

தொழில் நேசன்

ஆங்கில - தமிழ் மாத இதழ்

தொழில் : 16, நேசன் : 2 & 3
ஜூன் - ஜூலை 2021

ஆசிரியர்
என்.பி.சுக்கர் பாலா (பேரா)

துணை ஆசிரியர்
என்.பி.நீசர் பாலா

மக்கள் தொடர்பு அதீகாரி &
கார்ப்பரேட் எட்டர்
பேரவை சுக்கர் பாலா

எச்சரிக்கை
தொழில் நேசனில் வெளியிடப்
படும் செய்திகள், விளம்பரங்களின்
அடிப்படையில் தொழில் தொடர்க்க
விரும்புவோர், தங்களது சொந்தப்
பொறுப்பில் எச்சரிக்கை உணர்
வோடு செயல்படவேண்டும்.

சந்தா விவரம்
ஒரு ஆண்டு : ரூ. 360
இரு ஆண்டுகள் : ரூ. 700
மூன்று ஆண்டுகள் : ரூ. 990
ஆயுள் சந்தா : ரூ. 3250

படைப்புகள், சந்தா மற்றும்
விளம்பர தொடர்புக்கு :

தொழில் நேசன்
19/39, பாளைக்கட்ட சாலை,
சி.ஐ.டி.நகர், நந்தனம்,
சென்னை - 600 035.
கேபோ : 9841211806
8072040720

மின்னஞ்சல் :
thozhilnesan2006@gmail.com

இணையதளம் :
www.thozhilnesan.com

Thozhil Nesan -
English & Tamil Monthly

Editor :
N.B. Sukkur Basha
Phone : 9841211806

Published From :
19/39, School Road,
CIT Nagar, Nandanam,
Chennai - 600 035 and

Printed by K. Radha
at R.K. Offset Printers
230, Dr. Besant Road,
Royapettah, Chennai - 14.

Designed at : Aruna Graphics
Dhakshayani Illam, 9B, Deiva Nambi Street
Jafferkhanpet, Chennai - 600 083.
Phone : 9841250581

அடிரியர் பக்ஷத்...


என்? நெட அவசரம்...!

தமிழகத்தில் தற்போது தான் கொரோனா பெருந்தொற்று ஓரளவுக்கு கட்டுப்பாடில் வந்துள்ளது. இந்த நேரத்தில் உடனடியாக பொதுப் போக்குவரத்தை அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தொடர்க்கீருப்பது வரவேற்கத் தக்கதல்ல. மக்கள் கூட்ட நெரிசலை தவிர்க்க வேண்டியது மிக அவசியமான காலகட்டத்தில் பொதுப்போக்குவரத்து பேராபத்தை உருவாக்கி விடும் என்கிற அச்சம் ஏற்படுகிறது.

மத்திய அரசு தமிழகத்தை, உருமாறிய கொரோனா வைரஸ், டெல்டா பிளஸ் என்ற புதிய வீரியத்துடன் வேகமாக பரவி வருவதாகவும், இதை கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று அறிவிறுத்தி யுள்ளதை இங்கே குறிப்பிட்டாக வேண்டும். எனவே, அரசு அறிவித்துள்ள தளர்வுகளில் அலட்சியம் காட்டும்போது, நோய் பாதிப்பு எப்போது வேண்டுமானாலும் உயர் வாய்ப்புள்ளது என்பதையும் மக்கள் உணர்ந்து பாதுகாப்புடன் செயல்பட வேண்டும்.

மேலும், நாடோங்கிலும் 60 வயதைக் கடந்த மூத்த குழமக்களுக்கு செலுத்தப்படும் தடுப்புசி விவியத்தில் கடந்த சில வாரங்களாக மத்திய-மாநில அரசுகள் அக்கறை காட்டாமல் உள்ளதாக நிபுணர்கள் தங்களது அதீருப்பதையெதரிவித்துள்ளனர். இந்தியாவில் 14.3 கோடியாக உள்ள மூத்த குழமக்களின் எண்ணிக்கையில், (மார்ச்-2021 வரை) 6.71 கோடி பேர்களுக்கு மட்டுமே தடுப்புசி செலுத்தப்பட்டுள்ளது. இணை நோய்கள் பாதிப்புகள் அதீகம் உள்ள இவர்களை பாதுகாப்பது மிக அவசியமாகும். இது குறித்தும் மத்திய-மாநில அரசுகள் விரைந்து செயல்பட்டாக வேண்டும்.

தமிழகத்தில் மாண்புமிகு மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் தலைமையின் கீழ் அமைந்துள்ள புதிய அரசின் மீது மக்கள் மிகுந்த எதிர்பார்ப்பை கொண்டுள்ளனர். குறிப்பாக பெட்ரோல் / செல் இவற்றின் விலை உயர்வின் காரணமாக சாதாரண பொதுமக்கள் சொல்ல இயலாத துயரத்தில் ஆழ்ந்துள்ளனர். எரிபொருட்களின் விலை உயர்வால், அதீந்தியாவசியப் பொருட்களின் விலை உயர்வும் தவிர்க்க இயலாத்தாகி விட்டது. பெட்ரோல் / செல் விலை உயர்வை கட்டுப்படுத்த இன்னும் கூடுதல் வேகம் தேவைப்படுகின்றது என்பதை ஆட்சியாளர்கள் உணர் வேண்டும்.

கடந்த ஜூன்-27 'SME DAY' என்று அழைக்கப்படும் நாளில், கொரோனாவால் தமிழ்நாடு முழுவதும் பாதிக்கப்பட்ட குறு, சிறு மற்றும் நடுந்து நிறுவனங்களைப் பாதுகாத்து அவற்றை மீட்டடைக்கும் நடவடிக்கைகளில் தமிழகம் தொடர்ந்து ஈடுபடும் என்று மாண்புமிகு முதல்வர் தெரிவித்திருப்பது இத்துறையினருக்கு மிகவும் ஆழ்தலான விஷயமாகும். முக்கியமாக சிறு தொழில்துறையினர் நிதி மற்றும் சந்தையியல் (மார்க்கெட்டிங்) இவற்றில் பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகின்றனர். இவை இரண்டையும் களைந்து விட்டால், சிறு தொழில் துறையினர் தங்களது இறக்கைகளை விரித்து சிறகழித்து பறக்கத் தொடர்க்கீருவா. இதனால் தமிழகத்தில் பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் புதிய வேலை வாய்ப்புகள் உருவாகும். மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயரும், தமிழக வளர்ச்சிக்கு ஒரு முக்கிய மைல் கல்லாக அமையும். மேலும், தமிழக ஆட்சியாளர்களுக்கு மக்களிடையே இது பெருத்த ஆதரவை பெற்றுத் தரும் என்பது உறுதி!

- N.B. சுக்கர் பாலா, ஆசிரியர்

தமிழகத்தில் கொரோனா 2ம் அலையை கட்டுப்படுத்தி, மக்களைக் காத்த மாமனிதர்கள்!

- சிறப்பு பார்வை

தமிழகத்தில் கொரோனா தொற்றின் 2-வது அலை கடந்த மார்ச் மாதத்தில் ரூந்து வேகமாகுத்தது. மே 2-ம் தேதி நீலவரப்பிழ தினசரி பாதிப்பு 20 ஆயிரத்தை நெருங்கியது. சென்னையில் மட்டும் தினசரி பாதிப்பு 6 ஆயிரமாக ரூந்தது. நிந்த நிலையில், மே 7ம் தேதி தமிழக முதல்வராக பதவியேற்ற மு.க.ஸ்டாலின் அன்று முதல் இன்று வரை களத்தில் றெங்கி கொரோனா தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் சிறப்பான வேகம் காட்டி றெங்குமுகத்துக்கு கொரோனா பரவலைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்துள்ளார்.

சுகாதாரக் களத்தில் முதல்வரின் வேகத்துக்கு ஈடு கொடுக்கும் வகையில் அவருடைய எண்ணங்களைச் செயல்களாக்கும் வகையில், மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வத்துறை அமைச்சராக உள்ள தீரு. மா.சுப்பிரமணியன் அவருக்கே உரிய சிறப்பான செயலாற்றவூடன், முன்னர் சென்னை மேயராக ரூந்தபோது அப்போது பரவிய தொற்று நோய்களுக்கு ஏதிராக அப்போது அவர் காட்டிய முனைப்பான வேகத்துடன் மீப்போதும் கூடுதல் ஆக்கப்புரவமான அனுகு முறையுடன் செயல்பட்டு வருகிறார்.

தான் பொறுப்பேற்றுக் கொண்ட அந்த நேரத்திலிருந்து மட்டுமல்ல, தன்னை சுகாதார அமைச்சராக நியமிக்க இருப்பதாக, முதல்வர் தெரிவித்த அந்த நிமிடத்திலிருந்தே, பரப்பாக இயங்கத் தொடங்கி விட்டார். மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வத் துறை அமைச்சர் தீரு. மா.சுப்பிரமணியன். கொரோனா இரண்டாம் அலையின் தாக்கம்

அதீகரித்திருந்த கால கட்டத்தில்தான் தமிழகத்தின் தற்போதைய அரசு பொறுப்பேற்றது. இந்நோய் தாக்கத்தின் தீவிரத்தை உணர்ந்து தமிழக அரசு முழு ஊரடங்கு அமல்படுத்திய பிறகே நோய்த் தொற்றின் வேகம் சரியத் தொடங்கியது. கடும் ஊரடங்கு தொடர்ச்சியான தடுப்புச் சூழல் நிலைமையை கட்டுக்குள் கொண்டுவர தமிழக அரசு தொடர்ந்து எடுத்துவரும் முயற்சிகளால் நல்ல பலன் கிடைத்தது.

தமிழக அரசின் தீட்டாங்களின் சுகாதாரப் பார்வைக்கேற்ற செயல்பாட்டை சுகாதாரத்துறை அமைச்சர் தமிழகமௌங்கும் அதற்கான அனைத்துப் பயன்களையும் உரிய அவுவலர்களின் மூலம் மக்களின் தேவைகளுக்கும், அவசரத்திற்குமேற்ப கிடைக்குமாறு கொண்டு சேர்த்தார். நோய்த் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருப்பவர் களுக்குத் தேவையான ஆட்முலன்ஸ் வாகனங்கள், மருத்துவமனை படுக்கை வசதிகள், சுவாசத்திற்கு தேவையான ஆக்சிஜன் சிலிண்டர்கள், உரிய மருந்துகள், தடுப்புசிகள், ரெம் டெசிவிர் என்ற மருந்துகள் கிடைக்க தமிழகமௌங்கும் உரிய கவுண்டர்கள், அவசரத் தேவைகளுக்கு ஏற்ற மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் நியமனங்கள் என அவசர கால ஒவ்வொரு தேவைக்குமேற்ற விதத்தில் முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் செயல்பாடுகள் புயல் வேகத்தில் ரூந்தபோது, அதை மருத்துவக் களத்தின் கூழல் தேவைகளின் முக்கியத்துவத்திற்கேற்ப செயல்பாடாக மாற்றிக் காட்டியதில் மக்கள் நல்வாழ்வத்துறை அமைச்சரின்



செயல்பாடும், அவரின் கருத்தறிந்து செயல்பட்ட சுகாதாரத்துறை முதன்மை செயலாளர் தீரு. ராதாகிருஷ்ணன், ஐ.ஏ.ஏஸ் அவர்களின் ஆக்கப் பூர்வமான செயல்பாடுகளும் முக்கியமானவை.

இத்தகைய ஒருமித்த செயல்பாடுகளால்தான் கடந்த மே மாதம் இருந்த பாதிப்பை விட அந்த உச்சத்தை விட தற்போது நான்கில் ஒரு பங்காக நோய் பரவல் குறைந்துள்ளது. இது ஒன்றரை மாதத்திற்குப் பிறகு நடக்கும் விஷயமாகும். குறிப்பாக சென்னை மற்றும் சுற்றுப்புற மாவட்டங்களில் கொரோனாவின் தாக்கம் குறையத் தொடர்க்கியுள்ளது. ஆனால் கிராமப்புறங்கள் தான் கவலை அளிக்கின்றன என குறிப்பிட்டுள்ளார். தமிழக சுகாதாரத்துறை முதன்மைச் செயலாளர். நகரங்களுக்கு கட்டுப்பாடுகளுடன் கூடிய ஊரடங்கை அறிவித்தபோது, பலர் தங்கள் கிராமங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டதில், புறப்பட்டதில் கிராமப்புறங்களில் நோயின் தாக்கம் அதிகரித்துள்ளது என்பதையும் நாம் உள்கிக்க முடியும்.

உயர் சிகிச்சை பெறும் வாய்ப்புகள் பெரு நகரங்களில் உள்ள அளவிற்கு கிராமங்களில் கிடைப்பதில்லை என்பதும் ஒரு முக்கிய காரணம்.

மற்றொன்று கிராமப்புறங்களில் உள்ளவர்கள் பிரச்சினையின் வேகத்தை உணராமல் சளி, காய்ச்சல் என்பதற்கு மழையில் நன்றான்து, வெயிலில் உலர்ந்து என்ற காரணங்களை கற்பித்துக் கொண்டு, வீட்டிலேயே கை வைத்தியம் பார்த்து விட்டு, நோயின் தாக்கம் முற்றிய நிலையில்தான் மருத்துவமனைகளை நாடு கிறார்கள். அதனாலும் நோயின் தாக்கம் குறையாமல் பாதிப்புகளே அதிகமாகின்றன. இதையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்டுதான் தமிழக அரசு தனது சுகாதாரக் கட்டமைப்பு பார்வைகளை தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் முன்னெடுத்து முனைப்பான வேகத்துடன் செயல்பாடுகளை முடுக்கி விட்டுள்ளது.

கிராமப்புறங்களில் ஆய்வுகம் சார்ந்த புதிய சிகிச்சை வசதிகளை கட்டமைத்து உருவாக்குவதில் சுகாதார அமைச்சர் செயல் வேகத்தில் விழிப் புணர்வு ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை மக்கள் அறியும் வண்ணம் தொலைக்காட்சி, நேர்காணல்கள் மூலமாகவும், சுகாதாரக் களப் பணியாளர்கள் வழியாகவும் சென்று சேர வேண்டும் என்பதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தி வருகிறார். முடுக்கி



விடப்பட்டுள்ள இந்த நடவடிக்கைகளை கிராமப்புற மக்கள் உணர வேண்டும் என்பதற்காக தமிழக அரசு சிறப்பு அலுவலர்களை நியமித்துள்ளது. அமைச்சர்களை தனிக் கவனத்துடன் பொறுப்பேற்கக் கூறி வழி நடத்தி வருகிறது.

சுகாதாரத்துறை அமைச்சரோ தமிழ்மௌங்கும் சுற்றுச் சூழன்று வருகிறார். கொரோனா தடுப்பு நடவடிக்கைள் சார்ந்த எந்தவாரு முன்னெச் சரிக்கை கட்டமைப்புகளும் விடுபட்டு விடக் கூடாது. அரசு அறிவித்து செயல்படுத்தும் நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கையும் மக்களிடம் சென்று சேர வேண்டும் என்பதில் ஆழந்த கவனம் கொண்டுள்ளார். கொரோனா தாக்கத்தின் முதல் அலையின் பாதிப்பு நகரங்களைச் சார்ந்ததாகவே இருந்ததால் அரசின் கவனம் இங்கேயே இருந்தது. ஆனால் இரண்டாம் அலையின் தாக்கத்தில் பாதிப்புகளால் இப்போதைய அரசின் கவனம் கிராமங்களில் கடுகுலாக மையம் கொண்டுள்ளது.

கிராமப்புறங்களில்... கவனம்:

கைவிபாத சைரன் சத்தங்களும், வரிசை கட்டி நின்ற ஆம்புலன்ஸ்களுமாகப் பெருந் தொற்றின் பிழியில் தவித்த சென்களை மெல்ல விடுபட்டு வருவது நம்பிக்கை தருகிறது. இந்த நிலைக்குக் காரணம், அரசின் துழப்பான செயல்

பாடுகளும், லாக்டவன் உள்ளிட்ட ஒருங்கிணைந்த தடுப்புப் பணிகளும், மக்களிடம் ஏற்பட்ட விழிப்புணர்வும், தடுப்புச் சோடும் விகிதம் உயர்ந்ததும்தான்.

சென்னையில் பெருந்தொற்றின் வேகம் குறைந்திருக்கும் சூழலில் தமிழகத்தின் பிற பகுதிகளில் என்னிக்கை வேகமெடுக்கிறது என்றிருந்த நிலையை தனது செயல் வேகப்படியல் நடவடிக்கைகளால், தமிழக அரசின் துரித கால நடவடிக்கைகளால், தமிழகமைங்கும் சுற்றுச் சூழலும் சுகாதாரத்துறை அமைச்சரின் தேவைக்கு உரிய நடவடிக்கைகளால் கட்டுக்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையில் கொண்டு வரப்பட்டாலும், கட்டுப்படுத்தியாகி விட்டது எனச் சொல்ல முடியாது என்கிற சூழல் இருப்பதையும் மறுக்க முடியாது.

தமிழகத்தில் மருத்துவத்துறைக் கட்டமைப்புக்கள் வலுவுள்ளதே என்றாலும் இத்தகைய ஒரு பெருந்தொற்றை நாடு இப்போதுதான் நீண்ட ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சந்திக்கிறது என்பதையும் நாம் நினைவுக்கு வேண்டும். கொரோனா பெருந்தொற்றுக் காலத்தில், விழிப்புணர்வுடன் மக்கள் பாதிப்பு ஏற்பட்டதும் உடன் மருத்துவ மனைக்கு வருவதென்பதே முக்கியமானது. ஆனால் கிராமப்புற மக்களில் பெரும்பாலானவர்கள்



அதை முழுமையாக உணர்ந்ததாகத் தொரியவில்லை. தயக்கம், அச்சம், மருத்துவமனைக்குச் செல்வதே ஒப்பத்தானது என்பது போன்ற மனநிலை, தீவிரமான நோயின் தாக்கத்திற்குப் பிறகே மருத்துவமனை வாசலைத் தாண்டி உள்ளே வருவது போன்ற கிராமத்தினரின் பல நிலை மனக்குழப்பங்களே புறப்பகுதிகளில் கொரோனாவின் தாக்கத்தை அடிக்காக்கி உள்ளன.

எனவேதான் ஆய்வுக்காகச் செல்லும் அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் அது சார்ந்த செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளை விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் மக்களுக்கு உணர்த்தும் விதத்தில் விளக்கமளிப்பதை மேற்கொண்டுள்ளார் சுகாதார அமைச்சர். ஏற்கத்தாழ் இரு மாதங்களுக்கு முன்பு நிலவிய இறுக்கமான குழலிலிருந்து மக்கள் நீந்த அளவுக்கு விழிப்புணர்வு வெற்று மருத்துவ மனைகளை நாடுக்கிறார்கள். ஒருவழுடன் தடுப்புச் சோட்டுக் கொள்ளவும் தொடங்கி விட்டார்கள். பெப்பாப்பட் விழிப்புணர்வு ஏற்பட தமிழக அரசும், சுகாதார அமைச்சகமும், சுகாதாரத்துறை அலுவலர்களும் தங்கள் கடமைகளில் முழு முச்சான அர்ப்பணிப்பு நோக்கத்துடன் செயல்பட்டதே காரணம் ஆகும்.

தொழில்வளம் நிறைந்த மாவட்டங்களில்...

கிராமப்புறங்களில் இப்படி என்றால், தொழில் வளம் நிறைந்த மாவட்டங்களில், நோய்த் தொற்று பரவ அதுவே ஒரு காரணமாக இருந்தது என்பதையும் சுடிக் காட்டத்தான் வேண்டும். மக்களுக்கு எல்லா சேவைகளும் இயல்பாகக் கிடைக்க தொழிற் சாலைகள் இயங்க வேண்டியது அவசியம்தான் என்றாலும் அவை நோய்த் தொற்றைப் பரப்பும் மையங்களாக மாறி விடக்கூடாது. தொழில் நிறுவனங்கள் கொரோனா பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை உறுதியாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

தொடர்ந்து நாம் குறிப்பிட்டு வருவது போல தலைநகர் சென்னையில் இருக்கும் மருத்துவ வசதிகளில் சரி பாதியளவுக்குக் கூட பிற நகரங்களில் இல்லை. நம்பிக்கை மையமாக அங்கே இருக்கும் மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகள் நிரம்பி வருகின்றன. வட்டார அரசு மருத்துவ மனைகளில் மேம்பாடுகள் போதாமை. எனவே இதையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்ட தற்போதைய தமிழக அரசு நெருக்கடியான இந்தச் சூழலில் எந்தெந்த நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க வேண்டுமோ அதைக் கவனத்தில் கொண்டு சுகாதாரத்துறை சார்ந்த தனது நடவடிக்கைகளை முடுக்கி விட்டது.

அதுசார்ந்த அனைத்து நிலை கட்டமைப்பு மருத்துவ வசதிகளை தற்காலிகம், அவசரம், நிரந்தரம் என்று மூன்று நிலைகளிலும் காலச் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு உருவாக்குவதில், நோய் பரவல் தடுப்புக் களத்தில் தனித்துவமான ஆற்றலுடன் செயல்படு கின்றனர். சுகாதாரத் துறை அமைச்சரும், சுகாதாரத்துறை முதன்மைப் பொதுச் செயலாளர் அவர்களும், இத்தகைய இடங்களில் கொரோனா ஆய்வு முடிவுகள் கிடைப்பது தாமதமாகும் கூழலும் தொற்று அதிகமாகும் என்னிக்கை உருவாக்கியுள்ளது என்பதை உணர்ந்த அரசு அதற்கான மேம்பாடுகளில் கூடுதல் கவனம் காட்டி வருகிறது. இத்தகைய இடங்களில் ஆக்சிஜன் படுக்கைகள் அமைத்தல், தொற்றாளர்களை தனிமைப்படுத்துதல், தனிமைப்படுத்துதல் முகாம்களை அமைத்தல், ஆரம்பநிலை சிகிச்சைகளுக்கு தேவையான கட்டமைப்புகளை மேம்படுத்துதல் போன்றவற்றில் கூடுதல் கவனத்தை கொண்டுள்ளது.

தமிழக அரசின் செயல் வேகம்:

மார்ச் கடைசி வாரத்தில் சென்னையில் 700 முதல் 900 பேர் புதிதாக தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட கூழல் பதிவாகி இருந்தது. ஆனால் அப்போது மேற்கொள்ளப்பட்ட சோதனைகளின் எண்ணிக்கை 15 ஆயிரமாக இருந்தது. ஏப்ரல் இரண்டாவது வாரத்தில் மாநகராட்சி படிப்படியாக சோதனைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கியது. தொற்றுக்கு ஆளாணோர் எண்ணிக்கை பெருகி டிபிஆர் விகிதம் 20 சதவீதத்தைக் கடந்தது. தீரு. மு.க.ஸ்டாலின் தலைமையில் செயல்படத் தொடங்கிய தமிழ்நாடு அரசு மே இரண்டாவது வாரத்தில் இருந்து தினசரி மேற்கொள்ளப்பட்ட சோதனைகள் தொடர்ந்து 30,000த்தை தாண்டின.

செயல் வேகமெடுத்த புதிய அரசு காய்ச்சல் கணக்கைடுப்பு, வீட்டுக்கு வீடு சென்று பரிசோதனை நடத்துதல், தனியார் மருத்துவமனைகள், ஸ்கேன் சென்டர்கள், மருந்தகங்களைக் கண்காணிப்பது போன்ற பல்வேறு கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளை முனைப்புடன் மேற்கொண்டதில் சென்னையில் நிம்மதி பெருமுச்சு நிலவத் தொடங்கியுள்ளது. எந்தவாரு சோதனையும் முழுமையாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதிலும், கொரோனா பரிசோதனை முடிவுகள் கிடைத்துவுடன் அதற்கேற்ப பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான சிகிச்சை

முறைகளை மேற்கொள்ளுவதிலும் சென்னை மாநகராட்சி ஆணையர் தீரு. சுகன் தீப் சீங் பேஷ மிகுந்த முனைப்புடன் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டுள்ளார்.

தமிழக அரசின் கொரோனா வைரஸின் (தீநுண்மி) தொற்றுப் பரவலைத் தடுக்கும் அதிவேகச் செயல்பாடுகளுக்கு சுகாதார அமைச்சரும் தமிழகத்தில் ஆக்கபூர்வமான செயல்பாடுகளை அனுவேலும் தளர்ச்சி இல்லாமல் நடைமுறைப் படுத்தி வருகிறது. பெருநகரங்கள் கொரோனாப் பிழியிலிருந்து மீள்வது மட்டுமே நாம் ஆபத்தைக் கடந்து விட்டோம் என்பதை உணர்த்தும் அறிகுறி அல்ல. கிராமங்களும் அந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என்பதை செயல்படுத்தி வருவதில் தற்காத்துக் கொள்ளும் தன்னிறைவை இன்று தமிழ்நாடு பெற்றிருக்கிறது என்றால், அதற்கான தொடர்நிலை நடவடிக்கைகளை கட்டமைப்பதில் சுகாதார அமைச்சரும் மேற்கொள்ள தனது முழுமையான அரப்பணிப்பை வழங்கியிருக்கிறார்கள். தமிழக மருத்துவத்துறை அலுவலர்கள் அனைவரும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

தனித்துவமான மருத்துவக் கட்டமைப்புகள்:

நக்தவொரு புதிய அரசுமே பதவி ஏற்ற காலத்திலிருந்து தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள குறைந்தது 3 முதல் 6 மாதங்கள் காலம் தேவைப்படும். ஆனால் பொறுப்பேற்ற நேரம் முதல் முறையான தீட்டமிடலோடு செயல்படுவதில் மாண்புமிகு மு.க.ஸ்டாலின் தலைமையிலான ஆளும் அரசு சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது. அவருடைய சீரிய தலைமையின் கீழ் அதற்கேற்ப முன்னுரையை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டிய கொரோனா நோய்த் தொற்றின் இரண்டாம் அலை பரவலைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியில் தமிழக சுகாதாரத்துறை முழு முச்சுடன் யெங்கிக் கொள்ளிருக்கிறது. அதற்கு பொறுப்பேற்றுள்ள மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் தீரு. மா.சுப்பிரமணியன் அதற்கான சரியான நடவடிக்கைகளை தீட்டமிட்டு வழவுமைத்து சுகாதாரத்துறையின் செயல்பாடுகளை முடிக்கி விட்டுள்ளார்.



'வார் ரூம்':

தமிழக முதல்வரின் திட்டமிடலின் முதன்மை உதாரணமாக 'வார் ரூம்' எனப்படும் கொரோனா பெருந்தொற்றுக் கட்டளை மையத்தைக் குறிப்பிடலாம். கடந்த ஆண்டு கொரோனாவால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு அரசு தனியார் மருத்துவ மனைகளில் படுக்கை உள்ளிட்ட வசதிகளைத் தெரிவதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லாமல் இருந்தது. தற்போது 104 என்ற இலவச எண்ணுக்கு அழைத்தால் படுக்கை உள்ளிட்டவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளும் வசதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வீண் அலைச்சலை மேற்கொள்ளும் நிலை தடுக்கப் பட்டுள்ளது. முதலில் சென்னையில் தொடங்கப்பட்ட 'வார் ரூம்' பெய்தோது எல்லா மாவட்டங்களிலும் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. தெனால், சரியான நேரத்தில் அனுமதிக்கப் படும் ஒருவர் கொரோனா தொற்றிலிருந்து விரைந்து குணமடையும் கூழல் உருவாகியுள்ளது வரவேற்கத்தக்க செயல்பாடாகும்.

கொரோனா முதல் நிலையின் பாதிப்பிலான கூழலில் ஆறு மாதங்கள் புரிந்தும் புரியாத நிலையிலும், புரிந்து கொண்ட போது அப்போதைய அரசின் வலுவற்ற செயல்பாடுகளில் புரிந்ததை அச்சத்திலும் எதிர்காலத்தை பயத்துடனே பார்க்கும் கூழலிலும் மக்கள் கழிக்க வேண்டிய நிலை

இருந்ததையும் மறக்க முடியுமா? முழு ஊரடங்கு ஒன்றே, முக்க்கவசத்துடன் கூடிய மருந்து அப்போது. இரண்டாம் அலையும் பெய்தோதைய அரசும்:

கொரோனா வைரஸின் இரண்டாம் வளர்ச்சியில் பாதிப்புகளின் வேகமானது மரண விகிதத்தை தமிழ்நாட்டில் அதிகரித்து விடுமோ என்றிருந்த கூழலில் பதவியேற்ற மாண்புமிகு மு.க.ஸ்டாலின் அதற்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் அசாத்திய வேகம் காட்டினார். தட்டுத் தடுமாறிக் கொண்டிருந்த கொரோனா தடுப்புசீகளின் எண்ணிக்கையை ஒன்றிய அரசிடம் இருந்து பெறுவதில் கூடுதல் வேகம் காட்டினார். மத்திய அரசும் அனுமதித்திருந்த நிலையில், உலக நாடுகளில் இருந்தும் கொரோனா தடுப்புசீகளைப் பெற டெண்டர்களும் கோரினார்.

மேலும் கொரோனா இவது அலையால் மக்கள் அலைக் கழிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, சூக்ஸீஜன் வசதிகளுடன் கூடிய கொரோனா சிகிச்சை மையம் உருவாக்கப்பட்டது. சீனாவில் கொரோனா யரவத் தொடங்கியபோது ஒதுபோன்ற தற்காலிக மருத்துவ மையங்கள் உருவாக்கப்பட்டன. அதே போன்று தமிழகத்தின் பிரதான மாவட்டங்களிலும் கொரோனா சிறப்பு சிகிச்சை மையங்கள் மிக வேகமாக உருவாக்கப் பட்டு பயன்பாட்டுக்கு வந்துள்ளது. மறுபறும் அலோபதி சிகிச்சைகளை ஏற்க மறுப்பவர் களுக்காக சித்த மருத்துவ சிறப்பு சிகிச்சை



மையமும் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. கொரோனா விவரத்துறை அவர்களும், சமாளிக்கும் அளவுக் கான மருத்துவ வசதிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளதாக மக்கள் நல்வாழ்வத்துறை அமைச்சர் திரு.மா. சுப்பிரமணியன் நம்பிக்கை தெரிவிக்கிறார்.

பழகுதற்கு இனியவராகவும், காட்சிக்கு எளியவராகவும் விளங்கும் அவரின் தெற்கான ஒருங்கிணைப்பு உழைப்பு யிக வலிமையானது என்பதை உணர்த்துகின்றன. மருத்துவ கட்டமைப்பு களில் அவர் மேற்கொண்டு சாதித்து வரும் அவரின் யோராத உழைப்பு. தமிழக அரசின் செயல்பாடுகளில் பலரும் பாராட்டத்தக்க அம்சமாக விளங்கிய ஒரு செயல்பாட்டைக் குறிப்பிட்டோக வேண்டும். பற்றாக்குறை ஏற்பட்டுவிட்ட தடுப்புசிகளின் தமிழகத் தேவைகளுக்காக சொங்கல்பட்டு தடுப்புசித்யாளியின் மையம் கட்டப்பட்டும் செயல்படும் அனுமதி விடுவதை அறிந்து, அந்த மையத்தை தமிழக அரசுக்கே குத்தகைக்கு தருமாறும் ஒன்றிய அரசிடம் கழுதம் மூலமாகவும், நேரிலும் கோரிக்கை வைத்தது முக்கியமானது.

உண்மை உணர்வோம்:

தமிழக தொலைக்காட்சிகளை கண்டாலே கொரோனா பற்றிய செய்திகளே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. ஆனால் முந்தைய கால கட்டம் அளவுக்கு மக்கள் இப்போது பதற்றமடைவதீல்லை

என்பதே உண்மை. அதற்குக் காரணம் இதுதான். முதல் அலை பாதிப்பின்போது நாம் அந்த வைரஸ் பற்றிக் குறைவாகவே அறிந்திருந்தோம். வழிகாட்டுதல் களைப் பின்பற்றாமல் வெளியில் சுற்றியவர்கள், இணை நோய் இருந்தவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப் பட்டனர். ஆனால், இரண்டாம் அலை நமக்கு நிறையக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது. இப்போது எல்லோருக்கும் பாதிப்பின் தன்மை புரிந்திருக்கிறது. விழிப்புணர்வும் வந்து விட்டது கூடவே தடுப்புசியும் போடுகிறோம் என மனதிறைவடன் பேசுகிறார் மக்கள் நல்வாழ்வத்துறை அமைச்சர் திரு. மா. சுப்பிரமணியன்.

நூம்! கைடவளியே கல்லாமல் தமிழக மெங்கும் ஓழக் கொண்டிருக்கிற அவரின் சீரான ஆகையைகளின் தொடர்ச்சியால், செயல் பாடுகளின் வேகத்தால் ரெண்டாம் அலையை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்திருக்கிற சூழல் உருவாகி உள்ளது. தமிழக அரசின் அனைத்து அமைச்சர்களின் ஒருமித்த கூட்டுறவே நீந்த சீரிய வெற்றிக்கு காரணமாகும்.

விழிப்புணர்வு முக்கியம்:

கொரோனா முதல் அலை தீவிரமான நேரத்தில் நாம் ஊரடங்கில் இருந்ததால், அந்த அலை நிதானமாக ஏறி இறங்கியது. இரண்டாம் அலைக்கு மக்களே தேடிப்போய் இலக்கானார்கள். புதிய அரசின் புயல் வேகச் செயல்பாடுகளால் இரண்டாம் அலையின் தாக்கம் தமிழக அளவில் பெரும் பாலான மாவட்டங்களில் குறைந்துள்ளது. முந்தைய ஆட்சியில் இருந்த மருத்துவக் கட்டமைப்பைக் கிட்டத்தட்ட மூன்று மடங்கு அதிகமாக்கியிருக்கிறது அரசு. ஆக்சிஜனும் கூட போதிய அளவுக்கு இருக்கிறது. இதனால் மூன்றாவது அலை வீரியமாக வந்தால்கூட அதை நம்மால் எதிர்கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள் தமிழக மருத்துவ உலகம். நமது மருத்துவர்களும், மருத்துவப் பணியாளர்களும் இரண்டு அலைகளிலும் மிகுந்த அனுபவங்களைச் சேகரித்திருக்கிறார்கள்.

மருந்துகள், தடுப்புசிகள் ரெண்டையும் மத்திய அரசு போதிய அளவுக்கு கொள்முதல் செய்து முன்கூட்டுமேயே மாநிலங்களுக்குத் தர வேண்டும் என்பதே அவர்களின் எதிர்பார்ப்பு. கித்தகைய அர்ப்பணிப்பு உணர்வடன் அரசின்



சுகாதாரத்துறை இருக்கும்போது, மக்களின் விழிப்புணர்வும் சேர்ந்தால், முன்றாவது அலை அடங்கி விடும்.

தமிழக அரசும், சுகாதாரத் துறையும்:

களப்பணியாற்றுவதில் மற்ற மாநிலங்களுக்கு முன்னோடி மாநிலம் தமிழ்நாடே என்பதை மீண்டும் தமிழ்நாடு நிரூபித்துள்ளது. முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் வழிகாட்டலில், மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சர் தீரு. மா.சுப்பிரமணியன் நிர்வாக அறிவுரையின்படி சுகாதாரத்துறையின் முதன்மைச் செயலாளர் தீரு. ராதாகிருஷ்ணன் அவர்களின் நெறிமுறை செயல்பாடுகளில் கொரோனா இரண்டாம் அலைப் பிரவலை மட்டுக்குள் கொண்டு வந்துள்ளது தமிழ்நாடு.

இத்தகைய சிறப்பான அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் செயல்படும் தமிழக அரசுக்கும், ஏறத்தாழ ஒன்றை ஆண்டாக கொரோனாவுக்கு எதிரான போரில் சீரிய அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் மருத்துவர்களுக்கும் மருத்துவர் பணியாளர்களுக்கும் விழிப்புணர்வுடன் மக்கள் ஒத்துழைப்பு கொடுத்து கொரோனாவின் எத்தகைய தாக்கத்தையும் வெல்வதே முக்கியம். அதை உணர்வோம்... சாதிப்போம்...

- அமிர்தபுத்திரன்

மா.சு. என்றாரு மக்கள் நேசர்

என் வாழ்க்கையில் நடந்த எதுவுமே தீட்டபிட்டு நடந்ததில்லை. எனது 18 வயதில் கலைஞர் மற்றும் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களால் கவரப்பட்டு அரசியலில் ஈடுபடத் தொடங்கினேன் என அடிக்கடி குறிப்பிடுவார். சென்னை நகர முன்னாள் மேயர் மற்றும் இந்நாள் மக்கள் நல்வாழ்வுத்துறை அமைச்சருமான தீரு. மா.சுப்பிரமணியன் இவர் வழக்கறிஞரும் கூட.

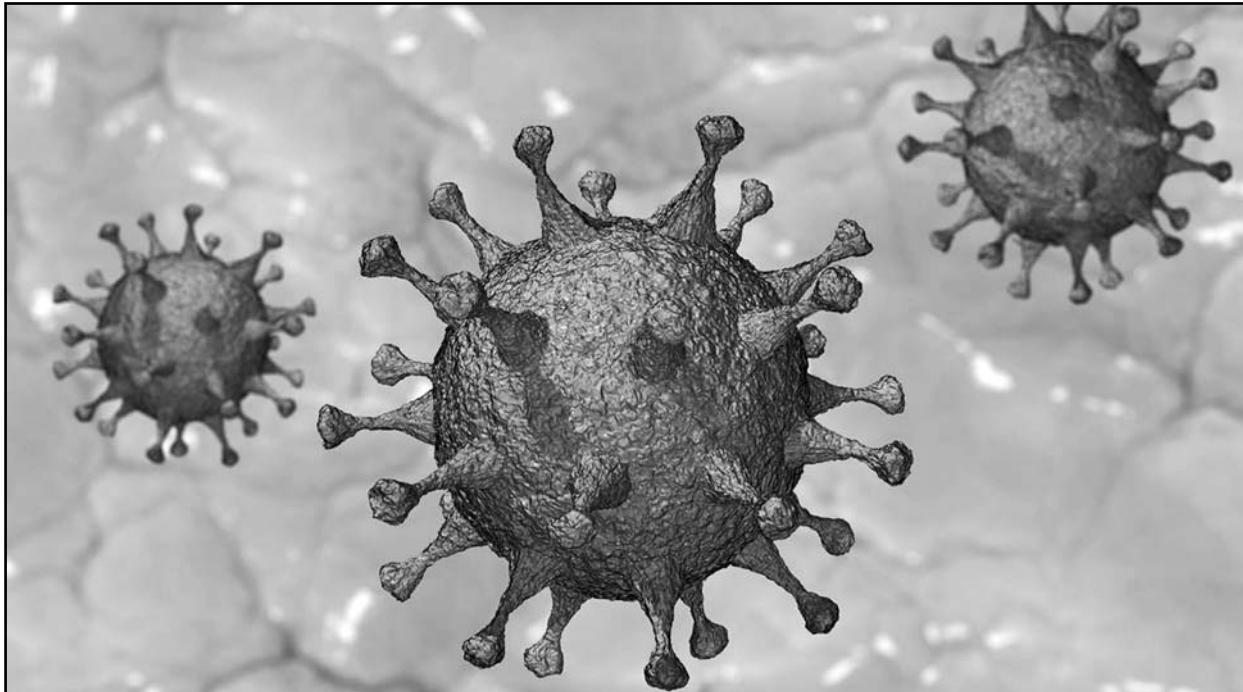
இவருடைய மக்கள் நலச் சேவைகள் பலவற்றில் தனக்கு மன நிறைவைத் தந்தது என அவர் சுடிக் காட்டுவது முக்கியமான ஒரு நிகழ்வு. தான் மேயராக இருந்த காலகட்டத்தில், மயானம் தேடி மரண மடைந்தவர்கள் கொண்டு வரப்பட்டால் தான் தனக்கான வாழ்வதாரம் என்ற பரிதாபமான நிலையில் இருந்த வெட்டியான்கள் என அழைக்கப் பட்டவர்களை மாநகராட்சி ஊழியர்களாக அப்போதைய துணை முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் அனுமதி பெற்று அவர்களை நியமனம் செய்ததைக் குறிப்பிடலாம். 37 மயானாங்களில் 183 வெட்டியான்கள் இருந்தார்கள். பின்ம் புதைக்க, எளிக்க கவி வாங்கி அவர்கள் வாழ்ந்து வந்த அவை நிலை கலைஞர் முதல்வராக இருந்த அந்த கால கட்டத்தில்தான் துணை முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலினின் ஆதரவோடு வெட்டியான்கள் மயான உதவியாளர் எனவும் மாற்றப் பட்டு, அவர்களுக்கு மாத ஊதியம், சீருடை என அளிக்கப்பட்டதும் வரலாறு. அவர்களின் தலைமுறைக்கு கல்வி உதவி என வழங்கியதும் சாதனை வரலாறு.

தொழிற்சங்க வாதியாக இருந்தவர். மக்களோடு மக்களாக கலந்து பழகுவதால் எல்லா மக்களாவும் நெருங்கு பழகுவார். எப்போதுமே மக்களின் சேவைகளில் தன்னை முன்னிறுத்திச் செயல்படுவார். சென்னை வெள்ளம், கொரோனா போன்ற பல இயற்கைப் பேரிடர்கள் காலத்தில் இவர் ஆற்றிய உதவிச் சேவைகள் பல. அதனால் மக்கள் நேசர் என ஆனார் இவர்.

தனது கால் எலும்புகள் ஆறு துண்டுகளாக முறிந்த நிலையிலும் விடாப்பிடியாக மருத்துவர்கள் தடுத்த நிலையிலும் முயற்சிகளை மேற்கொண்டு மாரத்தான் எனப்படும் நீண்ட தொடர் ஓட்டங்களில் இந்தியா மற்றும் உலக அளவில் பங்கேற்று சாதனை நிகழ்த்தி வரும் இவரை ‘மாரத்தான் சுப்பிரமணியன்’ எனவும் பலரும் குறிப்பிடுவார்கள். இவருடைய மன்றிலை வளர்ச்சி பெறாத மகன் தனது 20 வயதுகளில் கொரோனா முதல் நிலை பாதிப்பில் இறந்து போனார். அவருடைய உருவத்தை சிலையாகச் செய்து தனது அலுவலக அறையில் வைத்துள்ளார் தீரு. மா.சுப்பிரமணியன். இதனால் இந்த இரண்டாம் அலையில் ஒருவர் கூட நோய் தாக்கத்தால் இறந்து விடக்கூடாது என்ற நோக்கில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறார் மா.சு. ஓட்டத்தில் சாதனை நிகழ்த்துபவர் அவர் என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை.

- ஜே.கே.

டெல்டா ப்ளஸ் கொரோனா தோற்றமும்... மாற்றமும்!

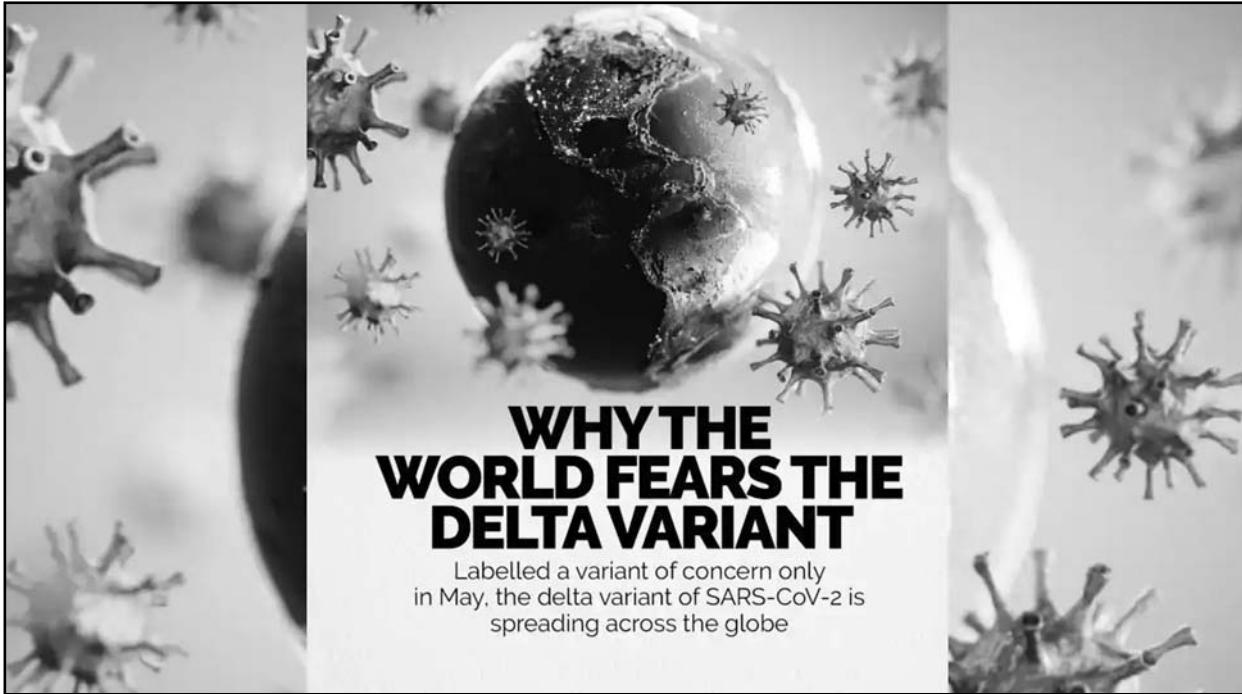


இந்தியாவில் பரவ தொடர்ச்சியுள்ள டெல்டா ப்ளஸ் வகை கொரோனா, மூன்றாவது அலைக்கு காரணமாக அமையும் என கூறப்படுகிறது. இது தொடர்பான விவரங்களை இந்த தொகுப்பில் அறியலாம்.

கவலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் இருப்பதாக மத்திய அரசால் அடையாளப் படுத்தப் பட்டு உள்ள, டெல்டா பிளஸ் வகை கொரோனாவால் தமிழகம் உள்ளிட்ட சில மாநிலங்களில் 40-க்கும் மேற்பட்டோர் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர். இந்தியாவில் இரண்டாவது அலைக்கு காரணமான டெல்டா வகை கொரோனாவில் இருந்து, மரபு திரிந்து உருவானதே இந்த புதிய வகை தொற்றாகும். முதல்முறையாக, கடந்த மார்ச் மாதம் ஜிரோப்பிய நாடுகளில் இந்த தொற்று கண்டறியப்பட்டது. இந்த வெரசில் K417N என்ற மரபு மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதால்,

சுர்மையான புது கொம்புகளை கொண்டுள்ளதாக கூறப்படுகிறது.

இதன் மூலம் செல்களை கீழித்துக் கொண்டு பரவும் தன்மை அதிகம் என ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. டெல்டா மட்டுமின்றி பீட்டா உள்ளிட்ட வேறு சில மரபு திரிந்த கொரோனாவின் அடையாளங்களும் இதில் உள்ளதால் அதிக பரவும் தன்மையுடன், கவலைக்குரிய தொற்று வகையாக டெல்டா ப்ளஸ் காணப்படுகிறது. இந்த தொற்று ஏற்பட்டால் வழக்கமான அறிகுறிகளுடன், வயிற்று வலி குமட்டல், பசியின்மை, வாந்தி, மூட்டு வலி மற்றும் செவி தீறன் குறைபாடு போன்றவையும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. டெல்டா ப்ளஸ் வகை கொரோனா, அதிகம் பரவும் தன்மையை கொண்டது என கூறப்பட்டாலும், அதற்கான போதிய ஆதாரங்கள் தற்போது வரை இல்லை.



அதே சமயம், தடுப்புசி மற்றும் கடந்த இரண்டு அலைகளின் மூலம் ஏற்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலையும், சிறந்த மருந்துக் கலவைகளின் சிகிச்சையும் கூட, டெல்டா ப்ளஸ் முறியடிக்கும் என கூறப்படுகிறது. இந்த வகை தொற்று நுரையீரலில் உள்ள உயிரணுக்களில் வலுவான பிணைப்பை ஏற்படுத்தும் எனவும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். அதே சமயம், டெல்டா ப்ளஸ் கொரோனா தற்போது வரை, இந்தியாவில் கவலை தரக்கூடிய தொற்றாக வகைப்படுத்தப்படவில்லை. டெல்டா மற்றும் பீட்டா வகை கொரோனாவிற்கு எதிராக, கோவாக்சின் மற்றும் கோவிடீன்டு

தடுப்புசிகள், 3 முதல் 8 மடங்கு குறைவான செயல்திறனையே கொண்டிருப்பது கவலையை ஏற்படுத்துகிறது. டெல்டா வகை தொற்று இந்தியாவில் ஆரம்பத்தில் மௌலிக பரவினாலும், இரண்டே மாதங்களில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியது. அந்த வகையில், டெல்டா ப்ளஸ் பாதிப்பு என்னிக்கை தற்போது குறைவாக இருந்தாலும், பரவும் தன்மை அதிகரித்து கொரோனா மூன்றாவது அலையை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளதாக மருத்துவ வல்லுநர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

- ஆயிவா



கோவிட்-19 தடுப்புசிகள் ஒரு பார்வை!



சமீப காலங்களில் இந்தியா தனது கொரோனா வைரஸ் தடுப்புசி உற்பத்தியை அதிகரித்துள்ளது. சீரம் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் இந்தியா (எஸ்ஜெ) தயாரிக்கும் நோவாவாக்ஸ் தடுப்புசியின் உள்ளூர் பதிப்பைப் பயன்படுத்த இது தயாராகி வருகிறது. இந்த தடுப்புசி 90%க்கும் மேலான பயனுள்ள அமெரிக்க அடிப்படையிலான மருத்துவ பரிசோதனையில் பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. இந்திய நிறுவனமான உயிரியல் ஈ நிறுவனத்திடமிருந்து 300 மில்லியன் போஸ் மற்றொரு தடுப்புசிக்கு உத்தரவிட்டுள்ளது. கோவிஷீல்ட், கோவாக்ஸின் மற்றும் ஸ்பூட்னிக் வி ஆகீய மூன்று அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்புசிகளில் இந்தியா இதுவரை 260 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மருந்துகளை வழங்கியுள்ளது.

மொத்த பாதிப்பு 29 மில்லியனுக்கும் அதிகமான நிலையில், இந்தியா இப்போது 33 மில்லியனுக்கும் அதிகமான பாதிப்புகளைப் பதிவு செய்துள்ள அமெரிக்காவிற்கு பின்னால் உள்ளது. 17.5 மில்லியன் பாதிப்புகளுடன் பிரேசில் இப்போது மூன்றாவது இடத்திலுள்ளது. அமெரிக்கா மற்றும் பிரேசிலுக்குப் பின்னால் 300,000க்கும் அதிகமான இறப்புகளைப் பதிவு செய்த உலகில் மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது. இந்த ஆண்டு இறுதிக்குள் அனைத்து இந்தியர்களுக்கும் தடுப்புசி போடுவதை மத்திய அரசாங்கம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் மௌதுவான வேகம்,

அளவுகளின் பற்றாக்குறை மற்றும் தடுப்புசி தயக்கம் ஆகீயவற்றால் இந்த உந்துதல் தடைப்பட்டுள்ளது. 3.5% மக்களுக்கு மட்டுமே முழுமையாக தடுப்புசி போடப்பட்டுள்ளது. ஜனவரி மாதத்தில் இயக்கி தொடங்கியிலிருந்து 15% பேர் ஒரு போஸ் பெற்றுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கொரோனா வைரஸாக்கு தற்போது இரண்டு உள்ளாட்டு தடுப்புசிகள் உள்ளன. கோவிஷீல்ட் மற்றும் கோவாக்ஸின், ரவ்யாவின் ஸ்பூட்னிக் வி பயன்பாட்டிற்கும் ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் சில அளவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கோவோவாக்ஸ் தடுப்புசி எப்போது கிடைக்கும்?

கடந்த செப்டம்பரில், அமெரிக்க மருந்து நிறுவனமான நோவாவாக்ஸ் 2 பில்லியன் போஸ் தடுப்புசியை தயாரிக்க SII உடன் ஒரு ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டது. SIIஇன் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி தீரு. நூதார் புன்வல்லா, செப்டம்பர் மாதத்தில் இந்தியாவில் கோவோவாக்ஸ் என அழைக்கப்படும் இந்த தடுப்புசியை அறிமுகப் படுத்த நம்புவதாக தெரிவித்துள்ளார். தடுப்புசியின் மருத்துவ பரிசோதனைகள் நவம்பர் மாதத்திற்குள் முடிவடையும் என்று அவர் கூறினார். ஆனால் சோதனையின் உலகளாவிய தரவுகளின் அடிப்படையில் SII உரிமம் பெறுவதற்கு விண்ணப்



பிக்கலாம். இரண்டு அளவுகளில் கொடுக்கப்பட்ட நோவாவாக்ஸ் ஜப். தொற்றுநோய்களின் அதிக ஆபத்தில் உள்ள தன்னார்வலர்களிடையே 9.1% பயனுள்ளதாகவும், அமெரிக்க சோதனைகளில் கோவிட்-19 இன் மிதமான மற்றும் கடுமையான நிகழ்வுகளைத் தடுப்பதில் 100% பயனுள்ளதாகவும் காட்ப்பட்டது.

ஸ்பூனிக் வி பற்றி...

மாஸ்கோவின் கமலேயா நிறுவனம் உருவாக்கிய இந்த தடுப்புசி, இறுதி சோதனை தரவு வெளியிடப்படுவதற்கு முன்பே சில சர்ச்சையை உருவாக்கியது. ஆனால் அதன் நன்மைகள் இப்போது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளன என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இது ஒரு குளிர் வகை வைரஸைப் பயன்படுத்துகிறது. இது பாதிப்பில்லாததாக வழிவழைக்கப்பட்டுள்ளது, கொரோனா வைரஸின் ஒரு சிறிய பகுதியை உடலுக்கு வழங்குவதற்கான ஒரு கேரியராக, தடுப்புசி போட்ட பிறகு, உடல் குறிப்பாக வைரஸாக்கு ஏற்ப ஆண்டிபாடிகளை உருவாக்கத் தொடங்குகிறது. இதை 2 முதல் 8 சி டிகிரி வரை வெப்பநிலையில் சேமிக்க முடியும் (ஒரு நிலையான குளிர்சாதன பெட்டி தோராயமாக 3-5 சி டிகிரி ஆகும்) போக்குவரத்து மற்றும் சேமிப்பதை

எளிதாக்குகிறது.

ஆனால் இதுவும் இரண்டாவது டோஸைக் கொண்டுள்ளது இதேபோன்ற பிற தடுப்புசிகளைப் போலல்லாமல். ஸபட்னிக் ஜப் தடுப்புசியின் இரண்டு சர்றே மாறுபட்ட பதிப்புகளை முதல் மற்றும் இரண்டாவது டோஸைக்குப் பயன்படுத்துகிறது. 21 நாட்கள் இடைவெளியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அவை இரண்டும் கொரோனா வைரஸன் தனித்துவமான “ஸ்பைக்”ஜ குறிவைக்கின்றன. ஆனால் வெவ்வேறு தீசையன்களைப் பயன் படுத்துகின்றன. ஸ்பைக்கை உடலுக்கு கொண்டு செல்லும் நடுநிலைப்படுத்தப்பட்ட வைரஸ். ஒரே பதிப்பை இரண்டு முறை பயன்படுத்துவதைவிட இரண்டு வெவ்வேறு சூத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவது நோயைத்திர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கிறது என்பது யோசனை. மேலும் இது நீண்டகால பாதுகாப்பைக் கொடுக்கக்கூடும்.

இந்தியா தனது முதல் தொகுதி டோஸ் தடுப்புசியை மே மாதம் பெற்றது. தடுப்புசியை விற்பனை செய்யும் ரண்டு நேரடி முதலீட்டு நிதியம் (ஆர்.டி.ஐப்), மேலும் ஆறு உள்நாட்டு தடுப்புசி தயாரிப்பாளர்களுடன் 750 மில்லியனுக்கும் அதிகமான தடுப்புசியை உற்பத்தி செய்வதற்கான

ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திட்டுள்ளதாக தெரிவித் துள்ளது. அரசினர்களா, பாலஸ்தீன் பிரதேசங்கள், வெனிசலா, ஹங்கோரி, ஜக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் மற்றும் ஸ்ரான் உள்ளிட 60 நாடுகளில் இதுவரை ஸ்டூட்னிக் வி அங்கீகாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

கோவாக்சின் பற்றி...

கோவாக்சின் இது கொல்லப்பட்ட கொரேனா வைரஸ்களால் ஆனது. இதனால் உடலில் செலுத்தப்படுவது பாதுகாப்பானது. 16 தடுப்புசிகள் மற்றும் 123 நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யும் 24 அனுபவ தடுப்புசி தயாரிப்பாளரான பாரத் பயோடெக், கொரேனா வைரஸின் மாதிரியைப் பயன்படுத்தியது. இது இந்தியாவின் தேசிய வைராஜி நிறுவனத்தால் தனிமைப்படுத்தப்பட்டது. நிர்வகிக்கப்படும் போது, நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் இறந்த வைரஸை இன்னும் அடையாளம் காண முடியும். மேலும் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை தொற்று வைரஸாக்கு எதிராக ஆண்டிபாடிகளை உருவாக்க தூண்டுகிறது. இரண்டு அளவுகளும் நான்கு வார இடைவெளியில் வழங்கப்படுகின்றன. தடுப்புசியை 2சி முதல் 8சி வரை சேமிக்க முடியும். தடுப்புசி 81% செயல்திறன் விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது. அதன் கட்டம் 3 சோதனை நிகழ்ச்சிகளின் ஆரம்ப தரவு. இந்தியாவின் கட்டுப்பாட்டாளர்கள் ஜனவரி மாதத்தில் தடுப்புசிக்கு அவசர ஒப்புதல் அளித்தனர், மூன்றாம் கட்ட சோதனை இன்னும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

கோவிவீல்ட் பற்றி...

ஆக்ஸ்போர்டு-அஸ்ட்ராஜெனைகா தடுப்புசியின் சர்வதேச மருத்துவ பரிசோதனைகள் மக்களுக்கு அரை அளவையும் பின்னர் முழு அளவையும் வழங்கும் போது, செயல்திறன் 90% ஜத் தாக்கியது. ஆனால் அரை-டோஸ், முழு அளவிலான யோசனையை அங்கீகாரிக்க போதுமான தெளிவான தரவு இல்லை. இருப்பினும், வெளியிடப்படாத தகவல்கள் முதல் மற்றும் இரண்டாவது அளவு களுக்கு இடையில் நீண்ட இடைவெளியை விட்டுவிடுவதால் ஒட்டுமொத்த செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது. தடுப்புசிக்கு இந்த வழியில் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு துணைக் குழுவில் இது முதல் டோஸாக்குப் பிறகு 70% பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று கண்டறியப்பட்டது. இந்திய தடுப்புசி தயாரிப்பாளரான எஸ்.ஐ.ஐ. கோவிவீல்ட் “மிகவும் பயனுள்ளதாக” இருப்பதாகவும், பிரேசில் மற்றும் ஜக்கிய இராச்சியத்திலிருந்து மூன்றாம் கட்ட சோதனை தரவுகளால் ஆதரிக்கப்படுவதாகவும் கூறுகிறது.

வேறு தடுப்புசி தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் பற்றி...

பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறனை சோதிக்க இந்தியாவில் வெவ்வேறு கட்ட சோதனைகளில் உள்ள மற்ற நிறுவனங்கள் பின்வருமாறு:

- ஜெகோவ்-டி, அகமதாபாத்தை தளமாகக் கொண்ட ஜெடஸ்-காலிலா உருவாக்கியது.
- அமெரிக்க நிறுவனமான ஜான்சன் அண்ட் ஜான்சன் உருவாக்கிய தடுப்புசியை தயாரிக்க வைத்தாராபாத்தை தளமாகக் கொண்ட உயிரியல் மின்.
- HGCO19, சியாட்டலை தளமாகக் கொண்ட எச்டி பயோடெக் கார்ப்பரேஷனுடன் இணைந்து புனேவைச் சேர்ந்த ஜெனோவா தயாரித்த இந்தியாவின் முதல் மெதுர்ஸன் தடுப்புசி, பிட் மரபணு குறியீட்டைப் பயன்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது.
- பாரத் பயோடெக் வழங்கும் நாசி தடுப்புசி.

இந்தியாவின் தடுப்புசிக்களுக்கு பிற நாடுகளின் ஆதரவு...

லத்தீன் அமெரிக்கா, கர்பியன், ஆசியா மற்றும் ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள 95 நாடுகளுக்கு இந்தியா 66 மில்லியன் டோஸ் தடுப்புசிகளை அனுப்பியுள்ளது. பெறும் நாடுகளில் இங்கிலாந்து, கனடா, பிரேசில் மற்றும் மெக்ஸிகோ ஆசியவை அடங்கும். கோவிவீல்ட் மற்றும் கோவாக்சின் இரண்டும் ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டுள்ளன. சில “பரிசுகள்” வடிவத்தில், மற்றவை தடுப்புசி தயாரிப்பாளர்களுக்கும் பெறுநர்களுக்கும் இடையே கையெழுத்திடப்பட்ட வணிக ஒப்பந்தங்களின்படி, மீதமுள்ளவை உலக சுகாதார அமைப்பின் தலைமையிலான கோவாக்ஸ் திட்டத்தின் கீழ் (WHO) மற்றும் 190 நாடுகளில் ஒரு வருடத்திற்குள் இரண்டு பில்லியனுக்கும் அதிகமான அளவை மக்களுக்கு வழங்க முடியும் என்று நம்புகிறது.

ஆனால் மார்ச் மாதத்தில், ஆக்ஸ்போர்டு-அஸ்ட்ராஜெனைகா தடுப்புசியின் அனைத்து ஏற்றுமதியையும் இந்தியா தற்காலிகமாக நிறுத்தியது. அதிகரித்து வரும் பாதிப்புகள் உள்நாட்டு தேவை அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பாக்கப்படுவதாகவும், எனவே இந்தியாவின் சொந்த பயன்பாட்டிற்கு தடுப்புசிகள் தேவை என்றும் மத்திய அரசு கூறியுள்ளது.

- நார்லிமா

ஆந்தீரா எஸ்.ஆர்.எம். மாணவர்கள் சாதனை!



ரெட்டையர்கள் ஜப்பான் நிறுவனத்தில் ரூ.50 லட்சம் சம்பளத்துக்கு தேர்வு!

ஆந்தீர மாநிலம் அமராவதியில் உள்ள எஸ்.ஆர்.எம். கல்வி ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் பொறியியல் தொழில்நுட்பக் கல்வி பயின்ற இரட்டையர் மாணவர்களை ஜப்பான் கூகுள் நிறுவனம். ஆண்டுக்கு ரூ.50 லட்சம் சம்பளத்துக்கு தேர்வு செய்துள்ளது. இருவரும் ஒரே நிறுவனத்தில் ஆண்டுக்கு ரூ.50 லட்சம் சம்பளத்துக்கு வேலையில் சேர்ந்து சாதனை படைத்துள்ளனர்.

தூ குறித்து துணைவேந்தர் திரு. வி.எஸ்.ராவ் செய்தியாளர்களிடம் கூறியதாவது...

இரட்டையர் மாணவர்கள் சாப்டார்ஷி, ராஜஸ்தான் மஹாராஷ்ட்ரார் இருவரும் படிக்கும் போதே ஒருவரை யொருவர் மிஞ்சம் தீற்றுவதன் பொறியியல் படிப்பில் சிறந்து விளங்கினார்கள். ஆனால் அவர்கள் இருவருக்கும் ஒரே நிறுவனத்தில் ஒரே சம்பளத்தில் வேலைக்குத் தேர்வு செய்யப்படுவார்கள். இவ்வாறு துணைவேந்தர் திரு. வி.எஸ்.ராவ் கூறினார்.

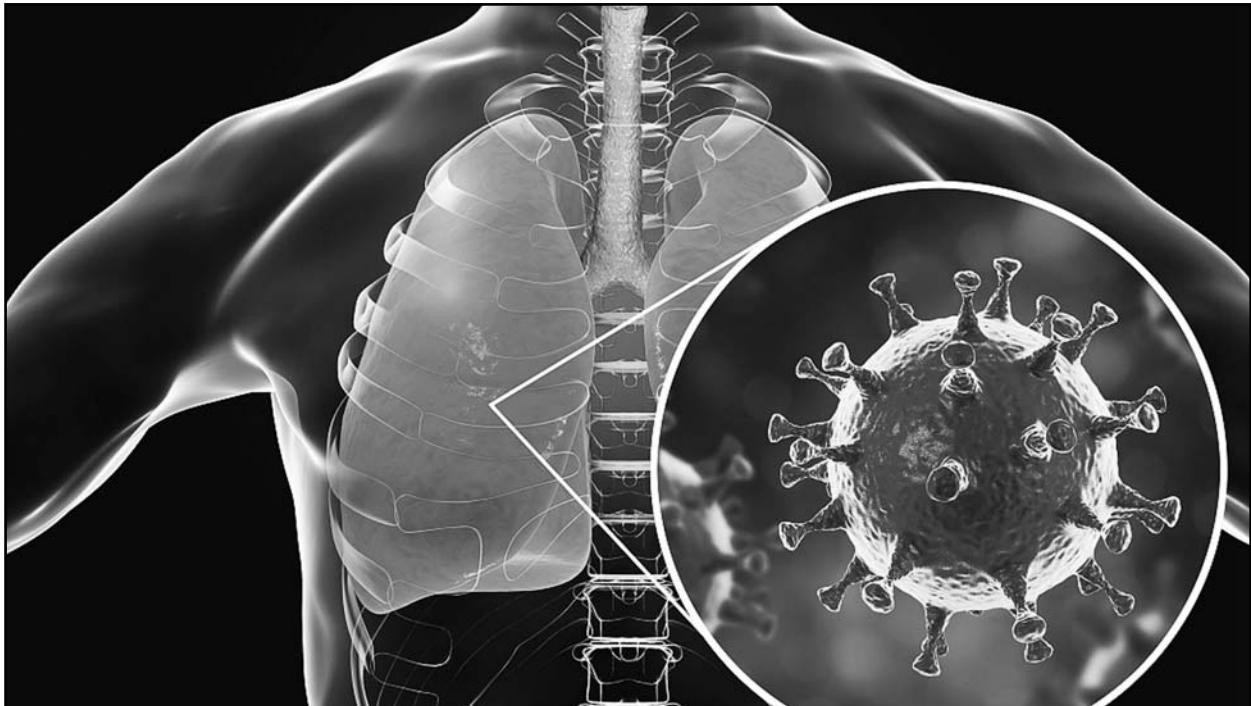


SRM
UNIVERSITY AP
Amaravati

சம்பளத்தில் வேலைக்குத் தேர்வு செய்யப் பட்டுள்ளது அவர்கள் இருவர் மட்டுமே. மேலும் பயின்ற அனைத்து மாணவர்களுமே வேலைக்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளனர். 71 சதவீதம் மாணவர்கள் ஆண்டுக்கு ரூ.20 லட்சத்திற்கும் மேல் சம்பளம் பெறும் வேலை வாய்ப்புகளைப் பெற்று இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ரெட்டையர் மாணவர்களை கொரவிக்கும் வகையில் ரீருவருக்கும் எஸ்.ஆர்.எம். கல்வி நிறுவனத் தலைவர் பேராசிரியர் சி.சத்தியநாராயணன் தலை ரூ.2 லட்சம் பரிசாக வழங்கியுள்ளார். இவ்வாறு

- அலிமா

‘டெல்டா ப்ளஸ்’ கொரோனா தமிழ்நாடு எச்சாரிக்கை உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்!

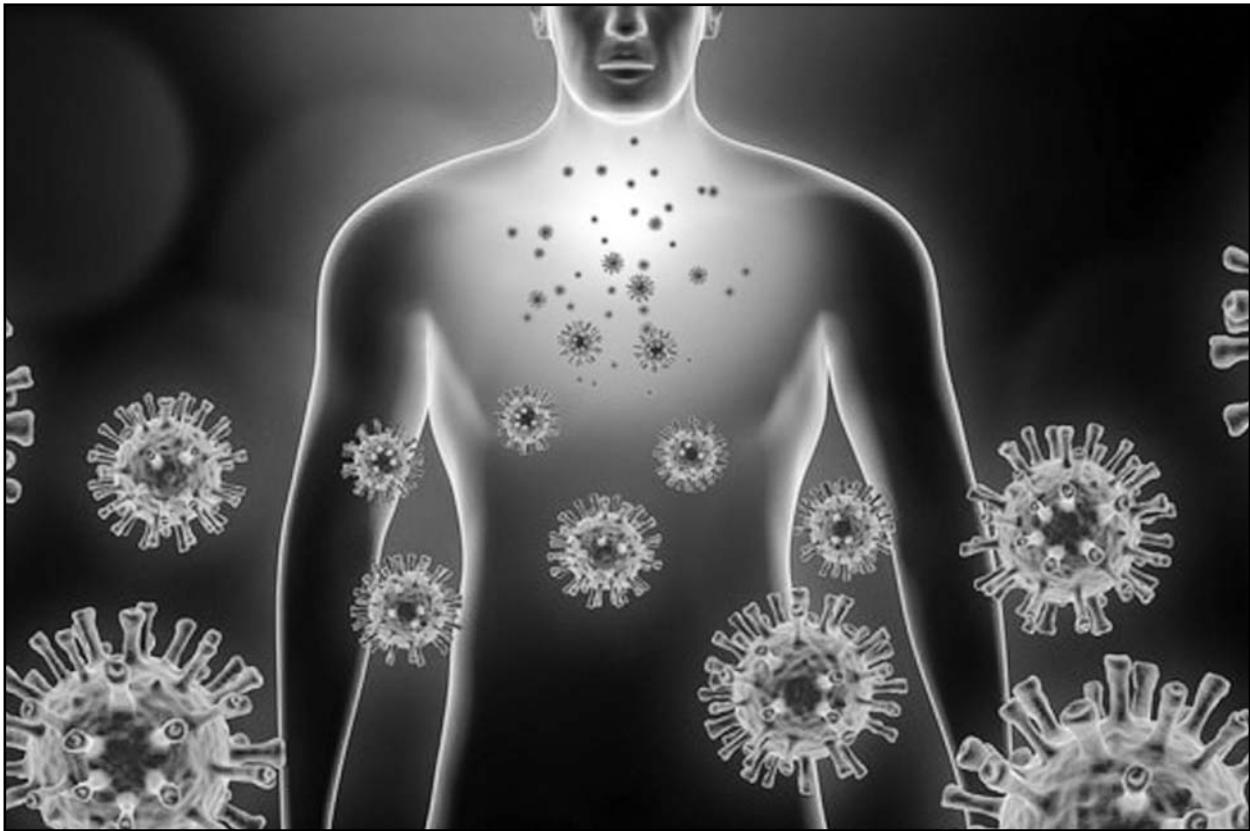


தமிழகத்தில் இந்தியாவில் 2-ம் கொரோனா அலைக்கு முக்கியக் காரணம் உருமாற்றம் அடைந்த கொரோனா வைரஸ் என்பதை நாம் நன்கறிவோம். (B.1.617 எனப்படும் டெல்டா வகை வைரஸ்), தமிழகத்தில் இதன் தாக்கம் 77% என்பதை ஆய்வுகள் உறுதி செய்துள்ளன.

தமிழக அரசின் நிபுணர் குழுவிலுள்ள முக்கிய மருத்துவரான பிரப்தீப் கவுர், மூலக்கூறு ஆய்வுகளை உரிய அளவில் செய்யாமல் விட்டதே உருமாற்றம் அடைந்த கொரோனா வைரஸை ஆரம்பத்திலேயே நாம் கண்டறியாமல் போகவும், தீவிர நோய்ப் பரவலுக்கும் காரணமானது என்றும், ‘பொது முடக்கத்தின் (Lockdown) தேவையே அதனால்தான் வந்தது’ என்றும் தெளிவுபடக் கூறுகிறார். தற்போதைய

அரசுக் குழுவிலுள்ள ‘ஜயப்பிரகாஷ் முலியில் (Jayaprakash Muliyil), மூலக்கூறை ஆய்வுசெய்து உருமாற்றம் அடைந்த கொரோனா வைரஸை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன் முக்கியவத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறார்.’

டெல்டா வைரஸ், தாய் வைரஸைக் காட்டிலும் 50% அதிகமாகப் பரவும் தன்மை கொண்டது. உள்நோயாளியாகக் கோண்டிய வேண்டிய தேவையும் நான்கு மடங்கு அதிகம் என்பது ஆய்வு வாயிலாகத் தெரியவந்துள்ளது. 3-ம் அலை தமிழகத்தில் வர மேலும் உருமாற்றம் அடைந்த கொரோனா வைரஸ் காரணமாக இருக்கும் என்றும், அது வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்றும் பிரப்தீப் கவுர் சொல்லி வருகையில், தற்போது இந்தியாவில் எட்டுப் பேர்



டெல்டா ப்ளஸ் (டெல்டாவுடன், K417N மாற்றமும் கூடுதலாக உள்ளது). வைரஸால் பாதிப்படைந்து உறுதியான நிலையில் அதில் மூன்று பேர் தமிழகத்தில் இருப்பதாக முடிவுகள் வெளிவர்ந்துள்ளன. பாதிப்பு மூன்று பேர்தானா, அதிகமாக இருக்குமா என்பதிலும் தெளிவில்லை.

தடுப்புசிக்கு டெல்டா ப்ளஸ் சரியாகக் கட்டுப்படுவதீல்லை என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு மூலக்கூறு ஆய்வுகளை அதிகப்படுத்தியும், நோய் பாதித்தவர்களைப் பரிசோதனைகள் மூலம் உறுதி செய்து, அவர்களை ஆரும்பத்திலேயே தனிமைப் படுத்துவதும்தான் சிறந்த தடுப்புப் பணியாக இருக்கும் என்பதை தமிழக அரசு உணர்ந்து, இப்போதே விழித்தெழுந்து சரியான திட்டமிடலோடு செயல்பட்டால்தான் 3-ம் அலையை சரியாகக் கையாள முடியும். மத்திய பிரதேசம், போபாலில் டெல்டா ப்ளஸ் வைரஸ் பாதிப்பு இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. மகாராஷ்டிரா சுகாதாரத் துறையும், அங்கு டெல்டா ப்ளஸ் வைரஸை உறுதி செய்தின், அது அங்கு 3-ம் அலைக்கு வித்தீலாம் எனும் எச்சரிக்கை மணியை அடித்துள்ளது. தமிழகமும் மகாராஷ்டிராவைப் பின்பற்றி எச்சரிக்கையாக

இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

தமிழகத்தின் 15 மாவட்டங்களில் TPR (Test Positivity Rate) 10% மேல் இருப்பதால், பரிசோதனைகள் அளவைக் குறைப்பது அறிவியல் ரீதியாகச் சரியாக இருக்காது. மூலக்கூறு ஆய்வுகளையும் அதிகப்படுத்தியதாக வேண்டிய தேவையும் உள்ளது. தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு மு.க.ஸ்டாலின், பிரதமரைச் சந்தித்தபோது கொரோனா வைரஸ் குறித்து கோரிக்கை வைத்த நிலையில், மூலக்கூறு ஆய்வுக்கத்தைத் தமிழகத்தில் உருவாக்க வேண்டிய தேவையை வலியுறுத்தியதாகத் தெரியவில்லை. வலியுறுத்தினால், தமிழகம் நன்மை பெறும். தமிழகத்தில் ஒட்டுமொத்த அளவில் கொரோனா இப்புகள் குறைந்தது போன்று இருந்தாலும், பாதிக்கப்பட்டவர்களில் ஏற்படும் இறப்பு என கணக்கிட்டால் (CFR-Case Fatality Rate) கடந்த மூன்று வாரங்களுக்கு முன் 1.1% என இருந்தது. தற்போது 1.3% ஆக அதிகரித்துள்ளதால் டெல்டா ப்ளஸ் வைரஸ் குறித்து தமிழக அரசு கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது.

- ஹயாத்

கோவிட் 19-ஐ வெல்வதற்கு உதவப் சூரியாளி வைட்டமின்கள்!

வைட்டமின் D-இல் அழற்சி நீக்கும் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை ஒழுங்குமுறைப்படுத்தும் பண்புகள் உள்ளது மற்றும் இது நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பாதுகாப்பு இயங்கு முறையை செயல் படுத்துவதற்கு மிகவும் முக்கியமாகும். இந்த கோவிட்-19 பெருந்தொற்றானது, நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உயரளவில் வைப்பதற்கு என்ன நுகர வேண்டும் என்பதை அனைத்து மக்களையும் சிந்திக்க வைப்பதற்கு ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி யுள்ளது. செல்வதற்கு வேறு வழியின்றி அனைவரும் இயற்கை உணவு ஆதாரங்கள், வைட்டமின்கள் (உயிர்சத்துக்கள்) மற்றும் கனிமச்சத்துக்களை நோக்கி தேடி வருகின்றனர். இந்த நோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு வைட்டமின் C, வைட்டமின் D, துத்தநாகம் மற்றும் பல வைட்டமின்கள் உள்ள மாத்திரைகள் மிகவும் பொதுவான சிகிச்சைகள் மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

சூரிய ஒளி வைட்டமின் என்றும் வழங்கப்படும் வைட்டமின் D, பல வடிவங்களில் இருக்கக்கூடிய ஒரு கொழுப்பு கறையக்கூடிய ஸ்டீராய்டு ஹார்மோன், ஒரு முக்கிய நுண்ணிய ஊட்டச்சத்து ஆகும். 25-தைஹெப்ராக்சி வைட்டமின் D என்பது முதன்மை சூழ்சி வடிவம், அதன் உயிரியில் ரீதியாக செயலில் உள்ள வடிவம் 1.25-டைதைஹெப்ராக்சி வைட்டமின் D ஆகும். UVB கதிர்வீச்சுகள் இந்த சமயத்தில் குறிப்பாக வலிமையாக இருக்கும் மற்றும் இந்த சமயத்தில் சூரியூளி வைட்டமின் உற்பத்தி செய்வதில் உடல் மிகவும் திறனுள்ளதாக இருக்கும் என்றும் கருதப்படுகிறது. அதீக வைட்டமின் D பெறுவதற்கு உங்கள் கைகள், முதுகு மற்றும்

அடிவயிற்றை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் உடல் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய பெரும்பாலான வைட்டமின் D-ஐ பெறுவதற்கு உங்கள் முதுகை வெளிப் படுத்துவதற்கு மறந்துவிடாதீர்கள். ஒரு பேங்க் டாப் மற்றும் ஷாட்ஸ் அணிவது உங்கள் முகத்தையும் கண்களையும் பாதுகாக்கும்.

நமது உடலின் உள்ளார்ந்த தகவமைப்பு நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு வைரஸ் தொற்றுகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது மற்றும் செட்டோகைன் அளவுகளை ஒழுங்குப்படுத்துவதில் உதவுகிறது. வைட்டமின் D நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதீகரிப்பதிலும் செட்டோகைன் உக்கிரவீச்சை அடக்குவதில் பரவலாக உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வைட்டமின் D நேரடி மற்றும் மறைமுக இயங்கு நுட்பங்கள் இம்பூனோமோடுலேஷன், முக்கிய செல்லுலார் மற்றும் வைரஸ் கூறுகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி, தன்னியக்கவியல் மற்றும் அப்போப்படாசிலின் மாறுபாடு தூண்டல் மரபணு மற்றும் எப்பிஜென்ட்டிக் காரணிகளின் மாறுபாடு ஆகியவற்றால் வைரஸ் தடுப்பு விளைவுகளைத் தூண்டுகிறது. வைட்டமின் D குறைபாடு நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை பாதிக்கக்கூடிய நம்பத்தக்க பாதைகள் உள்ளன. இதன் விளைவாக இரண்டு செயல் பாடுகளுக்குத் தன்னுடல் தாக்கநோய் அதீகரிக்கும் அபாயமும், நோய்த்தொற்றுக்கு, மோசமான எதிர்ப்பைக் கொண்ட நோயெதிர்ப்பு அடக்கு செயலும் ஏற்படுகின்றன. வைட்டமின் D நிலை நுண்ணுரியை உருவாக்கும் பாக்ஷரியா தாவர இனத்தை பாதிக்காமல் மற்றும் இந்த வழித்தட்டின் மூலம் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.



வைட்டமின் D கூடுதலாக எடுத்துக்கொள்வது, கடுமையான கோவிட்-19 சிக்கல்களையும் இறப்பையும் குறைக்கும். வைட்டமின் D உற்பத்திக்கு முக்கிய ஆதாரம் சூரிய ஒளி ஆகும். புறஞ்சா கதீர்வீச்சுக்கு சருமத்தை வெளிப்படுத்துவது என்பது பல்வேறு வகையான இராசயணங்கள் உற்பத்தியை விளைவிக்கிறது. இது சருமத்தில் உள்ள 7 ஹெட்ரோ கொஸெஷன்ராலை அதன் செயலில் உள்ள கோலேகாலசி, பெரால் என்ற வடிவத்தில் செயல்படுத்துகிறது. அதிகபட்ச வைட்டமின் D பெறுவதற்கு நீங்கள் வெயிலில் நிற்க சிறந்த நேரம் காலை 10 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரைக்கும் இடைப்பட்ட தாகும். இந்த நேரத்தில் சூரியானது வைட்டமின் உருவாக்குவதில் உடல் மிகத்தீரனுடையாக இருக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது. அதை வைட்டமின் பெறுவதற்கு உங்கள் கைகள், கால்கள், முதுகு மற்றும் அடிவயிறை சூரிய ஒளிக்கு வெளிப்படுத்தவும். உங்கள் முதுகை வெளிப் படுத்துவதால் உங்கள் உடல் மிகவும் அதை வைட்டமின் D-ஐ உற்பத்தி செய்யும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் ஒரு டேங்க் டாப் மற்றும் ஷார்ட்ஸ் அணிவதன் மூலம் உங்கள் முகம் மற்றும் கண்களை நீங்கள் பாதுகாக்க முடியும்.

உணவு ஆதாரங்களில் முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி மார்பு பகுதி, சால்மன், மத்தி ஹெர்ரிங் மற்றும் கானாங்கெளுத்தி போன்ற எண்ணெய் மீன், காளான்கள், செவ்விரைச்சி, ஈரல் மற்றும்

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவை உள்ளாங்கும். முட்டை ஆம்லைட், அவித்த முட்டைகள், வறுக்கப் பட்ட மீன்கள், மீன்கழும்பு, சிக்கன் சான்ட்விச், சிக்கன் சாலட், சிக்கன் ரோல்ஸ், இரால் மற்றும் நாடுல்ஸ் மற்றும் காளான் ஆகியவற்றை வழக்கம் தவறாமல் சேர்த்துக்கொள்வது உடலில் வைட்டமின் D நிலையை மேம்படுத்தும்.

கூடுதலாக எடுத்தல்: நீங்கள் கூடுதலாக வைட்டமின் D எடுக்க முடிவு செய்வீரானால், பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 10 மைக்ரோகிராம் போதுமானது. நீண்டகாலத்திற்கு நிறைய வைட்டமின் D கூடுதலாக எடுப்பது என்பது உடலில் அளவுக்கு அதிகமாக கால்சியம் ஏற்படச் செய்யும் (இரத்தக் கால்சிய மிகை). இது எலும்புகளை பலவீனமடையச் செய்யும் மற்றும் மைக்ரோகிராம்களுக்கு மேல் (4,000 IU) வைட்டமின் D எடுக்கக் கூடாது. அவ்வாறு எடுத்தால் அது தீங்கு விளைவிக்கும். கோவிட்-19க்கான சிகிச்சையின் பற்றாக்குறை இந்த தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பாக இருக்க முன்னெச்சரிக்கை மற்றும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பதை தவிர வேறு வழியில்லை. எனவே, தொற்று ஏற்படுவதை தடுப்பதற்கு அல்லது தொற்று நோயைத் தடுப்பதற்கு போதிய வைட்டமின் D அளவை பராமரிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.

- கிருஷ்ணா

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் 15 உணவுகள்!



உங்கள் உடலுக்கு சில உணவுகளை அளிப்பது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக வைத்திருக்க உதவும்.

சளி, காய்ச்சல் மற்றும் பிற தொற்றுநோய் களைத் தடுப்பதற்கான வழிகளை நீங்கள் தேடுகிறீர்களானால், உங்கள் முதல் பணி உங்கள் வீட்டின் அருகே உள்ள மளிகை கடைக்கு வருகை தர வேண்டும். குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இந்த 15 சக்தி வாய்ந்த நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பூஸ்டர்களை சேர்க்க உங்கள் உணவைத் திட்டமிடுங்கள் இன்றே!

சிப்ரஸ் மழங்கள்:

பெரும்பாலான மக்கள் சளி பிழித்த பிறகு நேராக வைட்டமின் C-க்கு மாறுகிறார்கள். இது உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க

உதவுகிறது. வைட்டமின் C வெள்ளை இருந்த அணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது, அவை தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. ஏறக்குறைய அனைத்து சிப்ரஸ் பழங்களிலும் வைட்டமின் C அதிகமாக உள்ளது. இதுபோன்ற பல வகைகளைத் தேர்வு செய்து, இந்த வைட்டமின் ஒரு கசக்கி எந்த உணவிலும் சேர்ப்பது எனிது.

பிரபலமான சிப்ரஸ் மழங்கள் பின்வருமாறு:

- திராட்சைப்பழம்
- ஆரஞ்சு
- க்ளெமெண்டெடன்கள்
- டென்ஜிரைன்கள்
- எலுமிச்சை



உங்கள் உடல் அதை உற்பத்தி செய்யவில்லை அல்லது சேமிக்கவில்லை என்பதால், தொடர்ந்து ஆரோக்கியத்திற்கு தீணசரி வைட்டமின் C தேவை. பரிந்துரைக்கப்பட்ட தீணசரி தொகை நம்பகமான ஆதாரம் பெரும் பாலான பெரியவர்களுக்கு:

- பெண்களுக்கு 75 மி.கி.
- ஆண்களுக்கு 90 மி.கி.

நீங்கள் கூடுதல் மருந்துகளைத் தேர்வு செய்தால், ஒரு நாளைக்கு 2,000 மில்லிகிராம் (மி.கி)க்கும் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். வைட்டமின் C விரைவாக குளிர்ச்சி யிலிருந்து மீள உங்களுக்கு உதவக்கூடும் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சிவப்பு மிளகுத்தாள்:

சிட்ரஸ் பழங்களில் எந்தவாரு பழம் அல்லது காய்கறிகளிலும் அதிக வைட்டமின் சி இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், மீண்டும் சிந்தியங்கள். அவன்ஸ், சிவப்பு பெல் மிளகுத்தாள் கிட்டத்தட்ட 3 மடங்கு வைட்டமின் சி (127 மி.கி. நம்பகமான ஆதாரம்) புளோரிடா ஆரஞ்சு நிறமாக (45 மி.கி. நம்பகமான ஆதாரம்), அவை பீட்டா கரோட்டின் வளமான மூலமாகும்.

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதைத் தவிர, வைட்டமின் சி ஆரோக்கியமான சருமத்தை பராமரிக்க உதவும். உங்கள் உடல் வைட்டமின் ஏ ஆக மாற்றும் பீட்டா கரோட்டின், உங்கள் கண்களையும் சருமத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

ப்ரோக்கோலி:

ப்ரோக்கோலி வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களுடன் கூப்பர்சார்ஜ் செய்யப்படுகிறது. வைட்டமின்கள் ஏ, சி மற்றும் ஈ, அத்துடன் ஃபைபர் மற்றும் பல ஆக்ஸிஜனேற்றங்களால் நிறம்பிய ப்ரோக்கோலி உங்கள் தட்டில் வைக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான காய்கறிகளில் ஒன்றாகும்.

அதன் சக்தியை அப்படியே வைத்திருப்பதற்கான தீறவுகோல் அதை முடிந்தவரை சமைக்க வேண்டும். வேகவைக்கும் உணவில் அதிக சத்துக்கள் வைக்க சிறந்த வழி.

பூண்டு:

உலகின் ஒவ்வொரு உணவுகளிலும் பூண்டு காணப்படுகிறது. இது உணவுக்கு ஒரு சிறிய ஜிங் சேர்க்கிறது. இது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பகால நாகரிகங்கள் தொற்று நோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவதில் அதன்



மதிப்பை அங்கீகரித்தன. புண்டு தமனிகளின் கடினப்படுத்துதலையும் குறைக்கக்கூடும். மேலும் இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது என்பதற்கு சான்றுகள் உள்ளன.

பூண்டின் நோய் ஏதிப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் பண்புகள் அல்லிசின் போன்ற சல்பர் கொண்ட சேர்மங்களின் அதிக செறிவிலிருந்து வந்ததாகத் தெரிகிறது.

ஒஞ்சி:

நோய்வாய்ப்பட்ட பிறகு பலர் திரும்பும் மற்றொரு மூலப்பொருள் இஞ்சி, இஞ்சி வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவக்கூடும், இது தொண்டை புண் மற்றும் அழுஷி நோய்களைக் குறைக்க உதவும், குமட்டலுக்கும் இஞ்சி உதவக்கூடும். இது பல இனிப்புகளில் பயன்படுத்தப்படும்போது, இஞ்சி கேப்சேசினின் உறவினரான இஞ்சிரோல் வடிவத்தில் சிறிது வெப்பத்தை பொதி செய்கிறது. இஞ்சியும் நாள்பட்ட வலியைக் குறைக்கும் நம்பகமான ஆதாரம் மற்றும் கொழுப்பையும் குறைக்கும்.

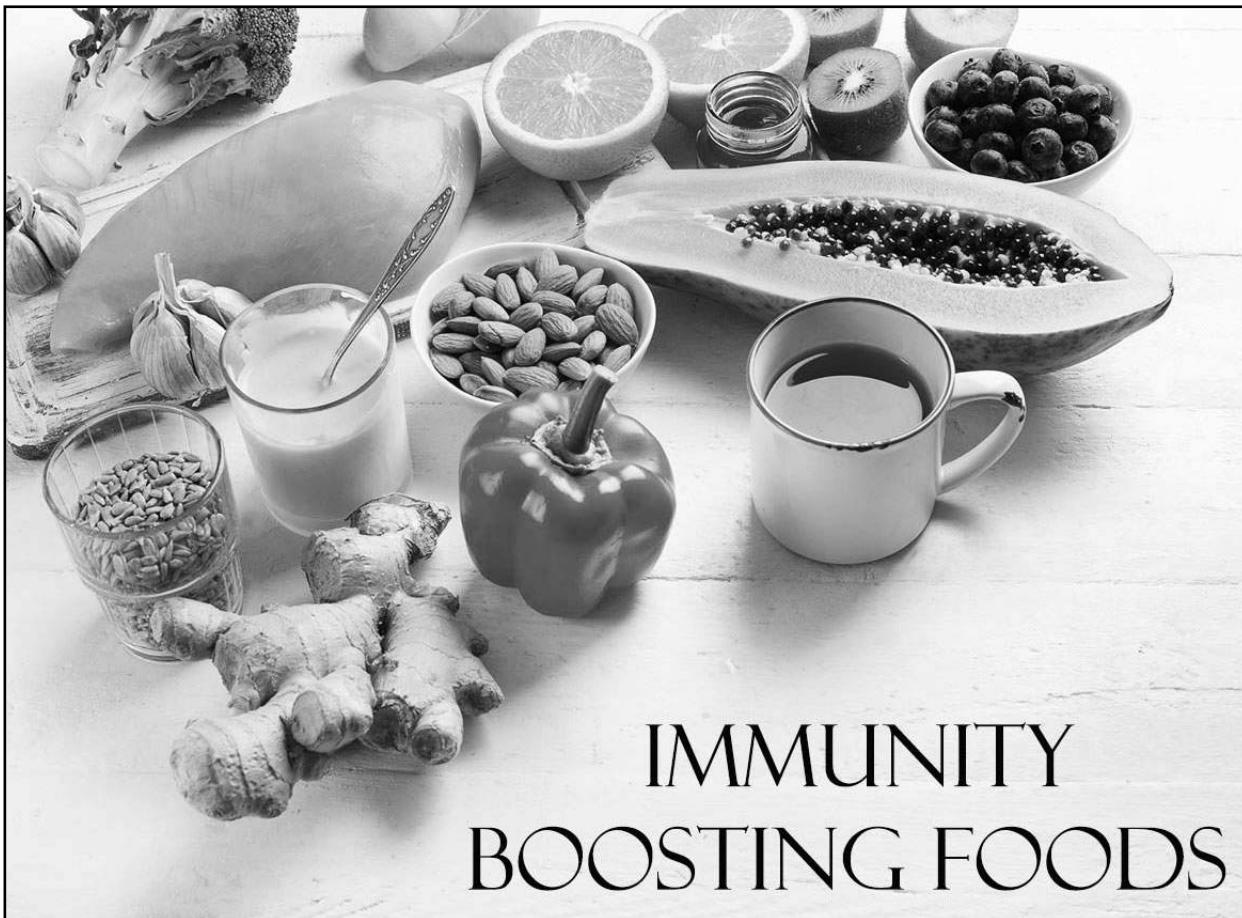
கீரை:

கீரையில் அது வைட்டமின் சி நிறைந் திருப்பதால் மட்டுமல்ல இது ஏராளனமான ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் ஆகியவற்றால் நிரம்பியுள்ளது, இது நமது நோயைதிர்ப்பு அமைப்புகளின் தொற்று-சண்டை தீரனை அதிகரிக்கும்.

ப்ரோக்கோவியைப் போலவே, கீரையும் முழந்தவரை சிறிதளவு சமைக்கும்போது ஆரோக்கியமானது, இதனால் அதன் ஊட்டச்சத்துக்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும். இருப்பினும், லேசான சமையல் வைட்டமின் ஏவை உறிஞ்சுவதை எளிதாக்குகிறது மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்களை ஆக்சாவிக் அமிலமான ஆன்டிநியூட்ரியானிலிருந்து வெளியிட அனுமதிக்கிறது.

தயிர்:

கிரேக்க தயிர் போன்ற லேபிளில் அச்சிடப் பட்ட “நேரடி மற்றும் செயலில் உள்ள கலாச்சாரங்கள்” என்ற சொற்றொடரைக் கொண்ட தயிரைத் தேடுங்கள். இந்த கலாச்சாரங்கள்



IMMUNITY BOOSTING FOODS

நோய்களை எதிர்த்துப் போராட உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டக்கூடும். சுவை மற்றும் சர்க்கரை ஏற்றப்பட்ட வகைகளை விட வெற்று தயிர் பெற முயற்சி செய்யுங்கள். வெற்று தயிரை ஆரோக்ஷியமான பழங்கள் மற்றும் தேன் ஒரு தூறல் கொண்டு நீங்கள் இனிமையாக்கலாம்.

தயிர் வைட்டமின் டி இன் சீற்றந்த மூலமாகவும் இருக்கலாம். எனவே இந்த வைட்டமினுடன் பலப்படுத்தப்பட்ட பிராண்டுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முயற்சிக்கவும், வைட்டமின் டி நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை சீராக்க உதவுகிறது மற்றும் நோய்களுக்கு எதிரான நமது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பை அதிகரிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.

பாதாம்:

ஜலதோஷத்தைத் தடுக்க மற்றும் போராடும் போது, வைட்டமின் E வைட்டமின் C ஆரோக்ஷியமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்புக்கு அவசியமானதாகும். இது கொழுப்பில் கரையக்

சுடிய வைட்டமின், பாதாம் போன்ற கொட்டைகள் வைட்டமின் நிரம்பியுள்ளன. மேலும் ஆரோக்ஷியமான கொழுப்புகளையும் கொண்டிருக்கின்றன.

குரியகாந்தி விதைகள்:

குரியகாந்தி விதைகளில் பாஸ்பரஸ், மெக்ஞீசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் பி-6 மற்றும் ஈ உள்ளிட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. நோயெதிர்ப்பு மண்டல செயல்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு பராமரிப்பதற்கும் வைட்டமின் ஈ முக்கியமானது. அதை அளவு வைட்டமின் ஈ உள்ள மற்ற உணவுகளில் வெண்ணெய் மற்றும் அடர்ந்த இலை கீரைகள் அடங்கும். குரியகாந்தி விதைகளிலும் செலினியம் அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளது.

மஞ்சள்:

மஞ்சள் ஒரு முக்கிய மூலப்பொருளாக உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். இந்த பிரகாசமான மஞ்சள், கசப்பான மசாலா கீல்வாதம் மற்றும் முடக்கு வாதம் ஆகிய



இரண்டிற்கும் சிகிச்சையளிப்பதில் பல ஆண்டுகளாக அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆராய்ச்சி நம்பகமான ஆதாரம் மஞ்சளுக்கு அதன் தனித்துவமான நிறத்தைத் தரும் குர்குமின் அதீக செறிவுகள், உடற்பயிற்சியால் தூண்டப்படும் தசை சேதத்தைக் குறைக்க உதவும் என்பதைக் காட்டுகிறது. குர்குமின் ஒரு நோயெதிர்ப்பு ஊக்கியாக மற்றும் ஒரு வைரஸ் தடுப்புச் சுருந்தாக வாக்குறுதியைக் கொண்டுள்ளது.

கீர்ண் டெ:

பச்சை மற்றும் கருப்பு தேநீர் இரண்டுமே ஒரு வகை ஆக்ஸிஜனேற்றமான ஃபிளாவனாய்டுகளால் நிரம்பியுள்ளன. கேலட்டை எபிகேலோகேட்டசின் அதன் நிலைகள் (இஜிசிஜி), மற்றொரு சக்தி வாய்ந்த ஆக்ஸிஜனேற்றம் உள்ளது. இஜிசிஜி நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதீகரிக்க நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. நொதித்தல் செயல்முறை கருப்பு தேநீர் மூலம் ஈ.ஐ.சி.ஐ நிறைய அழிக்கப்படுகிறது. கீர்ண் டெ, மறுபுறம் வேகவைக்கப்படுகிறது மற்றும் புளிக்கவில்லை. எனவே

ஈ.ஐ.சி.ஐ பாதுகாக்கப்படுகிறது. கீர்ண் டெ என்பது அமினோ அமிலமான எல்-தீயானெனின் நல்ல மூலமாகும்.

பப்பாளி:

பப்பாளி வைட்டமின் C ஏற்றப்பட்ட மற்றொரு பழமாகும் இரட்டை நம்பகமான ஆதாரம் ஒரு நடுத்தர பழத்தில் வைட்டமின் C தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு, பப்பாளி பாப்பேன் எனப்படும் செரிமான நொதியைக் கொண்டுள்ளது. இது சூற்சி எதிர்ப்பு விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது. பப்பாளிக்கு பொட்டாசியம், மைக்னீசியம் மற்றும் ஃபோலேட் ஆகியவை கொரவமான அளவுகளைக் கொண்டுள்ளன. இவை அனைத்தும் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

கீவி:

பப்பாளிகளைப் போலவே, கீவியும் இயற்கையாகவே ஃபோலேட், பொட்டாசியம், வைட்டமின் K மற்றும் வைட்டமின் C உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தவை.



வைட்டமின் C நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக வெள்ளை இருத்த அணுக்களை அதிகரிக்கிறது. அதே நேரத்தில் கிவியின் பிற உட்டட்சத்துக்கள் உங்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளை சரியாக செயல்பட வைக்கின்றன.

கோழி:

நீங்கள் நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது, சிக்கன் சூப்பை நீங்கள் அருந்தும்போது, இது உங்களை நன்றாக உணர வைக்கும். இது சளி அறிகுறிகளை சரிப்படுத்தக்கூடும். கோழி, வான்கோழி போன்றவற்றில் வைட்டமின் B-6 அதிகம் உள்ளது. உடலில் நிகழும் பல வேதியியல் எதிர்வினைகளில் வைட்டமின் B-6 ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் உருவாக இது முக்கியம். கோழி எலும்புகளை வேகவைப்பதன் மூலம் தயாரிக்கப்படும் சூப் அல்லது குழம்பு ஜெலடின், காண்ட்ராய்டின் மற்றும் குடல் குணப்படுத்தலுக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் உதவும் பிற உட்டட்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது.

மத்தி (மீன்):

நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க முயற்சிக்கும் பலருக்கு ஷல்ஃபிஷ் மனதில் புதிய வைப்பது அல்ல. ஆனால் சில வகையான மத்தி மீன்கள் துத்தநாகத்தால் நிரம்பியுள்ளன. துத்தநாகம் பல வைட்டமின்கள் மற்றும்

தாதுக்களைப் போல அதிக கவனத்தை ஸர்க்கவில்லை, ஆனால் நம் உடலுக்கு இது தேவைப்படுகிறது. இதனால் நமது நோயெதிர்ப்பு செல்கள் நோக்கம் கொண்டதாக செயல்பட முடியும்.

துத்தநாகம் அதிகம் உள்ள மத்தி வகைகள் பின்வருமாறு:

- சிப்பிகள்
- நண்டு
- இரால்
- மஸ்ஸல்ஸ்

தீனசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட தொகை நம்பகமான ஆதாரம் உங்கள் உணவில் துத்தநாகம்.

- வயது வந்த ஆண்களுக்கு 11 மி.கி.
- பெரும்பாலான வயது வந்த பெண்களுக்கு 8 மி.கி.

இது கொரோனா காலம். உடலுக்கு அவசிய மான சத்துக்கள் கொண்ட காய்கறிகள், பழ வகைகள் மற்றும் அசைவு உணவு வகைகளான முட்டை, கோழி, ஆட்டிறைச்சியை நன்கு வேக வைத்து சூடாக உண்ணவேண்டும். கூடுமான வரை ஆறிப்போன உணவு வகைகளை தவிர்ப்பது நலம் தரும்.

- நாசீர்

முன்றாம் அலையை ஏற்படுத்தப் போகும் 'டெல்டா பிளஸ்' வைரஸ் அதன் முக்கிய அறிகுறிகள்...!

மகாராஷ்டிராவில் அதிகரிக்கும் கொரோனா 'டெல்டா பிளஸ்' பாதிப்புகள் ஒரு பெரும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஏனெனில் இந்த கொரோனா மாறுபாடு மூன்றாவது அலைகளைத் தூண்டக்கூடும் என்று நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். ஏற்கனவே இந்தியாவில் கேரளா, கர்நாடகா மற்றும் மதத்திய பிரதேசம் ஆகிய பகுதிகளும் இந்த கொடிய வகை வைரஸ் பாதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளன. உலகெங்கிலும், இதுவரை சுமார் 200 உறுதிப் படுத்தப்பட்ட கொரோனா டெல்டா பிளஸ் பாதிப்புகள் மட்டுமே இருந்தாலும், அவற்றில் இந்தியாவில் 40 வழக்குகள் உள்ளன. இந்த வகை வைரஸ் எதிர்காலத்தில் பேரழிவை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்ற அச்சம் உள்ளது. எனவே இப்போது இப்படிப்பட்ட கொரோனா டெல்டா பிளஸ் வைரஸ் மாறுபாடு குறித்து விரிவாக காண்போம்.

டெல்டா பிளஸ் என்றால் என்ன? 2021 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் இந்தியாவில் கொரோனாவின் இரண்டாம் அலை தாக்கியதால், அதற்கு கடந்த ஆண்டு இறுதியில் இந்தியாவில் கண்டறியப்பட்ட கொரோனாவின் B.1.617.2 பரம்பரை தான் காரணம் என்று வல்லுநர்கள் குற்றம் சாட்டினர். உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) கடந்த மே 31 ஆம் தேதி, இதற்கு டெல்டா என்று பெயரிட்டது. பின்னர், இந்த டெல்டா வகை Sars-CoV-2-இன் மிகவும் வேகமாக பரவக்கூடிய மாறுபாடான டெல்டா பிளஸ் வகை பாதிப்புகளின் எண்ணிக்கை இன்னும் குறைவாக இருப்பதால், உடனே கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது என்றும் கூறுகின்றனர்.

முதலில் ஜரோப்பாவில் தோன்றியது புதிய கொரோனா டெல்டா பிளஸ் அதன் ஸ்பைக் புரதத்தில் மாற்றமடைந்துள்ளது. ஆகவே, இது B.1.617.2.1 என பெயரிடப்பட்டது. உடனக் அறிக்கைகளின் படி, இந்த வகை கொரோனா

முதன்முதலில் ஜரோப்பாவில் மார்ச் 2021இல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. டெல்டா பிளஸ் மாறுபாட்டின் இருப்பை தீர்மானிக்க தேசிய வேதியியல் ஆய்வுக்மானது மகாராஷ்டிராவில் இருந்து ரத்னகிரி மற்றும் சிந்துதுர்க் மாதிரிகளைக் கொண்டு வந்து ஆய்வு செய்தது. இந்த இரண்டு பகுதிகளில் உள்ள மாதிரிகளும் இந்தியாவில் கொரோனா தொற்று நோய்களின் விகிதத்தை உயர்த்தும் படியாக உள்ளன. டெல்டா பிளஸ் வைரஸ் அறிகுறிகள் கொரோனாவின் இந்த புதிய மாறுபாடு இன்னும் ஆய்வு செய்யப்பட்டு வருகிறது மற்றும் ஆய்வாளர்களும் கோவிட்-19 மற்றும் டெல்டா பிளஸ் மாறுபாட்டால் ஏற்பட்டால் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான முக்கிய வேறுபாடுகளை சுட்டிக்காட்ட முயற்சிக்கின்றனர். இதுகுறித்த ஆரம்ப ஆய்வு களில் வறட்டு இருமல், காய்ச்சல், உடல் சோர்வு, வலிகள் மற்றும் சரும அரிப்பு, தோல் வெடிப்பு, கால்விரல் மற்றும் கைவிரல் நிறமாற்றம், தொண்டை வலி, விழி வெண்படல ஆழங்கி, சுவை மற்றும் வாசனை இழப்பு, வயிற்றுப்போக்கு, தலைவலி, நெஞ்சு வலி, மூச்சுத் தீண்றல், மூச்ச விடுவதில் சிரமம் மற்றும் பேச முடியாமையைத் தவிர, டெல்டா பிளஸ் நோயாளிகள் வயிற்று வலி, குமட்டல், பசியின்மை, வாந்தி, மூட்டு வலி, காது கேளாமை போன்றவற்றையும் வெளிப்படுத்தினர்.

மோனோக்ளோனல் ஆன்மபாடுகளுக்கு எதிர்ப்பு? இந்த புதிய கொரோனா மாறுபாடு நோயின் வளர்ச்சியை எவ்வாறு பாதிக்கிறது மற்றும் கடுமையான கொரோனா நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தும் என்பதை அறிய நிபுணர்கள் முயற்சிக் கின்றனர். இருப்பினும், ஆரம்ப கால கண்டுபிடிப்பு களானது இந்த கொரோனா மாறுபாடு, கொரோனாவுக் கான மோனோக்ளோனல் ஆன்மபாடி காக்டெய்ல் சிகிச்சைகளுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கக்கூடும் என்று கூறுகின்றன. இந்தியாவில் சமீபத்தில் கொரோனாவுக்காக அங்கீகரிக்கப்பட்ட இந்த சிகிச்சையில்



காசிரிவிமாப் (Casirivimab) மற்றும் இம்டேவிமாப் (Imdevimab) ஆகிய இரண்டு மருந்துகள் உள்ளன. மருத்துவ வல்லுநர்களால் இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்யப்படும் மற்றொரு கவலை என்னவென்றால், இந்த கொரோனா புதிய மாறுபாடு தடுப்புசிகள் மற்றும் முந்தைய கோவிட்-19 நோய்த் தொற்றுகள் ஆகிய இரண்டினாலும் பெறப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் இருந்து தப்பிக்க முடியும் என்பதுதான்.

தடுப்புசிகள் டெல்டா பிளஸ்-க்கு எதிராக வேலை செய்யுமா?

டெல்டா பிளஸ் மாறுபாடுகளில் கோவிட் தடுப்புசிகளின் செயல்திறனை இன்னும் விஞ்ஞானிகள் சோதனை செய்து பார்க்கவில்லை. ஆனால் உணவு மற்றும் மருந்து நிர்வாகத்தின் முன்னாள் ஒடுக்கையாக டாக்டர் ஸ்காட் கோட்ஸிப், கோவிட் தடுப்புசிகள் பயனுள்ளதாக இருப்பதாக கவறியுள்ளார். அதுவும் tRNA தடுப்புசிமிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. இது டெல்டா மாறுபாட்டிற்கு எதிராக சிறப்பு சதவீதம் உள்ளதாகவும், ஜான்சன் அண்ட் ஜான்சன் மற்றும் அஸ்ட்ராஜெனெகா ஆகியவற்றின் வைரஸ் தீசையன் தடுப்புசிகளும் சுமார் 60 சதவீதம் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்றும் அவர் கவறியுள்ளார். மாடர்னா மற்றும் ஃபைசர்/பயோன்டெக் உருவாக்கிய தடுப்புசிகள் tRNA தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன. ஆய்வின்படி, ஃபைசர் மற்றும் அஸ்ட்ராஜெனெகா தடுப்புசிகள் அறிகுறியுள்ள டெல்டா மாறுபாடு

பாதிப்புகளுக்கு எதிரான முதல் டோஸ் பெற்ற மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு 33 சதவீதம் மட்டுமே பயனுள்ளதாக இருப்பதாக கண்டறியப் பட்டது. ஆனால் இது ஆஸ்பா மாறுபாட்டிற்கு 50 சதவீதம் பயனுள்ளதாக இருந்தது.

கொரோனா டெல்டா பிளஸ் நெந்தியாவிற்கு கவலை அளிக்குமா?

டெல்டா பிளஸ் அல்லது AY.01 மாறுபாடு வரவிருக்கும் மாதங்களில் மூன்றாவது அலையைக் கட்டவிழ்த்துவிடக்கூடும் என்று சுகாதார நிபுணர்கள் எச்சரித்துள்ளனர். ஏனெனில் இந்த வகை மாறுபாடு உடலில் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை தகர்க்கக்கூடியது. என்ன தான் இந்த புதிய வகை டெல்டா பிளஸ் பாதிப்பு இந்தியாவில் குறைவாக இருந்தாலும், இன்னும் இந்த வைரஸ் இந்தியாவில் ஆதீக்கம் செலுத்தக்கூடிய ஒன்றாக உள்ளது. ஏனெனில் கொரோனா இரண்டாம் அலை ஆரம்பிக்கும் முன் டெல்டா வைரஸ் பரவியிருப்பது கண்டறியப்பட்டது. மேலும் இது ஏராளமான உயிர்களை அழித்தது. அதோடு குறுகிய காலத்தில் டெல்டா பிளஸ் வைரஸ் ஆகவும் உருமாற்றம் அடைந்துள்ளது. எனவே கோவிட் தொற்றுக்கு எதிரான போராட்டத்தில், சரியான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, கொரோனா தடுப்புசியைப் போட்டு பாதுகாப்பாக இருப்போம்.

- ரோபா.

தீரு.நிதின் கடகாரி, இந்தியன் வங்கியின் ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’ தீட்டத்தை மகாராஷ்டிராவில் அறிமுகப்படுத்தினார்!



இந்தியன் வங்கி, மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தில் தனது முதன்மை தீட்டமான வியாபார வழிகாட்டல் தீட்டம் (Business Mentoring Program) ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’ ('MSME Perana')-வை அறிமுகப்படுத் திருக்கிறது. ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’ தீட்டமானது, பெரும் பலன்களை அளிக்கும் ஒரு புதுமையான, தனித்துவமான மற்றும் நவீன வர்த்தக வழிகாட்டல் தீட்டமாகும். இது சிறு குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில்முனைவோருக்கு (MSME Entrepreneurs) ஊக்கமளிப்பதற்காக முதல் முறையாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ப்ரத்யேக தீட்டம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த தீட்டம் நாக்புரில் தொடங்கப்பட்டு, பின்னர் மகாராஷ்டிராவின் இதர முக்கிய நகரங்களுக்கு விரிவுப்படுத்தப்படும்.

இந்தியன் வங்கியின் முதன்மைத் தீட்டமான ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’-வை தொடங்கி வைத்த சாலை, போக்குவரத்து மற்றும் நெடுஞ்சாலை துறையின் மத்திய அமைச்சர் மாண்புமிகு தீரு. நிதின் கடகாரி அவர்கள் கூறுகையில், “சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில்முனைவோர்களுக்காக, வழக்கமாக சிற்றிப்பதற்கு அப்பாற்பட்டு புதுமையுடன் மேற்கொண்டிருக்கும் இந்த சிறந்த முயற்சியை

அறிமுகப்படுத்தியதற்காக இந்தியன் வங்கி குழுவுக்கு நான் என்னுடைய நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு மனதார பாராட்டுவதில் பெருமை கொள்கிறேன். இப்பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் இந்திய மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 30% பங்களிப்பையும், ஏற்றுமதியில் 48% பங்களிப்பையும் கொடுத்து வரும் அதே நேரத்தில் இந்தியாவில் 11 கோடி வேலை வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறார்கள். வர்த்தகங்களின் ஆரம்ப நிலையிலேயே சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் துறையின் நிதி மதிப்பீடுகளை பகுப்பாய்வு செய்ய உதவும் ஒரு செயல்முறை தொழில்நுட்பத்தை அறிமுகப்படுத்த வேண்டுமென வங்கிகளுக்கு நான் பரிந்துரைக் கிறேன். புதிய தொழில்முனைவோர்களிடம் ஆற்றல், தீரன் மற்றும் தீரமை குவிந்திருக்கிறது. எனவே எம்.எஸ்.எம்.இ.களுக்கு இந்தியன் வங்கி போன்ற நிதி நிறுவனங்கள் சரியான நேரத்தில் ஆதர வளிப்பதன் மூலம் இந்த துறையின் வளர்ச்சியை மேலும் தூரிதப்படுத்த முடியும். இத்தகைய நடவடிக்கைகள் நாம் ஆதமனிர்ப்ப ஆக மாறுவதன் மூலம் இறக்குமதியைக் குறைக்க உதவும். இந்த புதுமையான முயற்சியால் எம்.எஸ்.எம்.இ துறை



பெரும் வெற்றியையும், வளர்ச்சியையும் பெறும் என்று நான் நம்புகிறேன்” என்றார்.

இந்தியன் வங்கி தனது 20 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் முனைவோருக்கு (எம்.எஸ்.எம்.இ.களுக்கு - MSMEs) அவசியமான நிதி உதவிகளை வழங்குவதில் எப்பொழுதும் முன்னணியில் உள்ளது. இதன் தொடர்ச்சியாக சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில்முனைவோருக்கு 70,180 கோடி மதிப்பிலான கடனுதவிகளை அளித்திருக்கிறது. மத்திய அரசு, மாநில அரசுகள், ரிசர்வ் பேங்க் ஆகிஸப் இந்தியா மற்றும் இதர அமைப்புகள் உருவாக்கி வரும் விழிப்புணர்வு முன்முயற்சிகளுக்கு அப்பாற்பட்டு, எம்.எஸ்.எம்.இ. தொழில்முனைவோரின் நிர்வாக மற்றும் நிதி தீர்ண்களை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணை’ [‘MSME Prerana’] என்ற ப்ரத்யேக தீட்டம் தொடங்கப் பட்டுள்ளது. தற்போது, இந்தியாவின் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் [India’s GDP] 15% பங்களிப்பை மகாராஷ்டிரா வழங்கி வருகிறது. வங்கி வாயிலான நிதிச்சேவைத்துறை [BFSI], பொழுது போக்கு துறை, ஜவுளித்துறை, வாகன உற்பத்தி மற்றும் பயன்பாட்டு உபகரண உற்பத்தி துறை போன்ற சில முக்கிய துறைகளின் மூலம் இந்த பங்களிப்பு சாத்தியமாகி இருக்கிறது. மத்திய

அமைச்சக்கத்தின் வருடாந்தீர எம்.எஸ்.எம்.இ.ஆண்டு அறிக்கையின்படி, அதீக எண்ணிக்கையிலான சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில் முனைவோர்களை கொண்டிருக்கும் முதல் 5 மாநிலங்களில் ஒன்றாக தீகழும் மகாராஷ்டிராவில் மட்டும் 48 லட்சம் எம்.எஸ்.எம்.இ-க்கள் இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் இம்மாநிலத்தின் வர்த்தகங்கள் மற்றும் உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்துவதற்கு இத்தீட்டம் மிக பொருத்தமான ஒன்று என்பதை பிரதிபலிப்பதாக அமைந்திருக்கிறது.

நிகழ்ச்சியில் ஒந்தியன் வங்கியின் நிர்வாக சியக்குநார் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அஞ்சிகாரி திருமதி. பத்மஜா சுந்தரு கறுகையில், “மகாராஷ்டிராவில் உள்ள எங்களைத் தொழில்முனைவோரின் முதன்மை தீட்டமான எம்.எஸ்.எம்.இ ப்ரேராணாவை வழங்குவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். இந்தியாவில் ஏழாவது பெரிய பொதுத்துறை வங்கியாக வலுவான செயல்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பதோடு, சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில்முறைவோர் பிரிவில் வளர்ச்சி சதவீத (15%) அடிப்படையில் நாங்கள் இரண்டாவது பெரிய பொதுத்துறை வங்கியாகவும் முன்னணியில் வகுக்கிறோம். எங்கள் வங்கியின் மிக முக்கியமான சந்தைகளில் ஒன்றாக மகாராஷ்டிரா இருப்பதால்,

இங்கள் சிறு தொழில்முனைவோர்களிடையே நம்பிக்கையை உருவாக்குவதோடு, அவர்களை வியாபாரத்திற்கு அவசியமான சாமர்த்தியத்துடன் தயார்ப்படுத்துவதும் எங்களது தொடர் முயற்சியாக இருக்கும். இதுபோன்ற ஒரு தனித்துவமான தீட்டத்தை மற்ற நகரங்களுக்கு விரிவிப்படுத்துவதிலும், தொழில் முனைவோர்களை மேம்படுத்துவதிலும் நாங்கள் முழு அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறோம்” என்றார்.

மதிப்பு மற்றும் தீறனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் வர்த்தகத்தை மிகவும் தீற்மையாக முன்னெடுப்பதீல் தொழில்முனைவோருக்கு அவசியமான ஊக்கத்தை அளிப்பதற்காக, பூர்ணதா அண்ட கோ நிறுவனத்துடன் கைணந்து ‘எம்.எஸ்.எம்.எப்ரேரணா’ என்ற பெயரில் தீதிப்படம் வழவழைக்கப்பட்டுள்ளது. சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர தொழில்முனைவோர்களிடையே அவர்களது வியாபார மதிப்பு, இருப்புறிலை நிர்வகிப்பு, பணப்புழக்க மேலாண்மை, நெருக்கடி கால வர்த்தக நிர்வாகம், இறுதி முடிவெடுத்தல், தகவல் தொடர்பு மற்றும் தலைமைத்துவ தீறன், விழிப்புணர்வு, அரசு, இந்திய ரிசர்வ் வங்கி மற்றும் வங்கிகள் எடுத்துவரும் பல்வேறு முயற்சிகள் குறித்த புரிநை உருவாக்கி அதன் மூலம் அவர்களை வியாபாரத்தில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களாக மேம்படுத்த, ‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’ சிறு, குறு

மற்றும் நடுத்தர தொழில்முனைவோர்களுக்கு அவசியமான பயிற்சிகளை அளிப்பதீல் படிப்படியாக மேற்கொள்ளும் அணுகுமுறையை பின்பற்றுகிறது.

‘எம்.எஸ்.எம்.இ. ப்ரேரணா’, 2021-ம் ஆண்டின் ஜான் / ஜூலை மாதங்களில் ஆந்தீரா, தெலுங்கானா மற்றும் குஜராத் ஆகிய மாநிலங்களுக்கு விரிவிப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் இம்முயற்சி அனைத்து முக்கிய பிராந்திய மொழிகளிலும் ஒவ்வொரு கட்டமாக விரிவிப்படுத்தப்படும்.

இந்தியன் வங்கி பற்றி...

இந்தியன் வங்கி, இந்தியாவில் 7-வது மிகப் பெரிய பொதுத்துறை வங்கியாகும். 1907-ம் ஆண்டு நிறுவப்பட்ட இந்தியன் வங்கி சென்னையை தலைமையிடமாகக் கொண்டு 10 கோடிக்கும் அதிகமான வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் 41,557 ஊழியர்களுடன் வலுவான செயல்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது. 2020 ஏப்ரல் 1-ம் தேதி முதல் அலகாபாத் வங்கி இந்தியன் வங்கியுடன் முறைப்படி இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 6004 நேரடி கிளைகள், 5428 ஏடிள்கள்/பிளன்டர்கள், உள்பட 20596 டச் பாயின்டகள் மற்றும் 9161 பிசினெஸ் கரஸ்பாண்டெண்ட்கள், 3 வெளிநாட்டு கிளைகளுடன் வலுவான நடவொர்க்கை இந்தியன் வங்கிப் பெற்றுள்ளது.

- ரேபா.

3 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் மியாவாக்கி முறையே அடர்காடுகள் அமைக்க தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் வங்கி நிதியுதவி!



தூத்துக்குடியை தலைமையிடமாகக் கொண்டு தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் வங்கி இயங்கி வருகிறது. இந்நிலையில் தூத்துக்குடி மாநகராட்சி மற்றும் வ.ஐ.சி. துறைமுக பொறுப்புக்கழகம் ஆகியோருடன் இணைந்து தூத்துக்குடி பிரான்ஸிக்கோட்டை சாலையில் மாநகராட்சிக் குப்பட்ட, 3 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் மியாவாக்கி முறையில் அடர்காடுகள் அமைத்தி வங்கியின் சமூக கூட்டாண்மை பொறுப்பு நிதியின் கீழ் ரூ.10.82 லட்சம் மதிப்பில் தீட்டமிடப்பட்டு, இதனை உலக சுற்றுச்சூழல் தீண்மான 05.06.2021 அன்று மரக்கன்றுகளை நட்டு தூத்துக்குடி பாரானமன்ற உறுப்பினர் தீருமதி. கனிமமாயி அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் தமிழக சமூகநலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர் தீருமதி. கீதா ஜீவன், மாவட்ட ஆட்சியர் செந்தில்ராஜ், தூத்துக்குடி மாநகராட்சி ஆணையர் சரண்யா அறி மற்றும் தமிழ்நாடு மெர்க்கன்டைல் வங்கி அதிகாரிகள் கலந்து கொண்டனர்.

- தீயா

ஆச்சி குழுமம்

“முதல்வர் நிவாரண நிதிக்கு”

1 கோடி ரூபாய் நன்கொடை வழங்கியது!



ஆச்சி குழம் நிறுவனங்களின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் தீரு. ஏ.மு. பத்மசிங் ஜக் அவர்கள் சமீபத்தில் முதல்வரின் பொது நிவாரண நிதிக்கு தங்களுடைய பங்களிப்பான் ரூ.1 கோடியை வழங்கினார். அப்போது அவருடன் ஆச்சி குழமத்தின் நிர்வாக இயக்குனராக பணியாற்றி வரும் அவருடைய இரு மகன்கள் தீரு. அஸ்வின் பாண்டியன் மற்றும் தீரு. அபிஷேக் அபிரகாம் ஆகியோர் உடன் இருந்தனர். அவர்கள் மாண்புமிகு முதல்வர் தீரு. மு.க.ஸ்டாலின் மற்றும் எம்.எல்.ஏ. தீரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் ஆகியோரை தலைமை செயலகத்தில் சந்தித்து நிவாரண நிதிக்கான காசோலையை அவர்களிடம் தனிப்பட்ட முறையில் ஒப்படைத்தனர்.

இந்த முயற்சி பற்றி ஆச்சி நிறுவனர் தீரு. ஏ.டி. பத்மசிங் ஜக் கூறுகையில்... “இது எங்களுடைய தரப்பிலிருந்து ஒரு சிறிய பங்களிப்பு மட்டுமே என்றும் மேலும் இந்த தொற்று நோயை ஒன்றினைந்து எதிர்த்து போராடும் அனைத்து அமைச்சர்கள், மருத்துவ அதிகாரிகள், காவல் துறையினர், சுகாதார பணியாளர்கள், மற்றும் முன்களப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி. தமிழக அரசாங்கம் கொரோனா இரண்டாவது அலையை கட்டுப்படுத்த மிக சிறப்பான முறையில் செயல்பட்டு வருகின்றது. அவர்களின் அனைத்து முயற்சிகளும் பாராட்டுதலுக்குரியது” என்று கூறினார்.

- ராகவி

உள்சி போட்டால் உண்டு வாழ்வு!

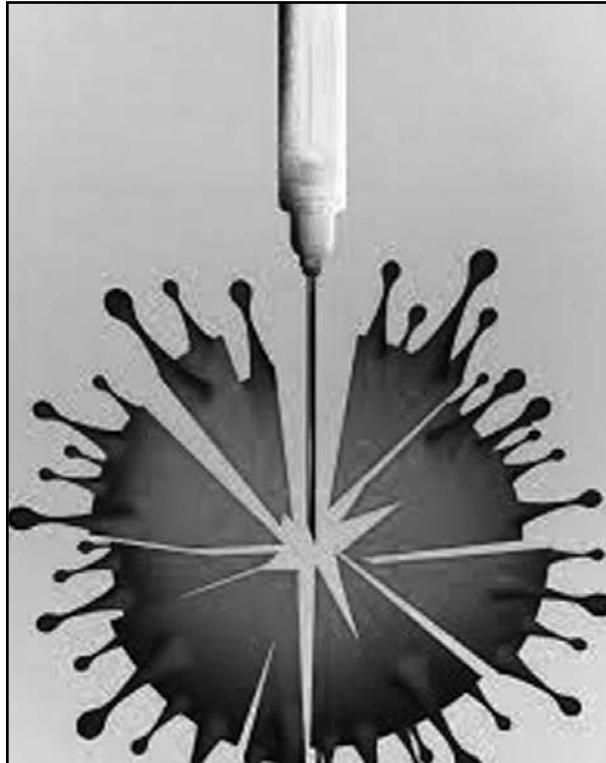
தடுப்புசிகள், கோவிட்-19 பெருந்தொற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன. SARS-COV-2 VIRUS என்கிற கொடிய வைரசுக்கு எதிராக இவை போராடுகின்றன. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை, இந்தத் தடுப்புசி ஏற்படுத்துவதால் நோய்த் தொற்றுக்கு ஒரு வேளை உள்ளானாலும், அதன் கொடிய பின் விளைவுகளுக்கு நாம் ஆட்படுத்துவதீல்லை.

தடுப்புசி போட்டுக் கொள்வதால் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் பாதுகாக்கிறது. ஒருவேளை தடுப்புசி போட்டுக் கொண்டவருக்கு கொரோனா தொற்று ஏற்படுமேயானால், அது சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு பரவுவதற்கான வாய்ப்பு சுதங்குத்ததைப் பெருமளவு குறைக்கிறது. இன்றைய கூழலில் தடுப்புசி மட்டுமே கொரோனா பரவலைத் தடுத்து, நம்மை இயல்பு வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் செல்வதற்கான பாதை.

- உலக சுகாதார நிறுவனம்

உலக சுகாதார நிறுவனம் இவ்வளவு தெளிவாகக் குறிப்பிட்ட பின்னரும், பெரும்பாலோனோர் தடுப்புசி போட்டுக் கொள்வதீல் தயக்கம் காட்டி வருகிறார்கள். ஓராண்டுக்கும் மேலாக மனித குலத்தை நிலை குலையச் செய்து வருகிறது. கொரோனாப் பெருந்தொற்று, அதிலும் குறிப்பாக இரண்டாம் அலை பாதிப்புகள் இந்தியாவில் மிகவும் மோசமான நிலையை எட்டியுள்ளது.

அரசு இயந்தீரங்களும் சுகாதாரக் கட்டமைப்பும் திக்கித் தீணாறி நிற்கின்றன. இதற்கு எப்போது முடிவு என்று மக்கள் நம்பிக்கையும் எதிர்பார்ப்புமாய் காத்திருக்கிறார்கள். கொரோனாவை முறியடித் து உலக நாடுகள் பலவும் இதற்கு தீர்வாக முன்வைப்பது ஒன்றைத்தான் அது தடுப்புசி.



மருத்துவர்கள் தொடங்கி பிரபலங்கள் வரை ‘தடுப்புசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள்’ என வலியுறுத்தியும், இன்னும் பலர் தடுப்புசி போட்டுக் கொள்வதீல் தயக்கம் காட்டுவதைப் பார்க்க முடிகிறது. ஆதாரமற்ற செய்திகளை நம்பி விட்டு, இப்போது கொரோனா பாதிப்புகளின் அதிகரிப்புகளில் தடுப்புசிக்காக மக்கள் குவிந்ததில் தான் தடுப்புசிக்கான தேவைகளும் தெரியவந்தன. தடுப்புசிகள் இந்தப் பெருந்தொற்றுக்கு முதன்மைத் தீர்வு, ‘தடுப்புசிகள் வேலை செய்வது உண்மை தான். நமக்கும் அதுதான் தீர்வு’ என்பதற்கு உலகம் முழுவதிலும் அதற்கான சாட்சியங்கள் உண்டு.

இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, இஸ்ரேல்



போன்ற நாடுகள் அவை குறைந்தது ஒரு போஸ் தடுப்புசியாவது மக்களுக்கு கிடைத்து விட வேண்டுமென்பதில் தெளிவாக இருந்து அதைச் சாதித்தது பிரிட்டன் அரசு. இரண்டாவது போஸ் போடும் கால இடைவெளியை 12 வாரங்கள் ஆக்கி போதிய தடுப்புசிகள் உற்பத்தி செய்யவும் கூடுதல் நேரத்தையும் ஏற்படுத்தியது. இதனால் பெருமளவில் நிகழ்ந்த மரணங்களைத் தடுத்தது. இன்று நாளொன்றுக்கு கொரோனா பாதிப்புகள் 2000 என்கிற அளவிலும், மரணங்களின் நாள் எண்ணிக்கை 20க்கும் கீழ் என்ற அளவிலும் இருக்கிறது. சுமார் 52 சதவீத மக்கள் ஒரு போஸ் தடுப்புசியாவது போட்டுக் கொண்டுள்ளதே இந்த சீரான நிலைக்கு அடிப்படைக் காரணம். கொரோனா மீட்சிக்கு தடுப்புசிகள் உதவியதை இதற்கு மேலும் விளக்க வேண்டுமா என்ன?

அமெரிக்கா : கொரோனாவின் பாதிப்புகளில் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட நாடு இதுதான். பொருளாதார பலமுள்ள நாடாக இருந்தாலும் நாளொன்றுக்கு ஆயிரம் பேரை கீழந்து கொண்டிருந்தது அந்நாடு. ஜனவரி மாதத்தை எடுத்துக் கொண்டால், மூன்று லட்சத்திற்கும் அதிகமான தீனசரி கொரோனா பாதிப்புகள், 4,000-க்கும் மேற்பட்ட தீனசரி மரணங்கள் என்ற நிலை.

முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர் டிரம்பின் தாறுமாறான முடிவுகளால் தள்ளாடிக் கொண்டிருந்த அந்நிலை இன்று மாறிவிட்டது. காரணம் புதிய அதிபர் ஜோபைடன் எடுத்த தெளிவான்

முடிவுகள். அதனால் இன்று தீனசரி கொரோனா பாதிப்பு 40,000-க்கும் கீழ் என்ற நிலை. தீனசரி மரணங்கள் 700 என்ற அளவில் எல்லாம் இறங்கு முகம். அமெரிக்கா இந்த அளவிற்கு மீண்டதற்குக் காரணம் தடுப்புசிகளோ. பிரிட்டனை போல அல்லாமல் இரண்டு போஸ் ஊசிகளையும் ஒருவருக்கு போட்டு முழுமையாக அவரைக் கொரோனா பாதிப்பிலிருந்து மீட்க வேண்டும் என தடுப்புசித் தீடங்களை முனைப்பாக முன்னெடுத்து தொடர்ந்து செயல்படுத்தி வருகிறது. இதனால் தான் இரண்டு போஸ்களையும் போட்டுக் கொண்டவர்கள் மாஸ்க் போட அவசியமில்லை என அறிவித்தது.

இஸ்ரேல்: தடுப்புசிகள் சார்ந்து செயல் வேகத்தை புயல் வேகமாக முன்னெடுத்து உலக முன்னோடி நாடு இஸ்ரேல்தான். சுமார் 59 சதவீதப் பேருக்கு இரண்டு போஸ் ஊசிகளையும் அந்நாடு போட்டு விட்டது. கொரோனா பாதிப்பு என எடுத்துக் கொண்டால் 99 லட்சம் பேர் வாழும் நாட்டில் எட்டு லட்சத்திற்கும் மேலான பேர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது என்பது அதிகமான எண்ணிக்கை தானே! ஜனவரி மாதத்தின் தொடக்கத்தில் தீனசரி கொரோனா பாதிப்பு என்பது அங்கு 10,000 ஆக இருந்தது. இறப்புகள் 100. ஆனால் அது இன்று அங்கு பழைய கதை. சுதந்திரக் காற்றை சுகமாக சுவாசிக்கிறது இஸ்ரேல்.

என் தயக்கம்?

தடுப்புசி போட்டுக் கொள்வதில் ஏன் தயக்கம் என்பது குறித்த ஆய்வொன்று நடத்தப்பட்ட

போது அதுபற்றிய அடிப்படையான விவரங்கள் கிடைத்தன. அதன்படி தடுப்புசி போட்டுக் கொள்ள மிதமான (60%) அல்லது அதிக (20%) தயக்கம் இருப்பதாக 80 சதவீதம் பேர் தெரிவித் துள்ளனர். இதன் மூலம் 20 சதவீதத்தினர் மட்டுமே தாமாக வந்து தடுப்புசி போட்டுக் கொள்கிறார்கள் என்பதை அறிய முடிகிறது.

அந்த ஆய்வின்படி மக்கள் தடுப்புசி எடுக்கத் தயங்குவதற்கான ஜனது முக்கிய காரணங்கள் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. அதிக செயல்திறனுள்ள கோவிட் 19 தடுப்புசிக்காகக் காத்திருப்பது.
2. தடுப்புசிகள் பற்றிய ஏதிர்மறைத் தகவல்கள்.
3. தடுப்புசி போட்டபின் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள்.
4. கிடைக்கும் தடுப்புசிகள் குறித்து அதிக நம்பிக்கை இல்லாதது.
5. தடுப்புசி ஓர் நிரந்தரத் தீர்வு அல்ல என்ற எண்ணம்.

இப்படிப்பட்ட மனதிலையில் உள்ளவர்களுக்கு தக்க வழியில் உளவியல் நிபுணர்களின் மூலம் ஆலோசனை வழங்க வேண்டும். தடுப்புசி நிரந்தரத் தீர்வல்ல என்று நம்புவர்களைப் பொருத்தவரை, தடுப்புசி ஒரு தடுப்பு நடவடிக்கைதான் என்றும், கொரோனா பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் நோயின் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும் என்பதைப் புரிய வைக்க வேண்டும். கொரோனாவுக்கு எதிராகப் போராட அரசு கடுமையாக உழைத்து வருவதால், அதற்கு ஒத்துழைப்பு தருவதும், அரசு கூறும் நடை முறைகளை கடைப்பிடிப்பதும் நாட்டில் உள்ள ஒவ்வொரு குழுமகளின் கடமையாகும்.

தடுப்புசி ஏன் முக்கியம்?

தடுப்புசி தொடர்பாகவும் மக்களிடையே நிறைய சந்தேகங்கள் உள்ளன. ஒன்றோ அல்லது இரண்டு தடுப்புசி போட்டவர்களுக்கே கூட கொரோனா பாதிப்பு உண்டாகியிருக்கிறதே என்பதுதான் அவர்களின் சந்தேகம்.

● தடுப்புசி போட்டுக் கொண்டால் கொரோனா வரவே வராது என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால், அப்படியே வந்தாலும் இறப்பு சதவீதம்

வெகுவாகக் குறைந்துவிடும். இங்கிலாந்தில் முதல் அலையின் போதே கொரோனாவால் உயிரிழந்தோர் சதவீதம் அதிகமாக இருந்தது. ஆனால் தடுப்புசி தற்போது அதன் பாதிப்பை வெகுவாகக் குறைத்துவிட்டது. உயிரிழப்பு சதவீதத்தைக் குறைக்க வேண்டுமானால், இந்தியாவிலும் அதிக சதவீதத்தினர் தடுப்புசி செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

● கடந்த அலையின்போது நோயின் தாக்கம் இளையோரிடமும் காணப்பட்டாலும், முதியவர்களைத்தான் அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளாக்கியது. ஆனால் இப்போது 20 வயது இளையோர் முதல் வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரை அனைவரையும் கடுமையாகத் தாக்குகிறது. அதேபோல, நீரிழிவு, உடல், பருமன், பி.பி. உள்ளிட்ட பிற பாதிப்புகள் போன்றவற்றை தங்கள் உடலில் கொண்டிருப்பவர்கள் தான் கொரோனாவின் தாக்குதலுக்கு எளிதில் இலக்காகிறார்கள் என்றிருந்த நிலையும், இந்த அலையில் மாறியுள்ளது. அதாவது எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல், ஆரோக்கியமாக வாழும் நபர்களையும் கொரோனா வெகுவேகமாகப் பற்றிக் கொண்டு அலைக்கழிக்கின்றது.

இது தவிர, கொரோனாவால் ஏற்படும் உயிரிழப்பும், முதல் அலையை விட இரண்டாவது அலையில் சுற்று அதிகமாகவும் இருக்கிறது. அது எத்தனை சதவீதம் என்பது இந்த அலையின் முடிவின் போதுதான் தெளிவாகத் தெரியவரும் என்கிறார்கள் மருத்துவ வல்லுநர்கள். வைரஸ்கள் என்பவை ஒரே வடிவத்தைக் கொண்டவை அல்ல. நாடு, சூழல்கள், எதிர்ப்பு சக்திகள் இவற்றின் தன்மைகளுக்கு ஏற்ப தங்களை அதைவிட மேலும் மேலும் வீரியம் கொண்டவையாக மாற்றிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவை. இப்போது இந்தியாவில் உருமாறிய கொரோனா வைரஸ் மகாராஷ்ட்ராவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உள்ளதை தொடர்ந்து ஆய்வு செய்ய உலக சுகாதார மையம் கேட்டுக் கொண்டுள்ளது.

இப்படிப்பட்ட காரணங்கள் அனைத்தையும் கொண்டுதான் உலக அரசுகள், கொரோனாவை வெல்வதற்கு நம்பியிருப்பது தடுப்புசி மட்டுமே என்ற உறுதியான முடிவுக்கு வந்து அதை முனைப்புன் செயல்படுத்தின. எனவே தயக்க மின்றி அனைவரும் தடுப்புசி போட்டுக்

கொள்வோம். நம்மையும் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களையும் காத்துக் கொள்வோம்.

கொரோனா தடுப்புசிகள்:

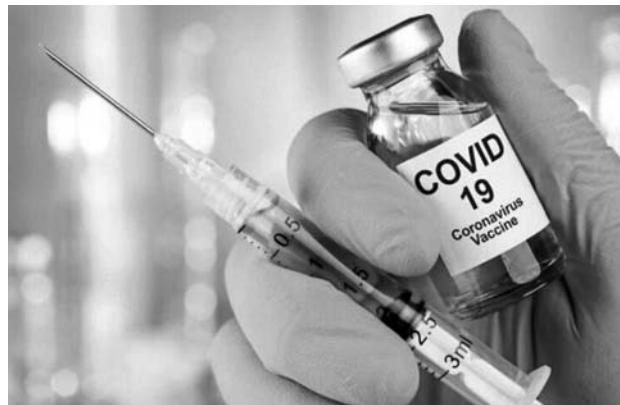
இந்தியாவில் கோவிட் வீல்டு மற்றும் கோவாக்சின் என இரண்டு வகையான தடுப்புசிகள் போடப்படுகின்றன. இரண்டுமே பாதுகாப்பானவை தான் என உலக சுகாதார நிறுவனம் அங்கீரித்துள்ளது. அரசு மருத்துவமனைகளில் இந்தக் தடுப்புசிகள் இலவசமாகப் போடப்படுகின்றன. தனியார் மருத்துவமனைகளில் 250 ரூபாய்க்கும் போடப்படுகின்றன. இதைக் கர்ப்பினிகள், தடுப்புசி அலர்ஜி இருப்பவர்கள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைபாடு இருப்போர் (Auto Immune Problem) தவிர அனைவருமே மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு போடலாம்.

கோவாக்சின்: தடுப்புசியானது பாரத பயோடைக் & ஜ.சி.எம்.ஆர் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் பதப்படுத்தும் வெப்ப நிலையானது 2.8 டிகிரி செல்சியஸ் ஆகும். இதை இரண்டு டோஸ்கள் போட வேண்டும். இதை முதல் நாள் மற்றும் பதினான்காவது நாள் போட வேண்டும். கொரோனா தடுப்பின் முன் களப் பணியாளர்கள் மற்றும் 45 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு இது முன்னுரிமை அடிப்படையில் போடப்படுகிறது. இதன் பக்க விளைவுகள் சளி, மெலிதான் காய்ச்சல் மட்டும்.

கோவிட் வீல்டு : தடுப்புசியானது சீரம் இன்ஸ்டிடியூட் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் பதப்படுத்தும் வெப்ப நிலையானது 2.8 டிகிரி செல்சியஸ். இரண்டு டோஸ்களாக போடப்பட வேண்டிய இந்த தடுப்புசியை முதல் நாள் மற்றும் முப்பது முதல் நாற்பத்தைந்து நாட்களுக்குள் போட வேண்டும். முன்னுரிமை அடிப்படையில் கொரோனா தடுப்பின் முன்களப் பணியாளர்கள் மற்றும் 45 வயதைக் கடந்த வர்கள் என்ற அடிப்படையில் போடப்படுகிறது. இதன் பக்க விளைவுகள் சளி மற்றும் மெலிதான் காய்ச்சல் மட்டுமே.

தொடக்கத்தில் இவ்வாறாக அறிமுகப்படுத்தப் பட்ட தடுப்புசி போடும் முறை இப்போது 18 வயது கடந்தவர்கள் முதற்கொண்டு போடப்படுகிறது.

கொரோனா - தற்போதுள்ள பிரச்சினைகள்:



இரு லட்சம், இரண்டு லட்சம், மூன்று லட்சம் என்று ஒவ்வொரு நாளும் இந்தியாவில் அதீகரித்து வரும் புதிய தொற்றாளர்களின் எண்ணிக்கையை உலகமே கவலையுடன் பார்க்கிறது. சீனாவின் ஊஹானில் தன் பயணத்தைத் தொடங்கிய இந்த வைரஸ் 750-க்கும் மேற்பட்ட மாற்றுருக்களுடன் இந்தியாவில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. முந்தைய தாக்கத்திற்கும், இப்போதைய தாக்கத்திற்கும் உள்ள மாறுபட்ட விளைவுகளை முன்பே பேசியுள்ளோம். முன்பு நம்மிடம் தடுப்புசி இல்லை. இப்போது இருக்கிறது. ஆனால் முன்பிருந்த பாதிப்புகளை விட புதுப்புது பாதிப்புகள் இந்த இரண்டாம் அலையில் உருவாகியிருப்பது நமது மருத்துவ உலகிற்கான கூடுதல் சவால்.

சாதாரண மக்களுக்கும் புரியக் கூடிய மொழியில் அன்பும் அரவணைப்பும் நிறைந்த இணக்கமான வகையில் மருத்துவ உலகமும் அரசும் மக்களிடம் பேச வேண்டும். இதுவரை அனுபவித்திராத ஊரடங்கும், சந்தித்திராத பொருளாதாரப் போராட்டங்களும் அவர்களை அச்சப்பாதையில் வழி நடத்தி வருகிறது. தெளிவற்ற கருத்துகளோடு அங்கங்கே தொடர்புகள் இருப்பதால்தான் மக்களில் சிலர் தடுப்புசியை அச்சத்துடன் பார்ப்பதும், சந்தேகத்துடன் விவாதிப்பதும் தொடர்கிறது.

இப்போதைய குழலில் நாம் அனைவரும் ஒருமித்து உணர வேண்டியது ஒன்றுதான். குழலோடு இயைந்த வாழ்க்கை என்பது அறிவுக்கோ அறிவியலுக்கோ எதிரி அல்ல. இதைக் கருத்தில் கொண்டு தடுப்புசி எதிர்மறைக் கருத்தாளர்கள் கொள்ள வேண்டும். தடுப்புசி தொடர்பான

மக்களின் எல்லா சந்தேகங்களுக்கும் மருத்துவ உலகமும், அரசும் வெளிப்படைத் தன்மையுடன் பதிலளிக்க வேண்டியதும் முக்கியம். நவீன மருத்துவத்தின் துணையுடன் ஆதரவே இல்லாமல் முதல் அலையில் கொரோனாவுடன் போரிட்ட நமக்கு, இன்று தடுப்புசி என்கிற பேராயுதம் போராயுதமாக துணை நிற்கிறது. எனவே அதைப் பயன்படுத்துதலில் தயக்கம் என்பது துளியும் தேவை இல்லாதது.

இந்தியாவில் தற்போது பெருமளவில் போடப்பட்டு வரும் இரண்டு தடுப்புசிகளும் கரோனாவின் உருமாறிய வழவங்களுக்கு எதிராகவும் வினைபுரிகின்றன என்பது கூடுதல் மகிழ்ச்சி தரும் அறிவியல் உண்மை. அதே போல மற்றொரு ஆய்வும் நமக்கு மகிழ்ச்சி தரும். ஆறுதலை உருவாக்கி உள்ளது. கொரோனா விலிருந்து மீண்ட பின், மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று தடுப்புசி போட்டுக் கொண்டவர்களுக்கு வாழ்நாள் முழுக்க நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிலை பெற்று இருக்கும் என்பது எவ்வளவு நிம்மதி தரும் செய்தி.

நெந்தியா செய்த தவறு:

மே மாத மத்தியில் இந்தியாவில் இப்படியொரு இரண்டாவது அலை உருவாகக் கூடுமென தொற்று நோயியலாளர்கள் முன் கூட்டியே எச்சரித்தார்கள். ஆனால், கொரோனாவின் முதல் அலையின் முடிவிலேயே அந்தத் தொற்றை வெற்றி கொண்டு விட்டதாக நாம் தப்புக் கணக்கு போட்டு விட்டோம். நமக்கு முன்பு அமெரிக்கா, பிரிட்டன் இரண்டு நாடுகளுமே இரண்டாவது அலையால் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டன. பொது முடக்கத்தை அடுத்து அந்த நாடுகளில் தொற்றின் வேகம் குறைந்தது.

ஆனால், பொதுமுடக்கம் விலக்கிக் கொள்ள ஆரம்பிக்கப்பட்டும் மீண்டும் தொற்றுப் பரவல் அதிகரித்தது. பொது முடக்கத்தின் நடுவே அனைவருக்கும் தடுப்புசி போடப்பட்டால் மட்டுமே அந்த நாடுகளால் பெருந்தொற்றின் பாதிப்புகளிலிருந்து விரைவில் வெளியே வர முடிந்தது. மாறாக, பிரேசில் நாட்டில் ஆரம்பத்தில், தொற்றுகளின் வேகம் அதிகரித்தும், பிறகு குறைந்தும் காணப்பட்ட சில பகுதிகளில் சமூகத் தடுப்பாற்றல் (Herd Immunity) உருவாகி

விட்டதாகத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டது.

இத்தகைய தவறான புரிதல்கள் கொரோனா விஷயத்தில் பிரேசில் ஒரு தெளிவான கொள்கையை எடுக்கவிடாமல் செய்து விட்டன. கடைசியில், இரண்டாம் அலையை எதிர்கொள்வதில் ஒரு நாடு எப்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது என்பதற்கு பிரேசில் ஒரு உதாரணமாகி விட்டது. இதே போன்ற தவறான ஒரு செயல்பாட்டுக் கண்ணேரட்டத்தையே இங்கு மத்திய அரசின் செயல்பாடுகளும் உருவாக்கி விட்டன. தடுப்புசிக் கொள்முதலை ஒன்றிய அரசே மேற்கொண்டதும், அந்த விநியோகத்தில் மாநில அரசுகளுக்கிடையே வேறுபாடு உருவானதும், பின்னர் மாநில அரசுகளே தடுப்புசியை நேரடிக் கொள்முதல் செய்து கொள்ளலாம் என்றதும், அதீவும் மத்திய அரசுக்கு ஒரு கொள்முதல் விலை, மாநிலங்களுக்கு மற்றொரு கூடுதல் விலை, தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கு மேலும் கூடுதல் விலை என்று தடுப்புசி தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் விற்கத் தொடங்கியதும் தவறான செயல்பாட்டுத் தீர்வுகளே. உச்ச நீதிமன்றமும் இதைக் கண்டித்தது.

அனைவருக்கும் தடுப்புசி தீட்டத்திற்கு முன்பாக, முகக் கவசம் அணிவதும், தனிநபர் இடைவெளியைப் பின்பற்றுவதுமே தொற்றுப் பரவலைக் கட்டுப்படுத்தும். இதை மக்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. இந்த இரண்டாவது அலையில் கிராமங்களில் நோய் வாய்ப்படுவர்களின் எண்ணிக்கையும், அதன் காரணமான மரணங்களின் எண்ணிக்கையும் வழக்கத்தைவிட அதீகமாக இருக்கின்றன என்பதே தொற்றுப் பரவலுக்கான குறியீடாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை மத்திய அரசு புரிந்து கொண்டு மாநிலங்களுக்கான தடுப்புசி விநியோகத்தில் சீரான முடிவுகளை வேகமாக எடுக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியம்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:

தடுப்புசி போடவர்கள் இறப்பதற்கோ, ஜசீயு செல்லவோ வாய்ப்பில்லை. தடுப்புசி போட்டபின் தொற்று வந்தாலும் மருத்துவமனைகள் செல்ல வேண்டாம் என்றும் மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். தடுப்புசி போட்டுக் கொண்டால் ஒரு வருடம் வரை எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளதாகவும், காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்பட்டால் சாதாரண

மாத்திரை சாப்பிடுவதே போதும் என்றும் அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி வரும் வரை முகக் கவசம் சமூக இடைவெளி என்பது அவசியம் தேவையான ஒன்று. மது அருந்துவதற்கும் தடுப்புசி போடுவதற்கும் சம்பந்தமில்லை. தடுப்புசி போட்டுக் கொண்டால் கொரோனா தொற்று ஏற்படாது. ஆனால், மது உயிருக்கு ஆபத்து என்பதால் அதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக இணைநோய் உள்ளவர் களுக்கே எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருந்தால், கருப்பு பூஞ்சை போன்ற நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தடுப்புசி இரண்டு போஸ் போட்டவர்களுக்கு கொரோனா ஏற்பட வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. எனவே இரண்டு போஸ் போட்ட பிறகு பூஸ்டர் போஸ் போட்டால் 6 ஆண்டிற்கு எந்தப் பிரச்சினைகளும் வராமல் இருக்கின்றனர் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

தடுப்புசி செலுத்துவதற்கு முன்பும் பின்பும்...

செலுத்துவதற்கு முன்: இரவில் நன்றாக உறங்கி விட்டு, நன்றாகத் தண்ணீர் பருக வேண்டும். டி, காபி, மதுபானங்களை நான்கு நாட்களுக்கு முன்பு நிறுத்திவிட வேண்டும். துத்தநாகம் நிரம்பிய உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தடுப்புசிகள் மீது நம்பிக்கை வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செலுத்தீக் கொண்ட பின்பு: உடலில் சிறு மாற்றங்கள் ஏற்படாமல் தடுப்புசி வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டது என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி உற்பத்தியாக ஆரம்பித்து விட்டது என்றும் கருதலாம். சற்று காய்ச்சல், குளிர், சோர்வு தலைவலி, மயக்கம், மூட்டு அல்லது தலைவலி ஆகியவை ஒன்று அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு இருக்கும். முழுமையாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இளநீர், எலுமிக்கைச் சாறு, தர்பூசணி, ஆரஞ்சு, பய்பாளி ஆகிய பழங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம். சுவாசப் பயிற்சியும் நிம்மதியான உறக்கமும் இயற்கை மருந்துகளாக உதவும். 10 நாட்களுக்கு சிகிரெட், மதுபானங்களை சேர்த்து கொள்ளக் கூடாது. எனக் குறிப்பிடுகிறார் ஊட்டச் சத்து உணவு ஆலோசகர் லுக்குட்டினோ.

தடுப்புசி என்ற உயிர்காப்பு ஆயுதம்: கொரோனா

என்கிற பெருந்தொற்றை வெல்ல இன்று உலகம் ஏந்தியுள்ள ஒரே ஆயுதம் தடுப்புசி மட்டுமே இதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் முன்கள் தடுப்பு ஆயுதங்கள் என்பவை அரசுக்கு ஊரடங்கு, நமக்கு முகக்கவசம் மற்றும் சமூக இடைவெளி என்கிற இரண்டும். முகக்கவசம் என்பது தீனசரி தடுப்பு மருந்து எனக் குறிப்பிடுகிறார். அமெரிக்க தொற்று நோய் தடுப்புக் கழக ஆய்வியல் அறிஞர் பிரேமா அதைப் புரிந்து கொள்வோம். தடுப்புசிகள் உலகளவில் தொடர் ஆய்வுகளில் இருந்தாலும், இன்று சுவதேச அளவில் நடப்புப் பயன்பாட்டில் உள்ள தடுப்புசிகள் மட்டுமே கொரோனா தொற்றுப் பரவுக்கு எதிரான ஒரே பேராயுதம், உயிர் காப்பு ஆயுதம் என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கற்பிதம் கலைவோம்: கொரோனாவிடமிருந்து நம்மைத் தற்காள்வதற்கு தடுப்புசியே நம் முன் இருக்கும் ஒரே வழி, இருப்பினும் அதை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு மக்களிடம் ஒருவித தயக்கம் நிலவுகிறது ஏன்? கொரோனா முதல் அலையில் கொரோனா கிருமிகள் நம் மூக்குப் பகுதியிலும் தொண்டையிலும் தான் முதலில் தாக்கும். ஆனால் அதன் இரண்டாம் அலையில், கொரோனா சுவர்ப்புரதங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் புதிய மாற்றங்களால், மூக்கில் தங்காமல், நேரடியாக அவர்களின் நுரையீரல்களுக்குச் சென்று ஒளிந்து கொள்கின்றன. இங்கேதான் பேராபத்து தொடங்குகிறது.

தயக்கங்கள் சில இருந்தாலும், இப்போதைய கொரோனா பாதிப்புகளை, பாதிக்குமோ என்ற அச்சங்களை தீர்க்கும் ஒரே தடுப்பாயுதம் என நம்மிடம் இருப்பது தடுப்புசிகளே. இதைப் போட்டுக் கொள்வதால் தொற்று தீவிரமடைதல், மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படும் நிலை, மரணம் ஆகியவற்றை தடுப்புசி போடுதல் ஒன்றே தடுக்க முடியும். கைரியமாக எடுத்துக் கொள்ளங்கள். தடுப்புசிகள் நோய்க்கும் மரணத்துக்கும் எதிராக சந்தேகத்துக்கு இடமின்றி பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. தடுப்புசி இயக்கம் வேகம் பெற ஒன்றிய, மாநில அரசுகள் அதிரடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். அது வேகமெடுக்கட்டும்.

- ஜே.கே. மாறன்

இந்தியாவில் ஏற்றுமதியாளர்களுக்கு கிடைக்கும் ஊக்கத்தொகை!

இந்தியாவில் ஒருந்து வணிக ஏற்றுமதி தீட்டம் (MEIS): இந்த தீட்டம் 5000 க்கும் மேற்பட்ட ஏற்றுமதி பொருட்களுக்கு நன்மைகளை விரிவபடுத்துகிறது மற்றும் வரி கடன் ஸ்கிரிப்ட்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இது ஏற்றுமதியாளர்களுக்கு உள்ளீடுகள் அல்லது பொருட்களை இறக்குமதி செய்வதற்கான சுங்க வரிகளை செலுத்துவதில் உதவுகிறது. உள்ளீடுகளை உள்ளாட்டு கொள்முதல் செய்வதில் கலால் வரி செலுத்துதல் அல்லது பொருட்கள், சேவைகளை வாங்குவதில் சேவை வரி செலுத்துதல். MEIS இன் கீழ் வழங்கப்பட்ட அனைத்து ஸ்கிரிப்டுகளும் இந்த ஸ்கிரிப்டுகளுக்கு எதிராக இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருட்களும் முழுமையாக மாற்றத்தக்கவை. MEIS ஜ மாற்றுவதற்கு 'ஏற்றுமதி தயாரிப்புகளுக்கான வரிகள் அல்லது வரிகளை நீக்குதல்' என்று அரசாங்கம் தீட்டமிட்டுள்ளது.

- ஏற்றுமதி ஊக்குவிப்பு மூலதன பொருட்கள் தீட்டம் (எபிசிஜி):** ஏற்றுமதி பொருட்களின் உற்பத்தியின் நோக்கத்திற்காக பூஜ்ஜிய இறக்குமதி வரியில் முன் உற்பத்தி, உற்பத்தி மற்றும் பிந்தைய உற்பத்திக்கு தேவையான மூலதன பொருட்கள் மற்றும் உதிரிபாகங்களை இறக்குமதி செய்ய இது உதவுகிறது. தீட்டத்தின் கீழ் சேமிக்கப்பட்ட ஆறு மடங்கு வரி மதிப்புள்ள பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்ய ஏற்றுமதியாளர் ஈடுபட்டால் ஈபிசிஜி உரிமம் வழங்கப்படுகிறது. மேலும் அங்கீகாரம் வெளியீட்டு தேதியிலிருந்து ஆறு ஆண்டுகளில் இந்த உறுதிப்பாட்டை நிறைவேற்ற வேண்டும்.



- சந்தை அனுகல் முன்முயற்சி தீட்டம்:** சந்தை ஆராய்ச்சி, தீரன் மேம்பாடு, பிராண்டிங் மற்றும் சந்தைகளை இறக்குமதி செய்வதில் இணக்கம் போன்ற நேரடி மற்றும் மறைமுக சந்தைப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள தகுதியான நிறுவனங்களுக்கு நிதி வழிகாட்டுதலை வழங்குவதை இந்த தீட்டம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

- அடவான்ஸ் அங்கீகாரத் தீட்டம்:** ஏற்றுமதி தயாரிப்புகளை தயாரிக்கப் பயன்படும் உள்ளீடுகளின் வரி இலவச இறக்குமதியை



அனுமதிக்கிறது மற்றும் கூடுதலாக எரிபொருள், எண்ணெய், ஆற்றல், ஏற்றுமதி உற்பத்தியைப் பெறுவதற்கு நுகரப்படும் / பயன்படுத்தப்படும் விளையூக்கிகள் ஆகியவை அனுமதிக்கப்படலாம்.

'ஏற்றுமதி தயாரிப்புகளுக்கான வரிகள் அல்லது வரிகளை நீக்குதல்' (RoDTEP) தீட்டம் ஏற்றுமதியாளர்களுக்கு எவ்வாறு பயனளிக்கும்...

MEIS ஜ மாற்றும் புதிய RoDTEP தீட்டத்தின் கீழ் அனைத்து பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளை உள்ளடக்குவதற்கு அரசாங்கம் தீட்டமிட்டுள்ளது. இத்தீட்டம் பின்வரும் நன்மைகளை வழங்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

- திருப்பிச் செலுத்தப்பாத மத்திய மற்றும் மாநில மறைமுக வரி உள்ளிட்ட உள்ளூடுகளில் செலுத்தப்படும் அனைத்து வரிகளையும் திருப்பிச் செலுத்துதல்

- ஏற்றுமதியாளர்களுக்கான கடன் கிடைப்பது அதிகரித்தல் மற்றும் எம்.எஸ்.எம்.இ.களுக்கு குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் கடன் வழங்குதல்

- ஐ.எஸ்.டி.

சேவைகளை ஏற்றுமதி செய்ய...

இந்திய அரசு பொருட்கள் ஏற்றுமதி மற்றும் சேவைகளுக்கு சலுகைகளை வழங்குகிறது. சேவைகளை ஏற்றுமதி செய்வதற்கான சலுகைகள் இந்தியா தீட்டத்தின் (SEIS) சேவை ஏற்றுமதியின்

கீழ் உள்ளன. இந்த தீட்டத்தின் கீழ் அறிவிக்கப்பட்ட சேவைகளின் சேவை வழங்குநர்கள் சம்பாதித்த நிகர அந்திய செலாவணியின் 5% இலவசமாக மாற்றக்கூடிய வரிகடன் ஸ்கிரிப்டுக்கு தகுதியுடையவர்கள். SEIS இன் கீழ் வழங்கப்பட்ட வரிகடன் ஸ்கிரிப்ட்கள் பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு விதிக்கப்படும் பல்வேறு வரிகளை செலுத்த பயன்படுத்தலாம். இந்த ஸ்கிரிப்டுகள் இலவசமாக மாற்றக்கூடியவை. மேலும் வேறு சில மதிப்பீடாளர்களுக்கும் எளிதாக விற்கலாம்.

NIRVIK தீட்டம்...

கடன் கிடைக்கும் தன்மையை மேம்படுத்துவதற்கும் ஏற்றுமதியாளர்களுக்கு கடன் வழங்கும் பணியை எளிதாக்குவதற்கும் வர்த்தக அமைச்சகம் ஒரு ஏற்றுமதி கடன் காப்பீட்டு தீட்டத்தை, NIRVIK அறிமுகப்படுத்தியது. தீட்டத்தின் கீழ் உத்தரவாதும் அளிக்கப்பட்ட காப்பீட்டுத் தொகை 90% ஆகும். இது தற்போதைய கடன் உத்தரவாதத்திலிருந்து 60% வரை இழப்பு ஆகும். இந்த மேம்பட்ட கவர் வெளிநாட்டு மற்றும் ரூபாய் ஏற்றுமதி கடன் வட்டி விகிதங்கள் முறையே 4% மற்றும் 8% க்கும் குறைவாக இருப்பதை உறுதி செய்யும். இந்திய ஏற்றுமதியை போட்டித் தன்மையடையச் செய்வதோடு, வியாபாரத்தை எளிதாக்குவதும் இந்த தீட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

- அர்விதா

இந்தியாவின் புத்தாக்க தொழில்முனைவு விருதுகள் நிகழ்வை தேசிய அளவில் விரிவாக்கும் கவின்கேர்!

புதிய பாதை படைக்கும் புத்தாக்கங்களின் வெற்றிக்கு சான்றாக FMCG துறையில் பெரு நிறுவனமாகத் தீகழும் கவின்கேர், மெட்ராஸ் மேனேஜ்மெண்ட் அசோசியேஷனின் (MMA) கூட்டுவகிப்போடு தொழில்முனைவில் சாதித்திருக்கின்ற ஆணால், இதுவரை நன்கு அறியப்படாமல் இருக்கின்ற சாதனையாளர்களை அடையாளம் காண்பதற்கான அதன் வருடாந்திர தேடல் நிகழ்வை இன்னும் பெரிதாக விரிவாக்கம் செய்யவிருக்கிறது. தனது வருடாந்திர கார்ப்பரேட் சமூக பொறுப்புறுதி திட்டமான சின்னிகிருஷ்ணன் இனோவேஷன் விருதுகள் என்பதனை தேசிய அளவில் விரிவுபடுத்தியிருக்கும் கவின்கேர், இந்நாடங்கிலும் உள்ள சிறு, குறு, நடுத்தர தொழில்துறை பிரிவில் (MSME) சிறப்பான புத்தாக்குனர்களை கண்டறிய விழைகிறது. இந்த ஆண்டு விருதுக்காக தேர்வு செய்யப்படும் ஒவ்வொரு புத்தாக்குனருக்கும் ரூ.1,00,000 ரொக்கப்பாசு வழங்கப்படும் என்ற மகிழ்ச்சியான செய்தியையும் கவின்கேர் மற்றும் MMA இணைந்து அறிவித்திருக்கின்றன. 2021 ஜூலை, 17 முதல் தேதி வரை வீவிருதுக்காக விண்ணப்பிக்கலாம். விண்ணப்பம் / பரிந்துரைப்பை அனுப்புவதற்கான செய்முறை முற்றிலும் ஆண்டைன் வழிமுறையில் நடைபெறும் <https://mmachennai.wixsite.com/innovation2021> தேர்வு செய்யப்படும் வெற்றியாளர்களுக்கு தேவைப்படுகிறபோது வழிகாட்டுனர்களாக CKPL மற்றும் MMA ஆதரவினை வழங்கும். சந்தையாக்கல், நிதி செயல்பாடு, பேக்கேஜிங், ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாடு மற்றும் மனிதவளம் ஆகிய துறைகளில்

தேவையான ஆலோசனையையும், உதவியையும் கண்காணிப்பு ஆதரவோடு சேர்த்து இவை வழங்கும். விருதுக்காக தேர்வு செய்யப்படும் வெற்றியாளர்கள், ஒரு ஆண்டு காலஅளவிற்கு தொழில்துறையில் முதன்மையான நிபுணராக தீகழ்பவரிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்கான நேரடி வசதியையும் பெறுவார்கள்; தங்களது தயாரிப்பிற்கு காப்புரிமை பெறுவதற்கான ஆதரவு தேவைப் படுகிறபோது மற்றும் சாத்தியமுள்ளபோது); டிரேட்மார்க், பேக்கேஜிங் மற்றும் வடிவமைப்பு பதிவு ஆகியவற்றை மேற்கொள்வதற்கான உதவி; மற்றும் வங்கிகள் மற்றும் நிதிசார் நிறுவனங்களோடு கலந்துரையாடி நிதி ஆதரவைப் பெறுவதற்கான உதவி ஆகியவையும் இவர்களுக்கு வழங்கப்படும்.

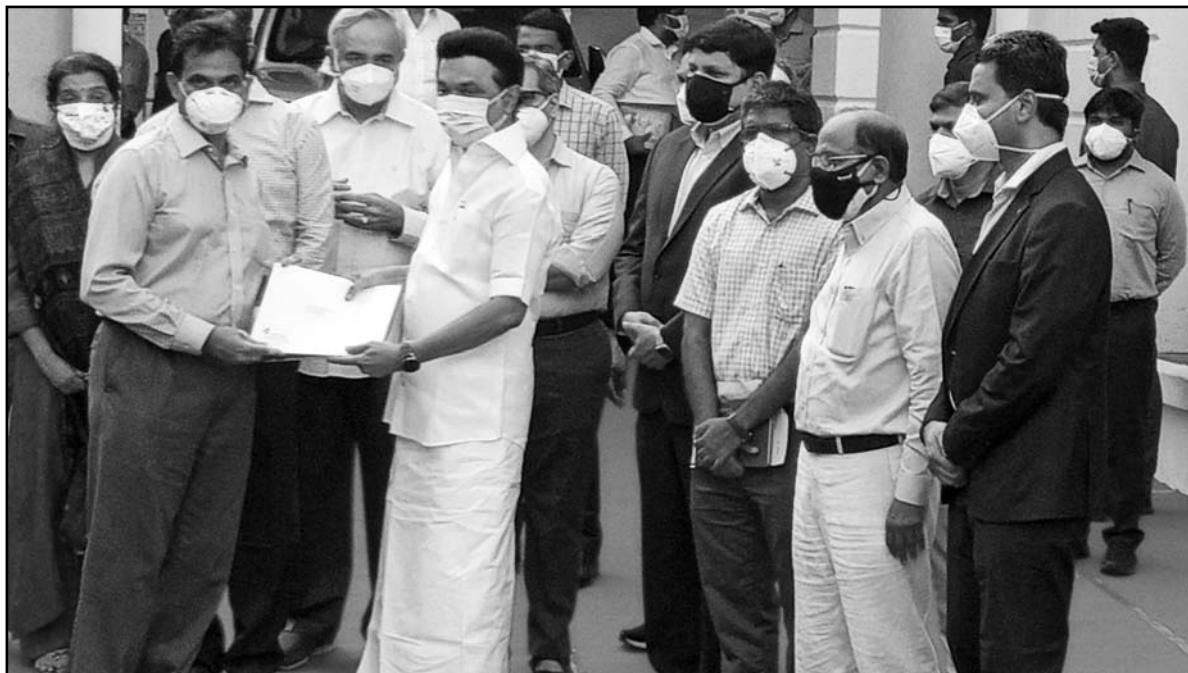
சின்னிகிருஷ்ணன் இனோவேஷன் (புத்தாக்க) விருதுகள் என்பது, கவின்கேர் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக யெக்குனர் திரு. சி.கே. ரங்கநாதன் அவர்களது சிந்தனையில் உருவானதாகும். கடந்த பல ஆண்டுகளாக, வளர்ந்து வரும் தொழில்முனைவோர்களை ஆதரித்து வளர்ப்பதற்கும், சரியான குழலமைப்பிற்கான அனுகுவசதியை அவர்களுக்கு வழங்குவதிலும் இவ்விருது மிக முக்கிய பங்கு வகித்திருக்கிறது. சமூகத்தாக்கம் மீது தீவிர கூர்நோக்கத்துடன் அவர்களது பிசினஸ் செயல்பாடுகளை மேலும் வளர்ப்பதற்கு இது பெரும் உத்வேகமாக இருந்திருக்கிறது. 2011 ஆம் ஆண்டில் இது நிறுவப்பட்டதிலிருந்து இவ்விருது, மெட்ராஸ் மேனேஜ்மெண்ட் அசோசியேஷனின் (MMA) கூட்டுவகிப்போடு கவின்கேர் குழுமத்தால் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

தமிழ்நாடு மாநிலம் மற்றும் புதுச்சேரியில் 30-க்கும் அதிகமான மிகச்சிறந்த புத்தாக்குனர்களை அங்கீரித்து, கெளரவித்திருக்கும் சின்னிகிருஷ்ணன் இனோவேஷன் விருதுகள், வளர்ந்து வரும் தொழில்முனைவோர்கள் மத்தியில் பெரிதும் விரும்பித் தேடப்படும் அதிக கெளரவமிக்க விருதுகளுள் ஒன்றாக இருந்து வருகிறது. சாலே புத்தாக்கப் பூர்த்திக்காக புகழ் பெற்றவரான காலம் சென்ற தீரு. ஆர். சின்னிகிருஷ்ணன் அவர்களின் நினைவைப் போற்றும் வகையில் நிறுவப்பட்ட இவ்விருது, மறைந்த தீரு. ஆர். சின்னிகிருஷ்ணன் அவர்களின் “கனவு காண்பவர்”, “புத்தாக்குனர்” மற்றும் “சிந்தனை உருவாக்குனர்” என்ற பண்பியல்புகளை கொண்டிருக்கின்ற தொழில் முனைவோர்களை அங்கீரித்து பலரும் அறியுமாறு செய்வதை இவ்விருது நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறது.

இவ்விருதுக்கான விண்ணப்பங்களை / பரிந்துரைப்புகளை ஆன்லைன் மற்றும் ஆஃப் லைன் ஆகிய இருமுறைகளிலும் அனுப்பலாம். கோவிட-19 பெருந்தொற்றுப் பரவலின் காரணமாக ஒரு பிரத்யேக வலைதளத்தின் வழியாக சமர்ப்பிக்கப்படும் விண்ணப்பங்களை ஏற்றுக் கொள்வதன் வழியாக நேரடி தொடர்பில்லாத விண்ணப்ப / பரிந்துரைப்பு செய்முறையை கவின்கேர் மற்றும் எம்எம் இணைந்து செயல் படுத்தியிருக்கின்றன. 10வது சின்னிகிருஷ்ணன் இனோவேஷன் விருதுகள், 2021-க்கான விண்ணப்பங்களை பெறும் செய்முறை இப்போது நடைபெறுகிறது. இதற்கான விண்ணப்பதாரர்கள் நேரடியாக ஆன்லைன் முறையில் விண்ணப்பிக்கலாம்: <https://mmachennai.wixsite.com/innovation2021>.

- அங்கிதா

கோவிட-19 முதல்வர் பொது நிவாரண நிதிக்கு ரூ.1 கோடி வழங்கிய கவின்கேர்!



கோவிட-19 பரவலை தடுக்கும் விதமாக தமிழக அரசு எடுத்து வரும் நடவடிக்கைக்கு ஆதரவு தெரிவிக்கும் விதமாக கவின்கேர் நிறுவனம் முதலமைச்சரின் கொரோனா பொது நிவாரண நிதிக்கு 1 கோடி ரூபாயை வழங்கியுள்ளது. இந்த தொகைக்கான காசோலையை இந்நிறுவனத்தின் தலைவரும், நிர்வாக இயக்குனருமான சி.கே. ரங்கநாதன், மாண்புமிகு முதலமைச்சர் தீரு.மு.க. ஸ்டாலின் அவர்களிடம் வழங்கினார்.

தொழில்முனைவோரின் வளர்ச்சிக்காக மத்திய அரசால் செயல்படுத்தப்படும் திட்டங்கள் சிறப்பு பார்வை!

மத்திய அரசு, தொழில்முனைவோரின் வளர்ச்சிக்காக எண்ணற்ற பல திட்டங்களை அறிவித்து செயல்படுத்தி வருகின்றது. இதில் குறிப்பாக ஸ்டாண்ட் அப் இந்தியா, பெண்களுக்கான தீற்றன் மேம்பாட்டு பயிற்சி (ஸ்கீல் அப்கிரேடேஷன்) மற்றும் சிறப்பு கடன் மூலதன மானியம் (ஸ்பெஷல் கிரெடிட் லிங்க் கேபிட்டல் சப்ளிடு) போன்ற திட்டங்களின் பயன்கள் எவ்வாறு தொழில்முனைவோர் பெறலாம் என்பது குறித்து விரிவாக இக்கட்டுரையில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. நகர்ப்புற தொழில்முனைவோர் மாட்டுமின்றி, கிராமப்புற தொழில்முனைவோரும் மத்திய அரசின் திட்டங்களைப் பற்றி, பயனடைந்து, தொழில் முனையில் வளம் பெற வேண்டும் என்ற அடிப்படை நோக்கத்தில் வெளியிடப்படும் இக்கட்டுரை வாசகர்களுக்கு பயனை அள்ளித்தரும் என்று உறுதியாக நம்புகின்றோம்.

ஸ்டாண்ட் அப் இந்தியா திட்டம்:

இந்திய அரசினால் துவங்கப்பட்ட ஸ்டாண்ட் அப் இந்தியா என்ற திட்டத்தின்படி நாட்டிலுள்ள அனைத்து வங்கிகளின் கிளைகளும் குறைந்த பட்சம் ஒரு தாழ்த்தப்பட்ட / பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்த மற்றும்/அல்லது பெண்களுக்கு புதிய தொழில் துவங்க ரூ.10 லட்சம் முதல் ரூ.1 கோடி வரை கடன் வழங்குதல் என்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

அல்லது சேவைகளை வழங்கும் நிறுவனம் (சர்வீஸ் எண்டர்பிரைசஸ்) அல்லது வர்த்தகம் (மிரேஷன்) சார்ந்த தொழில்களை புதிதாக துவங்க முடியும். மேற்படி நிறுவனம் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நபர்களால் துவங்கப்படுவதாக இருந்தால் அந்த நிறுவனத்தில் குறைந்தபட்சமாக 51% பங்கு (கண்ட்ரோலிங் ரைட்ஸ்) தாழ்த்தப்பட்ட பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்தவர் மற்றும் பெண்களைச் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

திட்டத்தின் நோக்கம்:

நாட்டிலுள்ள அனைத்து வங்கிகளின் கிளைகளும் குறைந்தபட்சமாக ஒரு தாழ்த்தப்பட்ட / பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்த மற்றும்/அல்லது பெண்களுக்கு புதிய தொழில் துவங்க ரூ.10 லட்சம் முதல் ரூ.1 கோடி வரை கடன் வழங்குதல் என்பதே இத்திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

விண்ணப்பாதராரின் தகுதி:

- கடன் பெறும் விண்ணப்பதாரர் குறைந்தபட்சம் 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட தாழ்த்தப்பட்ட / பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்தவர் மற்றும் / அல்லது பெண்ணாக இருக்க வேண்டும்.
- இத்திட்டத்தின் துவங்கவிருக்கும் புதிய தொழில் நிறுவனம் விண்ணப்பதாராரின் (புதிய / முதல் முயற்சியாக (கீன்பீல்ட்ப்ராஜெக்ட்) இருக்க வேண்டும். அவை பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை (மேனுபாக்சரிங்)

அல்லது சேவைகளை வழங்கும் நிறுவனம் (சர்வீஸ் எண்டர்பிரைசர்ஸ்) அல்லது வர்த்தகத்தில் ஈடுபடும் (ஏற்றுஷாங்) நிறுவனம் போன்ற எந்த ஒரு பிரிவினை சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம்.

- துவங்கப்படும் புதிய நிறுவனம் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நபர்களால் ஆரம்பிக்கப்படுவதாக இருந்தால், அந்நிறுவனத்தின் மொத்த பங்கின் மதிப்பில் குறைந்தபட்சம் 51% பங்கின் உரிமை (கண்ட்ரோவிங் ரைட்ஸ்) தாழ்த்தப்பட்ட / பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்தவர் மற்றும் அல்லது பெண்களைச் சார்ந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

- விண்ணப்பதாரர் ஏற்கனவே வங்கி மற்றும் நிதி நிறுவனங்களில் கடன் பெற்றிருந்தால் அதை முறையாக தீரும்பச் செலுத்தியவராக இருக்க வேண்டும். (பொல்ட்ராக இருத்தல் கூடாது).

கடனின் தன்மை:

தகுதியுள்ள விண்ணப்பதாரர்கள் புதிய தொழில் தொடங்குவதற்காக ரூ.10 இலட்சம் முதுல் ரூ.1 கோடி வரை ஒருங்கிணைந்தக் கடன் (காம்போசிட் லோன்) / அல்லது குறிப்பிட்டக் காலத்தில் தீரும்ப செலுத்தும் தவணைக் கடன் (டெர்ம்லோன்) / மற்றும் தொழில் நிறுவனத்தின் அன்றாட செலவுகளை கையாளும் வகையில் தொழில் முனைவோருக்கு தேவைப்படும் நடப்பு மூலதனம் (ஓர்கிங்கேபிட்டல்), ஆகியவை இத்திட்டத்தின் கீழ் கடனாக வழங்கப்படும்.

அதிகப்பட்ச கடன் அளவு:

ஸ்டாண்ட் அப் இந்தியா திட்டத்தின் கீழ் காம்போசிட் லோன் (அதாவது டெர்ம் லோன் மற்றும் வர்கிங்கே பிட்டல் உட்பட), மொத்த திட்ட மதிப்பில் அதிகப்பட்சமாக 75% வரை கடன் உதவிகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம் கடன் மீதான வட்டி கடன் வழங்கும் வங்கி சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பதாரர் மற்றும் அவர் துவங்கவிருக்கும் தொழில் மீது வங்கி மேற்கொள்ளும் உள்தகுதி மதிப்பீட்டைப் பொருத்து அவர்களால் வழங்கப்படும் கடன் பிரிவுகளில் மிகக் குறைந்தபட்ச வட்டியை வகுவிக்க வேண்டும். ஆனால் எந்த சூழ்நிலையிலும் இக்கடன் மீது விதிக்கப்படும் வட்டி விகிதம் சம்பந்தப்பட்ச வங்கியின் பேஸ்ரேட் (MCLR + 3% Tenor Premium)-த்திற்கு கூடுதலாக இருக்கக்கூடாது.

கடனுக்காக வழங்க வேண்டிய பின்னையம் (செக்யூரிட்டி):

தீட்ட மதிப்பில் தொழில் முனைவோர் உருவாக்க



Endeavour and Prosper

விருக்கும், வாங்கவிருக்கும் அனைத்து சொத்துக் களையும் முதன்மை பின்னையமாக வங்கிக்கு வழங்குதல் அவசியம். அது தவிர, இந்த கடனுக்காக எந்தவிதமான துணைப்பினையும் கோல்லேட்டரல் செக்யூரிட்டி அல்லது மூன்றாம் நபர் ஜாமீன் போன்றவைகளை கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதற்கான உத்திரவாதம் அரசாங்கத்தினாலேயே வழங்கப்பட்டு விடுகிறது. கடனை தீரும்ப செலுத்த வேண்டிய காலக்கெடு விண்ணப்பதாரருக்கு வங்கி வழங்கிய கடன் தொகையை அதிகப்பட்சமாக 18 மாத கால ஆரம்ப விடுமுறை உட்பட (மாரிட்டோரியம்) மொத்தமாக 7 ஆண்டுகளுக்குள் தீரும்ப செலுத்த வேண்டும்.

நடப்பு மூலதனம் (ஓர்கிங்கேபிட்டல்) :

ரூ.10 இலட்சம் வரையிலான நடப்பு மூலதனத்தை சம்மந்தப்பட்ட வங்கியிலிருந்து ஓவர் டிராஃப்பட் வசதி மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். விண்ணப்பதாரரின் வசதிக்கேற்றவாறு இதை ரூபேடபிட் கார்ட் மூலம் அவ்வப்போது தங்களுடைய தேவைக்கேற்ற ரொக்க தொகையை ஏ.டி.எம்.மில் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ரூ.10 லட்சத்துக்கு மேற்பட்ட நடப்பு மூலதனத்தை சம்பந்தப்பட்ட வங்கியில் கேஷ் கிரெடிட் லிமிடெட் கணக்கு மூலமாக எடுத்து பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். தொழில்முனைவோரின் சுயபங்களிப்பு (மார்ஜின் மணி) இத்திட்டத்தின் கீழ் 25% வரையிலான மார்ஜின் மணியை மத்திய அல்லது மாநில அரசினால் வழங்கப்படும் மானியங்கள் மூலமும் விண்ணப்பதாரர் செலுத்திக் கொள்ள வழி வகை உண்டு என்றாலும், உத்தேசித்திருக்கும் திட்டமிட்பில் (ப்ராஜெக்ட்காஸ்ட்) மேற்படி விண்ணப்பதாரர் குறைந்தபட்சம் 10% சுயபங்களிப்பைக் கொண்டு வரவேண்டும் என்பது அவசியம். ஸ்டாண்ட்-அப்-இந்தியா தீட்டம் நமது நாட்டிலுள்ள அனைத்து செட்யூல்ட் கமர்கியல் வங்கிகளின் கிளைகளிலும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இத்திட்டத்தில் விண்ணப்பிக்கும் விண்ணப்பதாரர்கள் கீழ்க்கண்ட மூன்று வழிகளில் கடன் பெறலாம்.

1. விண்ணப்பதாரர் தங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள வங்கியை நேரடியாக அனுகி கடன் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அல்லது
 2. இந்திய தொழில் வளர்ச்சி வங்கியினால் [SIDBI] உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் standupmitra.in என்ற இணையத்தளத்தைப் பயன்படுத்தி கடனுக்கான விண்ணப்பத்தை விருப்பப்பட்ட வங்கியில் சமர்ப்பிக்கலாம்; அல்லது
 3. அந்தந்த மாவட்டத்திலுள்ள முதன்மை வங்கி அதிகாரியை அனுகி [Lead District Manager] தக்க ஆலோசனைகளைப் பெறலாம். விண்ணப்பதாரர் கடனுக்கான விண்ணப்பத்தை standupmitra.in இணையத்தளத்தின் மூலம் சமர்ப்பிப்பதாக இருந்தால், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள 10 கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்து தன்னை விண்ணப்பதாராக பதிவு செய்து கொண்ட பிறகே விண்ணப்பத்தை சமர்ப்பிக்க முடியும். விண்ணப்பதாரர் தன்னைப் பற்றிய விபரங்களை இந்த இணையத்தளத்தில் பதிவு செய்துக் கொண்ட பிறகு, கடனுக்கான விண்ணப்பத்தை பின்னொரு நாளிலும் பதிவேற்றம் செய்து கொள்ளலாம். விண்ணப்பத்தை நமது வீட்டிலிருக்கும் சொந்த கணினியிலிருந்தோ அல்லது இண்டர்நெட் சென்டர்களிலிருந்தோ அல்லது வங்கி கிளைகளில் இருக்கும் முத்ரா ஸ்டேண்ட் அப் இந்தியா திட்ட அதிகாரியை அனுகியோ சமர்ப்பிக்கலாம். கீழ்க்கண்ட 10 கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பதன் மூலம் விண்ணப்பதாரர் தனக்கு வேண்டிய உதவிகளைப் பெறலாம்.
1. விண்ணப்பதாரரின் இருப்பிடம்
 2. விண்ணப்பதாரரின் பிரிவு - தாழ்த்தப்பட்டவர் / பழங்குடி வகுப்பைச் சார்ந்தவர் அல்லது பெண்
 3. துவங்கவிருக்கும் தொழில்
 4. தொழில் துவங்கவிருக்கும் இடம்
 5. வணிக திட்ட அறிக்கை தயார் செய்ய ஏதாவது உதவிகள் தேவையா?
 6. தொழில் துவங்க தேவைப்படும் தொழில்நுட்ப ஆலோசனைகள் [டெக்கனிகல்] மற்றும் நிதி [Financial] சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகள் தேவையா?
 7. தற்போது கணக்கு வைத்திருக்கும் வங்கி
 8. விண்ணப்பதாரர் தன் தரப்பிலிருந்து தரவிருக்கும் சுயபங்களிப்பு
 9. மார்ஜின் மணியைப் பெற ஏதேனும் உதவி தேவையா?
10. ஈடுபடும் தொழிலில் விண்ணப்பதாரருக்கு உள்ள முன்னனுபவம்.
- மேற்கண்ட கேள்விகளுக்கு விண்ணப்பதாரர் பதிவு செய்த பதில்களைப் பொறுத்து, அவர் “தயார் நிலை விண்ணப்பதாரர்” [Ready Borrower] அல்லது “பயிற்சி விண்ணப்பதாரர்” [Trainee Borrower] என்று அடையாளம் கண்டு அவற்றிற்குத் தேவையான உதவிகள் வழங்கப்படுகிறது.
- தயார் நிலை விண்ணப்பதாரர் [Ready Borrower]:**
- விண்ணப்பதாரருக்கு எவ்வித பயிற்சியோ அல்லது உதவிகளோ [Handholding Support] தேவையில்லை என்று அடையாளம் காணப்பட்டால், அவர் “தயார் நிலை விண்ணப்பதாரர்” என கருதி, கடன் விண்ணப்பத்தை அவர் விரும்பிய வங்கிக் கிளையில் உடனே சமர்ப்பிக்கலாம். அந்த விண்ணப்பத்தின் மீது ஒரு பதிவு என் வழங்கப்பட்டு, விண்ணப்பம் சம்மந்தப்பட்ட வங்கி, மாவட்ட முதன்மை வங்கி அதிகாரி [LDM] மற்றும் SIDBI நாபார்ட் வங்கி கிளைக்கு இணையதளம் மூலம் அனுப்பப்பட்டு விடும். SIDBI மற்றும் நாபார்ட் வங்கிகளின் அருகாமையிலுள்ள கிளை அலுவலகம், ஸ்டாண்ட் அப் இந்தியா தீட்டத்தின் கண்ணக்ட் சென்டராக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சமர்ப்பிக்கப்பட்ட விண்ணப்பத்தின் தற்போதைய நிலையை மேற்கண்ட இணையதளத்திலேயே காணமுடியும்.
- பயிற்சி விண்ணப்பதாரர் [Trainee Borrower]:**
- விண்ணப்பதாரர் Trainee Borrower-ஆக அடையாளம் காணப்பட்டிருந்தால், அவர் பதிவு செய்த தகவல்கள் மாவட்ட முதன்மை வங்கி அதிகாரி மற்றும் SIDBI / நாபார்ட் வங்கியின் அதிகாரிக்கு தெரியப்படுத்தப்படும். SIDBI-யின் கிளைகள்/நாபார்ட் வங்கியின் 503 கிளைகளில் உள்ள சம்மந்தப்பட்ட அதிகாரி சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பத்தாரருக்கு தேவைப்படும் கீழ்க்கண்ட உதவிகளில் ஏதாவது ஒன்றோ அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பயிற்சிகளைப் பெற தேவையான ஏற்பாடுகளை செய்வார்.
- நிதி சம்மந்தப்பட்ட பயிற்சி:**
- தீற்று மேம்பாட்டு பயிற்சி:** விண்ணப்பதாரருக்கு அருகாமையில் உள்ள தொழில் பயிற்சி நிறுவனம் / தீற்று மேம்பாட்டு மையம் மூலம் பயிற்சிக்கு ஏற்பாடு.

தொழில் மேம்பாடு யயிற்சி (Entrepreneur Development Program):

அருகாமையிலுள்ள MSME-DI / மாவட்ட தொழில் நிலையம் [DIC], கிராமப்புற சுயதொழில் பயிற்சி நிலையம் [RSETI] மூலம் பயிற்சி ஏற்பாடு தொழில் துவங்க கொட்டகை அமைக்க மாவட்ட தொழில் மையத்தின் (DIC) உதவி மார்ஜின் மணி மேலாண்மை சம்மந்தப் பட்ட மாநில அளவிலான நிதி நிறுவனம் [State Financial Corporation], மகளிர் தொழில் முன்னேற்ற நிறுவனம் [Women Development Corporations] காதி மற்றும் கிராம தொழில் முன்னேற்ற நிறுவனம் [KVIB] மற்றும் MSME-DI. வெற்றி பெற்ற தொழில் முறைவோரின் ஆலோசனை / வழிக்காட்டுதல்களுக்கு:

DICCI, மகளிர் தொழில் முன்னேற்ற நிறுவனம் [Women Development Corporations] அரசு சாரா நிறுவனங்கள் [NGOs], தொழில் முன்னேற்ற சங்கங்கள் [Trade Associations]

உபயோகப் பொருட்கள்/சேவைகள் குறித்த ஆலோசனைகளுக்கு:

சம்மந்தப்பட்ட துறையைச் சார்ந்த அதிகாரிகள் வணிக திட்ட தயாரிப்பில் உதவி [Projectg Report Preparations]:

சம்மந்தப்பட்ட DIC / SIDBI / நபார்ட் வங்கியின் அதிகாரிகள் விண்ணப்பதாரருக்கு கடன் அனுமதி சம்மந்தப்பட்ட வங்கியினால் வழங்கப்பட்ட பின்னரும் அவருக்கு தேவைப்படும் எவ்வித உதவி ஆலோசனைகளை வழங்க கண்ணக்ட சென்டர்கள் வழங்கும் சம்மந்தப்பட்ட மாவட்டத்தின் முதன்மை வங்கி அதிகாரி (Lead District Manager) இணையதளத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்களை கண்காணித்து அதன் மீது எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து சம்மந்தப்பட்ட வங்கிகளுக்கு ஆலோசனைகள் வழங்குவார். மேலும் அவர், விண்ணப்பதாரருக்கு தேவைப்படும் உதவிகளை வழங்க அருகாமையிலுள்ள SIDBI மற்றும் NABARD வங்கிகளைகளுக்கும் பரிந்துரை செய்வார். மேலே கூறிய பல்வேறு அரசு சார்ந்த மற்றும் அரசு சாரா நிறுவனங்கள் (NGOs) தங்கள் பகுதியிலுள்ள DICCI, Women Development Organisations போன்ற முன்னேற்ற சங்கங்களுடன் இணைந்து இத்திட்டத்தை செயல்படுத்த மத்திய அரசு அறிவுறுத்தி இருக்கிறது.



விண்ணப்பதாரருக்கு எந்தவிதமான ஆலோசனை களுக்கும் (Handholding) அவசியமில்லை என்று மாவட்ட முதன்மை வங்கி அதிகாரி சம்பந்தப்பட்ட விண்ணப்பதாரர் கருதினால், கடனுக்கான விண்ணப்பத்தை நேரடியாகவே இணையதளத்தில் சமர்ப்பித்து விடலாம். மாவட்ட அளவிலான கடன்குழு (District Level Credit Committee) இத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல் செயல்படுத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை ஆய்வு செய்ய, சம்மந்தப்பட்ட மாவட்ட ஆய்சியரின் தலைமையின்கீழ் ஒரு குழு அமைக்கப்பட்டு அந்தக் குழு ஒவ்வொரு காலாண்டு காலத்திலும் சந்தித்து தேவைப்படும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க ஆலோசனைகளை வழங்க வழிவகை செய்யப் பட்டிருக்கிறது. கடன் பெற்றின் வழங்கப்படும் உதவிகள் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாவட்ட அளவில் நடக்கும் நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்ட வங்கிகள் / விண்ணப்பதாரர் / LDM ஆகியோர் அவர்கள் சந்தித்த சவால்களையும் அவற்றை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக கையாண்டனர் போன்ற தகவல்களை பரிமாறு வதுடன், புதிய விண்ணப்பதாரருக்கு தேவைப்படும் உதவிகளையும் வழங்கி வருகிறார்கள்.

இந்திகழ்ச்சிகளில் புதிய விண்ணப்பங்களை இணையதளத்தில் பதிவு, வரிகளை செலுத்த ஆலோசனைகள், பில்களை இடில் கவுன்டாஸ் செய்வது போன்ற பல சேவைகளை வழங்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளது.

குறை நிவார்த்தி ஏற்பாடு:

ஒரு விண்ணப்பதாரர் கடன் பெறுவதில் சந்திக்கின்ற குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய இணையதளத்தில் விண்ணப்பதாரருக்கு தேவைப்படும் ஆலோசனைகளை வழங்க / புகார் / குறைகளை நீக்க / தீர்க்க நியமிக்கப்பட்டிருக்கிற அதிகாரிகளை பற்றிய தகவல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், குறைகளை பதிவு செய்ய, அவற்றின் மீது எடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளை உடனுக்குடன் அறிந்துக் கொள்ளும் வசதி இணையதளத்தில் இருக்கிறது. புகார் மீது எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கை



Skill India

कौशल भारत - कुशल भारत

कला विन्नेण्णप्पत्तारारुक्कु तेवीविक्क वेण्णाड्य कटमे सम्पन्तप्पट्ट वांकिक्कु कट्टायमाक्कप पट्टिरुक्किऱ्तु.

स्टाण्ट अप इन्हिया कवेक्क
सेन्टर्स - SIDBI / NABARD / LDM.

SIDBI:

- > स्टाण्ट अप इन्हिया इण्णयतात्त्व इयक्कि, प्रामारीत्तु वरुत्तल.
- > पयिर्चि विन्नेण्णप्पत्तारारुक्कु [Trainee Borrower] तेवेवप्पट्ट खाण्ट्टेहोाल्दिंग सेवेकला वழंग्कुवत्तु.
- > LDM मर्ऱ्ऱुम SLBC रुलमाक सम्मन्तप्पट्ट वांकिक्कु विन्नेण्णप्पांकर्स गुरीत्तु तकवल परिमार्ऱ्ऱम चेय्वतु.
- > LDM उटन इण्णन्तु तरेकला निवार्त्ती चेय्वतील उत्तवि.
- > SLBC मर्ऱ्ऱुम DLCC पोन्ऱ कुमुक्कलील पांकेऱ्ऱु तीट्टत्तीन मुन्ऩेऱ्ऱम नतेमुरेप पट्टित्तुलल कल्काणीप्पत्तु, आलोचनेकला वழंग्कुवत्तु.
- > NABARD एर्पाटु चेय्युम स्टाण्ट अप इन्हिया मुकाम्कलील पांकेऱ्ऱपत्तु

NABARD:

- > पयिर्चियालर्कला पयिर्ऱ्ऱविप्पत्तु वांकिकर्स / LDM आक्षियोर्कर्स)
- > पयिर्चि विन्नेण्णप्पत्तारारुक्कु [Trainee Borrower] तेवेवप्पट्ट खाण्ट्टेहोाल्दिंग सेवेकला वழंग्कुवत्तु.
- > LDM मर्ऱ्ऱुम SLBC रुलमाक सम्मन्तप्पट्ट वांकिक्कु विन्नेण्णप्पांकर्स गुरीत्तु तकवल परिमार्ऱ्ऱम चेय्वतु.

> LDM उटन इण्णन्तु तरेकला निवार्त्ती चेय्वतील उत्तवि

> SLBC मर्ऱ्ऱुम DLCC पोन्ऱ कुमुक्कलील पांकेऱ्ऱु तीट्टत्तीन मुन्ऩेऱ्ऱम नतेमुरेप पट्टित्तुलल कल्काणीप्पत्तु, आलोचनेकला वழंग्कुवत्तु.

> मावट्ट रीथियाक पल्वेऱु निकम्ह्चसी निरलकला एर्पाटु चेय्तु, तरेन्तपाट्टम लुन्ऱ्ऱु मातांक कल्कु ओरु मुरेयावत्तु इत्तीट्टम गुरीत्त विधिप्पुणर्ववे तेवायिल्मुनेवोर्म मर्ऱ्ऱुम वांकी अतीकारीकर्स मत्तीयिल एर्पट्टित्तवत्तु.

LDM:

- > तीट्टत्तीन मुन्ऩेऱ्ऱत्तेत कल्काणीप्पत्तु
- > SIDBI मर्ऱ्ऱुम NABARD वांकिक्कु ओरुन्किण्णन्तु विन्नेण्णप्पत्तारर्स सन्तीक्कुम तरेकला वांकी.
- > विन्नेण्णप्पित्तार्कला पर्ही वांकिक्कु तकवल परिमार्ऱ्ऱम चेय्वतु, तेवेयान आलोचनेकला वழंग्कुवत्तु.
- > सम्मन्तप्पट्ट वांकियिल मन्नले अलुवलकम मावट्ट अलुवलकत्तेत अन्नुकी, अव्वंवांकियिल किणोकलील समर्प्पिक्कप्पट्ट विन्नेण्णप्त्तीन मेत्तु गुरीप्पिट्ट कालकेकुक्कु नदवायिक्के एक्कु आवण चेय्वतु.
- > विन्नेण्णप्पित्तारुक्कु तेवेयान खाण्ट्टेहोाल्दिंग सेवेकला वழंग्कुवत्तु.
- > मावट्ट अलाविलान कटन कुमुवल गुरीप्पिट्ट कालत्तील शृष्टिवत्तु.
- > NABARD एर्पाटु चेय्युम स्टाण्ट अप इन्हिया मुकाम्कलील पांकेऱ्ऱपत्तु.
- मावट्ट अलाविलान कटन कुम (DLCC)**
- > मावट्ट आउक्षियार्स तलेममयिल शृष्ट तीट्ट नतेमुरेयाय कल्काणीत्तु आलोचनेवांकुवत्तु.
- > मावट्ट तीट्टिल बेऱप्पट्ट तरेकला निवार्त्ती चेय्वतु.
- > तीरुम्पत्त तीरुम्प वरुम तरेकला कला वांकी, तेवायिल्सालक्कु तेवेवप्पट्ट मिन्सारम, तज्जन्नर्स पोन्ऱ अतीयावशीय पयन्पाटु तेवेकलीन मेत्तान नदवायिक्के येमर्कोलावत्तु.

வாங்கியின் கிளைகள்:

- > விண்ணப்பதாரருக்கு இணையதளம் சம்மந்தப்பட்ட உதவிகளை வழங்கல்.
- > நேரடியாக அல்லது இணையதளம் மூலம் பெறப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் மீது உடனடிநடவடிக்கை எடுத்தல்.
- > வங்கிகளின் Code of Commitment to SME borrower விதிமுறைகளின்படி விண்ணப்பத்தின் மீது விண்ணப்பத்தை பெற்ற நாள் முதல் கீழ்க்கண்ட காலக்கெடுக்குள் நடவடிக்கை எடுத்தல்.

கடன் விண்ணப்பங்களின் அளவு	அதிகம்படச் காலகடு
ரூ.5 இலட்சம் வரை	2 வாரங்கள்
ரூ.5,00,000 முதல் ரூ.25,00,000 வரை	3 வாரங்கள்
ரூ.25 இலட்சத்திற்கு மேல்	6 வாரங்கள்

- > ஏதேனும் காரணத்தின் அடைப்படையில் விண்ணப்பம் நிராகரிக்கப்பட்டிருந்தால், Code Commitment to borrower விதிமுறைகளின்படி சம்மந்தப்பட்டவர் அதற்கான காரணத்தை விண்ணப்பதாரருக்கு தெளிவாக அறிவுறுத்தல்.
- > சேவையின் மீது ஏதாவது புகார், குறைபாடுகள் விண்ணப்பதாரரால் தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தால் அவற்றின் மீது 15 நாளுக்குள் உரிய நடவடிக்கையை எடுத்து தீர்த்து வைத்தல்.

கடன் விண்ணப்பதாரர்:

- > வங்கியை நேரடியாக அனுகுவதன் மூலமோ அல்லது இணையதளத்தின் மூலமோ உங்களுக்குள் சுந்தேகத்தை மிகவும் சுருக்கமாக தெரியப்படுத்தவும்.
- > ஒரு வேளை நீங்கள் Trainee Borrower என கருதப்பட்டிருந்தால், அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்கும் நடவடிக்கைகளை படிப்படியாக பின்பற்றவும்.
- > வங்கியினால் கேட்கப்படும் சான்றுகள் மற்றும் விளக்கங்களை உடனடியாக சமர்ப்பிக்கவும்.
- > நபார்ட் ஏற்பாடு செய்யும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துக் கொண்டு உங்களது அனுபவத்தை மற்றவர்களுடன் பகிரவும்.
- > நீங்கள் ஆரம்பித்த தொழிலை மிகவும் சிருத்தையுடன் கவனமாக நடத்தி வரவும்.
- > கடனுக்குண்டான தவணையை குறிப்பிட்ட கெடுவுக்குள் அடைத்து வர வேண்டும்.

மானியங்கள்:

மானிய அடிப்படையில் National Scheduled Caste Finance and Development Corporation யினால் வழங்கப்படும் டெர்ம் லோன் வசதி



இந்திய அரசின் சோஷியல் ஜஸ்டிஸ் மற்றும் எம்பவர்மண்ட் துறையின் தீட்டத்தின் கீழ் இந்த மானியம் வழங்கப்படுகிறது. இத்தீட்டத்தின் கீழ் வறுமைகோட்டின் கீழ் வாழும் பயனாளர்களுக்கு அதிகப்பட்சமாக ரூ.10,000 அல்லது தீட்டமதிப்பில் 50% இவற்றில் எது குறைவானதோ அந்தொகை மானியம் வழங்கப்படுகிறது.

கடுதல் தகவல்கள் பெற:

http://www.nsfdc.nic.in/uniquepage.asp?ID_PK=42 என்ற இணைப்பைப் பயன்படுத்தவும்.

SC/ST வகுப்பைச் சார்ந்த MSME தொழில் முனைவோருக்கான ஸ்பெஷல் கிராஃப் லிங்க் கேப்பிடல் சப்ளீம்:

மத்திய அரசின் அமைச்சகத்தினால் வழங்கப்படும் இந்த மானிய தீட்டத்தின் கீழ் SC/ST வகுப்பைச் சார்ந்த MSME தொழில்முனைவோர் தங்கள் தொழிற்சாலைக்கு வாங்கும், அரசினால் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள இயந்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்களின் விலையில் அதிக பட்சமாக 25% வரை மானியமாக வழங்கப்படுகிறது. இத்தீட்டத்தின் கீழ் புதிய தொழிற்சாலைகள் மற்றும் ஏற்கனவே நடைபெற்று வரும் தொழிற்சாலைகள் தங்களுக்கு தேவைப்படும் புதிய இயந்திரங்களுக்கு மானியத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கடுதல் தகவல்கள் பெற

<http://www.msme.gov.in/sites/default/files/guidelines/SCLCSS1.PDF>

ஸ்கில் அய்கிரேடேஷன் அண்ட் குவாலிப்பி மீப்ருவ்மென்ட் அண்ட் மஹிளாகாயிர் யோஜனா:

மத்திய MSME அமைச்சகத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தி வரும் இந்த தீட்டத்தின் மூலம் தகுதி வாய்ந்த பயிற்சி பெற்ற மகளிர்களுக்கு சலுகை விலையில் ஸ்பின்னிங் இயந்திரங்கள் வாங்க உதவிகள் வழங்கப்படுகிறது. இத்தீட்டத்தை பற்றிய கடுதல் தகவல்கள் பெற : <http://coirboard.gov.in/wp-content/uploads/2014/07/SchemeSUandQ1.PDF>

என்ற இணைப்பை பயன்படுத்தவும்.

- ஹயாத் ஜி

ட்ரீம் ஸ்போர்ட்ஸ் ஃபவன்டேஷனின் ‘பேக் ஆன் டிராக்’ தீட்டத்தீற்கு கொரோனா வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்ட 3500-க்கும் அதீகமான விளையாட்டு வீரர்களிடமிருந்து ஆதரவு!

Dream Sports நிறுவனத்தின் அறக்காடை அமைப்பான Dream Sports Foundation (DSF), இந்த கொரோனா வைரஸ் பெருந்தொற்று காலத்தில் தனது Back on Track தீட்டத்தின் மூலமாக, 29 வகை விளையாட்டுக்களைச் சேர்ந்த 3500-க்கும் அதீகமான தொழில்முறை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வெற்றிகரமாக ஆதரவு அளித்துள்ளது. இந்த 3500 பயணாளி களில் 3300 பேர் தற்போது விளையாட்டுக் களத்தில் இருக்கும் மற்றும் ஓய்வு பெற்ற தடகள வீரர்கள் ஆவர். மேலும், 100-க்கும் அதீகமான கோச்கள், 70-க்கும் அதீகமான விளையாட்டுக் களப் பணியாளர்கள் மற்றும் பத்திரிக்கையாளர்களும் பயனடைந்துள்ளனர். இந்தப் பயணாளிகள் அனைவரும் இந்தியாவில் உள்ள 24 மாநிலங்கள் மற்றும் 3 யூனியன் பிரதேசங்களைச் சேர்ந்தவர்கள். தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த 1500-க்கும் அதீகமான விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இந்தத் தீட்டத்தின் மூலம் உதவி கிடைத்துள்ளது.

கொரோனா பெருந்தொற்று பரவத் தொடங்கியதில் இருந்து பல நிலைகளில் வாழ்க்கை சீர்க்கலைந்து, விளையாட்டு உள்பட, தொழில்துறைகளிலும், இதர பிரிவுகளிலும் வேலை மற்றும் வருமான இழப்பு ஏற்பட்டு விட்டது. இந்த நிலையில், 2020 ஆகஸ்ட் தேசிய விளையாட்டு தினத்தன்று தொடங்கப்பட்ட ‘பேக் ஆன் டிராக்’ தீட்டம் மூலம், விளையாட்டுத் துறையில் தேவையாக இருப்பவர்களுக்கு நிதி உதவி, பயிற்சி வசதிகள், விளையாட்டு சாதனங்கள், கோச்சிங், சரியான உணவு, மற்றும் ஊட்டச்சத்து, மாதாந்திர ஸ்டைபண்டு, சுகாதார



திரு. பவித் சேத்

கிட்கள் என்பன போன்ற உதவிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மிகவும் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட இந்தீய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உதவி சென்றிடவைதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில், நவ் சஹரயோக் ஃபவன்டேஷன், டிரிபிள் அகாடமி,, நாகாலாந்து ஃபுட்பால் ஃபவன்டேஷன், தி ரைட் பிட்ச், தி பால் புரோஜெக்ட் ஆகியன உள்ளிட்ட நாடங்கும் உள்ள 16 என் ஜி ஓ-க்களுக்கும் உதவிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. கொரோனா வைரஸ் பரவலினால் வேலைகளை இழந்துவிட்ட விளையாட்டுப் பத்திரிக்கையாளர்களுக்கும் (DSF) தனது பிளேஸ்பீல்டு மேகளின் தீட்டம் மூலம் உதவி செய்துள்ளது.

DREAM SPORTS FOUNDATION

இந்தக் தீட்டம் பற்றிப் பேசிய டர்ம் ஸ்போர்ட்ஸ் டர்ம் 11 நிறுவனத்தை இணைந்து தோற்றுவித் தவரும், சிஷூ-வும் ஆன பவித் சேத், கொரோனா பெருந்தொற்றினால் வாய்ப்பும், நிதி ஆதாரங் களும் இல்லாமல் போய், பல தொழில்முறை விளையாட்டு வீரர்கள் வாழ வழியில்லாமல், தங்களது கனவை கைவிட்டனர். அவர்கள் மீண்டும் களத்தீர்கு வந்து, தங்களது சொந்த மற்றும் விளையாட்டு லட்சியங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதற்காக 'பேக் ஆன் டிராக்' தீட்டத்தின் மூலம் உதவி செய்ய நாங்கள் விரும்பினோம். இதன் மூலமாக இந்தியா முழுவதும் பல விளையாட்டு வீரர்களைச் சென்றடைந்து, கடைசி 9 மாதங்களில் ஒருங்கிணைந்த விளையாட்டு வசதிகளைச்

செய்து தர முடிந்திருப்பது எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருகிறது, என்றுகூறினார்.

'பேக் ஆன் டிராக்' இன் பயணீடாளர்களின் ஒன்றான நவ்சஹ்யோக் ஃபவுண்டேஷன் கர்நாடகா மற்றும் தமிழ்நாட்டில் கடினமான பின்னணியடைய இளம் குழந்தைகளுக்கு முக்கியமான வாழ்க்கைத் தீறன் மற்றும் படைப்புத் தீறனை வளர்க்கும் நிறுவனமாகும். அவர்கள் இதனை ஆய்வு முறையிலான கற்றல் மற்றும் கோ-கோ, கபடி, நீளத் தாண்டுதல், உயரத் தாண்டுதல் போன்ற விளையாட்டுகளின் மூலம் செயல்படுத்தி வருகின்றனர். நவ்யோக் ஃபவுண்டேஷனின் துணை நிறுவனர், தீரு. பரிதோஷ் சேகல், இந்தியாவில் பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளில் கிட்டத்தட்ட 70 குழந்தைகள்





கிராமங்களில் இருக்கின்றனர். வளப் பற்றாக்குறை, போதுமான வழிகாட்டுதல் மற்றும் பெற்றோர்களின் கவனிப்பு ஆகியவை இல்லாத தால் அவர்கள் விரைவில் பள்ளி செல்வதை விட்டு விடுகிறார்கள். மேலும், வாழ்க்கைத் தீரன் குறைபாட்டினால் அவர்களில் பெரும்பாலோனோர் வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சந்திக்க தயாராகுவதில்லை. நாங்கள் இந்த நோய்த்தொற்று காலத்தில், உதவியாக இருந்த னுஞ்சு இன் 'பேக் ஆன் ட்ராக்' போன்ற நிறுவனங்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறோம். அவர்கள் குறிப்பாக இந்த நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில், சோதனையான கூழ்நிலைகளை அனுபவித்து வரும் குழந்தைகளுக்கு நிதியுதவி, விளையாட்டு உபகரணங்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றுடன், விளையாடுவதற்கான வாய்ப்பளித்து அவர்கள் விளையாட்டு வீரர்களாகி, தன்னம்பிக்கை, பொறுப்புணர்வு மற்றும் ஆற்றலுடைய இளைஞர்களாக வளர்வதற்கான ஆதரவளித்து வருகின்றனர்.

கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக்கு எதிராக நாட்டுடன் இணைந்து 2021 ஏப்ரலில் போராத்த தொடங்கிய DSF, கீவ் இந்தியா மற்றும் ஆக்டமானியங்கள் மூலமாக இந்தியா முழுவதும் உடனடி மருத்துவ உதவிகளை வழங்கி, விளையாட்டு

சாதனங்களையும், மருத்துவமனைகளுக்குப் படுக்கைகளையும், தடுப்புசி இயக்கத்திற்கு உதவிகளையும் வழங்கியிருக்கிறது. மேலும், இந்தியாவில் தனது கோவிட்-19 நிவாரணப் பணிகளுக்கு ஆதரவாகப் பொதுமக்களிடம் இருந்து நிதி தீர்ட்டும் கெட்டோ என்னும் முயற்சியின் மூலமாக, ஏற்கனவே ரூ.1.25 கோடி பணத்தை DSF தீர்ட்டியுள்ளது. 2020 ஆம் ஆண்டில், பாதிக்கப்பட்ட 6 லட்சத்திற்கும் அதிகமான இந்தியர்களுக்கு சமைத்த உணவுகளையும், உணவுப் பொருட்களையும் வழங்கியிருக்கிறது, மேலும், மகாராஷ்டிர அரசு மற்றும் பிளம்சி (பிருஹன் மும்பை முனிசிபல் மாநகராட்சி) யைச் சேர்ந்த முன்களப் பணியாளர்களுக்கு சுகாதார கிட்களையும், காப்பு உடைகளையும் ப்ரீம் ஸ்போர்ட்ஸ் ஃபவண்டேஷன் வழங்கியுள்ளது. கோவிட்-19 பெருந்தொற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காக பிளம் கேர்ஸ் மற்றும் முதலமைச்சர் நிவாரண நிதிக்காகவும் DSF நிதி வழங்கியுள்ளது.

ப்ரீம் ஸ்போர்ட்ஸ் ஃபவண்டேஷன் மற்றும் 'பேக் ஆன் ட்ராக்' தீட்டம் பற்றி மேலும் அறிய பார்வையிடுங்கள்: <https://www.dsfc.org.in/>

- கிருஷ்

இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வாங்கி லாபம் இருமடங்கு உயர்வு!



Indian Overseas Bank

பொதுத்துறையைச் சேர்ந்த இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கியின் ஜெலி நிகரலாபம் கடந்த மார்ச் மாதத்துடன் நிறைவடைந்த நான்காவது காலாண்டில் இரு மடங்கு வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. இதுகுறித்து அந்த வங்கி அளித்த அறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளதாவது.

2020-21ஆம் நிதியாண்டில் ஜனவரி மார்ச் வரையிலான நான்காவது காலாண்டில் வங்கிச் செயல்பாடுகள் மூலம் ஈட்டிய மொத்த வருமானம் ரூபாய் 6073.80 கோடியாக இருந்தது. இது முந்தைய 2019-20 ஆம் நிதியாண்டின் இதே காலகட்டத்தில் வங்கி ஈட்டிய வருவாய் ரூபாய் 5,484.06 கோடி உடன் ஒப்பிடுகையில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகம். மதிப்பீட்டு காலாண்டில் வங்கியின் நிகர லாபம் ரூபாய் 143.79 கோடியிலிருந்து இருமடங்கு வளர்ச்சி கண்டு ரூபாய் 349.77 கோடியை தொட்டது.

கணக்கீட்டு காலத்தில் வார கடனுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட தொகையானது 1060.38 கோடியிலிருந்து 1,380.46 கோடியாக உயர்ந்தது. 2021 ஆம் நிதியாண்டில் வங்கி ரூபாய் 831.47 கோடி ரூபாய் நிகர லாபத்தை பதிவு செய்தது. அதே சமயம் இதற்கு முந்தைய 2019-20ஆம் நிதியாண்டில் வங்கி நிகர அளவில் 8,527.40 கோடி இழப்பை சந்தீத்து இருந்தது. மதிப்பீட்டு நிதியாண்டில் வங்கியின் மொத்த வருவாய் ரூபாய் 20,712.48 கோடி 22,524.55 கோடியாக உயர்ந்தது.

2021 மார்ச் 31 நிலவரப்படி வழங்கப்பட்ட கடனில் மொத்த வாரக்கடன் 14.78 சதவீதத்



பி.பி. சென்குப்தா

நிர்வாக இயக்குனர்

தீவிருந்து 11.69 சதவீதமாக குறைந்தது மதிப்பின் அடிப்படையில் இது 19912.70 கோடியில் இருந்து 16,323.18 கோடியாக குறைந்துள்ளது. நிகர அடைப்படையிலான வாரக்கடன் 5.45 சதவீதத் தீவிருந்து 6,602.70 கோடி 3.58 சதவீதமாக ரூபாய் 4,577.59 கோடி சரிந்துள்ளது என ஜெலி தெரிவித்துள்ளது.

- இராகவன்

56% இந்திய குடும்பங்கள் சொமானக் கோளாறு பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன!

ஆவிர்வாத் ஆட்டா ஆய்வு

ஆவிர்வாத் ஆட்டா வித் மல்டிகிரய்னஸ், ஒரு மதிப்பு சேர்க்கப்பட்ட ஆட்டா ரகமாகும். இது இந்தியாவின் நெ.1 பாக்கெட் செய்யப்பட்ட ஆட்டா பிராண்ட், ஆவிர்வாத், சமீபத்தில் இந்திய குடும்பங்களின் ‘சொமான ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஒரு ஆய்வை’ நடத்தியுள்ளது. மாம்ஸிபிரேஸோ, தாய்மார்களுக்கான இந்தியாவின் முன்னணி செயல்பாட்டுத் தளமாகும். இது ஆவிர்வாத் பிராண்டிற்காக, டெல்லி, மும்பை, கொல்கத்தா, பெங்களூரு, ஜதரபாத் மற்றும் சென்னையை சேர்ந்த 25-45 வரையான வயது கொண்ட 538 தாய்மார்களிடம் ஆய்வை நடத்தியுள்ளது. இந்த சாம்பிள், வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள், பிசினஸ் செய்யும் பெண்கள், தொழில்முனைவோர், இதர வேலைகள் செய்வோர், மற்றும் இல்லத் தரசிகள் போன்ற பல தரப்பு பெண்களையும் உள்ளடக்கியதாகும்.

இந்த கருத்துக் கணிப்பு முடிவுகள் மூலமாக, நுகர்வோர்களின் வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்கள் வெளிச்சத்தீர்கு வந்துள்ளது. இந்த கண்டுபிடிப்புகள், 77% இந்திய தாய்மார்கள் செரிமானக் கோளாறு இல்லாமல் இருப்பதை முக்கியமாக நினைப்பதாகவும், அதேசமயம் 56% தாய்மார்கள் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு செரிமானக் கோளாறு இருப்பதாக நினைப்பதாகவும் தெரிவிக்கிறது. மேலும், இந்த ஆய்வு, 50% இந்திய குடும்பங்களுக்கு, 2-3 செரிமானக் கோளாறு பிரச்சினைகள் இருப்பதையும் உறுதி செய்துள்ளது. வயிறு உப்புசம், வயிற்றெரிச்சல்,



மற்றும் அஜீரணம் ஆகிய 3 பிரச்சினைகளே இவற்றில் மிக முதன்மையாக உள்ளன. குறிப்பாக, ஆய்வில் பங்கேற்ற 50% நபர்கள், இந்த மூன்று பிரச்சினைகளில் ஏதேனும் ஒன்று இருப்பதாக ஒப்புக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

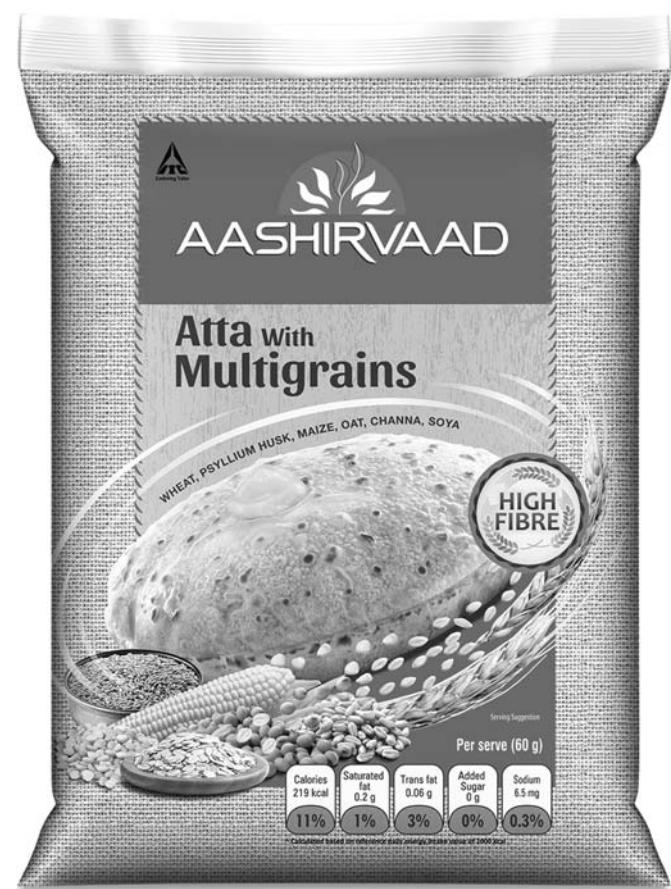
இதேபோல, 50% பேர் அஜீரணம் காரணமாக, உடல் எடை பாதிப்பு, ஆற்றல் தன்மை, மற்றும் குடலியக்கத்தில் சீரற்ற தன்மை ஏற்படுவதாக, நம்புகின்றனர். 40% தாய்மார்கள், தங்களது குடும்பம் மற்றும் அவர்களது சுய வயிறு ஆரோக்கியம் ‘சிறப்பாக இல்லை’ என நம்புகிறார்கள். இதன்படி, அவர்களது குடும்பத்தில் அவர்கள் மட்டுமின்றி, அவர்களின் கணவன், அவரது உடன் பிறந்தோர்/பெற்றோர் என பலருக்கும் இந்த அஜீரண பிரச்சினை உள்ளது. வயிறு ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிப்பதில், வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப் பழக்க வழக்கமே முதன்மைக் காரணமாக உள்ளன. சீரான உறக்கம் இல்லாதது, அதிகமான மசாலா, எண்ணெய் மிகுந்த அல்லது வறுத்த உணவுகள் உண்பது, தேவையான நீர் பருகாதது மற்றும் ஒரு வாரத்தீர்கு 1.5 மணி நேரம் சராசரியாக உடற்பயிற்சி செய்யாதது போன்றவையே இவர்களின் பொதுவான வாழ்க்கை முறையில் பாதிப்பு ஏற்படுத்

தக்கூடிய காரணிகளாக உள்ளன. இவர்களில் 70%க்கும் அதீகமானோர் பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளை பின்பற்றி, தீனசரி உணவு உண்கிற பழக்கத்தை மேம்படுத்தி, அஜீரண பிரச்சினைகளை சரிசெய்ய முயற்சிப்பதாக, ஆய்வில் தெரிவித்துள்ளனர்.

கோதுமை அடிப்படையிலான தயாரிப்புகள், தானியங்கள், பழங்கள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்தது நிறைந்த உணவைக் கொண்டு ஒருவரின் உணவை வளப்படுத்த வேண்டும். இவைதான் ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்து, குடல் இயக்கத்தையும் சமாளிக்க உதவும் அத்துடன், தேவையான ஆற்றலை உடலுக்கு அளித்து, எப்போதுமே சமச்சீரான எடையை பராமரிக்க வழிவகுக்கின்றன. இந்த முயற்சி பற்றி, தீரு. கணேஷ்குமார் சுந்தராமன், எஸ்பியூ சீஃப் எக்ஸ்கியூபிட் - ஸ்டேபிள்ஸ், ஸ்நாக்ஸ் மற்றும் மீல்ஸ், ஃபுட்ஸ் டிவிஷன், ITC லியிடெட் கறுகையில், “ஜீரணம் சார்ந்த உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள், ஒருவரது வாழ்க்கையின் தரத்தை பாதிக்கக் கூடியதாகும்.” ஆனால், அவற்றை சரியான உணவுப் பழக்கங்களை பின்பற்றினால் சமாளிக்க முடியும்.

நுகர்வோருக்கு ஆதாரவாக எங்களது தயாரிப்புகள் விளங்குகின்றன குறிப்பாக, ஆவிர்வாத் ஆட்டா வித் மல்டிகிரெய்ன்ஸ், இது 6 பல்வேறு தானியங்களின் கலவையாகும். கோதுமை, சோயா, கொண்டைக் கடலை, ஓட்ஸ், மாய்ஸு மற்றும் பைசிலியம் ஹஸ்க் ஆகியவை இதற்கு அதிக நார்ச்சத்து வழங்குகின்றன. இந்த ஆட்டா ரகத்தை தீனசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளும் போது ஒருவருக்கு தேவையான நார்ச்சத்து தீனசரி கிடைப்பதை உறுதி செய்ய முடியும். இதனுடன், நார்ச்சத்து மிகுந்த, ஆற்றல் தருகிற இதர உணவுகளையும் நீங்கள் உண்கிற போது, ஒரு ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வை நீங்கள் வாழ முடியும் என்றார்.

பிரபலமான ஊட்டச்சத்து நிபுணர் அனுபா டபாரியா தெப்பற்றி கறுகையில் “உடலின் ஜீரண மண்டலம் ஊட்டச்சத்துக்களை கீரகித்துக் கொள்வதற்கு, நார்ச்சத்து முக்கிய பங்களிப்பு அளிக்கிறது. உடலை கட்டமைக்கவூடிய தீசுக் களுக்கு, நார்ச்சத்து மட்டுமே நல்ல எரிபாருளாக



யென்படுகிறது, அப்போதுதான் அந்த தீசுக்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். இதன் மூலமாக, ஜீரணம் இயல்பாக நடைபெற்று, குடலியக்கம் மென்மையாக & சீராக இயங்குவதை உறுதி செய்திடலாம். இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் நடத்திய ஆய்வு ஒன்றில், வளர்ந்த பருவத்தைச் சேர்ந்த ஒரு நபர், தீனசரி குறைந்தபட்சம், 40 கிராம் நார்ச்சத்து (2000கி கலோரி டயட்டிர்கு) அவசியம் எடுத்துக் கொள்வது நலம் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது” என்றார். நுகர்வோர் அனைவரும் ஜீரணக் கோளாறு இன்றி நல்ல, உடல்நிலை பின்பற்றும் நோக்கில், ஆவிர்வாத் ஆட்டா வித் மல்டிகிரெய்ன்ஸ் பல தரப்பட்டவர் களிடம் கருத்துக்களை கேட்டு வருகிறது. துறை சார்ந்த நிபுணர்களின் கருத்தின் அடிப்படையில், இந்த பிராண்ட் நுகர்வோர்கள் தமது DQ (டெஜஸ்டிவ் கோஷன்ட்) பற்றி <http://happytum-myashirvad.com>-ல் லாக்கின் செய்து அறிந்து கொள்ளலாம் மற்றும் பரிந்துரைகளையும் கேட்டு பெறலாம்.

- ரேவதி



மர்வின்

செயல் தநும் வெற்றி!

நாம் செய்யும் எந்தச் செயலும் வெற்றியிடன் அமைவதற்கு ஒழுங்கு முறை கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். ஒழுங்கு என்பது நம்மை சரியான பாதையில் நடத்திச் செல்லும். ஒழுங்கான முறையில் செயலாற்றிய வர்கள் வெற்றியின் வரலாற்றில் இடம் பிடித்து இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய இடத்தில் நாமும் உட்காரவேண்டும் அல்லவா! அப்படியானால் நாம் நிச்சயம் ஒழுங்குமுறையை கடைபிடித்தே ஆக வேண்டும். என்னுடைய மூளையில் பல அலுவல்கள் ஒழுங்காகவும் வரிசையாகவும் தனித்தனியே புறா கண்டின் அறைகள் போல அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. ஒரு அறையை அலுவலை மறந்து மற்றொரு அலுவலை பற்றி செயல்பட வேண்டியிருந்தால் முதல் அறையை மூடிவிடுவேன். இப்பொழுது தேவையான அறையை தீற்ந்து கொள்வேன்.

இவை இரண்டும் ஒன்றோடு ஒன்று மோதிக் கொள்வதில்லை. வீணான சிந்தனைக்கு என் மூளையில் இடமே இல்லை. உறங்கச் செல்லும் போது என்னுடைய மூளையில் உள்ள எல்லா அறைகளையும் மூடிவிடுவேன். உடனே அயர்ந்து தூங்கி விடுவேன் இப்படிக் கூறியவர் யார் தெரியுமா? அவர்தான் பிரான்ஸ் நாட்டு சக்கர வர்த்தி நெப்போலியன். ஆனால் நாம் எப்படிச் செயல்படுகிறோம்? சாப்பிடும் பொழுது உணவை நன்கு சுவைத்துச் சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக நம்முடைய வரவு செலவுக் கணக்கைப்பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். அலுவலக வேலையைச் செய்யும் போது வீட்டு விவகாரங்களைப் பற்றி நினைத்து மூளையை குழப்பிக் கொள்கிறோம்.

ஒரு சமயத்தில் ஒரு வேலையைச் செய்து மூடிப்பது தான் பல செயல்களைச் செய்வதற்கான குறுக்கு வழியாக அமையும். ஒழுங்கு என்பது பெட்டியில் சாமான்களை அடுக்கி வைப்பதுதான். சரியாக சாமான்களை அடுக்கி வைப்பது தவறாக சாமான்களை அடுக்கி வைப்பதைவிட அரை

மடங்கு பொருட்களை அதே பெட்டியில் வைக்க முடியும். ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்பது இயற்கையின் சட்டம். சில முக்கிய காரியங்களைச் செய்ய வேண்டி இருந்தால் அதனை முடிக்கும் வரையில் நான் வேறு ஒன்றையும் நினைக்க மாட்டேன் என்கிறார் ஆபிரகாம் விங்கன். இப்படி ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்ற ஒழுங்கு சட்டத்தை தங்களுக்குத் தாங்களே பிறப்பித்துக் கொண்டு யார் மனம் ஒன்றி வேலையைச் செய்கிறார்களோ அவர்களுக்காவே வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடைவார்கள் என்பது உறுதியாகும்.

அவர்கள் அவசரப்படவும், ஆத்திரப்படவும் மாட்டார்கள். கடிகாரம் போன்று அவர்களுடைய வாழ்நாட்கள் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். எடுத்துக் காட்டாக காந்திஜியின் வாழ்க்கையை எடுத்துக் கொண்டால் அவர் அரசியல்வாதியாக மட்டு மல்லாமல் ஆன்மீக ஞானியாகவும் விளங்கினார். இரண்டும் ஒருவரிடத்தில் சங்கமமாகிறது என்பது எளிதானச் செயல் அல்ல. அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட நேரம் போலவே நமக்கும் ஒரு நாளைக்கு இருபத்தீ நான்கு மணி நேரம் தான். ஆனால் அவர் அதனை எவ்வாறு பற்பல காரியங்களுக்கு என்று பிரித்துக் கொண்டார் என்பதனை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

பிறரால் தாங்க முடியாத அரசியல், சுமைகளை தாம் ஒருவராக தனித்துச் சுமக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்ட போதிலும் அவர் பிரார்த்தனைச் செய்வதை நிறுத்தவில்லை. பத்திரிக்கைகளுக்கு கட்டுரை எழுதினார். அறிக்கைகளை வெளியிட்டார். நண்பர்களையும் தொழுநோயாளிகளையும் சந்தித்தார். அரசியல்வாதிகளுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தினார் நூல் நூற்றார். அதற்கு என்று ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் அதை மட்டுமே செய்யும் போது குறைவு ஏற்பாடு வாழ்வில் குழப்பமும் தோன்றுது. நேரம் போதவில்லை என்ற முனைமுனைப்பும் வராது. மலை போன்ற வேலைகளுக்கு இடையிலும் காந்திஜி மொழிகளை கற்றுக் கொள்வதற்காக நேரத்தை ஒதுக்கி செயல்பட்டது ஆச்சரியம் அல்லவா!



ஜார்ஜ்புல்லர் கூறுகிறார் உன்னுடைய எண்ணாங்களை எல்லாம் அழகாக ஒழுங்குபடுத்து, சுமையானது தோள்மீது அங்கும் இங்கும் வொங்கி கொண்டிருந்தால் அதீகமான சுமைகளைச் சுமக்க முடியாது. ஆனால் அதை ஒழுங்காகக் கட்டி வைத்தால் அதீகமான சுமையை தூக்கிக் கொண்டு செல்ல முடியும். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் அந்தந்த மணி நேரத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைத் திட்டமிட்டு அதனைச் செயலாற்றி னால் வாழ்வின் ஒளி நிச்சயமாக இருக்கும். நம்முடைய நேரத்தை ஒழுங்காக வகுத்துக் கொண்டால் ஒளிக்கதீர் போன்று பிரகாசமாக விளங்கும். திட்டமிட்டு ஒழுங்குடன் செயலாற்றி னால் குறுகிய கால எல்லைக்குள் பொரிய செயல்களை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிக்க முடியும். ஒரு வேலையைச் செய்யும் பொழுது அதிலேயே மனம் ஒன்றி செயல்பட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது வேறு வேலையைப் பற்றி சிறிதும் எண்ணி பார்க்கக்கூடாது.

கால்பந்து விளையாடில் கேப்டன் ஒவ்வொரு வருக்கும் ஒவ்வொரு இடத்தை தந்து அவரவர் களுக்குரிய வேலையை வரையறுத்து வைப்பார். இப்படி இல்லாவிட்டால் பந்து வந்ததும் எல்லோரும் தங்களுடைய இடத்தை விட்டுச் சென்று பந்தை நோக்கி ஓடி எதிர் அணிக்கு எளிதில் வெற்றியைத் தேடித்தந்து விடமுடியும். நம்முடைய வேலை எதுவாக இருந்தாலும் அதை உயர்ந்த நிலைக்கு உட்படுத்த விரும்பினால் வரையறுக்கப்பட்ட ஒழுங்கானத் திட்டத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும். சில சமயங்களில் தீட்டம் தீட்டத் தெரிந்தாலும் அதனைச் செயலாற்ற முடியாமல் போய் விடுகிறது.

ஓழுங்கின்றி திட்டமின்றி செயலாற்றினால் எப்பொழுதும் தலைதெறிக்கும் அவசரம் ஏற்படும்.

குழப்பத்திலும் வேகத்திலும் நம்முடைய நேரம் வீணாகக் கழிந்து விடும். இதன் பயன் நம்முடைய மேஜை, அலமாரி எல்லாம் குவியலாக இருக்கும். அதை ஒழுங்கு செய்யக்கூட நேரம் கிடைப்பது அரிதாகின்றும். நேரம் அமைந்தாலும் அவற்றை எங்கு வைப்பது என்பது கூடத் தெரியாமல் போய்விடும். ஒழுங்குடன் திட்டமிட்டு செயலாற்றி னால் இப்படிப்பட்ட ஒரு நிலை ஏற்படாது அவசரமும் தோன்றாது. எப்பொழுதும் நிதானமுமாகவும், அமைதியாக இருக்கும் சூழ்நிலை உண்டாகும். ஒழுங்கற்று செய்வதை விட ஒழுங்குடன் செய்யும் வேலை நாறு சுதாகிதம் அதீகமாக இருக்கும்.

நாம் ஒரு செயலைச் செய்ய தொடங்குமுன் அதை எவ்விதம் செய்வது என்பதற்கான திட்டத்தை தன் மனத்திலோ, காகிதத்திலோ எழுதி ஒழுங்கு படுத்தி அதனை முழுவதும் நினைவுக்கு கொண்டு வந்தால் நிச்சயம் வெற்றி கிடைக்கும். திட்டமின்றி ஒழுங்கின்றி கப்பலைச் செலுத்திக் கொண்டு போகும் மாலுமி எங்கு செல்வது என்று அறியாமல் பாறைகளில் கொண்டு போய் கப்பலை மோதி நாசப்படுத்தி விடுவார். கைவிரல்களைப் பார்த்து தான் முதன் முதலில் பத்து எண்ணிக்கையை உருவாக்கினார்கள். இன்று கணிதக் கலையில் சாதனைகள் எல்லாம் அந்த பத்து எண்ணிக்கைகளை ஒழுங்குடன் உபயோகப்படுத்துவதில் தான் இருக்கிறது. நம்முடைய உடலின் உறுப்புகளும் ஒழுங்கிற்குக் கட்டுப்பட்டுதான் வேலை செய்கின்றன. இதனை எல்லாம் அறிந்து கொண்ட நாம் இனி மேலாவது ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்து வெற்றிப் பெறுவோம்!

வாசகர் எண்ணங்கள்...

கடந்த இதழின் ஆசிரியர் பக்கம் மிக அருமை புதிய முதல்வர் குறித்து மிகத் தெளிவான பார்வையில் தலையங்கம் அமைந்திருந்தது. கடன் உழைப்பு என்றுமே தோல்வி அடையாது என்பதற்கு மிகச் சிறந்த உதாரணம் என்று குறிப்பிட்டு ‘புலிக்குப் பிறந்தது பூனையாகுமா’ என்று வர்ணித்தது கூப்பர். புதிய அரசிடம் நிறைய எதிர்பார்ப்புகளை மக்கள் எதிர்நோக்குகின்றனர் என்பது உண்மை.

K. வெளமாறன், விருதுநகர்

கொரோனாவின் பாதிப்பு அத்தனை துறைகளிலும் பிரதிபலிக்கின்றது.

கடந்த இதழின் முகப்பு பேட்டியாளரான ‘பர்வீன் டிராவல்ஸ்’ நிர்வாக இயக்குனரான் அனுபவ பேட்டி நிறைவாக அமைந்திருந்தது. ஒவ்வொரு நிறுவனத்தின் வெற்றிக்குப் பின்னால் மிகப் பொரிய உழைப்பு உள்ளது என்பதை நிருபித்தது முகப்புக் கட்டுரை.

செந்தில்குமார் .M, கோவை

டாக்டராக வேண்டிய நபர் இன்று டிராவல்ஸ் உரிமையாளராக பரிணமிக்கின்றார். பர்வின் டிராவல்ஸ் உரிமையாளர் தீரு. முஹம்மது A. அப்சல் அவர்களின் தந்தையின் கூற்று உண்மைதான். “டாக்டருக்குப் படித்தால் சமுதாயத்தில் சிலருக்கு மட்டுமே சேவை செய்ய இயலும், டிராவல்ஸ் மூலம் அனைவருக்கும் சேவை செய்ய முடியும்” என்பது உண்மையாகிப் போனது. பெற்றோர்களின் அனுபவ பாடம் என்றுமே வெற்றிக்கான வழிதான் என்பது நிருபணமாகியுள்ளது.

- சந்தோஷ்குமார் .K, மதுரை

இந்தியாவிலிருந்து பிற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்ய சிறந்த 10 லாபகரமான தயாரிப்புகள் என்ற தலைப்பில் கடந்த இதழில் வெளியான கட்டுரை பயனுள்ளதாக இருந்தது. இளைய தலை முறையினர் ஏற்றுமதியில் அதிகளில் ஈடுபட வேண்டும். இதனால் நாட்டிற்கும், வீட்டிற்கும் பயன் உண்டாகும்.

- S. கோபி, திருச்சிராப்பள்ளி

தமிழகத்தின் தொழில்துறை வளர்ச்சி குறித்து கடந்த இதழில் வெளியான கட்டுரையில், தமிழகம் இந்திய வளர்ச்சியில் எவ்வளவு முக்கியமான பங்கினைக் கொண்டுள்ளது என்பதை அறிய முடிகிறது. வாகனங்கள், பொறியியல், மருந்துகள், ஆடைகள், ஜவளி, தோல், இரசாயனங்கள், பிளாஸ்டிக் போன்ற பல தொழில்களில் தமிழகம் முன்னிலையில் உள்ளது. இவற்றை மேலும் அதிகரித்திட தமிழகத்தின் புதிய அரசு தொழில்துறை வளர்ச்சிக்கு முன்னுரிமை அளித்து செயல்பட வேண்டும்.

கோவிந்தராஜ் .T, திருப்பூர்

இந்திய பொருளாதார அமைப்பில் வங்கிகள் இணைப்பு குறித்து தீருமதி. விஜயலட்சுமி கோபி எழுதிய கட்டுரை பயனுள்ள வகையில் இருந்தது. வங்கிகள் தான் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையானவை. மாறிவரும் தொழில்நுட்பங்கள், சர்வதேச போட்டி மற்றும் வாழ்க்கையாளருக்கு கூடுதல் சேவை போன்ற விஷயங்களை முன்னிருத்தி வங்கிகள் இணைப்பு என்கிற கருத்தை அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டிய காலகட்டம் இது. அதே நேரத்தில் வங்கிப் பணியாளர்களின் நலனையும் கவனத்தில் கொண்டு செயல்படுவது மிக அவசியம்.

- G. ரமேஷ், புதுக்கோட்டை

Owned, Published by : **N.B. SUKKUR BASHA**, printed by, **K. RADHA** at **R.K. OFFSET PRINTERS**, Old No. 93, New No. 230, Dr.Besant Road, Royapettah, Chennai - 600 014, Published from 19/39, School Road, C.I.T. Nagar, Nandanam, Chennai - 600 035. **Editor : N.B. SUKKUR BASHA**