை பெறவும், தமிழக அரசின் டில்லி சிறப்பு பிரதிநிதியாக, வைகோவை நியமிக்க, முதல்வர் விஜய் முடிவு செய்துள்ளார். அமைச்சருக்கு இணையான அந்தஸ்து கொண்ட இந்த பதவி, ஓராண்டு காலம் தான். எனினும், த.வெ.க., ஆட்சி இருக்கும் வரை நீடிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. இவ்வாறு அந்த வட்டாரங்கள் கூறினர்.

முல்லை சிறப்பு பிரதிநிதியாக வைகோ?



உ.பி., அரசு சிறப்பு விசாரணை குழுவை அமைத்தது. இந்த குழு, ஸ்ரீராம

ஜென்மபூமி தீர்த்த ஷேத்ரா அறக்கட்டளையின் பொதுச் செயலர் சம்பத் ராய், நிர்வாகி கோபால் ராய் உள்ளிட்டோரிடம் நேற்று விசாரணை நடத்தியது. பணம் எண்ணும் பணியில் ஈடுபட்ட சில ஊழியர்களின் வீடுகளில் போலீசார் சோதனை நடத்தி, லட்சக்கணக்கான ரொக்கம் மற்றும் சொத்துக்களை பறிமுதல் செய்தனர்.

வேலை வாய்ப்பு

சென்ட்ரல் வங்கி ஆஃப் இந்தியாவில் 4,500 அப்ரண்டிஸ் பணியிடங்கள் பட்டாரிகளுக்கு அரிய வேலைவாய்ப்பு!



நிறுவனத்தின் பெயர்: சென்ட்ரல் பேங்க் ஆஃப் இந்தியா பணி வகை: மத்திய அரசுப் பணிகள் பணி அமைப்பு: தொழிற்பழகுநர் பயிற்சி (Apprentices Training) மொத்த காலப்பணியிடங்கள்: 4500 தொழிற்பழகுநர் பணியிடங்கள் பணியிடம்: இந்தியா முழுவதும் தொடக்கத் தேதி: 12.06.2026 கடைசித் தேதி: 22.06.2026 விண்ணப்பிக்கும் முறை: ஆன்லைன் அதிகாரப்பூர்வ இணையதளம்: <https://centralbank.bank.in/>

திருச்சி கிழக்கு தொகுதியில் விசிக நிர்வாகி போட்டி?

திருச்சி, ஜூன். 18- “ஒரே மாதத்தில், த.வெ.க., அரசு குறித்து, எந்த மதிப்பீட்டையும் சொல்ல இயலாது,” என விடுதலை சிறுத்தைகள் கட்சி தலைவர் திருமாவளவன் தெரிவித்தார்.

திருச்சியில் அவர் அளித்த பேட்டி: தமிழக அரசின் வெள்ளை அறிக்கையில், 13 லட்சம் கோடி கடன் இருப்பதாக கூறியிருப்பதற்கு, ஏற்கனவே, ஆட்சியில் இருந்த தி.மு.க., தான் பதில் சொல்ல வேண்டும். புதிதாக குறைவதுடன், நேரமும் செலவும் சேமிக்கப்படுகிறது. பொதுமக்கள் 24 மணி நேரமும் தங்களுக்கு ஏற்ற நேரத்தில் இந்த சேவைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அதி.மு.க.,வில் என்ன நடக்கிறது என்பது தெரியவில்லை. மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எம். எல்.ஏ.,க்கள், பதவியை ராஜினாமா செய்யும் அளவுக்கு என்ன நெருக்கடி என்பது அவர்களுக்கு தான் தெரியும். திராவிட இயக்கம் என்ற முறையில், அதி.மு.க., வலுவாகவும், சிதறாமலும் இருப்பது தான் தமிழக அரசியலுக்கு நல்லது. வி.சிக., முதன்மை செயலர்



ஷா நவாஸ், புதிய கட்சி தொடங்கி, திருச்சி கிழக்கு தொகுதியில் போட்டியிடப் போகிறார் என்பது தவறான தகவல். வெளிநாடு சென்று திரும்பி இருக்கும் அவர், கட்சி தலைமையோடு தொடர்பில் தான் இருக்கிறார். விரைவில் என்னை சந்திக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. அவருடன் கலந்து பேசி முடிவு எடுக்கவில்லை என்பதைத் தவிர, அவருக்கு வேறு எந்த வருத்தமும் இல்லை. திட்டமிட்டு, வி.சிக.,வை குறி வைத்து அவதூறுகளை பரப்புகின்றனர். எளிய அளவுக்கு என்ன நெருக்கடி என்பது அவர்களுக்கு தான் தெரியும். திராவிட இயக்கம் என்ற முறையில், அதி.மு.க., வலுவாகவும், சிதறாமலும் இருப்பது தான் தமிழக அரசியலுக்கு நல்லது. வி.சிக., முதன்மை செயலர்

ரூ.1,209 கோடி திட்டங்களுக்கு இந்திய ரெயில்வே ஒப்புதல்!

புதுடெல்லி, ஜூன். 18- இந்திய ரெயில்வே 4 புதிய திட்டங்களுக்கு ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. குஜராத்தில் ரெயில்வே உட்கட்டமைப்பு மற்றும் திறன் மேம்பாட்டுக்கு ஊக்கமளிக்கும் வகையில், மேற்கு ரெயில்வேயின் ஆதிப்பூர்-புஜ் பிரிவை (49 கி.மீ) ரூ.493 கோடி செலவில் இரட்டிப்பாக ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. மராட்டியத்தில் ரெயில் திறனை அதிகரிப்பதற்கும், சரக்கு போக்குவரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் ரூ.172 கோடி ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. கிழக்கு ரெயில்வேயில் மின்னணு 'இண்டஸ்தாக்கிங்' அமைப்புகளை நிறுவ ரூ.405 கோடி மதிப்பிலான திட்டத்துக்கு ஒப்புதல் அளித்துள்ளது. அதுபோல மத்தியபிரதேசத்தில் இந்துர் யார்டில் உள்ள சாஸ்திரிய பாலம் என பிரபலமாக அறியப்படும் சாலை மேம்பாலத்தை ரூ.139 கோடி செலவில் புனரமைக்க ஒப்புதல் அளித்து இருக்கிறது. இந்த திட்டங்களின் மொத்த மதிப்பு ரூ.1,209 கோடி ஆகும்.



இஸ்மாயில் லக்கி மூராவல்ஸ்

127, T.P.K.ரோடு, மதுரை. Ph: 98659 88882

மதுரை to சென்னை ரெகுவர் சர்வீஸ் பஸ் மற்றும் பார்சல் சர்வீஸ் உள்ளது

சென்னை Ph: 98659 88881



இன்றைய கார்ட்டூன்

“ஜனநாயக சோஃபாக்கள்...”
- உதயநிதிக்கு அமைச்சர் அருண்ராஜ் பதிலடி

ஜனநாயக சோஃபாக்கள்...

அது சோஃபா இல்லை, சொப்பன பேச்சு! நாங்கள் மக்களுக்காக வேலை செய்கிறோம், அதுதான் உண்மையான ஜனநாயகம்!

மக்களுடன் அமைச்சர் அருண்ராஜ்!

வசதி ஜனநாயகம்

மக்கள் சேவை ஜனநாயகம்

இடையூறுகளை தாண்டி 2025-26 நிதியாண்டில் ஏற்றுமதியில் சாதனைப் படைத்த இந்தியா..!!

அமெரிக்கா, ஜூன். 18— அமெரிக்க அதிபராக 2-வது முறை பதவி ஏற்றதும், டொனால்டு டிரம்ப் உலக நாடுகளுடன் வர்த்தக ஒப்பந்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினார். அமெரிக்காவுக்கு ஏற்றவகையில் வர்த்தக ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட மறுத்த நாடுகள் மீது, அமெரிக்காவுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படும் பொருட்கள் மீது அதிக வரி விதித்தார். இந்திய பொருட்களுக்கு பாஸ்பர வரியாக 25 சதவீதம் வரி விதித்தார். பின்னர், ரஷியாவிடம் இருந்து கச்சா எண்ணெய் வாங்கியதால், கூடுதலாக 25 சதவீதம் வரி விதித்தார். இதனால் இந்தியாவின் ஏற்றுமதி மிகப்பெரிய அளவில் பாதிக்கப்பட்டது.

பின்னர் கடந்த பிப்ரவரி மாதம் அமெரிக்கா- ஈரான் போர் காரணமாக மேற்காசிய பிராந்தியத்தில் பதற்றமான சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. ஈரான் ஹார்முஸ் ஜலசந்தியை மூடிவதால் உலகளவில் வர்த்தக இடையூறு ஏற்பட்டது. கொரோனா தொற்று காலத்தில் லாக்டவுன் போட்டது போன்ற சூழ்நிலைக்கு உலக நாடுகள் தள்ளப்பட்டன.

இந்த சவால்களை எல்லாம் எதிர்கொண்டு ஏற்றுமதியில் இந்தியா சாதித்துள்ளது. 2025-



26 நிதியாண்டில் இந்தியா 863 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர் மதிப்பிற்கு ஏற்றுமதி செய்துள்ளது. இந்த தகவலை வர்த்தக அமைச்சகத்தின் மூத்த அதிகாரி ஒருவர் தெரிவித்துள்ளார்.

இது தொடர்பாக வர்த்தக துறையின் கூடுதல் செயலாளர் அஜய் பதூர கூறுகையில் “அமெரிக்காவின் வர்த்தக வரி விதிப்புகள் முதல் மேற்கு ஆசிய நெருக்கடிகள் வரை இது மிகவும் சவாலான ஆண்டாக அமைந்த போதிலும், ஏற்றுமதிச் சூழல் அமைப்பைப் பொறுத்தவரை இந்தியா மிகுந்த மீள்திறன் கொண்டது என்பதை நாம் நிரூபித்துள்ளோம். 2025-26 நிதியாண்டில் இந்தியாவின் மொத்த ஏற்றுமதி 863 பில்லியன் அமெரிக்க டாலர் என்ற வரலாற்றுச் சாதனை அளவை எட்டியது” எனத் தெரிவித்துள்ளார்.

என் மகன் அரசியலுக்கு வரமாட்டார்- எடப்பாடி!

சென்னை, ஜூன். 18— தமிழக சட்டசபை வளாகத்தில் அ.தி.மு.க. பொதுச்செயலாளர் எடப்பாடி பழனிசாமி செய்தியாளர்களை சந்தித்தார். அப்போது, கவர்னர் ஆற்றிய உரை மற்றும் த.வெ.க. அரசு மீது அடுக்கடுக்கான குற்றச்சாட்டுகளை முன்வைத்தார். இதனிடையே, எடப்பாடி பழனிசாமி கூறுகையில், * எனது மகன் மிதுன் அரசியலுக்கு வரமாட்டார். எனது மகன் அரசியலுக்கு வருவதாக கூறுவது தவறு. *அதி.மு.க.வில் அடிப்படை உறுப்பினராக மட்டுமே எனது



மகன் மிதுன் உள்ளார். * அ.தி.மு.க.வில் எந்த பதவியிலும் எனது மகன் மிதுன் இல்லை. * என்னுடைய மகன் மிதுன் அரசியலுக்கு வர மாட்டார் என திட்டவட்டமாக

2027-ம் ஆண்டு உலகப் பல்கலைக்கழகத் தரவரிசை பட்டியல்; டில்லி ஐஐடி 2-வது ஆண்டாக சாதனை!

புதுடெல்லி, ஜூன். 18— தொடர்ந்து இரண்டாவது ஆண்டாக, (க்யூ.எஸ்) உலகப் பல்கலைக்கழகத் தரவரிசை பட்டியலில் (2027) இந்திய கல்வி நிறுவனங்களில் பட்டியலில் டில்லி ஐஐடி முதலிடம் பிடித்துள்ளது. உலகின் சிறந்த பல்கலைகளின் தரவரிசைப் பட்டியலை ஆண்டுதோறும் லண்டனை சேர்ந்த குவாக்கரெல்லி சைமன்ட்ஸ் (க்யூ.எஸ்) என்ற தனியார் கல்வி ஆய்வு நிறுவனம் வெளியிட்டு வருகிறது. தற்போது, 2027ம் ஆண்டிற்கான உலக பல்கலை தரவரிசை பட்டியலை வெளியிட்டுள்ளது. , 106 நாடுகள் மற்றும் பிராந்தியங்களில் உள்ள 1,500-க்கும் மேற்பட்ட கல்வி நிறுவனங்களை ஆய்வு செய்து இந்த பட்டியல் தயாரிக்கப்பட்டு உள்ளது.

தொடர்ந்து இரண்டாவது ஆண்டாக, இந்திய கல்வி நிறுவனங்கள் பட்டியலில் டில்லி ஐஐடி முதலிடம் பிடித்துள்ளது. இது உலக அளவில் ஐந்து இடங்கள் முன்னேறி 118வது இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. அதேநேரத்தில் ஐஐடி பாம்பே 129-வது இடத்திலிருந்து 134-வது இடத்திற்குச் சரிந்தது.

உலகின் முதல் டாப் 5 பல்கலைக்கழகங்கள்! 1.மாசசூசெட்ஸ் தொழில்நுட்பக் கழகம் 15வது ஆண்டாக இந்தப் பட்டியலில் முதலிடம் பிடித்தது. 2.ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகம், 3. இம்பீரியல் கல்லூரி, 4. ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகம்



5. ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகம். இந்தியாவின் டாப் 10 பல்கலை பட்டியல்; 1.ஐஐடி டில்லி- 118வது இடம் 2.ஐஐடி பாம்பே-134வது இடம் 3.ஐஐடி-மெட்ராஸ்-170வது இடம் 4.ஐஐடி-கரக்பூர் -205வது இடம் 5. ஐஐடி-கான்பூர்- 221வது இடம் 6.இந்திய அறிவியல் கழகம், பெங்களூரு-221வது இடம் 7. டில்லி பல்கலைக்கழகம்- 322வது இடம் 8.ஐஐடி-ரூர்க்கி- 335வது இடம் 9. ஐஐடி- குவஹாத்தி- 349வது இடம் 10. உயிரி தொழில்நுட்பம் பல்கலை, ஹிமாச்சலப் பிரதேசம்- 452வது இடம் ஒட்டுமொத்தமாக, 26 இந்தியப் பல்கலைக்கழகங்கள் தங்கள் தரவரிசையை மேம்படுத்தியுள்ளன, ஒன்பது மாற்றமின்றி உள்ளன, 15 சரிந்துள்ளன. 52 இந்தியப் பல்கலைக்கழகங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. இதேபோல், தனியார் பல்கலைக்கழகங்களும் மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் கண்டுள்ளன.

உதாரணமாக, வேலூர் தொழில்நுட்ப நிறுவனம் 94 இடங்கள் முன்னேறி உலக அளவில் 597-வது இடத்தையும், பிலானியில் உள்ள பிரீலா தொழில்நுட்பம் மற்றும் அறிவியல் நிறுவனம் 93 இடங்கள் முன்னேறி 575வது இடத்தையும் பிடித்தன. அதே நேரத்தில், ஷலிணி பல்கலைக்கழகம் 51 இடங்கள் முன்னேறி இந்தியாவின் முதல் 10 இடங்களுக்குள் நுழைந்தது.

5 நாள் பயணமாக மத்தியப் பிரதேசம் சென்றார் ஜனாதிபதி திரவபதி முர்மு!

போபால், ஜூன். 18— ஐந்து நாள் பயணமாக ஜனாதிபதி திரவபதி முர்மு, மத்தியப் பிரதேசம் சென்றுள்ளார். டெல்லியில் இருந்து இந்தூர் வந்தடைந்த திரவபதி முர்முவை, மத்தியப் பிரதேச கவர்னர் மங்கு பாய் பட்டே மற்றும் முதல் மந்திரி மோகன் யாதவ் ஆகியோர் வரவேற்றனர்.

முதலில் போதுல் நகருக்கும் செல்லும் ஜனாதிபதி திரவபதி முர்மு, தனியார் நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ள உள்ளார். அதன் பின்னர் இன்று மாலை புகழ்பெற்ற ஒம்காரேஷ்வர் மற்றும் மாமலேஷ்வர்



கோவில்களில் சாமி தரிசனம் செய்கிறார். நாளை மாலை ஜல்பூர் செல்லும் ஜனாதிபதி, 21-ம் தேதி நடைபெறும் சர்வதேச யோகா தின நிகழ்ச்சியிலும், ராணி துர்காவதி பல்கலைக்கழகத்தின் பட்டமளிப்பு விழாவிலும் கலந்துகொள்கிறார்.

22-ந்தேதி குளோ தேசியப் பூங்காவைப் பார்வையிட்டு விட்டு, பின்னர் டெல்லி திரும்புவார் என்று அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர். ஜனாதிபதியின் வருகையை முன்னிட்டு மத்தியபிரதேசத்தில் பாதுகாப்பு பலப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அனைத்து அரசு பஸ்களிலும் மகளிர் இலவச பயண திட்டம்: முதல்வர் விஜய் ஆலோசனை!

சென்னை, ஜூன். 18— அனைத்து அரசு பஸ்களிலும் மகளிர் இலவச பயண திட்டத்தை விரிவாக்கம் செய்வது குறித்து, முதல்வர் விஜய் ஆலோசனை நடத்தினார்.

தமிழக போக்குவரத்து துறையின் செயல்பாடுகள் குறித்து, முதல்வர் விஜய் தலைமையில் நேற்று தலைமை செயலகத்தில் ஆய்வுக்கூட்டம் நடந்தது.

போக்குவரத்து துறையின் கீழ் இயங்கும் எட்டு அரசு போக்குவரத்துக் கழகங்கள் வாயிலாக, 21,527 பேருந்துகள் இயக்கப்படுகின்றன. இவற்றில், 2.05 கோடி பேர் பயணம் செய்கின்றனர். இவர்களில், 64 சதவீதம் பேர்



பெண்கள். இவர்கள் இலவசமாக பயணம் செய்யும் விபரத்தை, முதல்வரிடம் அரசு போக்குவரத்துக் கழக அதிகாரிகள் எடுத்துரைத்தனர். ‘மேலும், அரசு போக்குவரத்துக் கழகங்களை மேம்படுத்தும் செயல் திட்டங்கள் குறித்தும் ஆலோசிக்கும்படி, தற்போது நகர

பஸ்களில் மட்டும் செயல்படுத்தப்பட்டுள்ள மகளிர் இலவச பயணத்தை, அனைத்து பஸ்களுக்கும் விரிவுப்படுத்துவது, மின்சார பஸ்களை அதிகரிப்பது, போக்குவரத்து ஊழியர்களின் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண்பது ஆகியவை குறித்தும் விவாதிக்கப்பட்டது.

அரசாணையை மீறி அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் சிறப்பு கட்டணம் வசூலிப்பது ஏன்? ஐகோர்ட்டு கேள்வி!

தேனி மாவட்டம் உத்தமபாளையத்தை சேர்ந்த மைக்கேல் தங்கராஜ் என்பவர், மதுரை ஐகோர்ட்டில் தாக்கல் செய்த மனுவில் கூறியிருந்ததாவது:—

தமிழகத்தில் அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் மாணவர்களிடம் இருந்து சிறப்பு கட்டணம் வசூலிப்பதை ரத்து செய்து கடந்த 2008-ம் ஆண்டில் அரசாணை பிறப்பிக்கப்பட்டது. ஆனாலும் அந்த அரசாணையை மீறி பல பள்ளிகளில் மாணவர்களிடம் இருந்து எந்தவித கட்டுப்பாடும் இன்றி கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக ராமநாதபுரம், திருவண்ணாமலை உள்ளிட்ட பல்வேறு மாவட்டங்களில் மாணவர்களின் பெற்றோர் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர். எனவே ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள பள்ளிகளில் மேற்கண்ட அரசாணைக்கு எதிராக கட்டணம் வசூலிக்கிறார்களா என்பது பற்றி விசாரணை நடத்தவும், அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் அரசாணைக்கு எதிராக கட்டணம் வசூலிக்கப்படுவதில்லை என்பதை உறுதி செய்ய வழிகாட்டுதல்களை ஏற்படுத்தவும் உத்தரவிட வேண்டும். இவ்வாறு அந்த மனுவில் கூறியிருந்தார்.

இந்த வழக்கு நீதிபதிகள் சதீஷ்குமார்,



ஜோதிராமன் ஆகியோர் முன்பு விசாரணைக்கு வந்தது. அப்போது சம்பந்தப்பட்ட பள்ளிகள் சார்பில் ஆஜரான வக்கீல்கள், இதுசம்பந்தமாக பாதிக்கப்பட்டதாக கூறப்படும் பெற்றோரே கோர்ட்டுனை அணுகலாம். இதுகுறித்து ஏற்கனவே கோர்ட்டும் உத்தரவு பிறப்பித்து உள்ளது என தெரிவித்தனர்.

அதற்கு நீதிபதிகள், கல்விக்கட்டணம் வசூலிப்பது தொடர்பாக அரசாணை வெளியிட்டும், அதனை மீறி எதன் அடிப்படையில் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் சிறப்பு கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது? என கேள்வி எழுப்பினர். பின்னர் இதுகுறித்து தமிழக பள்ளிக்கல்வித்துறை செயலாளர், இயக்குனர் உள்ளிட்ட அதிகாரிகள் பதில் மனுவை தாக்கல் செய்ய வேண்டும் என நீதிபதிகள் உத்தரவிட்டு விசாரணையை ஒத்திவைத்தனர்.

பராமரிப்பு பணியால் தாமதமாக இயக்கப்படும் மின்சார ரெயில்கள்: சென்டிரலில் அலைமோதிய கூட்டம்!

சென்னை, ஜூன். 18— சென்னையில் மின்சார ரெயில் சேவையை நாள்தோறும் லட்சக்கணக்கான பயணிகள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். எனவே, பயணிகளின் வசதியை மேம்படுத்தும் வகையில் ரெயில்நிலையம் மறுசீரமைப்பு, தண்டவாளம் பராமரிப்பு உள்ளிட்ட பணிகள் ரெயில்வே நிர்வாகம் சார்பில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இதுபோன்ற நேரங்களில் ரெயில்கள் தாமதமாகவும், பகுதி நேரத்தும் செயல்படுகின்றன.

அந்தவகையில், தற்போது அரசுகோணம் பணிமனையில் மறுசீரமைப்பு பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இதனால் மின்சார ரெயில்கள் ரத்தும், சில எக்ஸ்பிரஸ் மற்றும் பயணிகள் ரெயில் பகுதிநேரத்தும் செயல்பட்டுள்ளன. இந்த பணி காரணமாக ஆங்காங்கே மின்சார ரெயில்கள் நிறுத்தப்பட்டு



தாமதமாக இயக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக, அரக்கோணத்தில் நடைபெறும் பராமரிப்பு காரணமாக சென்டிரல் ரெயில் நிலையத்தில் இருந்து அரக்கோணம், கும்மிப்புண்டி, திருவள்ளூர் வழித்தடத்தில் சில நாட்களாக மின்சார ரெயில்கள் தாமதமாக இயக்கப்படுவதால் பயணிகள் பல்வேறு இன்னல்களை சந்தித்து வருகின்றனர். இந்த நிலையில், நேற்று மாலையும் வெகுநேரமாக மின்சார ரெயில்கள் வராததால் சென்டிரல் ரெயில் நிலையத்தில் பயணிகள்

கூட்டம் அலைமோதியது. வெகு நேரமாக ரெயிலுக்காக பயணிகள் காத்துகிடந்தனர். மின்சார ரெயில்கள் தாமதமாக இயக்கப்படுவதால் பணிக்கு வர தாமதம் ஆவதாகவும், பணி முடிந்து வீடு திரும்பும்போதும் வெகு நேரம் ரெயிலுக்காக காத்திருக்கும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் பயணிகள் வேதனை தெரிவித்தனர். இதற்கு ரெயில்வே நிர்வாகம் ஏதாவது மாற்று ஏற்பாடு செய்ய முடியுமா? என்பதை பயணிகள் பலரின் எதிர்பார்ப்பாக இருந்து வருகிறது.

கேரளாவில் அதிகரிக்கும் ஷிகெல்லா தொற்று!



மலப்புரம், ஜூன். 18— கேரளாவில் ஷிகெல்லா எனப்படும் பாக்டீரியா தொற்று விரைவாக பரவி வருகிறது. இதில், கோழிக்கோடு மாவட்டத்தில் அதிக பாதிப்புகள் பதிவாகி உள்ளன. இதில், கடந்த ஜனவரியில் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட நிலையில், சீராக பாதிப்பு அதிகரித்து வருகிறது. இந்த நிலையில், கடந்த 12-ந்தேதி அர்ஜூன் (வயது 7) என்ற சிறுவனுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் டயோரியா பாதிப்பு ஏற்பட்டு, அரசு மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது.

இதன் பின்னர், அந்த சிறுவனுக்கு ஷிகெல்லா தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டது. எனினும், சிகிச்சை பலனின்றி இருக்கும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டு உள்ளது. கேரள சுகாதார துறை மந்திரி முரளிதரன் நேற்று கூறும் போது, கடந்த ஜனவரியில் இருந்து இதுவரை 146 ஷிகெல்லா பாதிப்புகள் உறுதி செய்யப்பட்டு உள்ளன. இவற்றில் 70 பேருக்கு கடந்த ஜூனில் தொற்று உறுதியாகி உள்ளது என கூறினார். இது மொத்த பாதிப்பில் 50 சதவீதம் ஆகும். இதனால், நடப்பு மாதத்தில் இந்த மாநில சுகாதார துறை இன்று அதிகரித்து உள்ளது தெரிய வந்துள்ளது. அதற்கான முன்னெச்சரிக்கை மற்றும் பரிசோதனை நடவடிக்கைகளை அரசு தீவிரப்படுத்தி உயர்ந்து உள்ளது. நேற்று

ஒருவர் பலியான நிலையில், 5 ஆக அதிகரித்து இருந்தது. அதற்கு முன்பு சிறுவன் அர்ஜூன் பலியானபோது இந்த எண்ணிக்கை 4 ஆக இருந்தது. இந்த ஷிகெல்லா தொற்று ஏற்பட்டால், டயோரியா, காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்று பிடிப்பால் வலி போன்றவை ஏற்படும். கெட்டுப்போன உணவு அல்லது தண்ணீர் மற்றும் தொற்று ஏற்பட்ட நபரிடம் இருந்து இந்த வியாதி பரவும். அதனால், மக்கள் எச்சரிக்கையுடன் கோழிக்கோடு அரசு மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. இதன் பின்னர், அந்த சிறுவனுக்கு ஷிகெல்லா தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டது. எனினும், சிகிச்சை பலனின்றி இருக்கும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டு உள்ளது. கேரள சுகாதார துறை மந்திரி முரளிதரன் நேற்று கூறும் போது, கடந்த ஜனவரியில் இருந்து இதுவரை 146 ஷிகெல்லா பாதிப்புகள் உறுதி செய்யப்பட்டு உள்ளன. இவற்றில் 70 பேருக்கு கடந்த ஜூனில் தொற்று உறுதியாகி உள்ளது என கூறினார். இது மொத்த பாதிப்பில் 50 சதவீதம் ஆகும். இதனால், நடப்பு மாதத்தில் இந்த மாநில சுகாதார துறை இன்று அதிகரித்து உள்ளது தெரிய வந்துள்ளது. அதற்கான முன்னெச்சரிக்கை மற்றும் பரிசோதனை நடவடிக்கைகளை அரசு தீவிரப்படுத்தி உயர்ந்து உள்ளது. நேற்று

தமிழ்நாடு சட்டமன்றப் பேரவை	
இலக்கிய நிகழ்வு	
19.6.2026 (வெள்ளிக்கிழமை)	I. இலக்கிய நிகழ்வுகள் சட்டமன்றப் பேரவை முன்னாள் உறுப்பினர்கள் மறைவு குறித்து.
	II. இலக்கிய நிகழ்வுகள் 1. தேரடித் திரு. நல்லகண்ணு. இந்திய கல்வியில் உட்பிரிவு முதலெழுத்து தலைவர் மறைவு குறித்து. 2. திரு. சி.கு. இராமசாமி. சட்டமன்றப் பேரவை முன்னாள் செயலாளர் அலகன் மறைவு குறித்து. 3. திரு. ஆ.சி. செந்திரி. ரெயல் திரைப்படத் தயாரிப்பாளர் அலகன் மறைவு குறித்து. 4. திரு. கே. ராஜன். ரெயல் திரைப்படத் தயாரிப்பாளர் அலகன் மறைவு குறித்து. 5. திரு. பாதிநாள். ரெயல் திரைப்பட இயக்குநர் அலகன் மறைவு குறித்து.
20.6.2026 (சனிக்கிழமை)	III. ஆளுநர் உரைக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் தீர்மானம் முன்வைப்பும்பெற்று விவாதம் தொடங்குகிறது.
20.6.2026 (சனிக்கிழமை)	அரசு விடுமுறை நடை.
21.6.2026 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)	அரசு விடுமுறை நடை.
22.6.2026 (திங்கட்கிழமை)	ஆளுநர் உரைக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் தீர்மானத்தின் மீது விவாதம் - தொடக்கம்.
23.6.2026 (செவ்வாழிக்கிழமை)	I. ஆளுநர் உரைக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் தீர்மானத்தின் மீது விவாதம் தொடங்குகிறது. II. அரசு விடுமுறை நடை. III. ஏனைய அரசு விடுமுறை நடை.
பேரவை கூடுதல்பேரவை நடை 9.30 மணிக்கு கூடுதல்.	
இரா. சந்திர. செயலாளர்.	

தமிழக முதலமைச்சர்

ஜூன் 22 அன்று பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம்

தளபதி விஜய் அவர்களுக்கு

பிறந்தநாள் வாழ்த்துக்கள்

உங்கள் சார்ந் பிறந்தநாள் வாழ்த்துச் செய்தியை தினசரி நாளிதழில் வெளியிட விருப்புகிறீர்களா?

தங்களின் விவரங்களை அனுப்பவும்

உங்கள் புகைப்படம்

முழு முகவரி

செல் எண்

மின்னஞ்சல் முகவரி: maduraiainnews@gmail.com

தொடர்புக்கு: 79048 06432

கலா.சி. தேதி: ஜூன் 20

உடனே அனுப்புங்கள்! உங்கள் வாழ்த்து - மக்களின் மனதில்!

மதுரை மணி நியூஸ்

maduraiainnews@gmail.com 79048 06432

நாளிதழில் வெளியிடும்