

தவறு இல்லை. பக்கங்கள் எல்லாம் கசாப்புக் கடைக்காரர்களிடம் விற்று ஆதாயத்தை அறுவடை செய்து வருகிறது. இலக்காண், இவ்வாறு மேனககாந்திகிறியுள்ளார். இதற்கு முழுமையான அதிகாரவகைகள் ஏற்படுத்தியுள்ளது. மேனகா காந்தியின் குற்றச்சாட்டை, அப்படிப்பட்ட ஆதாரமற்றது என்று இலக்காண் மறுத்துள்ளது. ரூ.100 கோடி இழப்புகள் அளிக்கக்கோரி இலக்காண் சார்பில் மேனககாந்திக் கோரியது. அனுப்பப்பட்டுள்ளது. நீதி நிலைநாட்டுப்படும் வரை எங்கள் கோரல்கள் தொடருகின்றன. இதில் காண் துணைக்கான வலைகள் ராஜ்யமந்தரம் தெரிவிக்கின்றன.

குழுக்கட்டம் இன்ற
டெல்லியில் நடைபெறுகிற
து. பிரதமர் நேர்த்தி
மோடி, ராணுவ மந்திரி
ராஜேந்திர பிரசாத் என்
திரி அமித்ஷா, பா.ஜ.க
தேசியத்தலைவர் ஜெகதீப்
ரகாஷ், நாடா உள்நிர்
டேர் 5 மாநில தொல்
தொடர்பாக அதிரடி வி
கக் வருப்பது வேட்பாள
பட்டியலை இறுதி செய்
வது உள்ளிட்டுவைதொட
பாக கலந்து ஆலோசித்த
முடிவெடுக்கின்றனர். தே
தல் பிரசாரத்தை
நீளப்படுத்து பா.ஜ.க
தூண்டுண்டு புகை
மேற்கொண்டுள்ளது.
பிரதமர் நேர்த்தி 1 மண
நாளே நண்பகல் 3 மண
அளவில் தொழிலாள
மாநிலம் மகபூப் நகர்
மாவட்டத்திலுள்ள பூட்டி
அரசு இ-டி.இ. கல்லூரி
தொழைமையில் நடைப
றும் பொதுக்கூட்டத்தி
உரையாற்றுகிறார். இ
கூட்டத்தில் லட்சக்கணக்க
கானோர் பங்கேற்பாளர்க
என பா.ஜ.க. நிர்வாகிகள்
தெரிவித்துள்ளனர். பூட்டி
ரில் நடைபெறும் பொது
கூட்டத்தில் சில முக்கிய
அறிவிப்புகளை பிரதமர்
நேர்த்திமோடி வெளியிடு
வார் என எதிர்பார்க்கப்படு
கிறது.

புதுடெல்லி,ஆக. 1-
இஸ்கான், சர்வதேச அள
வில் கிருஷ்ண பக்தியை
பரப்புவதற்காக
நிறுவப்பட்டுள்ள அமை
யாகும். இன்டெர்நேஷ
னல் சொசைட்டி பார்
கிருஷ்ண கான்சியஸ்
நெஸ் (இஸ்கான்) அகிலம்
முழுவதும் கிருஷ்ணர் ஆல
யங்களை அமைத்து உள்
நாட்டு அமைப்பு ஹரே
கிருஷ்ணா இயக்கம் என்று
குறிப்பிடப்படுகிறது.
பல்வேறு இடங்களில்
கோசாலைகளை இயக்கி
நகதி வருகிறது. இந்த
கோசாலைகளை நடத்துவ
தற்கு தலையார் நிதியுதவி
அளிக்கின்றனர். அதுமட்டு
மல்லாமல் அரசும் நிதியுதவி

பாகிஸ்தான் மசூதிகளில் குண்டுவெடிப்பில் 57 பேர் உயிரிழப்பு 60 பேர் காயம்

கராச்சி, அக. 1- பாகிஸ்தானில் நேற்று இரு இடங்களில் குண்டு வெடித்ததில் 57 பேர் உயிரிழந்தனர். மேலும், 60 க்கும் மேற்பட்டோர் காய



மடைந்தனர். பாகிஸ்தானின் பலூசில் தான் மாகாணம் மஸ்தூத் மாவட்டத்தில் உள்ள அல்ஃபலா சாலையில் மஜீனா மசூதி உள்ளது. இங்கு மிலாது நபி பண்டிகையை முன்னிட்டு, நபிகள் நாயகத்தின் பிறந்த நாளைக் கொண்டாட முஸ்லிம்கள் நேற்று கூடியிருந்தனர். இவர்கள் ஊர்வலமாகப் புறப்படுவதற்கு ஆயத்த

நீர்பிடிப்பு பகுதிகளில் 2 தினங்களாக மழை: முல்லை பெரியாறு அணைக்கு நீர்வரத்து அதிகரிப்பு

விவசாயிகள் மகிழ்ச்சி

கம்பம் :அக. 1- முல்லைப் பெரியாறு அணையின் நீர்ப்பிடிப்பு பகுதிகளில் இரு தினங்களாக மழை பெய்து அணைக்கு நீர்வரத்து அதிகரித்துள்ளது. தமிழக-கேரள எல்லையில் குமுளி அருகே முல்லைப்பெரியாறு அணை உள்ளது. இந்த அணை

உருந்தார்பேட்டை அருகே பரிதாப சம்பவம்: தாய் - 2 குழந்தைகள் தீயில் கருகி சாவு

உருந்தார்பேட்டை, ஆக. 1 உருந்தார்பேட்டை அருகே உள்ள நத்தாழார் கிராமத்தில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட பெண் தனது 2 குழந்தைகளுடன் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றித் தீக்குளித்ததற்கொலை செய்து கொண்ட சம்பவம் பரபரப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இதை நேரில் பார்த்த அவரது தந்தை அதிர்ச்சியில் உயிரிழந்தார். இதில் தீக்காயம் அடைந்த 4 வயது குழந்தை உட்பட இருவர் விழுப்புரம் முண்டியம்பாக்கம் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். நள்ளிரவில் நடைபெற்ற இந்த சோக சம்பவம் கிராம மக்களிடையே அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

கள்ளக்குறிச்சி மாவட்டம் உருந்தார்பேட்டை அருகே உள்ள நத்தாழார் கிராமத்தைச் சேர்ந்த உரக்கடை நடத்திவரும் பொன்னுரங்கன், கோமலவள்ளி தம்பதிக்கு விஜயகுமார் (வயது 53), சுதானந்தம் (வயது 40) ஆகிய 2 மகன்களும், பிரசன்னா (வயது 50), பிரகாசவாணி (வயது 47), திராவியம் (வயது 42) என 3 மகன்களும் உள்ளனர். பிரசன்னாவுக்கும் திருமணமான நிலையில் பரிதாசவாணி கணவருடன் சேர்த்து வாழாமல் பெற்றோருடன் வசித்து வருகிறார்.

இந்த நிலையில் திராவியம் கடந்த 6 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கிளாப் பானையம் கிராமத்தைச் சேர்ந்த மதுரைவீன் என்பவரை திருமணம் செய்துகொண்டார். இந்த நிலையில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்த திராவியத்திற்கு ரியாஷினி என்ற வயது மகன் உள்ளதிலையில் கடந்த மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இரண்டாவது குழந்தையாக விஜயகுமாரி வயது 3 என்ற பிறந்தது. பிரசவத்திற்காக தாய் வீட்டிற்கு வந்த திராவியம் கடந்த 3 ஆண்டுகளாக கிளாப் பானையம் கிராமத்தில் உள்ள கணவரின் வீட்டுக்குச் செல்லாமல் தனது தாய் வீட்டிலேயே குழந்தைகளுடன் வசித்து வந்தார். அதனால் திராவியத்தின் கணவர் மதுரைவீன் அடிக்கடி நத்தாழார் கிராமத்திற்கு சென்று மனைவி மற்றும் குழந்தைகளை பார்த்து வந்துள்ளார்.

இந்த நிலையில் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டிருந்த திராவியம் வெள்ளிக்கிழமை மதியம் தனது குழந்தைகளை கிணற்றில் வீசி வீட்டுத் தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போவதாக பேசியுள்ளார். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர் புத்தி பேதலித்து உளறுவதாக கருதி அவர்களுக்கும் பத்திரம் கொள்ளப் பொருட்டாகவே எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.

இந்த நிலையில் இரவு உணவு முடிந்த

மேலும், அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் அவசர நிலை அமல்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக மாகாண அதிகாரிகள் தெரிவித்தனர்.

மற்றொரு தாக்குதல்... இந்த தாக்குதலுக்கு அடுத்த சில மணி நேரத்தில், பாகிஸ்தானின் கைபர் பக்துன்கவா மாகாணத்தில் உள்ள ஹங்கு மாவட்டத்தில் ஒரு மசூதியில் குண்டு வெடித்தது. மசூதியில் 30 முதல் 40 பேர் வரை தொழுகையில் ஈடுபட்டிருந்த நிலையில், குண்டு வெடிப்பில் 5 பேர் உயிரிழந்தனர். மேலும் சிலர் காயமடைந்தனர்.

பாகிஸ்தானில் நேரிட்ட இந்த இரு குண்டு வெடிப்பு சம்பவங்களிலும் மொத்தம் 57 பேர் உயிரிழந்தனர். மேலும் பலர் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில் இருப்பதால், உயிரிழப்பு எண்ணிக்கை அதிகரிக்கலாம் என அஞ்சப்படுகிறது.

வெடி குண்டு தாக்குதல் சம்பவங்களுக்கு பாகிஸ்தானின் இடைக்கால உள்

துறை அமைச்சர் சரஃப் ராஸ் அகமது பக்டு கரும் கண்டனம் தெரிவித்துள்ளார்.

குறைந்து, தமிழகப் பகுதிக்கு குறைந்த அளவே தண்ணீர் திறந்து விடப்பட்டது. இந்த நிலையில் பெரியாறு அணையின் நீர்ப்பிடிப்பு பகுதிகளான சிவகிரி மலைத்தொடர், முல்லை யாறு, முல்லைக் கொடி தாண்டிக்கொடி, ஆகிய பகுதிகளில் கடந்த இரு தினங்களாக நல்ல மழை பெய்து வருகிறது. இதனால் அணைக்கு நீர்வர

ளார். இதுகுறித்து கூறும் போது, “பலூசில்தானில் அமைதியும், மத நல்லிணக்கமும் நிலவுவதை எதிரிகளும் பவில்கை. அதை அழிக்க நினைக்கின்றனர். மிலாது நபி ஊர்வலத்தில் பங்கேற்க வந்த அப்பாவி மக்கள் உயிரிழந்துள்ளனர். இது தாக்கமுடியாத வேதனையை ஏற்படுத்தியுள்ளது. தீவிரவாத சக்திகள் எந்த சலுகைக்கும் தகுதியானவர்கள் அல்ல. தீவிரவாத செயல்களை முற்றிலும் சகித்துக் கொள்ள முடியாது” என்றார்.

பாதுகாப்பு அதிகரிப்பு: குண்டுவெடிப்புக்கு காரணமானவர்களை விரைந்து கைது செய்யும்படி, பலூசில்தான் மகாண முதல்வர் அவர் மத்தான் டோம்கி அதிகாரிகளுக்கு உத்தரவிட்டுள்ளார்.

தாக்குதல்களுக்கு இதுவரை எந்த தீவிரவாத அமைப்பும் பொறுப்பேற்கவில்லை. இந்த தாக்குதலை தொடர்ந்து, பாகிஸ்தானின் முக்கிய நகரங்களில் பாதுகாப்புப் படைகள்

பலப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது.

அதிகரித்து வருகிறது.

152 அடி உயரமுள்ள பெரியாறு அணை இன்று காலை நிலவரப்படி நீர்மட்டம் 119.65 அடியாகவும், நீர் இருப்பு 2565.00 மில்லியன் கன அடியாகவும், அணைக்கு நீர்வரத்து 822.36 கன அடியாகவும், உள்ளது. தமிழகப் பகுதிக்கு நீர் மற்றும் பாசனத்திற்கு விறாடிக்கு 400 கன அடி விறதம் தண்ணீர் திறந்து விடப்பட்டுள்ளது.

இதனால் முல்லைப் பெரியாறு அணை நீரை பயன்படுத்தும் கம்பம் பள்ளத்தாக்கு விவசாயிகள் நன்றி அடைந்துள்ளனர்.

அலங்காநல்லூர் அருகே பகவதி அம்மன், கோட்டை கருப்புசாமி கோவில் கும்பாபிஷேகம்



அலங்காநல்லூர், அக. 1 மதுரை மாவட்டம் அலங்காநல்லூர் அருகே நடுப்பட்டி கிராமத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ பகவதி அம்மன் கோட்டை கருப்புசாமி திருக்கோவில் மஹா கும்பாபிஷேக விழா நடைபெற்றது. இரண்டு நாட்கள் நடந்த இந்த யாகசாலை பூஜை யில் மங்கள இசை முழங்க கணபதி ஹோமம், விக்னேஸ்வர பூஜை, கோபூஜை, வாஸ்து சாந்தி, லட்சுமி ஹோமம், மகா தீபாராதனை நடைபெற்றது. தொடர்ந்து இரண்டு கால

பழனி செட்டிபட்டி பேரூராட்சி சாதாரண கூட்டம்

தேனி, அக. 1 தேனி அருகே பழனிசெட்டிபட்டி பேரூராட்சி கூட்டரங்கில் மன்றத்தலைவர் மிதுன் சக்கர்வர்த்தி தலைமையில் துணைத் தலைவர் மணிமாறன் முன்னிலையில் மன்ற சாதாரண கூட்டம் நடைபெற்றது. இக்கூட்டத்தில் தேர்வு நிலை பேரூராட்சிக்கு தூய்மை இந்தியா திட்டத்தின் கீழ் டேங்கர் லாரி வாசனம் மதிப்பீட்டு தொகை ரூ.43.22 லட்சத்திற்கு கொள்முதல் செய்யவும், கலைஞர் நகர்ப்புற மேம்பாட்டு திட்டம் 2023-24, திட்டத்தின் கீழ் மூன்று சக்கர வாகனம் பேட்டரி மூலம் இயக்கப்படும் 7 வாகனங்கள் கொள்முதல் செய்ய சென்னை பேரூராட்சிகளின் இயக்குனர் ஒப்பந்தமுள்ளி கொடுத்துள்ள நிறுவனத்திற்கு பணி ஆணை வழங்க மன்றம் அங்கீகரிப்பது, வார்டு 12 ல், 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அமைக்கப்பட்டுள்ள பழமையான பழுது அடைந்த அங்கன்வாடி கட்டிடத்தை அகற்றிவிட்டு, புதிய அங்கன்வாடி கட்டிடம் அமைக்க மதிப்பு தயாரிப்பு தொடர்பாக போன்ற தீர்மானங்கள் வைக்கப்பட்டது, கூட்டத்தில் 13 வார்டு கவுன்சிலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.



மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் பெய்து வரும் தொடர் மழை காரணமாக குற்றாலம் மெயின் அருவியில் ஆர்ப்பரித்து கொட்டும் நீரில் காலையில் இருந்தே சுற்றுலா பயணிகள் குளித்து மகிழ்ந்து வருகின்றனர்.

திருச்செந்தூர் மணப்பாடு அருகே விசைப்படகு கவிழ்ந்ததில் மாயமான மீனவர்களை தேடும் பணி தீவிரம் கடல் சீற்றத்தால் தாமதம்

நெல்லை, அக. 1- கன்னியாகுமரி மாவட்டம் குளச்சல் பகுதியை சேர்ந்தவர்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆன்றோ (47). இவர்கள் இருவரும் சொந்தமாக விசைப்படகு வைத்து மீன்பிடி தொழில் செய்து வருகின்றனர். இந்த நிலையில் கடந்த 25-ந்தேதி இரவு ஆன்றோ விசைப்படகை குளச்சல் மீன்பிடி துறைமுகத்தில் இருந்து கடலுக்கு புறப்பட்டு சென்றார். அவருடன் அதே பகுதியை சேர்ந்த ஆரோக்கியம் (52), ஜெனிஸ்டன் (18), மைக்கேல் (47), கொட்டில்பாடு பகுதியை சேர்ந்த பயல் (54), காரிதாஸ் காலனியை சேர்ந்த லோபஸ் (57), சாம் சாமு

வேல் (18), கோடிமுனை அன்பியத்தை சேர்ந்த ரமேஷ் (45), மேலக்குரும் பனை அன்பியத்தை பைஜின் (44), மண்டைக்காடு புதூர் அன்பியத்தை சேர்ந்த சகாயஜான்சன் (52), மேற்கு வங்க மாநிலம் கல்கத்தாவை சேர்ந்த தாசுதாஸ் (52), ஓரிசா மாநிலத்தை சேர்ந்த தும் முன்னியாஸ் (23), கேக் கலாயா (23), கந்துசின்னையா (23), இஜெங்காலே (32), மைதி சிம்பாலி (20) ஆகியோர் விசைப்படகில் சென்றனர்.

இதையடுத்து கடந்த 28-ந்தேதி இரவு தாத்துக்குடி மாவட்டம்

திருச்செந்தூரை அடுத்த மணப்பாடு ஆழ்கடல் பகுதியில் மீன் பிடித்து கொண்டிருந்தனர். அப்போது வழக்கத்திற்கு மாறாக கடல் சீற்றத்துடன் காணப்பட்டதால் அவை அதிக உயரத்தில் எழும்பியுள்ளது. இதனால் வலையில் இருந்த மீன்களை கப்பிகளின் உதவியுடன் படகில் ஏற்றியுள்ளனர். இதில் ஒரு கப்பி உடைந்ததால் மீன் எடை காரணமாக படகு ஒரு பக்கமாக சாய்ந்துள்ளது.

இதனிடையே ஏற்பட்ட பெரிய அலை காரணமாக படகு கடலில் கவிழ்ந்துள்ளது. படகில் இருந்தவர்கள் கடலில் குதித்து உயிர்

பிழைக்க நீந்தியுள்ளனர். இதனை அருகில் சென்று கொண்டிருந்த மற்றொரு படகில் இருந்தவர்கள் பார்த்து 13 பேரை மீட்டுள்ளனர். அவர்களில் விசைப்படகை ஓட்டிய உரிமையாளர் ஆன்றோ, ஆரோக்கியம், பயல் ஆகியோரை காணவில்லை.

இதன்பின்னர் மற்ற மீன்பிடி விசைப்படகுக்கு தகவல் தெரிவித்து அவர்களை தேடியும் கிடைக்கவில்லை.

இதுகுறித்து கடலோர காவல்படைக்கு தகவல் தெரிவிக்கப்பட்டது. தொடர்ந்து கடல் சீற்றம் அதிகமாக உள்ளதால் காணாமல் போன 3 மீனவர்களை மீட்பதில் தாமதம் ஏற்பட்டுள்ளது. மேலும் துத்துக்குடியில் இருந்து முத்துக்குளிலும் வீரர்களும் காணாமல் போன மீனவர்களை தேடும் பணியில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளதாக கூறப்படுகிறது.



குமரி மாவட்டம் கண்டன்விளை அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் நடந்த நிகழ்ச்சியில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில்நெறி வழிகாட்டு மையத்தில் பயற்சி பெற்று தேர்வில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பரிசுகள் மற்றும் பாராட்டு சான்றிதழ்களை அமைச்சர் மனோ தங்கராஜ், கலெக்டர் ஸ்ரீதர் ஆகியோர் வழங்கினர்.

குடியரசுத் தலைவர் திரவுபதி முர்மு ஒப்புதல் அளித்தார் மகளிர் இடஒதுக்கீடு மசோதா சட்டமானது

புதுடெல்லி, ஆக. 1- வரலாற்று சிறப்புமிக்க மகளிர் இடஒதுக்கீடு மசோதாவுக்கு குடியரசுத் தலைவர் திரவுபதி முர்மு ஒப்புதல் அளித்துள்ளார். மக்களவை மற்றும் சட்டப்பேரவைகளில் பெண்களுக்கு 33 சதவீத இடங்களை ஒதுக்க வகை செய்பவர்கள் இடஒதுக்கீடு மசோதா, புதிய நூடா னுமன்ற கட்டிடத்தில் முதல் மசோதாவாக இம்மாதம் நிறைவேற்றப்பட்டது. 215 உறுப்பினர்கள் மசோதாவுக்கு ஆதரவாக வாக்களித்தனர்.

நாடாளுமன்றத்தின் இரு அவைகளிலும் இம்மசோதா நிறைவேறியதை தொடர்ந்து குடியரசுத் தலைவரின் ஒப்புதலுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. இந்நிலையில் குடியரசுத் தலைவர் திரவுபதி முர்மு நேற்று ஒப்புதல் அளித்தார். இதையடுத்து இம்மசோதா சட்டமாக மாறியது. இதனை மத்திய அரசு தனது அரசிதழில் அறிவிக்கையாக வெளியிட்டுள்ளது.

மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு மற்றும் தொகுதி

கணக்கெடுப்பு மற்றும் தொகுதி மறுவரையறைக்கு பிறகே மகளிர் இடஒதுக்கீடு நடைமுறைக்கு வரும் என்ற நிலையில், எதிர்க்கட்சி உறுப்பினர்கள் பலரும் 2024 மக்களவைத் தேர்தலிலேயே இதனை அமல்படுத்த வலியுறுத்தினர். இதையடுத்து இம்மசோதா மாநிலங்களவையில் விவாதிக்கப்பட்டு, கடந்த 21ம் தேதி ஒருமனதாக நிறைவேற்றப்பட்டது. 215 உறுப்பினர்கள் மசோதாவுக்கு ஆதரவாக வாக்களித்தனர்.

நாடாளுமன்றத்தின் இரு அவைகளிலும் இம்மசோதா நிறைவேறியதை தொடர்ந்து குடியரசுத் தலைவரின் ஒப்புதலுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. இந்நிலையில் குடியரசுத் தலைவர் திரவுபதி முர்மு நேற்று ஒப்புதல் அளித்தார். இதையடுத்து இம்மசோதா சட்டமாக மாறியது. இதனை மத்திய அரசு தனது அரசிதழில் அறிவிக்கையாக வெளியிட்டுள்ளது.

மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு மற்றும் தொகுதி

மறுவரையறைக்கு குறைந்தபட்சம் 6 ஆண்டுகள் ஆகும் என்பதால் 2029 தேர்தலில் மகளிர் இடஒதுக்கீடு நடைமுறைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. கடந்த 1996ம் ஆண்டு அப்போதைய பிரதமர் தேவகவுடா ஆட்சியில் மகளிர் இடஒதுக்கீடு மசோதா முதல் முறையாக அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ஆனால் நிறைவேற்றப்படவில்லை.

1998ல் முன்னாள் பிரதமர் வாஜ்பாய் ஆட்சிக்காலத்தில் இம்மசோதா மீண்டும் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. அப்போதும் போதிய ஆதரவு இல்லாததால் மசோதா காலாதி யானது. 1999, 2002, 2003 ல் ஆண்டுகளில் மசோதா தாக்கம் செய்யப்பட்டு நிறைவேற்றாமல் போனது. 2010ல் இம்மசோதா மாநிலங்களவையில் நிறைவேற்றப்பட்டது. ஆனால் மக்களவையில் நிறைவேற்ற முடியவில்லை. சுமார் 27 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பிரதமர் மோடி தலைமையிலான ஆட்சியில் மசோதா நிறைவேற்றப்பட்டு உள்ளது.

கரூரில் உலக இருதய தினத்தை முன்னிட்டு

அப்பல்லோ மருத்துவமனை
சார்பில் விழிப்புணர்வு பேரணி

கரூர், அக்டோபர் 1 மனித உறுப்புகளில் முக்கியமானது முதன்மையானதுமாக இருதயம் கருதப்படுகிறது. இருதய செயல்பாட்டினால்

தான் நம் உடலில் ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞான உலகத்தில் மனிதனின் மாறுபட்ட

உணவு பழக்க வழக்கங்களாலும், நீய் பழக்க வழக்கங்களாலும் மரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரிழப்பு நிகழ்கிறது. இதனால் சம்பந்தப்பட்ட குடும்பம் பாதிப்பு

அடைந்து வருகிறது. இதனை மாற்றுவதற்காக ஆண்டுதோறும் செப்டம்பர் 29 ஆம் தேதி உலக இருதய தினமாக கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இன்றைய தினம் இருதய செயல்பாடு குறித்தும், தவறான பழக்க வழக்கங்களினால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறித்தும், மாறடைப்பு ஏற்படுவதற்கு முன்பாகவே உரிய சிகிச்சை மேற்கொண்டு தற்காத்துக் கொள்வது குறித்தும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

இதன் அடிப்படையில் கரூர் அப்பல்லோ மருத்துவமனை நிர்வாக தலைவர் மருத்துவர் ஸ்ரீதர் தலைமையில் கரூர் பேருந்து நிலைய ரவுண்டானா அருகே விழிப்புணர்வு பேரணி துவங்கி அப்பல்லோ மருத்துவமனை வரை சென்றடைந்தது. இந்த பேரணியை அப்போலோ மருத்துவமனை இருதயப் பிரிவு சிறப்பு நிபுணர் மருத்துவர் கேசவன் பேரணியை துவக்கி வைத்தார். இந்த நிகழ்ச்சியில் ஜெயமதி நர்சிங் கல்லூரி, சக்தி நர்சிங் கல்லூரி, அப்போலோ மருத்துவமனை செவிலியர்கள், மருத்துவமனை ஊழியர்கள், பயிற்சி கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் என 300க்கும் மேற்பட்டோர் பேரணியில் கலந்துகொண்டு இதய வடிவிலான சிகப்பு நிற பலூன் களை கையில் பிடித்தவாறு, இதய நோய்கள் குறித்தும், அதிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்வது குறித்தும் பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி சென்றனர்.

ஆனந்தராஜ், பழனி கோட்டாட்சியர் சரவணன், ஓட்டன்சத்திரம் வட்டாட்சியர் மு.முத்துசாமி, தொப்பம்பட்டி வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர் தாஹிரா (கி. ஊ), வட்ட வழங்கல் அலுவலர் பிரசன்னா, ஒன்றியக்குழு ஊரப்பினர்

ஊராட்சி மன்ற தலைவர் குப்புச்சாமி, துணைத் தலைவர், தொப்பம்பட்டி கிழக்கு ஒன்றிய மாணவரணி அமைப்பாளர் காளிமுத்து, மாணவரணி துணை அமைப்பாளர் வேங்கைசெயலாளர், தொப்பம்பட்டி கிழக்கு ஒன்றிய இளைஞரணி அமைப்பாளர் தண்டபாணி, அரசு அதிகாரிகள், வார்டு உறுப்பினர்கள், கிளைக் கழக செயலாளர்கள், கழக நிர்வாகிகள் மற்றும் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டனர்.

திருக்கோவிலூர் கிழக்கு ஒன்றியத்தில்

தேசிய ஊரக வேலைவாய்ப்பு உறுதி திட்டத்தின் கீழ் அமைய உள்ள பொது கிணறுகள்



திருக்கோவிலூர் அக்டோபர் 1 நிராவிட முன்னேற்றக் கழகத்தின் துணைப்பொது செயலாளரும்,

தமிழக உயர்க்கல்வித் துறை அமைச்சரும், திருக்கோவிலூர் சட்டமன்ற தொகுதி உறுப்பினருமான முனைவர். க. பொன்முடி

அவர்களின் அறிவுறுத்தலின் பேரில், திருக்கோவிலூர் கிழக்கு ஒன்றியம், வில்லிவலம் ஊராட்சியில் மகாத்மா

காந்தி தேசிய ஊரக வேலைவாய்ப்பு உறுதி திட்டத்தின் கீழ் அமையவுள்ள பொது கிணறுகள் அமையவுள்ள பணிக்கான துவக்க பணிகளை செய்து கள்ளக்குறிச்சி மாவட்ட ஊராட்சி குழு துணைப் பெருந்தலைவரும், மாவட்ட திட்டமிடல் குழுவின் உறுப்பினரும், திருக்கோவிலூர் கிழக்கு ஒன்றிய செயலாளரும், மூத்த வழக்கறிஞருமான மு.தங்கம் துவக்கி வைத்தார். உடன் ஊரக வளர்ச்சி துறை அலுவலர்கள், உள்ளாட்சி பிரதிநிதிகள் மற்றும் கழகத்தினர்கள் இருந்தனர்.



ஈரோடு மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் ராஜ் கோபால் சுன்கரா ஈரோடு மாநகராட்சிக்குட்பட்ட, மேட்டூர் சாலை, பூம்புகார் விற்பனை நிலையத்தில் "கொலு பொம்மைகள் கண்காட்சி" மற்றும் விற்பனையினை துவக்கி வைத்து பார்வையிட்டார். உடன் பூம்புகார் விற்பனை நிலைய மேலாளர் சரவணன் உட்பட பலர் உள்ளனர்.

நீர்வரத்து அதிகரிப்பால் 21 ஏரிகள் நீரம்பினை நீரம்பும் தருவாயில் செம்பரம்பாக்கம் ஏரி

காஞ்சிபுரம்: காஞ்சிபுரம் மாவட்ட பொதுப்பணித் துறையின் கட்டுப்பாட்டில் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் 381 ஏரிகளும், செங்கல் பட்டு மாவட்டத்தில் 528 ஏரிகளும், சென்னை மாவட்டத்தில் 16 ஏரிகளும், திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் 93 ஏரிகளும், திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் 4 ஏரிகளும் என மொத்தம் 1,022 ஏரிகள் உள்ளன. இவற்றில் 38 ஏரிகள் நீரம்பியுள்ளன.

வெளி மாவட்டங்களில் பெய்த மழை காரணமாக காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள 381 ஏரிகளில் 21 ஏரிகள் முழுமையாக நீரம்பியுள்ளன. மேலும் 22 ஏரிகளில் 75 சதவீதத்துக்கும் அதிகமான நீர் உள்ளது. காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள முக்கிய ஏரிகளில்



ஒன்றான செம்பரம்பாக்கம் ஏரிக்கும் நீர் வரத்து அதிகரித்துள்ளது.

மொத்தம் 23 அடி கொள்ளவு கொண்ட இந்த ஏரியில் தற்போது 21.5 அடிக்கு நீர் வந்துள்ளது. நீர் வரத்து தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருப்பதால்

விரைவில் ஏரி நீரம்பும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இதனைத் தொடர்ந்து ஏரி மதகுடன் பராமரிப்பு பணி நேற்று நடைபெற்றது. மதகுக்குக் கீழில் தடவி ஆயத்தமாக வைத்துள்ளனர்.

ஏரி முழு கொள்ளவை எட்டிய உடன் செம்பரம்பாக்கம் ஏரி திறக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

இன்னும் பருவ மழை தொடங்காத நிலையில் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில்

பெரிய அளவில் மழை இல்லை. இருப்பினும் அருகாமையில் உள்ள மாவட்டங்களில் பெய்த மழை காரணமாக ஏரிகளுக்கு நீர் வரத்து அதிகரித்துள்ளதது குறிப்பிடத்தக்கது.

This is a public announcement for information purposes only and is not a prospectus announcement and does not constitute an invitation or offer to acquire, purchase or subscribe to securities. Not for release, publication or distribution directly or indirectly, outside India.



PUBLIC ANNOUNCEMENT

Polymatech

POLYMATECH ELECTRONICS LIMITED

Polymatech Electronics Limited (the "Issuer" or "Company") was originally incorporated as Polymatech Electronics Private Limited on May 29, 2007, at Chennai, Tamil Nadu, India, as a foreign company subsidiary operating as private limited company in India under the Companies Act, 1956. Subsequently, our company was taken over by our current promoters, Mr. Eswara Rao Nandam and Ms. Uma Nandam, vide share purchase agreement dated December 07, 2016, amended on November 28, 2017. Further, upon the conversion of our Company into a public limited company, the name of our Company was changed from Polymatech Electronics Private Limited to Polymatech Electronics Limited and a fresh certificate of incorporation dated June 06, 2023 was issued by the Registrar of Companies, Chennai. For further details relating to the changes in the name of our Company and the Registered Office of our Company, see the section titled "History and Certain Corporate Matters" on page 204. Our Company's Corporate Identity Number is U32107TN2007PLC063706.

Registered Office: Plot 02-13, SIPCOT Hi-Tech SEZ, Oragadam, Kancheepuram - 602105 Tamil Nadu India.

Email: public@polymatech.in | Tel: +91 94891 27000 | Website: www.polymatech.in

Contact Person: Mr. Badri Prasad Mahapatro, Company Secretary and Compliance Officer

OUR PROMOTERS: MR. ESWARA RAO NANDAM, MS. UMA NANDAM AND MR. VISHAAL NANDAM

INITIAL PUBLIC OFFERING OF UP TO [●] EQUITY SHARES OF FACE VALUE OF ₹ 10 EACH ("EQUITY SHARES") OF POLYMATECH ELECTRONICS LIMITED ("COMPANY") FOR CASH AT A PRICE OF RS. [●] PER EQUITY SHARE (INCLUDING A PREMIUM OF ₹ [●] PER EQUITY SHARE) ("ISSUE PRICE") AGGREGATING UP TO ₹ 75,000.00 LAKHS. THE ISSUE WILL CONSTITUTE [●] % OF THE POST-ISSUE PAID-UP CAPITAL OF OUR COMPANY.

THE PRE-IPO PLACEMENT, IF UNDERTAKEN, WILL BE AT A PRICE TO BE DECIDED BY OUR COMPANY, IN CONSULTATION WITH THE BOOK RUNNING LEAD MANAGER. IF THE PRE-IPO PLACEMENT IS UNDERTAKEN, THE NUMBER OF EQUITY SHARES ISSUED PURSUANT TO THE PRE-IPO PLACEMENT SHALL BE REDUCED FROM THE ISSUE, SUBJECT TO COMPLIANCE WITH RULE 19(2)(B) OF THE SECURITIES CONTRACTS (REGULATION) RULES, 1957, AS AMENDED ("SCRR").

THE FACE VALUE OF EQUITY SHARES IS RS. 10 EACH. THE PRICE BAND AND THE MINIMUM BID LOT SHALL BE DECIDED BY OUR COMPANY IN CONSULTATION WITH THE BOOK RUNNING LEAD MANAGER ("BRLM") AND WILL BE ADVERTISED IN ALL EDITIONS OF [●], AN ENGLISH NATIONAL DAILY NEWSPAPER AND ALL EDITIONS OF [●], A HINDI NATIONAL DAILY NEWSPAPER, AND IN ALL EDITIONS OF [●] THE TAMIL DAILY NEWSPAPER, (TAMIL BEING THE REGIONAL LANGUAGE OF TAMIL NADU, WHERE OUR REGISTERED OFFICE IS LOCATED), EACH WITH WIDE CIRCULATION, AT LEAST TWO WORKING DAYS PRIOR TO THE BID/ISSUE OPENING DATE AND SHALL BE MADE AVAILABLE TO THE BSE LIMITED ("BSE") AND THE NATIONAL STOCK EXCHANGE OF INDIA LIMITED ("NSE"), AND TOGETHER WITH BSE, THE "STOCK EXCHANGES") FOR THE PURPOSE OF UPLOADING ON THEIR RESPECTIVE WEBSITES IN ACCORDANCE WITH SECURITIES AND EXCHANGE BOARD OF INDIA (ISSUE OF CAPITAL AND DISCLOSURE REQUIREMENTS) REGULATIONS, 2018, AS AMENDED (THE "SEBI ICDR REGULATIONS").

IN CASE OF ANY REVISION IN THE PRICE BAND, THE BID/ISSUE PERIOD WILL BE EXTENDED BY AT LEAST THREE ADDITIONAL WORKING DAYS AFTER SUCH REVISION IN THE PRICE BAND, SUBJECT TO THE BID/ISSUE PERIOD NOT EXCEEDING 10 WORKING DAYS. IN CASES OF FORCE MAJEURE, BANKING STRIKE OR SIMILAR CIRCUMSTANCES, OUR COMPANY MAY, FOR REASONS TO BE RECORDED IN WRITING, EXTEND THE BID/ISSUE PERIOD FOR A MINIMUM OF THREE WORKING DAYS, SUBJECT TO THE BID/ISSUE PERIOD NOT EXCEEDING 10 WORKING DAYS. ANY REVISION IN THE PRICE BAND AND THE REVISED BID/ISSUE PERIOD, IF APPLICABLE, SHALL BE WIDELY DISSEMINATED BY NOTIFICATION TO THE STOCK EXCHANGES, BY ISSUING A PUBLIC NOTICE, AND ALSO BY INDICATING THE CHANGE ON THE WEBSITES OF THE BOOK RUNNING LEAD MANAGER AND AT THE TERMINALS OF THE SYNDICATE MEMBERS AND BY INTIMATION TO DESIGNATED INTERMEDIARIES AND THE SPONSOR BANK, AS APPLICABLE.

The Issue is being made in terms of Rule 19(2)(b) of the Securities Contracts (Regulation) Rules, 1957, as amended, read with Regulation 31 of the Securities and Exchange Board of India (Issue of Capital and Disclosure Requirements) Regulations, 2018, as amended ("SEBI ICDR Regulations"). The Issue is being made through the Book Building Process, in compliance with Regulation 6(1) of the SEBI ICDR Regulations, wherein not more than 50% of the Issue shall be available for allocation on a proportionate basis to Qualified Institutional Buyers (the "QIBs") (the "QIB Category"), provided that our Company, in consultation with the BRLM, may allocate up to 60% of the QIB Category to Anchor Investors, on a discretionary basis (the "Anchor Investor Portion"). One-third of the Anchor Investor Portion shall be reserved for domestic Mutual Funds, subject to valid Bids being received from domestic Mutual Funds at or above the price at which allocation is made to Anchor Investors. 5% of the QIB Category (excluding the Anchor Investor Portion) shall be available for allocation on a proportionate basis to Mutual Funds only, and the remainder of the QIB Category shall be available for allocation on a proportionate basis to all QIBs, including Mutual Funds, subject to valid Bids being received from them at or above the Issue Price. Further, not less than 15% of the Issue shall be available for allocation to Non-Institutional Bidders, of which (a) one-third portion shall be reserved for applicants with application size of more than ₹ 2,00,000 and up to ₹ 10,00,000; and (b) two-thirds portion shall be reserved for applicants with application size of more than ₹ 10,00,000, provided that the unsubscribed portion in either of such sub-categories may be allocated to applicants in the other sub-category of Non-Institutional Bidders, subject to valid Bids being received at or above the Issue Price and not less than 35% of the Issue will be available for allocation to Retail Individual Bidders, in accordance with the SEBI ICDR Regulations, subject to valid Bids being received at or above the Issue Price. All Bidders, other than the Anchor Investors, are mandatorily required to participate in this Issue only through an Application Supported by Blocked Amount ("ASBA") process, providing details of their respective bank accounts (including UPI ID for UPI Bidders using UPI Mechanism) in which the Bid amount will be blocked by the Self Certified Syndicate Banks or the Sponsor Bank. The Anchor Investors are not permitted to participate in the Anchor Investor Portion through the ASBA process. For further details, please see "Issue Procedure" beginning on page 352.

This public announcement is made in compliance with the provisions of Regulation 26(2) of the SEBI ICDR Regulations to inform the public that our Company is proposing, subject to applicable statutory and regulatory requirements, receipt of requisite approvals, market conditions and other considerations, an initial public offer of its Equity Shares pursuant to the Issue and has filed the DRHP with the SEBI.

Pursuant to Regulation 26(1) of the SEBI ICDR Regulations, the DRHP filed with SEBI shall be made available to the public for comments, if any, for period of at least 21 days, from the date of filing, by hosting it on the website of SEBI at www.sebi.gov.in, websites of the Stock Exchanges i.e., BSE at www.bseindia.com and NSE at www.nseindia.com, respectively and the website of the BRLM, i.e., Khambatta Securities Limited at www.khambattasecurities.com. Our Company hereby invites the public to provide comments on the DRHP filed with SEBI with respect to disclosures made therein. The members of public are requested to send a copy of the comments sent to SEBI, to the Company Secretary and Compliance Officer of our Company and/or the BRLM and the Registrar to the Issue at their respective addresses mentioned below. All comments must be received by our Company and/or the BRLM and/or the Company Secretary and Compliance Officer of our Company on or before 5:00 p.m. on the 21st day from the aforesaid date of filing the DRHP with SEBI.

Investments in equity and equity-related securities involve a degree of risk and investors should not invest any funds in the Issue unless they can afford to take the risk of losing their entire investment. Investors are advised to read the risk factors carefully before taking an investment decision in the Issue. For taking an investment decision, investors must rely on their own examination of our Company and the Issue, including the risks involved. The Equity Shares in the Issue have not been recommended or approved by the Securities and Exchange Board of India ("SEBI"), nor does SEBI guarantee the accuracy or adequacy of the contents of this Draft Red Herring Prospectus. Specific attention of the investors is invited to "Risk Factors" on page 32.

Any decision whether to invest in the Equity Shares described in the DRHP may only be made after a Red Herring Prospectus ("RHP") shall be filed with the RoC and must be made solely on the basis of such RHP as there may be material changes in the RHP from the DRHP. The Equity Shares, when offered, through the RHP are proposed to be listed on the BSE and NSE.

For details of the main objects of the Company as contained in its Memorandum of Association, see "History and Certain Corporate Matters" beginning on page 204 of the DRHP.

The liability of the members of the Company is limited. For details of the share capital and capital structure of the Company and the names of the signatories to the Memorandum of Association and the number of shares subscribed by them of the Company see "Capital Structure" beginning on page 82 of the DRHP.

BOOK RUNNING LEAD MANAGER TO THE ISSUE	REGISTRAR TO THE OFFER
 KHAMBATTA SECURITIES LIMITED 806, 8 th Floor, World Trade Tower, Sector - 16, Noida, Uttar Pradesh, India Tel: 012-04415469, 022-66413315 Email: ipo@khambattasecurities.com Investor Grievance Email: mbcomplaints@khambattasecurities.com Website: www.khambattasecurities.com Contact Person: Mr. Vipin Aggarwal / Mr. Vinay Pareek SEBI Registration No.: INM000011914	LINK Intime LINK INTIME INDIA PRIVATE LIMITED C-101, 1st Floor, 247 Park, L.B.S. Marg, Vikhroli West, Mumbai 400 083, Maharashtra, India Tel: +91 810 811 4949 Email: polymatechelectronics.ipo@linkintime.co.in Website: www.linkintime.co.in Contact Person: Ms. Shanti Gopalkrishnan SEBI Registration No.: INR000004058

All capitalized terms used herein and not specifically defined shall have the same meaning as ascribed to them in the DRHP.

For and on behalf of
Polymatech Electronics Limited
 Sd/-
Badri Prasad Mahapatro
 Company Secretary and Compliance Officer

POLYMATECH ELECTRONICS LIMITED is proposing, subject to applicable statutory and regulatory requirements, receipt of requisite approvals, market conditions and other considerations, to make an initial public offer of its Equity Shares and has filed the DRHP with SEBI. The DRHP shall be available on the websites of SEBI at www.sebi.gov.in, websites of the Stock Exchanges i.e., BSE at www.bseindia.com and NSE at www.nseindia.com, respectively and the website of the BRLM, i.e., Khambatta Securities Limited at www.khambattasecurities.com. Potential investors should note that investment in equity shares involves a high degree of risk and for details relating to such risk, see the section titled "Risk Factors" of the RHP, when filed. Potential investors should not rely on the DRHP filed with SEBI for making any investment decision.

This announcement does not constitute an offer of Equity Shares for sale in any jurisdiction, including the United States, and the Equity Shares may not be offered or sold in the United States absent registration under the U.S. Securities Act of 1933 or an exemption from registration. Any public offering of the Equity Shares to be made in the United States will be made by means of a prospectus that may be obtained from the Company and that will contain detailed information about the Company and management, as well as financial statements. However, the Equity Shares are not being offered or sold in the United States.



விருதுநகர் மாவட்டம் திருவில்லிபுத்தூர் சி.எம்.எஸ்.மேல்நிலைப்பள்ளியில் தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திறனறிவு தேர்வுக்கு அரசு பள்ளி மாணவர்களுக்கான சிறப்பு பயிற்சி முகாமினை மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் முனைவர் வீ.ப.ஜெயசீலன், இ.ஆ.ப., துவக்கி வைத்து சிறப்பு பயிற்சி கையேட்டினை வெளியிட்டார்.

ஆலய கும்பாபிஷேக விழா



மதுரை. அக் 1 மதுரை மாவட்டம் வாடிப்பட்டி கிராமத்தில் நடைபெற்றது. இவ்விழாவின் 1 நாளில் மகா கணபதி ஹோமம் மற்றும் 2ஆம் கால யாக பூஜை '3ஆம் நாளான ஸ்ரீ பகவதி அம்மன் ஆலய விமான கலசத்திற்கு மகா கும்பாபிஷேகம் காலை 9 மணிக்கு நடைபெற்றது. பின்னர் ஆயிரத்திற்கு அன்னதானம் வழங்கப்பட்டது. விழா வின் முடிவை நடுப்பட்டி கிராம மக்கள் சிறப்பாக செய்திருந்தனர்.

சேலத்தில் திறக்கப்பட்ட டாஸ்மார்க் மதுபான கடையை மூட வலியுறுத்தி கிராம மக்கள் சாலை மறியல்

சேலம் ஆட்டையாம் பட்டி பகுதியில் இருந்து ராசிபுரம் செல்லும் பிரதான சாலையில் பாப்பாரப்பட்டி மேட்டுக்கடை பகுதியில் 1000க்கும் மேற்பட்ட குடியிருப்புகள் மற்றும் அரசு பள்ளி நியாய விலை கடை உள்ளது. இந்த நிலையில் டாஸ்மார்க் நிர்வாகம் புதிய கடையை திறப்பதற்கு கடந்த சில தினங்களாக பணிகள் நடைபெற்று



வந்தது இதற்கு எதிர்ப்பு கள் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் மனு தெரிவித்து கிராம மக்



கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக கூட்டரங்கில், தமிழ்நாடு அரசு பணியாளர் தேர்வாணையம் மூலம் தேர்வு பெற்று வருவாய்த்துறையில் இளநிலை உதவியாளர்களாக பணியமனம் பெற்ற 16 பேர்கள் மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி. கே.எம்.சரபு இ.ஆ.ப. அவர்களிடம் வாழ்த்து பெற்றனர். உடன் மாவட்ட ஆட்சியர் நேர்முக உதவியாளர் (பொது) கோ.வேடியப்பன், மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக மேலாளர் (பொது) ராமசந்திரன் ஆகியோர் உள்ளனர்.



பால்வளத்துறை அமைச்சர் த.மனோ தங்கராஜ் கன்னியாகுமரி மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் பி.என்.பூதீதர், இ.ஆ.ப., தலைமையில், கண்டன்விளை அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில்நெறி வழிகாட்டு மையத்தில் பயிற்சி பெற்று தேர்வில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு நினைவு பரிசுகள் மற்றும் பாராட்டு சான்றிதழ்களை வழங்கினார்கள்.

மின் நுகர்வோர் கூட்டமைப்பு அக்.16ல் உண்ணாவிரத போராட்டம்

சென்னை: சிறு குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் நிறுவனங்களுக்கான மின்கட்டண உயர்வை திரும்பப் பெற வலியுறுத்தி அக்.16ல் சென்னையில் உண்ணாவிரத போராட்டத்தை நடத்த உள்ளதாக தமிழ்நாடு தொழில்துறை மின்நுகர்வோர் கூட்டமைப்பு அறிவித்துள்ளது. சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் தமிழ்நாடு தொழில்துறை மின் நுகர்வோர் கூட்டமைப்பினர் சார்பில் சிறு குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் நிறுவனங்கள் துறை அதிகாரிகளுடன் பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபட்டனர். இதன்மீள்கூட்டமைப்பினர் நிரூபகனிடம் கூறுகையில், "பேச்சுவார்த்தையில் எந்த தீர்வும் கிடைக்கவில்லை. திட்டமிடப்படாத அக்டோபர் 16ம் தேதி சென்னையில் கவன ஈர்ப்பு உண்ணாவிரத போராட்டத்தை நடத்த உள்ளோம். இவ்வாறு கூறினர்.



தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் காணொளி காட்சி வாயிலாக, மீனவன் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை சார்பாக, பரகூர் சட்டமன்ற தொகுதிக்குட்பட்ட பாளையங்கோட்டை கிராமத்தில் ரூ.4 கோடியே 50 இலட்சம் மதிப்பில் கட்டப்பட்டுள்ள மரபணு மேம்படுத்தப்பட்ட திலேபியா மீன்குஞ்சு வளர்ப்பு மையம் மற்றும் அலுவலக கட்டிடத்தினை துவக்கி வைத்தார்.

காவல் அருங்காட்சியகத்தின் 2ம் ஆண்டு நிறைவு விழா அஞ்சல் அட்டை, சிறப்பு தபால் உறை வெளியீடு

சென்னை: சென்னை எழும்பூர் பாரதியன் சாலையில் உள்ள பழைய காவல் ஆணையர் கட்டிடம் சுமார் ரூ.6.47 கோடி செலவில் காவல் அருங்காட்சியகமாக புனரமைக்கப்பட்டு, முதல்வரல்லடாலினால் கட்டத் 2021ம் ஆண்டு செப்.28ம் தேதி திறக்கப்பட்டது. இந்த நிலையில், தமிழ்நாடு காவல் அருங்காட்சியகத்தின் 2ம் ஆண்டு நிறைவு விழா நேற்று நடந்தது. நிறைவு விழாவை டிஜிபி சங்கர் ஜிவால், சென்னை காவல் ஆணையர் சந்தீப் ராய் ரத்தோர் தொடங்கி வைத்தனர். பின்னர், சென்னை காவல் துறை சார்பில் நடத்தப்பட்ட மாறுவேடம், பேச்சுப் போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி உள்ளிட்ட போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் காவல் சிரா, சிறுமியர் மன்ற மானவ, மாணவிகளுக்குப்

பரிசுகள், சான்றிதழ்களை வழங்கினர். இதையடுத்து, தமிழ்நாடு வட்டமூத்த பொது தபால் துறை அதிகாரி சாகுக்கேசி, தமிழ்நாடு காவல் அருங்காட்சியகத்தின் சிறப்புத் தபால் அட்டை மற்றும் தபால் உறையை வெளியிட்டார். அதை டிஜிபி பெற்றுகு கொண்டார். முன்னதாக காவல் மோப்ப நாய்கள் கண்காட்சி, காவல் வாத்தியக் குழுவின் இசை நிகழ்ச்சியும் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில், காவல் துறை இயக்குநர்கள் ஏ.கே.விஸ்வநாதன், சீமா அகர்வால், தாம்பரம் காவல் ஆணையர் ஏ.அம்மராஜ், சென்னை கூடுதல் காவல் ஆணையர்கள் கபில் குமார், சி.மகேஸ்வரி, இணை ஆணையர் கயல்விழி உட்பட பலர் கலந்துகொண்டனர்.

யாம்பட்டி ராசிபுரம் பிரதான சாலையில் அமர்ந்து டாஸ்மார்க் கடையை மூட வலியுறுத்தி சாலை மறியல் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர்.

இதனால் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மலாக போக்குவரத்து பாதிப்பு ஏற்பட்டது. தகவல் அறிந்து அந்த பகுதிக்கு வந்த ஆட்டையாம்பட்டி காவல் துறையினர் சாலை மறியல் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டவர்களைப் பேச்சுவார்த்தை நடத்தினர். அப்பொழுதும் பொதுமக்கள் சாலை மறியல் போராட்டத்தை கைவிடாமல் கடையை அகற்றும் வரை எங்கு கடை போராட்டத்தை தொடரும் என்று தொடர்ந்து சாலையிலேயே அமர்ந்து போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். இதனால் அப்பகுதியே பரபரப்பாக காணப்பட்டது.



சிவகங்கை மாவட்டம் மானாமதுரை தமிழ்நாடு அரசு SGFI சார்பில் மாநில அளவிலான கரத்தே தேர்வுக்கான போட்டி கோயம்புத்தூர், கே.பி.ஆர். இஞ்சினியரிங் கல்லூரியில் நடைபெற்றது. இப்போட்டியில் மானாமதுரை நாகர்ஜின் ஷிப்டோரியூ கரத்தே பள்ளியை சேர்ந்த மாணவியும் மானாமதுரை செயின்ட்ஜோசப் மேல்நிலை பள்ளியில் எட்டாம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவி ரீதாபோன்குமார் முதல் பரிசு தங்கப் பதக்கம் வென்று தேர்வாகியுள்ளனர். டிசம்பர் மாதத்தில் உத்தர பிரதேசத்தில் நடைபெறவுள்ள தேசிய அளவிலான கரத்தே போட்டியில் கலந்து கொள்கிறார். மாணவி ரீதாயுடன் கரத்தே பயிற்சியாளர். சிவ.நாகர்ஜின்.



ராமேசுவரம் தனுஸ்கோடி தேசிய நெடுஞ்சாலை பாரடியில் சுற்றுலா பயணிகள் பயன்பெரும் வகையில் பெண்கள் சுய உதவி குழு மூலமாக புதிய சூழல் அங்காடியை மாவட்ட வன அலுவலர் ஹேமலதா திறந்து வைத்தார். வனச்சரகர் நித்திய கல்யாணி பாரஸ்டர் ராதாகிருஷ்ணன் வனக்காவலர் முகில்நாதன் பெண்கள் சுய உதவி குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் ராமேசுவரம் கிராம வன குழு உறுப்பினர்கள் உட உடனிருந்தனர்.

சிவகாசி மாநகராட்சி கூட்டம் துணை மேயர் உட்பட பெரும்பான்மை கவுன்சிலர்கள் புறக்கணிப்பு

சிவகாசி: சிவகாசி மாநகராட்சியில் நடந்த கவுன்சில் கூட்டத்தை துணை மேயர், 3 மண்டல தலைவர்கள் உட்பட பெரும்பான்மை கவுன்சிலர்கள் புறக்கணித்தனர்.

சிவகாசி மாநகராட்சியில் உள்ள 48 வார்டுகளில் திமுக 24, கூட்டணி கட்சிகளான காங்கிரஸ் 6, மதிமுக 1, விசிக 1, என 32 இடங்களிலும், அதிமுக 11, பாஜக 1, சுயேச்சை 4 இடங்களிலும் வெற்றி பெற்றது. அதிமுக கவுன்சிலர்கள் 9 பேர் திமுகவில் இணைந்தனர். இதையடுத்து திமுகவைச் சேர்ந்த சங்கீதா மேயராகவும், வீக்கேனேஷ் பிரியா துணை மேயராகவும் போட்டியின்றி தேர்வு செய்யப்பட்டனர். ஆரம்பம் முதலே உட



கட்சி பூசல் காரணமாக மேயருக்கும், துணை மேயர், மண்டல தலைவர்கள் உட்பட திமுக கவுன்சிலர்களுக்கும் இடையே மோதல் போக்கு ஏற்பட்டு வளர்ச்சி பணிகள் தேக்க மடைந்ததால் பொதுமக்கள் பாதிக்கப்பட்டு வந்தனர். இதுகுறித்து அமைச்சர் தங்கள் தென்னரசு கவுன்சிலர்களை நேரில் அழைத்து பேச்சு வார்த்தை நடத்தி மாநகராட்சி நிர்வாகத்திற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க அறிவுறுத்தினார். இந்நிலையில் சுதந்திர தின விழா, தமிழக அரசின் காலை உணவு திட்டம் தொடக்க விழா உள்ளிட்ட நிகழ்ச்சிகளில் திமுக கவுன்சிலர்கள் மற்றும் முக்கிய நிர்வாகிகளுக்கு மேயர் உரிய மரியாதை வழங்க வில்லை எனக்கூறி புறக்கணித்தனர்.

ஆரம்ப பள்ளி ஆசிரியர் கூட்டணி போராட்டம்

சென்னை: தமிழ்நாடு ஆரம்ப பள்ளி ஆசிரியர் கூட்டணி சார்பில், புதிய ஓய்வூதியத் திட்டத்தை ரத்து செய்தல், எம்.பி.பதிவேற்றப் பணிகளில் இருந்து ஆசிரியர்களை விரிவித்தல் உட்பட 30 அம்ச கோரிக்கைகளை வலியுறுத்தி கோட்டை முற்றுகை நாடு ஆரம்ப பள்ளி ஆசிரியர் கூட்டணி நிர்வாகிகளுடன், பள்ளிக் கல்வித் துறை செயலர் காகர்லா உஷா தலைமைச் செயலத்தில் நேற்று பேச்சுவார்த்தை நடத்தி



இதற்கிடையே தமிழ்நாடு ஆரம்ப பள்ளி ஆசிரியர் கூட்டணி நிர்வாகிகளுடன், பள்ளிக் கல்வித் துறை செயலர் காகர்லா உஷா தலைமைச் செயலத்தில் நேற்று பேச்சுவார்த்தை நடத்தி

பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டுகளில் பால் விற்க தடை கோரி வழக்கு: பதிலளிக்க பசுமை தீர்ப்பாயம் உத்தரவு

சென்னை: தமிழ்நாடு பால் மற்றும் பால் பொருட்களை பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்கத் தடை கோரிய வழக்கில் மத்திய, மாநில அரசுகள் பதில் அளிக்க வேண்டும் என்று தேசிய பசுமை தீர்ப்பாயம் நேற்று உத்தரவிட்டுள்ளது.



தடை விதிக்க வேண்டும். சுற்றுச்சூழலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத கண்ணாடி பாட்டில் களை பயன்படுத்த உத்தரவிட வேண்டும். இவ்வாறு மனுதாரர் கோரியிருந்தார். இந்த மனு அமர்வின் நிதிபதி புஷ்பா சத்தியநாராயணா, தொழில்துறை உறுப்பினர் கே.சத்யகோபால் ஆகியோர் முன்னிலையில் நேற்று விசாரணைக்கு வந்தது. அப்போது, மனுவை விசாரித்த அமர்வின் உறுப்பினர்கள், மத்திய மற்றும் மாநில அரசுகளின் சுற்றுச்சூழல்துறை செயலாளர்கள், ஆவின் நிர்வாகம், தமிழ்நாடு மாவக கட்டுப்பாட்டு வாரியம் ஆகியவை பதிலளிக்க உத்தரவிட்டனர். பின்னர், மனுமீதான விசாரணையை நவம்பர் 7ம் தேதிக்குத் தள்ளி வைத்தனர்.

தேசிய பசுமை தீர்ப்பாயத்தின் தென்மண்டல அமர்வில் சமூக ஆர்வலர் அய்யா என்பவர் தாக்கல் செய்த மனுவில் கூறிய ருப்பதாவது: தமிழகத்தில் ஆவின் நிறுவனம் உள்ளிட்ட பால் பொருட்களை விற்பனை செய்து வரும் நிறுவனங்கள் பால் மற்றும் பால் பொருட்களை பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து விற்ப்பது வருகின்றன. இந்த பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டுகள் மக்கட்கும் தன்மையற்றவை. இவற்றை முறையாகச் சேகரித்து மறுசுழற்சி செய்ய எந்த வசதியும் செய்யப்படவில்லை. பொதுமக்களுக்கும் பால் பாக்கெட்டுகளை கையாள்வதில் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லை. இதனால் சுற்றுச்சூழலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் மகாராஷ்டிர மாநிலத்துக்கு அடுத்த படியாக தமிழகத்தில் அதிகளவு பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் உற்பத்தியாகின்றன. அதில் 7 சதவீதம் ஆவின் பால் பாக்கெட்டுகளாகும். இந்த பிளாஸ்டிக் கழிவை மறுசுழற்சி செய்வதில்லை. எனவே, சமூகத்துக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பாக்கெட்டுகளில் பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் விற்கத்

அப்போது அங்கு பாதுகாப்பு பணியில் இருந்த போலீசார் 10க்கும் மேற்பட்டவர்களை கைது செய்தனர்.

இந்தியாவின் வெளிநாட்டு கடன் ரூ.52 லட்சம் கோடி: ரிசர்வ் வங்கி தகவல்

இந்தியாவின் வெளி நாட்டு கடன் கடந்த ஜூன் மாத இறுதி நிலவரப்படி ரூ.52 லட்சம் கோடியாக அதிகரித்துள்ளதாக ரிசர்வ் வங்கி நேற்று வெளியிட்ட புள்ளிவிவரத்தில் தெரிவித்துள்ளது.

இதற்குறித்து அந்தப் புள்ளிவிவரத்தில் மேலும் கூறப்பட்டுள்ளதாவது: 2023 மார்ச் மாத இறுதியில் இந்தியாவின் வெளி நாட்டு கடன் 62,430

கோடி டாலராக (ரூ.51.81 லட்சம் கோடி) இருந்தது. இந்த நிலையில் மூன்று மாதங்களில் 470 கோடி டாலர் (ரூ.39,000 கோடி) அதிகரித்து ஜூன் இறுதியில் 62,910 கோடி டாலரைத் தொட்டுள்ளது. இது, இந்திய மதிப்பில் சுமார் ரூ.52.21 லட்சம் கோடியாகும்.

இந்தியாவின் வெளி நாட்டு கடன் அளவு மொத்த உள்நாட்டு உற்

பத்தி விகிதத்தில் மார்ச் இறுதியில் 18.8 சதவீதமாக இருந்தது. இந்த நிலையில் அது ஜூன் இறுதியில் 18.6 சதவீதமாக குறைந்துள்ளது.

நடப்பாண்டு ஜூன் இறுதி மதிப்பீட்டின்படி, அமெரிக்க டாலரில் வெளிநாடுகளுக்கு இந்தியா செலுத்த வேண்டிய கடன் என்பது 54.4 சதவீதம் என்ற அளவில் பெரும்



பங்கை கொண்டுள்ளது. இதற்கு அடுத்தபடியாக, இந்திய ரூபாய் (30.4 சதவீதம்), எஸ்டி-ஆர் (5.9 சதவீதம்), யென் (5.7 சதவீதம்), யூரோ (3.0 சதவீதம்) ஆகிய கரன்சிகள் உள்

கடந்த ஜூன் மாத கணக்கீட்டின்படி இந்தியா செலுத்த வேண்டிய மொத்த வெளிநாட்டு கடனில் நண்ட கால கடன் 50,550 கோடி டாலர் என்ற

அளவில் உள்ளது. இது முந்தைய மார்ச் காலாண்டுடன் ஒப்பிடும்போது 960 கோடி டாலர் அதிகமாகும். அதேசமயம், ஒட்டுமொத்த கடனில் குறுகிய கால கடன்களின் பங்களிப்பு முந்தைய மார்ச் மாத அளவான 20.6 சதவீதத்திலிருந்து ஜூனில் 19.6 சதவீதமாக குறைந்துள்ளது. இவ்வாறு ரிசர்வ் வங்கி தெரிவித்துள்ளது.



குடலில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கும் 3 வகையான பானங்கள்

எப்போதுமே நம்முடைய உணவில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருக்கும் படி பார்க்குக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி நார்ச்சத்து அதிகமாக இருந்தால் அது வாயுத்தொல்லை, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவதோடு, வயிற்றில் உள்ள அழுக்குகளை சுத்தப்படுத்த உதவும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்கள் அதிகரிக்கிறது. நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகள் என்று பார்க்கும் போது பச்சைக் காய்கறிகளில் தான் நார்ச்சத்து மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது. அதே நேரம் வயிற்றில் உள்ள அழுக்குகள் சுத்தமாக வேண்டுமென்றால், பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். பழங்களிலும் நார்ச்சத்து அதிகமாகவே உள்ளது. அந்த வகையில் 3 வகையான பானங்களை 3 நாட்களுக்கு உட்கொண்டால், வயிற்றிலுள்ள பிரச்சனைகள் அனைத்தும் நீங்கி குடலில் சேர்ந்திருக்கும் அழுக்கு முற்றிலுமாக அகற்றப்படும். வெஜிடபிள் ஜூஸ் பல ஆய்வறிக்கைகளின்படி காய்கறிச்சாறு வயிற்றை சுத்தம் செய்வதற்கு உதவும் எனப்படுகிறது. இந்த பானம் தயாரிக்க கீரை, தக்காளி, கேரட், காலிஃப்ளவர், ப்ரோக்கோலி, முட்டைக்கோல், பாகற்காய் போன்றவற்றை நன்றாக அரைத்து தயாரிக்க வேண்டும். ஆப்பிள் ஜூஸ் உங்களுக்கு பலநாட்களாக வயிற்று உபாதை இருந்தால், அல்லது வயிறு சுத்தமாக இல்லை என்பது போல் நீங்கள் உணர்ந்தால் தாராளமாக ஆப்பிள் ஜூஸ் குடிக்கலாம். ஆப்பிள் ஜூஸ் குடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மைக்கு நல்லது என பல ஆய்வுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் வயிற்றில் படிந்திருக்கும் நச்சுக்கள் வேகமாக வெளியேறும். ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் என்பது ஆப்பிளில் இருந்து எடுக்கப்படும் ஒரு சாறு தான். இதில் தேவையான அளவு வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. இது குடலில் உள்ள அழிப்படியான அமிலத்தன்மையை நீக்கி தீங்குவிளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும். 300 மில்லி வெந்தூரில் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் கலந்து பருகுவது உடலுக்கு நல்லது. இந்த மூன்று பானங்களையும் தொடர்ந்து மூன்று நாளைக்கு பருகி வந்தால், வயிற்றில் உள்ள எல்லா கெட்ட சமர்ச்சாரங்களும் அடுத்த பத்து நாளைக்குள் வெளியேறிவிடும்.

அவைய்யம்..சமையலும்..

குழந்தைகள் விரும்பும் இளநீர் ஜெல்லி



"மிரிக் முடியாதது எதுவோ?" என்ற உடனே நினைவுக்கு வருவது திருவிளையாடல் டயலாக் தான். அதுபோல 'குழந்தைகளும் ஸ்தாக்கம்' என்று தான் பதில் வரும். அந்தனவுக்கு குழந்தைகள் தின்பண்டங்களை விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் அவை உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதாக இருக்கிறதா? அவர்கள் விரும்பும் வகையில் நாம் குழந்தைகளுக்கு வீட்டிலேயே எவ்வளவு முறையில் ஆரோக்கியமான ஸ்தாக்கங்களை செய்து கொடுக்கலாம். ஆனாலும் குழந்தைகள் கடைகளில் விற்பனை செய்யக்கூடிய விதிவிலகமான ஜெல்லிகளை வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். அதை நாம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றவகையிலும், ஆரோக்கியமாக எவ்வாறு என்று யோசிக்கும் போது இந்த இளநீர் ஜெல்லி நினைவுக்கு வந்தது. இந்த இளநீர் ஜெல்லி வித்தியாசமாகவும், குழந்தைகள் நிச்சயம் விரும்பும் வகையிலும் இருக்கும். வாங்க இந்த இளநீர் ஜெல்லி எப்படி செய்யலாம் என்று பார்க்கலாம். தேவையான பொருட்கள் கட்டப்பாசி 10 கிராம் இளநீர் 1 உப்பு ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை 100 கிராம் பெய்முறை: கட்டப்பாசியை நீரில் மூழ்கும். அவ்விதம் தண்ணீர் ஊற்றி 10 நிமிடம் ஊற வைக்க வேண்டும். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் 250 கிராம் தண்ணீர் ஊற்றி நன்றாக காய்ந்தும் ஊறவைத்த கட்டப்பாசியை அதில் சேர்க்க வேண்டும். அதில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாக கலந்துவிட்டு வேண்டும். அதன்பிறகு 10 நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அணைத்துவிட்டு அதில் இளநீரை சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன் இளநீரில் உள்ள வழுக்கைகளை நீட்ட நீட்டமாக வெட்டி அதில் சேர்க்க வேண்டும்.

அதனை நன்றாக கிளறி ஒரு தட்டில் ஊற்றி ஆற வைக்க வேண்டும். ஆறியதும் ஜெல்லி பதத்தில் இருக்கும் இளநீர் ஜெல்லிகளை சதுரம் சதுரமாக வெட்டி பரிமாறவும். இதனை ஃபிரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்றும் சாப்பிடலாம்.



சர்க்கரை நோயாளிகள் காலையில் எந்த மாதிரியான உணவுகளை சாப்பிட்டா.. சுகர் கண்ட்ரோலா இருக்கும்? உடலுக்கு தேவையான சத்துக்களை வழங்க சிறந்த நேரம் என்றால் அது காலை வேளை தான். நாம் உண்ணும் உணவுகளானது வயிறு நிரம்பிய உணர்வை தருகிறது. க்ளக்கோஸ் வெளியீடுவதைக் குறைக்கிறது மற்றும் நாள் முழுவதும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. இப்படிப்பட்ட காலை உணவானது சத்தானதாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால், உடல் இன்னமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதுவும் சர்க்கரை நோயாளிகளை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களின் காலை உணவு மட்டுமின்றி, எந்த ஒரு உணவை உட்கொள்வதாக இருந்தாலும், கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் காலை வேளையில் எந்த மாதிரியான உணவுகளை சாப்பிட்டா.. சுகர் கண்ட்ரோலா இருக்கும்?

உடலுக்கு தேவையான சத்துக்களை வழங்க சிறந்த நேரம் என்றால் அது காலை வேளை தான். நாம் உண்ணும் உணவுகளானது வயிறு நிரம்பிய உணர்வை தருகிறது. க்ளக்கோஸ் வெளியீடுவதைக் குறைக்கிறது மற்றும் நாள் முழுவதும் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது.

இப்படிப்பட்ட காலை உணவானது சத்தானதாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால், உடல் இன்னமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அதுவும் சர்க்கரை நோயாளிகளை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்களின் காலை உணவு மட்டுமின்றி, எந்த ஒரு உணவை உட்கொள்வதாக இருந்தாலும், கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக சில சமயங்களில் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களின் இரத்த சர்க்கரை அளவு காலை வேளையில் அதிகளவில் இருக்கும். இந்த சூழ்நிலையில் காலை வேளையில் உண்ணும் உணவானது இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்காமல் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

அதற்கு இவர்கள் சரிவிகித காலை உணவை உண்ண வேண்டும். அதாவது புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்கள், நார்ச்சத்து போன்றவை நிறைந்த உணவுகளை காலை யில் உட்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக காலை உணவில் மாவுச்சத்து என்னும் ஸ்டார்ச் இருக்கக்கூடாது.

காலையில் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கு, ஹைப்பர் கிளைசீமியா இருக்க வாய்ப்புள்ளது. காலையில் எழுந்ததும் அதிக தாகமாக இருந்தாலோ, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தாலோ அல்லது பார்வை மங்கலாக தெரிந்தாலோ, இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக உள்ளது என்று அர்த்தம். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதால், டைப் 1 நீரிழிவு நோயாளிகள் இம்மாதிரியான பிரச்சனைகளை சந்திப்பார்கள்.

பொதுவாக சர்க்கரை நோயின் போது, ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்த போதுமான இன்சலின் இருக்காது. இதனால் காலையில் இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருக்கலாம். சிலருக்க காலை வேளையில் இரத்த சர்க்கரை அளவை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். இத்தகைய சூழ்நிலையில் காலை உண்ணும் உணவுகள் இரத்த சர்க்கரை அளவில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ஆகவே சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள் காலையில் சரியான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்ண வேண்டியது அவசியம்.

இப்போது சர்க்கரை நோயாளிகள் காலையில் முதல் வேளையாக எந்த உணவுகள் அல்லது பானங்களை எடுக்கலாம் என்பது குறித்து காண்போம்.

1. நெய் மற்றும் மஞ்சள் தூள் சர்க்கரை நோயாளிகள் அதிகமாக இருக்கும் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க வேண்டுமானால், காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேளையாக ஒரு லீஸ்பூன் நெய்யுடன், சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து உட்கொள்ளலாம். பொதுவாக சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரை உணவுகளின் மீது நாட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

இந்நிலையில் இதை உட்கொள்ளும் போது,

அதில் உள்ள நெய் வயிற்றை நிரப்பி, சர்க்கரை உணவின் மீதான நாட்டத்தை நாள் முழுவதும் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. அதே போல் இதில் உள்ள மஞ்சள் தூள் சர்க்கரை நோயாளிகளில் உடலில் உள்ள அழற்சி அல்லது வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவி புரிகிறது.

2. ஆப்பிள் சீடர் வினிகர் பானம் சர்க்கரை நோயாளிகள் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஆப்பிள் சீடர் வினிகரை, 30 மிலி நெல்லிக்காய் ஜீஸ் அல்லது 100 மிலி எலுமிச்சை சாற்றுடன் கலந்து, 100 மிலி நீரை கலந்து காலையில் முதல் வேளையாக குடிப்பது நல்லது. இது உடலின் காரத்தன்மையை பராமரிக்க உதவி புரிந்து, விரைவில் இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

3. பட்டை நீர் ஏராளமான மருத்துவ குணம் கொண்ட மசாலா பொருள் தான் பட்டை. இந்த பட்டை இரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க பெரிதும் உதவி புரியக்கூடியது. அதற்கு இந்த பட்டையை கொதிக்கும் கடுநீரில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பின் அந்த பட்டை நீரைக் குடிக்க வேண்டும். இப்படி குடித்து வந்தால், நாள் முழுவதும் இரத்த சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

4. வெந்தய நீர் கசப்புத்தன்மையைக் கொண்ட மற்றொரு மருத்துவ பண்புகளை அதிகம் உள்ளடக்கிய சமையலறை பொருள் தான் வெந்தயம். இந்த வெந்தயம் தினசரி கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உறிஞ்சுவதைக் குறைக்க உதவுகிறது. அதற்கு ஒரு லீஸ்பூன் வெந்தயத்தை இரவு தூங்கும் முன் நீரில் போட்டு ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் ஊற வைத்த வெந்தயத்தை மென்று நீரைக் குடித்தால், இரத்த சர்க்கரை அளவு எப்போதும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

5. புரோட்டீன் உணவுகள் காலை வேளையில் இரத்த சர்க்கரை அளவு மிகவும் குறைவாக இருந்தால், புரோட்டீன் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் ஊற வைத்த பாதாம், வால்நட்ஸ் அல்லது நடஸ் வெண்ணெயுடன் கூடிய பழங்கள் போன்றவற்றை காலையில் உட்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக காலையில் காபி, டீ குடிப்பதைத் தவிர வேக தவிர்க்க வேண்டும். அதற்கு பதிலாக வேக வைத்த முட்டை, முளைக்கட்டிய பச்சை பயறுகளை சாப்பிடலாம்.

ஆசிய விளையாட்டு போட்டி 2023: பதக்கங்களை சுட்டுத்தள்ளும் இந்தியர்கள்; தங்கம் வென்ற 17வயது பாலக்



ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டி துப்பாக்கி சுடும் போட்டிகளில் நேற்று ஒரே நாளில் 2 தங்கம், 3 வெள்ளி என 5 பதக்கங்களை இந்தியச் செவ்வந்தது. முதலில் நடந்த 50மீட்டர் ரைபிள் ஆடவர் குழுப் போட்டியின் இறுதி ஆட்டம் நடந்தது. அதில் இந்திய வீரர்கள் ஐஸ்வரி பிரதாப் சிங், ஸ்வாப்னில் குசேலே, அஹில் ஷேரோன் ஆகியோர் அடங்கிய குழு 1769 புள்ளிகள் குவித்து முதலிடம் பிடித்தது. கூடவே போட்டியின் 7வது நாளான நேற்று முதல் தங்கத்தை சுட்டு தூக்கியது. தொடர்ந்து ஐஸ்வரி பிரதாப் சிங் நேற்று நடந்த ஆடவர் 50மீட்டர் ரைபிள் பிரிவினும் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றார். தொடர்ந்து மகளிர் குழு 10மீட்டர் ஏர் பிஸ்டல் பதக்கப் போட்டி நடந்தது. அதில் இந்திய வீரங்களைகள்

பாலக் குலியா, ஈஷா சிங், திவ்யா சுப்ராஜி ஆகியோர் களம் கண்டனர். மொத்தம் நடந்த 6 சுற்றுகளில் தொடர்ந்து 4 சுற்றுகளில் சீன மகளிர் முதலிடத்திலும், இந்திய மகளிர் 2 வது இடத்திலும் இருந்தனர். ஆனால் 5வது சுற்றில் இந்திய மகளிர் முதல் தங்கக் கனவு அதிகரித்தது. ஆனால் 6 வது சுற்றில் மீண்டும் சீனா முன்னிலைப் பெற்றது. அதனால் சீன மகளிர் 1736 புள்ளிகளுடன் தங்கப்பதக்கத்தை கைப்பற்றியது. இந்திய மகளிர் பாலக், ஈஷா, திவ்யா ஆகியோர் 1721 புள்ளிகள் குவித்து 2வது இடம் பிடித்த வெள்ளியை வசப்படுத்தினர். அதே நேரத்தில் 1723 புள்ளிகள் சேர்த்த தைவான் வெண்கலம் வென்றது.

குழுப் போட்டியில் பங்கேற்ற இந்திய வீரங்களைகள் பாலக் குலியா, ஈஷா சிங் ஆகியோர் தனிநபர் மகளிர் 10மீட்டர் ஏர் பிஸ்டல் பிரிவு பதக்கச் சுற்றில் களமிறங்கினர். ஆரம்பம் முதலே எல்லாச்சுற்றுகளிலும் முன்னிலை வகித்த 17வயதான இந்திய வீரங்களை பாலக் முதலிடம் பிடித்த தங்கத்தை முத்தமிட்டார். அவர் 242.1 புள்ளிகளை குவித்தார். இது நேற்று இந்தியாவென்ற 2வது தங்கமாகும். மற்றொரு இந்திய வீரங்களை ஈஷா சிங் 239.7 புள்ளிகள் சேர்த்து வெள்ளியை வசப்படுத்தினார். ஈஷாவுக்கு இது நேற்று கிடைத்த 2வது வெள்ளி. மொத்தம் 218.2 புள்ளிகள் பெற்ற பாகிஸ்தான் வீரங்களை இஸ்மாலா வெண்கலம் வென்றார். துப்பாக்கிச் சுடுதலில் நேற்று ஒரே நாளில் 2 தங்கம், 3 வெள்ளி என 5 பதக்கங்களை இந்தியாவென்றது. இதுவரை துப்பாக்கிச் சுடும் போட்டியில் இந்தியா 6 தங்கம், 7 வெள்ளி, 5 வெண்கலம் என மொத்தம் 18 பதக்கங்களை கைப்பற்றி உள்ளது.

★ பதக்கப்பட்டியலில் முன்னேற்றம்

இந்தியா நேற்று துப்பாக்கிச் சுடுதலில் 5 பதக்கங்கள், டென்னிசில் ஒரு வெள்ளி, ஸ்குவாஷில் ஒரு வெண்கலம் என மொத்தம் 7 பதக்கங்களை கைப்பற்றியது. அதனால் பதக்கப்பட்டியலில் 32 பதக்கங்களுடன் 5வது இடத்தில் இருந்து 4வது இடத்துக்கு இந்தியா முன்னேறியது.

பான் பசிபிக் ஒபன் டென்னிஸ்: இகாவை தொடரும் தோல்வி

ஐப்பான் தலைநகர் டோக்கியோவில் டேரே பான் பசிபிக் ஒபன் மகளிர் டென்னிஸ் போட்டி நடக்கிறது. அங்கு நேற்று நடந்த காலிறுதி சுற்று ஆட்டம் ஒன்றில் முன்னாள் நெம்பர் ஒன் வீரங்களை போலாந்தின் இகா ஸ்வியாடெக் (22வயது, 2வது ரேங்க்), ரஷ்ய வீரங்களை வெரோனிகா குதெர்மேடோவா (26வயது, 19வது ரேங்க்) ஆகியோர் மோதினர். அதில் வெரோனிகா 62, 26, 64 என்ற செட்ளில் முன்னணி வீரங்களை ஸ்வியாடெக்கை வீழ்த்தினார். பெரும்வெற்றித்தொடரான டென்னிஸ் போட்டியில் 4வது சுற்றுடன் வெளியேறியதால் இகா நெம்பர் ஒன் இடத்தை இழந்தார்.

அதனால் 500 புள்ளிகள் கொண்ட இந்தப் போட்டியில் வெல்வதின் மூலம் ஆண்டு இறுதிக்குள் நெம்பர் ஒன் இடத்துக்கு முன்னேறும் வாய்ப்பை இகா தக்க வைக்க முயன்றார். ஆனால் இகாவின் அந்த கனவை வெரோனிகாவின் வெற்றி தகர்த்து விட்டது. வெரோனிகாவை தொடர்ந்து மற்ற காலிறுதி ஆட்டங்களில் வென்ற அமெரிக்க வீரங்களை ஜெசிகா பெகுலா (29வயது, 4வது ரேங்க்), ரஷ்ய வீரங்களை அனஸ்டாசியா பவுளிசெங்கோவா (32வயது, 86வது ரேங்க்), கிரீஸ் வீரங்களை மரியா சாக்கரி (28வயது, 6வது ரேங்க்) ஆகியோரும் அரையிறுதிக்கு முன்னேறி உள்ளனர்.

கணவரை பிரிந்து விட்டேனா? சுவாதி பதில்



சசி குமார் இயக்கி நடத்த 'சுப்ரமணியபுரம்' படம் மூலம் தமிழ் சினிமாவுக்கு வந்தவர், தெலுங்கு நடிகை சுவாதி. தொடர்ந்து கனிமொழி, போராளி, இதற்குத்தானே ஆசைப்பட்டாய் பாலகுமாரா, வடகறி, யாக்கை திரி உள்பட சில படங்களில் நடித்து உள்ளார்.

மலையாளத் திரைப்படங்களில் நடித்துள்ள சுவாதி, பைலட்டான விகாஸ் வாசு

என்பவரை காதலித்து 2018ம் ஆண்டு திருமணம் செய்துகொண்டார். இந்நிலையில் அவர், தனது கணவரை பிரிந்துவிட்டதாக கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன் செய்திகள் வெளியாயின.

இதுகுறித்து அவர் தரப்பில் ஏதும் தெரிவிக்கவில்லை. இந்நிலையில், நவீன சந்திராவுடன் அவர் நடித்துள்ள 'மன்த் ஆப் மது' என்ற தெலுங்கு படத்தின் புரமோஷன் நிகழ்ச்சியில் நேற்று கலந்துகொண்டார். அவரிடம் செய்தியாளர் ஒருவர், உங்கள் கணவரை பிரிந்து விட்டதாக வெளியான செய்திகளுக்கு உங்கள் விளக்கம் என்ன? என்று கேட்டார். அதற்கு பதில் சொல்ல மறுத்த சுவாதி, 'என்தனிப்பட்ட வாழ்க்கையைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் விவாதிப்பதில்லை என்பது நான் பின்பற்றும் விதிகளில் ஒன்று. அதனால் உங்களின் இந்த கேள்விக்கு என்னால் பதில் சொல்ல முடியாது' என்றார்.

ஹாலிவுட் ஸ்டன்ட் இயக்குனருடன் யஷ் சந்திப்பு



பிரசாந்த் நீல் இயக்கிய 'கே.ஜி. எஃப்' வரிசை திரைப்படங்களின் மூலம் பிரபலமானவர், கன்னட நடிகர் யாஷ். கே.ஜி.எஃப்: சாப்டர் 2 படம் வெளியாகி ஒரு வருடத்துக்கு மேல் ஆகியும் அடுத்த படம் பற்றிய அறிவிப்பை யாஷ் இன்னும் வெளியிடவில்லை. அவருடைய 19வது படமான அதை, நடிகை கீது மோகன் தாஸ் இயக்க இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

இதற்கிடையே லண்டன் சென்றுள்ள நடிகர் யாஷ், அங்கு பிரபல ஹாலிவுட் ஸ்டன்ட் இயக்குநரும் நடிகருமான ஜேஜே பெர்ரியை சந்தித்துள்ளார். இருவரும் ஒன்றாக இருக்கும்புகைப்படத்தை பெர்ரி தனது சமூகவலைதளப் பக்கத்தில் வெளியிட்டுள்ளார். அடுத்த படத்தில் இருவரும் இணைந்து பணியாற்ற இருப்பதாக ரசிகர்கள் கூறி வருகின்றனர்.

ரூ.4 கோடியில் படம் எடுக்க விராத்தங்க விஷாலின் கருத்துக்கு பெருமும் எதிர்ப்பு

ரூ.4 கோடியெல்லாம் வைத்துக்கொண்டு படம் எடுக்க வர வேண்டாம் எனக் கூறிய விஷாலுக்கு கடும் எதிர்ப்பு கிளம்பியிருக்கிறது. சமீபத்தில் விஷால் பேட்டியில் கூறும்போது, ரூ.1 கோடி, ரூ.4 கோடி வைத்துக்கொண்டெல்லாம் சிறு பட்ஜெட் படங்கள் எடுக்க வர வேண்டாம் என சிறு முதலீட்டு படங்களை கடுமையாக விமர்சிக்கும் வகையில் பேசியிருந்தார். இதற்கு கடும் எதிர்ப்புகள் கிளம்பி வருகிறது. சிறு படங்களின் தயாரிப்பாளர்கள், இயக்குனர்கள் பலரும் விஷாலின் கருத்தை கண்டித்து வருகிறார்கள். மார்க் ஆண்டனி என்ற ஒரு படம் ஓடியதால் விஷால் இப்படி பேசுகிறார். அவரும் சிறு பட்ஜெட் படம் மூலம்தான் ஹீரோ ஆனார். ஆண்டுக்கு உருவாகும் பெரும்பாலான படங்கள் சிறுபடங்கள்தான். அதன் மூலம்தான் சினிமா தொழிலாளர்களுக்கு வாய்ப்புகள் கிடைக்கிறது என பல தரப்பினரும் கருத்துகளை தெரிவித்து வருகிறார்கள். இந்நிலையில் சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சியில் தயாரிப்பாளர் எஸ்.ஆர்.பிரபு பேசும்போது, 'சின்னபடங்களும் சினிமாவைத்தாங்கித் தாண்டிப் பிடிக்கின்றன. சிறு பட்ஜெட் படங்கள் முக்கியம் தான். ஆனால் அவற்றுக்கென வியாபாரம் இருந்ததில்லை. சிறு பட்ஜெட் படங்கள் அதிகம் வருகின்றன. இதனால் தொழிலாளர்களுக்கு அதிக பணம் கிடைக்கிறது. சிறுபடங்கள் தான் சினிமாவின் முதுகெலும்பு. அதுக்கு எதிராகச் சொல்லப்படும் கருத்தில் உடன்பாடு இல்லை' என்றார்.



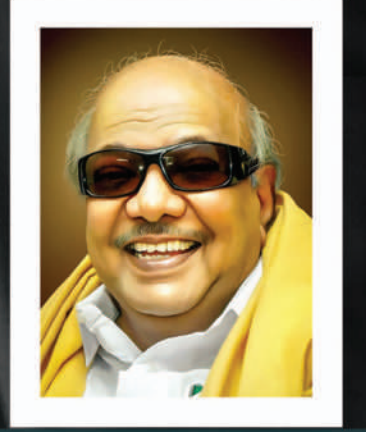
ஹாரர் திரில்லர் கதையில் சப்தம்



ஆல்பா பிரேம்ஸ் சார்பில் இயக்குனர் அறிவழகன், 7ஜி பிலிம்ஸ் சார்பில் சிவா இணைந்து தயாரிக்க, அறிவழகன் எழுதி இயக்கியுள்ள படம், 'சப்தம்'. திரைக்கு வந்த 'ஈரம்' படத்தை தொடர்ந்து ஆதி, அறிவழகன் கூட்டணி மீண்டும் இணைந்துள்ளது. முக்கிய வேடங்களில் சிம்ரன், லைலா, லட்சுமி மேனன், ரெடின்கிங்ஸ் லிநடித்துள்ளனர். 'ஈரம்' படத்துக்கு இசை அமைத்திருந்த தமன், தற்போது 'சப்தம்' படத்துக்கு இசை அமைத்துள்ளார். ஹாரர் திரில்லர் கதை கொண்ட இப்படத்தின் ஷூட்டிங் முடிந்தது. விரைவில் போஸ்டர், டீசர், டிரைலர் வெளியீடு பற்றிய தகவல்கள் வெளியாகிறது.

சலார் ரிலீஸ் தேதி அறிவிப்பு

இயக்குனர் பிரசாந்த் நீல் இயக்கத்தில் உருவாகியுள்ள படம் 'சலார்'. இந்த படத்தில் பிரபாஸ், ஸ்ருதி ஹாசன், பிருத்விராஜ் நடித்துள்ளனர். கே.ஜி.எப். திரைப்படத்தை தயாரித்த ஹோம்பாலே பிலிம்ஸ் 'சலார்' படத்தையும் தயாரிக்கிறது. இந்த படத்தில் வரதராஜ் மன்னார் என்ற கதாபாத்திரத்தில் நடிகர் பிரித்விராஜ் நடித்துள்ளார். இப்படத்தின் டீசர் சமீபத்தில் வெளியாகி ரசிகர்களின் கவனத்தை பெருமளவில் ஈர்த்தது. இதையடுத்து 'சலார்' திரைப்படம் செப்டம்பர் 28ம் தேதி ரிலீஸாக உள்ளதாக படக்குழு அறிவித்திருந்தது. ஆனால், சில காரணங்களால் இந்த ரிலீஸ் தேதி தள்ளி வைக்கப்பட்டது. இந்நிலையில், இப்படத்தின் புதிய ரிலீஸ் தேதியை படக்குழு அறிவித்துள்ளது. அதன்படி, 'சலார்' திரைப்படம் வருகிற டிசம்பர் 22ம் தேதி வெளியாகும் என படக்குழு போஸ்டரை பகிர்ந்து அறிவித்துள்ளது. இந்த அறிவிப்பால் ரசிகர்கள் உற்சாகத்தில் உள்ளனர்.



கழக இளைஞர் அணி
மாரில செயலாளர்

Design4
9940636377Adyar...

இளையசூரியன் உதயநிதி ஸ்யாஸன்



முரசொலி

அவர்களை வாழ்க பல்லாண்டு என வாழ்த்துகிறோம்...

அன்புடன்:

பி.கீதா ஜீவன் M.Com., B.Ed., MLA

சமூக நலன் - மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர்
தூத்துக்குடி வடக்கு மாவட்ட பொறுப்பாளர்

தூத்துக்குடி வடக்கு மாவட்ட தி.மு.க