லஞ்சம், ஊழல் விழிப்புணர்வு ®

மக்கள் விசாரணை

ஆண்டு-09 இதழ்-02 ஜூலை - 2020 மாத இதழ் விலை ₹ 10

INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INDIA
ISSN : 2582-5275

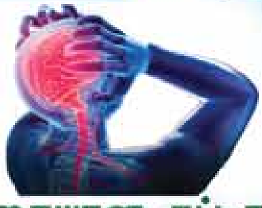
பிளாஸ்மா சிகிச்சைக்கு முதல்வர் 2 கோடி நிதி

வள்ளலார் அருளிய

கல்ப மருந்து

பத்தியமில்லா மருந்து

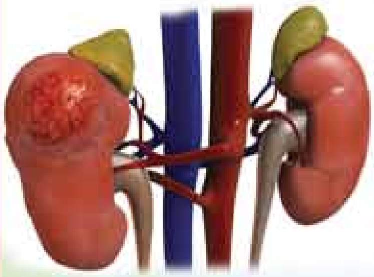
குணமாகும் நோய்கள்



- புற்று நோய்கள்
- இருதய அடைப்புகள்
- உள் உறுப்புகளில்

ஏற்பட்டுள்ள அனைத்து வகையான கட்டிகள்

- சிறுநீரக கற்கள்
- சிறுநீரகக் கோளாறுகள்
- கல்லடைப்பு
- சதையடைப்பு
- சிறுநீர் பிரச்சனை
- இரத்த ஓட்டம் சீராகும்
- சளி ▪ இருமல் ▪ கப ரோகங்கள்
- கபம் ▪ காசம் ▪ சைனஸ்
- கண்பார்வை கோளாறுகள்
- வாதம் ▪ பித்தம்



போன்ற அனைத்து விதமான நோய்களும் தீரும்

நோய்கள் சம்பந்தமாக சித்தமருத்துவரை அணுகி
ஆலோசனை பெற தொடர்பு கொள்ளவும்

சித்த மருத்துவர் K. இராஜமாணிக்கம்

அகத்தியர் மூலிகை மருத்துவ மையம்

எண்.10, கலைஞர் கருணாநிதி சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை-600 093.

எண்.2/9, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, மூன்லைட், இராமாபுரம், சென்னை-89

செல் : 99417 64922, 94441 80984

"அன்பாய்
அனைவரும்
ஒன்றிடுவோம்
பண்பால் உயர்ந்து
பயன்பெறுவோம்
தெம்பாய் உலகை
எதிர்கொள்வோம்
துன்பங்கள் யாவையும்
வென்றிடுவோம்
எங்கும் நிறை இறைவனை
போற்றிடுவோம்
இன்பங்கள் யாவையும்
பெற்றிடுவோம்"

சித்த மருத்துவத்தை புறக்கணிப்பது ஏன்?

இ கொவைட்-19-க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்கும் ஆய்வுகள் கடந்த மார்ச் மாதம் தொடங்கிவிட்டன. சோதனை நடத்தி தயாரிப்பு நிலைக்கு வருவதற்கு குறைந்தது செப்டம்பர் மாதம் ஆகும் என்று தோன்றுகிறது. இதற்கு முன்னால் பரவிய வைரஸ்களான சார்ஸ், நிபா போன்ற தொற்றுகளுக்கு வழங்கப்பட்ட சிகிச்சைகளும் மலேரியாவுக்கு தரப்படும் ஹைட்ராக்ஸிகுளோரோகுயின் சிகிச்சையும் வழங்கப்படுகின்றன. டெக்காமெதாசோன் என்கிற ஸ்டீராய்டும், ரெம்டெசிவிர் என்கிற மருந்தும் வழங்கப்படுகின்றன. கொவைட் - 19-க்கான மருந்துகள் இவை என்று உறுதிசெய்யப்பட்டிருக்கிறதா என்ன? உலகெங்கிலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் கொவைட்-19 நோயாளிகளுக்கு தற்போது வழங்கப்படும் சிகிச்சைகள் அனைத்தும் வெறும் அனுமானங்களின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுபவையே தவிர, நோய் தீர்க்கும் உத்தரவாதமுடைய சிகிச்சை அல்ல என்பதுதான் உண்மை.

இந்த நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நுரையீரல் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பதால் பிராண வாயு தரப்பட்டு சில முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருப்பவர்கள் பிழைத்துக் கொள்கிறார்கள்; இல்லையென்றால் மரணமடைகிறார்கள் என்பதுதான் எதார்த்த நிலைமை. நமது உணவு முறையிலேயே மருத்துவம் அடங்கியிருக்கிறது என்கிற உண்மையை ஒட்டுமொத்த உலகமும் உணர்ந்து வியப்படைகிறது. மேலை நாட்டவர்கள் மஞ்சள், மிளகு, ரசம் என்று நோய்த்தொற்றை எதிர்கொள்ள நம்மிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பாலில் மிளகு-மஞ்சள் கலந்து குடித்தல், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சைச் சாறு குடித்தல் போன்றவை உடம்பில் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என்று சொல்கிறார்களே தவிர, சந்தைப்படுத்தப்படும் பன்னாட்டு நிறுவனங்களின் பூஸ்ட், ஹார்லிக்ஸ், காம்ப்ளான், போர்ன்விட்டா குடியுங்கள்; எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் என்று யாரும் கூறுவதில்லை. கேரள அரசு வீடுவீடாகப் போய் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க ஹோமியோபதி மாத்திரைகளை இலவசமாக விநியோகிக்கிறது; கபசுரக் குடிநீர், நிலவேம்புக் குடிநீர், ஹோமியோபதி மாத்திரைகளை தமிழக அரசு இலவசமாக விநியோகிக்கிறது; ஆயுஷ் அமைச்சகம் தினந்தோறும் யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சிகளைப் பரிந்துரைக்கிறது. இதற்கெல்லாம் சோதனைச்சாலை ஆய்வுகள் உண்டா என்று கேட்பது அர்த்தமற்றது. இவை காலம்காலமாக இந்த மண்ணுக்கே உரித்தான அனுபவ அறிவு. இவை தலைமுறை தலைமுறையாகக் காலம் உறுதி செய்திருக்கும் மருந்துகள். நமது சித்த - ஆயுர்வேத மருந்துகள், அலோபதி மருந்துகளைப்போல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாதவை. இவை ரசாயனக் கலவைகள் அல்ல; இயற்கை வைத்தியங்கள். பல்லாயிரம் கோடி ரூபாய் செலவில் ஆய்வு செய்து, மருந்தை வெளிக்கொணர்ந்து அதன்மூலம் பல லட்சம் கோடி ரூபாய் லாபம் ஈட்ட நினைக்கும் பன்னாட்டு மருந்து நிறுவனங்களால், இந்தியாவில் ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவ அடிப்படையில் சில ஆயிரம் ரூபாய் செலவில் மருந்து கண்டுபிடிப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதுதான்.

ஆனால் இந்தியாவிலுள்ள அறிவுஜீவிகள் சிலர் நமது பாரம்பரிய மருத்துவ மேதைமையை எள்ளி நகையாடி, அறிவுபூர்வ ஆராய்ச்சி என்று மேலை நாட்டு கண்டுபிடிப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதைத்தான் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்ஜிஆர் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தில் கடுக்காய், கற்பூரவல்லி, சிற்றரத்தை, அழிஞ்சில் உள்ளிட்டவற்றில் உள்ள மருத்துவக் கூறுகளின் மூலம் கொவைட் - 19 வைரஸ் உடலில் பரவாமல் தடுக்க முடியும் என கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதேபோலத்தான் பாபா ராம்தேவின் பதஞ்சலி நிறுவனம் அறிவித்திருக்கும் கொவைட் - 19 சிகிச்சைக்கான கொரோனில் ஆயுர்வேத மருந்துத் தொகுப்பையும் அணுக வேண்டும். துளசி, அஸ்வகந்தம் உள்ளிட்ட மூலிகைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் அந்த மருந்தால் கொவைட் - 19 வைரஸ் குணமாகுமோ இல்லையோ நிச்சயமாக அலோபதி மருந்துகளைப்போலப் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை. இந்திய மருத்துவ முறை என்றால் இளக்காரமாகக் கருதும் மேலைநாட்டு அடிமை மனநிலைதான் இந்தியாவைப் பிடித்திருக்கும் கொவைட் - 19-ஐவிடக் கொடிய வைரஸ்!

- ஆசிரியர்

தேசியத் திறன் மேம்பாட்டுக் கழகத்தின் இ-ஸ்கில் இந்தியா ஆன்லைன் டிஜிட்டல் திறன் பயிற்சி

ஊரடங்குக் காலத்தில் நயமான பாதுகாப்பு

தேசியத் திறன் மேம்பாட்டுக் கழகம் (National Skill development corporation – NSDC) பல்வேறு திறன்கள் குறித்த இ-ஸ்கில் ஆன்லைன் பயிற்சி வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறது. கோவிட்-19 பெருந்தொற்று கல்வி நிலையங்கள் கோடை விடுமுறையை நீட்டிக்க காரணமாகியுள்ளது. தற்போதைக்கு பள்ளிகள், கல்லூரிகளைத் திறப்பது பாதுகாப்பானதல்ல. கோவிட்-19 பரவலைத் தடுக்க பயிற்சி நிறுவனங்களும் மூடப்பட்டுள்ளன. எனவே, ஆன்லைன் வகுப்புகள், இணையதளம் சார்ந்த பயிற்சி ஆகியவை வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருந்தபடியே, பாதுகாப்பான திறன் பயிற்சியை வழங்கி வருகின்றன.

தேசியத் திறன் மேம்பாட்டுக் கழகம், மத்திய நிதி அமைச்சகத்தால் 2008-ஆம் ஆண்டு பொதுத்துறை நிறுவனமாக உருவாக்கப்பட்டது. இதில் 49 விழுக்காடு பங்குகள் மத்திய திறன் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்துக்கும், எஞ்சியவை தனியாருக்கும் சொந்தமானவை. தரமான தொழில் நிறுவனங்கள் மூலம் திறன் மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதை தேசியத் திறன் மேம்பாட்டுக் கழகம் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இ-ஸ்கில் இந்தியாவர்த்தகத்தைநுகர்வோருக்குதிறன்களை மேம்படுத்த -B2C இணையதள இ-கற்றல் தளங்கள் ஒருங்கிணைக்கிறது. இந்தத் தளங்கள் இ-கற்றல் முறைக்கு ஆதாரமாக விளங்கு கின்றன. திறன்கள் குறித்த தங்கள் வலிமைகளை பல்முனை இ-கற்றல் பயனாளிகள் பகிர்ந்து கொள்ள வழிவகுக்கிறது. இ- ஸ்கில் இந்தியா திட்டத்தின் கீழ், பிஎம் ஆரோக்ய மித்ராவுக்கு ஆன்லைன் படிப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. பிஎம் ஆரோக்ய மித்ராவாக உருவாகத் தேவைப்படும் திறன்கள், அறிவு, அணுகு முறைகளை வழங்குவதற்காக இது வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. ஆரோக்ய மித்ரா என்பது ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் பயனாளி களைத் தொடர்பு கொள்ளும் சேவையை மேற்கொள்ளும் சுகாதாரச் சேவை தொழில் முறையாளர்களைக் குறிக்கும். ஆரோக்ய மித்ராவுக்கான இ-ஸ்கில் திட்டத்தை நிறைவு செய்த பின்னர், பயிற்சி பெற்றவர்கள், பயனாளி

களுக்குப் பொருத்தமான ஆயுஷ்மான் பாரத் தகவல்களை அளிப்பது, நோயாளிகளுக்கு உரிமைக் கோரிக்கைகளைப் பதிவு செய்வது போன்ற உதவி தரும் மேலாண்மை இயக்கத்தை மேற்கொள்ளலாம். இதேபோல, அழகுக்கலை நிபுணர், அடிப்படை மின்பயிற்சி, கணினி வன்பொருள் பழுதுபார்த்தல், கணினி அடிப்படை, தோற்ற மேலாண்மை ஆகிய பிரபலமான ஆன்லைன் படிப்புகளும் உள்ளன. இந்தப் படிப்புகளை என்எஸ்டிசி இலவசமாக வழங்கு கிறது. தையற்கலை, மருந்துப்பொருள்கள் விற்பனை பிரதிநிதிகள், பணி தயார்நிலை, சில்லறை விற்பனை உதவியாளர் போன்ற சுயவேலைவாய்ப்புப் பயிற்சி வகுப்புகளும் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

தமிழகத்தில், இதர மாநிலங்கள், வெளிநாடுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து திரும்பியவர்களுக்குத் சிறப்புத் திறன் பயிற்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. திறன் பயிற்சி பெற விரும்புபவர்கள், தமிழ்நாடு திறன் மேம்பாட்டுக் கழகத்தின் www.tnskill.tn.gov.in என்ற வலைதளத்தில் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம். இக்கழகம், 160 அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி அளிப்பவர்கள் மற்றும் 385 பயிற்சி மையங்கள் மூலம், பி.எம். கவுசல் விகாஸ் யோஜனாவை நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறது. அனைத்துப் பயிற்சி நிலையங்களும் பொதுமுடக்கம் காரணமாக மூடப்பட்டிருப்பதால், ஆன்லைன் திறன் பயிற்சி பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். திறன்களையும், அறிவையும் பெறுவது வாழ்க்கை முழுவதும் நடைபெறும் தொடர் நிகழ்வாகும். கோவிட்-19 தொற்றால் கூட இதைத் தடுக்க முடியாது. அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பம், உருவாகும் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் வகையில் தனக்குத்தானே மறுகண்டுபிடிப்பு செய்து கொள்கிறது. உலகம் முழுவதும் தற்போது, ஆன்லைன் கல்வி மற்றும் தொழில்நுட்பக் கற்றல் முறை மிகவும் பிரபலமாகியுள்ளது. இந்திய அரசின் ''இ-ஸ்கில் இந்தியா- எங்கும் எப்போதும் ஸ்கில்லிங்'' நிச்சயமாக உலகத்தரம் வாய்ந்த முன்முயற்சியாகும். நாடு பெருந்தொற்றையும், அதன் காரணமான பொதுமுடக்கத்தையும் சந்தித்து வரும் இந்நிலையில், திறன் பயிற்சி வழங்குவது நயமான பாதுகாப்பாக மாறியுள்ளது.

– V. அருணாச்சலம்

வாழ்க தமிழ்! வளர்க தமிழகம்!!

மக்கள் விசாரணை ®
மக்களின் மனக்குமுறல் — மாத இதழ்
லஞ்சம், ஊழல் விழிப்புணர்வு

ஆண்டு-09 இதழ்-02 ஜூலை - 2020

ஸ்ரீ திருமலை பப்ளிகேஷன்ஸ் சார்பாக
வெளியிடுபவர் & ஆசிரியர்
முனைவர் **ஆ.மவுரியன்**, B.A., M.A., Ph.D.(Hons).

ஆசிரியர் குழு
V.அருணாச்சலம், S.அனந்த கிருஷ்ணன், M.A., **A.முருகையன்,**

இதழியல் ஆலோசகர்
P. ஆறுமுகம், B.Sc., A.E.M.S.A.C.,
Rtd. Sr. Audit Officer, Scientific Departments (C&AG of India) New Delhi

நிர்வாக ஆசிரியர்: **வீ.சிவசங்கர்**, B.B.A.,

துணை ஆசிரியர்கள்
K.ரமேஷ்குமார், D.ரவி, S.சரவணன்
P.மாரிமுத்து, வீர ஆறுமுகம், M.தரணி
அ.மு.ரமணாத்திரி, S.சுப்ரமணியன்
V.தாயுமானவன்

முதன்மை செய்தியாளர்கள்
A.N.சேதுராமன் சென்னை, M.முருகம்மாள் திருப்பத்தூர்
P.தாமோதரன் சேலம், Dr. M.சத்தியராஜ் நாமக்கல்
S.செந்தில்குமார், குருபாலகிருஷ்ணன், R.ஜெயா சென்னை
A.D.ராஜேந்திரன் விழுப்புரம், A.பாலகிருஷ்ணன் கோவை
P.சுப்பிரமணியன் திருநெல்வேலி, S.மோகன்

நிருபர்கள்
P.ராமலிங்கம், ஆப்ரகாம், K.L.ராஜேந்திரன்
S.ஏழுமலை, M.நிவேதிதா, N.சீனிவாசன்
Dr.K.ராஜமாணிக்கம், இர்வின், கனகதுர்கா
சதீஷ், அகிலாண்டேஸ்வரி, குருதேவ்
சச்சின், B.நாராயணசாமி, C. அன்பழகன்
G.ராஜேஷ்கண்ணா, R.பார்த்தசாரதி
G.ஆனந்த்குமார், R. சத்தியமூர்த்தி
M.முருகன், M.சரவணன், V.முருகன் கோவை

சட்ட ஆலோசகர்கள்
M.குணசீலன் B.Com., M.L., **M.சுதாகர்** B.Sc., B.L.,
(உயர்நீதிமன்றம், சென்னை)

புகைப்பட நிருபர் : **M. அருணாச்சலம்**

இதழ் வடிவமைப்பு : **ஆப்பிள் பிரிண்டர்ஸ்**

நிர்வாக அலுவலகம்
மக்கள் விசாரணை
எண்: 7/13, பொன்மனசெம்மல் தெரு, 12வது தெரு,
எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 600 078.
writermouriyan@gmail.com, news@makkalvisaranai.com
www.makkalvisaranai.com
93821 33334, 044 - 4861 5321

தற்சார்பு இந்தியா திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெறும் புலம்பெயர்ந்த தொழிலாளர்கள்

தற்சார்பு இந்தியா திட்டத் தொகுப்புகளின் கீழ் நிதியமைச்சர் திருமதி நிர்மலா சீதாராமன் அறிவித்த பொருளாதார நடவடிக்கைகளின் ஒரு பகுதியாக, நுகர்வோர் விவகாரங்கள், உணவு, பொது விநியோக அமைச்சகத்தின் கீழ் செயல்படும் உணவு, பொது விநியோகத் துறை, 16.05.2020 தேதியிட்ட கடிதத்தின்படி "தற்சார்பு இந்தியா" திட்டத்தின் கீழ் அனைத்து மாநிலங்கள் / யூனியன் பிரதேசங்களுக்கு 8 லட்சம் மெட்ரிக் டன் உணவு தானியங்களை (7 லட்சம் மெட்ரிக் டன் அரிசி மற்றும் 1 லட்சம் மெட்ரிக் டன் கோதுமை) ஒதுக்கீடு செய்துள்ளது. குடிபெயர்ந்த / வெளிமாநிலங்களில் சிக்கியுள்ள தொழிலாளர்கள் / இதர தொழிலாளர்கள் மற்றும் தேசிய உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டம் அல்லது மாநிலப் பொது விநியோகத் திட்டம் எதிலும் பயன்பெறாத, உதவி தேவைப்படும் நிலையில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு, அல்லது தேசிய உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தில் உணவு தானியங்களைப் பெற முடியாத நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு இந்த கோவிட்-19 சூழ்நிலையில் வழங்குவதற்காக இந்த உணவு தானியங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

நாட்டில் குடிபெயர்ந்த / குடிபெயர்ந்து வெளியிடங்களில் சிக்கியுள்ள தொழிலாளர்களின் உண்மை நிலையிலான / உத்தேச எண்ணிக்கை குறித்து எந்தத் தகவல் தொகுப்பும், உணவு மற்றும் பொது விநியோகத் துறையிடம் இல்லாத நிலையில், தாராளமாக இருக்கும் வகையில் 8 கோடி பேர் (அதாவது தேசிய உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தின் பயனாளிகளில் 10 சதவீதம் பேர்

என்ற அடிப்படையில்) என்ற எண்ணிக்கையில் புலம் பெயர்ந்த தொழிலாளர்கள் இருப்பார்கள் என கணக்கில் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. அதன்படி அனைத்து மாநிலங்கள் / யூனியன் பிரதேசங்களுக்கு சீரான விநியோகமாக 4 லட்சம் மெட்ரிக் டன் அளவுக்கு (தேசிய உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்ட ஒதுக்கீட்டில் 10 சதவீதம்) மாதந்தோறும் அளிக்கப்படுகிறது. குடிபெயர்ந்த / குடிபெயர்ந்து வெளியிடங்களில் சிக்கியுள்ள தொழிலாளர்களின் குடும்பத்தினருக்கு, ஒரு நபருக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 5 கிலோ என்ற அடிப்படையில் 2020 மே மற்றும் ஜூன் என இரு மாதங்களுக்கு தற்சார்பு இந்தியா திட்டத்தின் கீழ் இலவசமாக வழங்குவதற்கு இந்த ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

ஊடகங்களில் தெரிவிக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் பார்க்கும் போது, 8 கோடி பேர் என்ற ஆரம்பகட்ட உத்தேசக் கணக்கீடு தாராளமாக ஏற்கப்பட்ட அளவாக உள்ளது. உண்மையில், யாரும் விடுபட்டுவிடக் கூடாது என்ற வகையில் அரசு கருணை அடிப்படையில், தாராளமாக உதவிகள் செய்யும் வகையில், இந்தப் பிரச்சினைகள் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டன. அதன்படி, உணவு தானியங்கள் வழங்கலில் மாநில அரசுகளுக்கு முழு சுதந்திரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. எந்த ரேஷன் அட்டையும் இல்லாத யாருக்கும் கூடுதல் ரேஷன் வழங்குவதற்கு மாநில அரசுக்கு முழு சுதந்திரம் உள்ளது. எனவே, கூடுதல் உணவு தானியங்களை ஒதுக்கீடு செய்யும் பணியை உணவு மற்றும் பொது விநியோகத் துறை சரியாகச் செய்து, நிலைமையின் சவால்களைச் சந்திக்க மாநில அரசுகளுக்கு முழு செயல்பாட்டுச் சுதந்திரம் அளித்துள்ளது.

தேசிய உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தின் உணவு தானிய விநியோகம் 127.64 லட்சம் மெட்ரிக் டன் அளவுடன் சேர்த்து, முடக்க நிலைக் காலத்தில், கூடுதலாக 157.33 லட்சம் டன் உணவு தானியங்களை மாநிலங்கள், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் வெளிச் சந்தைத் திட்டம் (ளிவிஷிஷி), பிற நலத்திட்டங்கள் (ளிமீலீமீகூஷீ கீமீறீயீணீகூஷீமீ ஷிநீலீமீனீமீஉ - ளிகீஷி), பிரதமரின் கரீப் கல்யாண் (றிவி நிணீகூஷீவீதீ ரிணீறீஹ்ணீஸீ கிஸீஸீ சீஷீ-பூீணீஸீணீ -விநிரிகிசீ) போன்ற திட்டங்களின் கீழ் பெற்றுள்ளன என்பது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விஷயமாக உள்ளது. முடக்க நிலை காலத்தில் ஒட்டுமொத்த மக்கள் தொகைக்கும் பெரிய ஆதரவு அளிப்பதாக இந்தக் கூடுதல் விநியோகம் அமைந்துள்ளது. இலக்கு நோக்கிய பொது விநியோகத் திட்டத்தின் மூலமாக வழங்குவதைவிட (2020 மார்ச் 24 முதல் ஜூன் 30 வரையிலான காலம் வரையில்), இது இரண்டு மடங்கிற்கும் அதிகமானதாக உள்ளது.

- வீ. சிவசங்கர்

இந்தியாவின் இறையாண்மை, ஒருமைப்பாடு, பாதுகாப்பு, மாநில பாதுகாப்பு மற்றும் பொது ஒழுங்குக்கு பாரபட்சம் காட்டும் 59 மொபைல் செயலிகளுக்கு அரசு தடை

இந்தியாவின் இறையாண்மை, ஒருமைப்பாடு, நாட்டின் பாதுகாப்பு மற்றும் பொது ஒழுங்குக்கு பாரபட்சம் காட்டும் நோக்கில் உள்ள 59 மொபைல் செயலிகளுக்கு மத்திய தகவல் தொழில்நுட்ப அமைச்சகம், தகவல் தொழில் நுட்பச் சட்டம் 69கி பிரிவின் கீழ் தடைவிதித்துள்ளது. பல்வேறு தரப்பு மக்களிடமிருந்து, இந்த செயலிகள் குறித்து வந்த புகார்களையடுத்து இந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த செயலிகளை தடை செய்யவேண்டும் என்று மத்திய உள்துறை அமைச்சகத்தின் இந்திய சைபர் குற்ற ஒருங்கிணைப்பு மையம் பரிந்துரை செய்திருந்தது. சில செயலிகள், தனிநபர் தகவல் பாதுகாப்புக்கும், தனிநபர் உரிமைக்கும் இடையூறு விளைவிப்பதாக பல புகார்கள் மக்களிடமிருந்து வந்தன. இந்தப் புகார்களை பரிசீலனை செய்து 59 செயலிகளை மொபைல் போன்களிலும், இண்டர்நெட் வசதியுள்ள மொபைல் அல்லாத பிற உபகரணங்களிலும் அனுமதிப்பதில்லை என்று அரசு முடிவெடுத்துள்ளது. விரிவான தகவல்களுக்கு : https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx?PRID=1635206

முனைவர் ஆ.மவுரியன்

தொடர் 32

வீரத்தமிழச்சிகளின் வரலாறு

கிருஷ்ணம்மாள் ஜெகநாதன்

காந்தி, வினோபா பாவே என பெருந்தலைவர்களோடு பயணித்து, நிலமற்ற மக்களுக்கு நிலம் வாங்கி தந்த கிருஷ்ணம்மாளின் நீண்ட நெடிய விருது பட்டியலில் இப்போது இந்திய அரசின் உயரிய விருதான பத்ம பூஷனும் சேர்ந்துள்ளது.

கிருஷ்ணம்மாள் ஜெகநாதன் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த சமூக சேவகி மற்றும் போராளி. இவரும், இவரின் கணவர் சங்கரலிங்கம் ஜெகந்நாதன் இருவரும் சமூக அநீதி களுக்கு எதிராக காந்திய வழியில் போரடினர். உழைக்கும் மக்களின் முன்னேற்றத்திற்கும், நிலமற்ற விவசாய கூலிகளுக்கு நிலத்தை பெற்றுத் தருவதிலும், சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்தும் தொழிற்சா லைகளுக்கு எதிராகவும் போராடி ஏழை மக்களுக்காகத் தன் வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தார். ஆரம்பத்தில் இந்திய விடுதலை போராட்டத்தில் பங்கு பெற்ற இவர் தன் கணவருடன் வினோபா பாவேயின் பூமிதான இயக்கத்தில் பங்குகொண்டார். தன்னுடைய உயரிய சேவைக்காக 2008ல் Right Livelihood Award விருதைப்பெற்றார்.2020 இல் இந்திய அரசு வழங்கும் பத்மபூஷன் விருதைப் பெற்றவர்.

1926 ஆம் ஆண்டு சூன் மாதம் 16ஆம் நாள் திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் உள்ள பட்டிவீரன்பட்டி கிராமத்தில் தேவேந்திர குல வேளாளர் குடும்பத்தில் ராமசாமி-நாகம்மாள் தம்பதிக்குப் பிறந்தார் கிருஷ்ணம்மாள். இவருடன் சேர்த்து மொத்தம் 12 குழந்தைகள். பட்டிவீரன்பட்டி கிராமத்தில் உள்ள அரசுப் பள்ளியில் 7ஆம் வகுப்பு வரை படித்தார். மதுரையில் பள்ளிப் படிப்பைத் தொடர்ந்தார் அங்கு ஆங்கில கல்வி பயின்றார். டிவிஎஸ் ஐயங்காரின் மகளான சௌந்திரம்மாளின் இலவச இல்லத்தில் சேர்ந்தார். அதன் பிறகு அமெரிக்கன் கல்லூரியில் படித்தார். அப்போது மதுரை மாவட்டத்தின் முதல் பெண் பட்டதாரியாக கிருஷ்ணம்மாள் இருந்தார்.

ஏழ்மை மற்றும் சமூக நீதி பற்றிய ஆர்வம் வர இவரது தாயார் நாகம்மாளின் பேறுகால இன்னல்கள் காரணமாக இருந்துள்ளன. ஒரு ஏழை குடும்பத்தில் பிறந்த போதிலும் அவர் பல்கலைக்கழக கல்வி பெற்று காந்தியம் மற்றும் சர்வோதய இயக்கம் ஈடுபட்டிருந்தார். அங்கு சர்வோதயாவில் பணி செய்த சங்கரலிங்கம் ஜெகன்னாதனைக் கண்டார், பின்னாளில் அவரது மனைவியானார். சங்கரலிங்கம் ஜெகன்னாதன் வளமையான குடும்பத்தினைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் 1930ல் காந்தியின் ஒத்துழையாமை இயக்க அறைக்கூவலுக்கு செவிமெடுத்து அதில் பங்கு பெற்றார். ஒரு கட்டத்தில் கிருஷ்ணம்மாள் காந்தியுடன் மேடையை பகிர்ந்து கொண்டுள்ளார். மேலும் அவர் 1958ல் மார்டின் லூதர் கிங்கை சந்தித்துள்ளார். 1942ல் வெள்ளையனே வெளியேறு இயக்கத்தில் சேர்ந்து பல ஆண்டுகள் சிறையில் இருந்தார். சுதந்திர இந்தியாவில் திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவு எடுத்த சங்கரலிங்கம் மற்றும் கிருஷ்ணம்மாள் 1950ல் சூலை மாதம் 6 ஆம் நாள் திருமணம் செய்து கொண்டனர். பின்னர் அவர் 2006ல் வேதாரண்யத்தில் உப்பு சத்தியாகிரகத்தின் பவள விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கினார்.

1950 மற்றும் 1952 இடையே இரண்டு ஆண்டுகளாக சங்கரலிங்கம் ஜெகநாதன் வட இந்தியாவில் வினோபா பாவே பூமிதான இயக்கத்தில் பங்கு கொண்டார். அப்போது ஆறில் ஒரு பங்கினை நிலமற்றவர்களுக்கு தங்கள் நிலங்களிலிருந்து நிலக் கொடையாக வழங்க நிலப்பிரபுக்களைக் கேட்டுக்கொண்டு வினோபா பாவேவுடன் பாத யாத்திரையாக சென்றார். இதற்கிடையில் கிருஷ்ணம்மாள் தனது ஆசிரியர் பயிற்சியினைச் சென்னையில் முடித்தார்.

கிராமத்தில் உள்ள ஏழைகளின் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்துவதும், நிலமற்ற ஏழைகளுக்கு நிலம் வழங்குவதன் மூலம் காந்திய சமுதாயத்தை உருவாக முடியும் என்று உறுதியாக நம்பினார்கள். உழுபவருக்கு நிலம் (Land for the Tillers' Freedom (LAFTI) திட்டத்தை 1981 ல் தொடங்கினார்கள். கடலோரத்தில் சூழ்நிலை சீர்கேட்டை ஏற்படுத்தும் இறால் பண்ணைகளை மூடப் போராடினார்.

நாகை மாவட்டத்தில் கீழ வெண்மணி என்னும் சிற்றூரில் 42 தாழ்த்தப்பட்ட உழவுத் தொழிலாளர்கள் உடலுடன் கொளுத்தப்பட்ட நிகழ்ச்சி 25-12-1968இல் நடந்தது. அக்கொடுமையைக் கண்டு அவர் மனதை அதிகம் பாதித்தது. இந்த பாதிப்பின் விளைவாக உருவானதுதான் "உழுபவனின் நில உரிமை இயக்கம்" (லாப்டி) என்னும் அமைப்பைத் தொடங்கினர். இறால் பண்ணைகளுக்காக விளைநிலங்கள் காவு கொடுக்கப்படுவதை எதிர்த்துப் போராடினார்கள்.

''தன்மானத்தோடு வாழ்வதற்கு ஒரு மனிதனுக்கு வீடு அவசியம். ஒரு தரமான வீடு இருந்தால், அவனது வாழ்க்கையில் பாதி சிரமங்களை குறைத்துவிடலாம். நேரம், காலம் பார்க்காமல் உழைக்கும் மக்களுக்கு ஒரு காணி நிலம்கூட சொந்தமில்லாமல் இருப்பது

சாபக்கேடு,'' என வீடில்லா மக்களின் வலியை பற்றிய உரையாடலில் என்னிடம் பேசினார்.

நில உரிமையாளர்களிடம் பேசி, குறைந்த விலைக்கு நிலங்களை பெற்று, வங்கிக்கடன் அல்லது நன்கொடை மூலமாக வாங்கி நிலமற்ற உழைப்பாளிக்குக் கொடுக்கும் இயக்கமாகச் செயல்பட்டது லாபிட்டி. நிலத்தை வாங்கும் ஏழை உழைப்பாளி, குறைந்த வட்டியை வங்கியில் செலுத்தி, நிலத்தை சொந்தமாக்கிக்கொள்வார்.

இந்தமுறையில், 1982 முதல் 1986 வரை சுமார் 175 நிலச்சுவான்தார்களிடம் இருந்து 5,000 ஏக்கர் நிலங்களை குறைந்த விலைக்கு வாங்கி 5,000 குடும்பங்களுக்கு அளித்தவர். 1981ல் நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில், கிராம வளர்ச்சித் திட்டத்தின்கீழ், 19 கிராமங்களில், 1112 ஏக்கர் நிலத்தை, வங்கிக்கடனில் பெற்று, 1112 குடும்பங்களுக்குப் பிரித்துக்கொடுத்தார்.

வட்டியை செலுத்திய மக்கள் அனைவரும், முதல் தலைமுறையாக தங்களுக்கென ஒரு ஏக்கர் நிலம் சொந்தமாக இருப்பதை நன்றியோடு இன்றும் நினைவுகூருகிறார்கள்.

2013 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரியில் தம் கணவர் மறைந்த பின்னரும் சேவையே வாழ்க்கை என்று உழைத்து வருகிறார் கிருஷ்ணம்மாள். அமைதிக்கான நோபல் பரிசுக்கும் இவரது பெயர் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

தொடரும்

எந்தக் காரணத்திற்காக ஊரடங்கு கொண்டுவரப்பட்டதோ, அதற்கு எதிரான பலன்களைத்தான் அது தந்து கொண்டுள்ளது

எந்தக் காரணத்திற்காக ஊரடங்கு கொண்டுவரப்பட்டதோ, அதற்கு எதிரான பலன்களைத்தான் அது தந்து கொண்டுள்ளது. இது நான் எதிர்பார்த்தது தான்! அதிகாரவர்க்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கு இயற்கைக்கும், மனித உடலுக்குமான தொடர்பு புரியாத காரணத்தால், தங்கள் சட்டத்தாலும், சர்வாதிகார நடவடிக்கைகளாலும் கொரோனாவை அதிகரித்து வருகிறார்கள்.

இயற்கை வாழ்வியல் அறிஞர்களின் பேச்சும், எழுத்தும் அதிகார வர்க்கத்திற்கு புரியாது.

நிலம் நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் ஆகியவற்றின் தொடர்பில் தான் மனித உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் ஜீவித்திருக்கின்றன! இவற்றின் தொடர்பில் இருந்து மனிதகுலம் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளுமானால் அது உடல் நோயுற்று அழிந்துவிடும்.

அதை தான் இந்த ஊரடங்கு சாதித்துக் கொண்டுள்ளது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க என்னென்ன அவசியமோ அவையெல்லாம் இன்று மறுக்கப்பட்டு வருகிறது.

*சுத்தமான காற்றை ஆழ்ந்து சுவாசிக்க வேண்டும்.

*சூரிய ஒளி தினசரி அரைமணி நேரமாவது நம் உடலில் படவேண்டும்.

*திறந்த வெளியில் ஒருவன் நடக்கும் போது தான் ஆகாயவெளியில் உள்ள பிரபஞ்ச சக்திகளின் ஆற்றல் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

*உடல் உழைப்பிற்கான வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டால் கூட அந்த உடலில் நோய் தானாகவே வந்து குடியேறிவிடும்.

*மினரல்ஸ் எடுத்து சுத்திகரிக்கப்படாத நல்ல தண்ணீரை குடிக்க வேண்டும்!

*நாலுபேரோடு கலந்து பேசிப் பழகி, இணைந்து வாழும் போது தான் உடலும்,உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

இவற்றையெல்லாம் மறுத்துவிட்டு, நோயை ஒழிக்கப் போகிறோம் என

போலீஸ்காரர்களைக் கொண்டு லத்தியை சுழற்றுவதால், கொரானா வைரஸை ஒழித்துவிட முடியாது.

இங்கே பல பேருக்கு ஒழுங்காக சுவாசிக்கவே தெரியவில்லை! அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு முகக் கவசத்தை கட்டாயமாக்கினால் இன்னும் மோசமாகத் தான் போவார்கள்.

ஒரு அரசு மருத்துவமனையில் அரசு முயற்சியில் யோகா பயிற்சி முகக்கவசம் போட்டபடி கற்றுத் தரப்படுகிறது. இதைவிட ஒரு முட்டாள்த் தனம் இருக்க முடியுமா? வெளித்தள்ள வேண்டிய அசுத்தக் காற்றை ஆழமாக இழுத்து உள் தள்ளினால் நோய் தான் வரும்.

"ஆழ்ந்த சுவாசத்திலேயே கொரானா வைரசை அடித்துவிரட்டலாம்.." அப்படின்னு மருந்தியலுக்கு நோபல் பரிசு பெற்ற லூயிஸ் ஜே.இக்னரோ தெரிவித்துள்ளார். (போட்டோ)காற்றை ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் போது நுரையீரலுக்கு செல்லும். அப்போது அங்கு உருவாகும் நைட்ரிக் ஆக்சைட் கொரானா வைரஸை அழித்து வெளியே தள்ளிவிடும் என்கிறார் இக்னரோ.

ஒவ்வொருத்தர் உடலுக்குள்ளும் கெட்ட வைரஸ்களை தானாகவே எதிர்க்கும் ஒரு Autoimmune power உள்ளது! நோய் வந்தால் அது தானாகவே அதிகரிக்கும். இதை மருத்துவ உலகம் நன்கறியும். இதைக் கொண்டு தான் பிளாஸ்மா சிகிச்சையே கூட வடிவமைக்கப்பட்டது.

தன் உடலில் உள்ள கழிவுகளை முறையாக வெளியேற்றத் தெரியாத மனிதனை நோய்கள் தேடி வந்து அணைத்துக் கொள்ளும். எத்தனை பேர் தினசரி இரண்டு முறை கக்கூஸ் சென்று முழுமையாக கழிவை வெளியேற்றுகிறீர்கள்! மைதாவில் தயாரான உணவுகளை சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது சாத்தியமே இல்லை. தன் உடலையும், சூழலையும், ஆரோக்கியமாகவும், சுதந்திரமாகவும் வைக்க வாய்ப்பு மறுக்கப்படும் சமூகத்தால் எப்படி நோயை விரட்டி அடிக்கமுடியும்?

ஆக, மேலும், மேலும், ஊரடங்கை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்வதன் மூலம் மேலும், மேலும் கொரானாவை அதிகரிக்கத் தான் போகிறீர்கள்.

மேலும் ஒன்றை உறுதி செய்யப்பட்ட உளவியல் அடிப்படையில் கூறுகிறேன். நன்மையோ,தீமையோஞ் நீங்கள் எதில் உங்கள் கவனத்தை குவிமையப்படுத்துகிறீர்களோ.. அதை நீங்கள் பெரிதும் வளர்த்து எடுக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

இங்கு அது தான் நடந்து கொண்டுள்ளது. உலகில் எந்த சமாச்சாரமும் முக்கியமில்லை - கொரானாவைத் தவிர்த்து என்ற அளவுக்கு அதையே,பேசி, எழுதி,விவாதித்து,அதற்கான சூழலை உருவாக்கி, அதை பன்மடங்கு பெருக்கியே தீர்வதென்று அதிகாரவர்க்கம் முடிவெடுத்துவிட்டால் நாம் கேள்வி கேட்கத் தான் முடியுமா?

உங்களுக்கு மனசாட்சி இருந்தால் இந்த மாற்று சிந்தனைக்கு மதிப்பளிப்பீர்கள்! பார்ப்போம்.

- முனைவர் ஆ. மவுரியன்,
ஆசிரியர் - மக்கள் விசாரணை

வள்ளலார் அருளிய

காயகல்பம்

Dr. K. ராஜமாணிக்கம்

'காயகல்பம்'. இந்த வார்த்தையைப் பல ஆண்டுகளாக நாம் அறிவோம். அது ஒரு நுட்பமான அறிவியல். இன்றைக்கு வணிகத்தின் பிடிக்குள் சிக்கிக்கொண்டு சீரழிகிறது. காயகல்பம் என்றாலே, 'ஆண்மைக்குறைவுக்கான மருந்து' என்ற அர்த்தமற்ற ஒன்றாக்கிவிட்டது, இதுபோன்ற வியாபார உத்திகள்!

அந்தக் காலத்தில், வாழ்வை 'இறைவன்' எனும் புள்ளியில் விரித்துப் பார்த்தவரும் சரி, 'இயற்கை' எனும் புள்ளியில் பார்த்தவரும் சரி, நோயற்று ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழ்வதை மட்டுமே அடிப்படை ஆரோக்கியம் என அறிந்துவைத்திருந்தார்கள்.

உண்மையில் காயகல்பம் என்றால் என்ன?: உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே, 'உடம்பை வளர்த்தேன்... உயிர் வளர்த்தேனே!' என்ற திருமந்திரமும், 'உயிர்க் குருதியெல்லாம் உடம்பின் பயனே... அயர்ப்பின்றி யாதியை நாடு' எனும் ஔவையின் வரிகளும் கூறின. சுருக்கமாகச் சொன்னால், அந்தக் காலத்திலேயே புழக்கத்தில் இருந்த தடுப்பூசி டானிக்குகள் என்றோ, காயகல்ப அறிவியலைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

சில காயகல்ப மருந்துகளை, நோயில்லா காலத்தில் சில உணவு கட்டுப்பாடுகளுடன் ஒரு மண்டலம் அல்லது குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் சாப்பிடும்போது, உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். உடல் தோல் சுருக்கம், முடி நரைப்பது நிற்கும் அல்லது தள்ளிப் போகும். ஒரு மருந்து அல்லது நலம்புரிதல், வயோதிகத்தைத் தள்ளிப்போட உதவுகிறது என்றால், இன்றைய விஞ்ஞான புரிதலின்படி செல் அழிவை மீட்டெடுக்கும் பணியைச் செய்யக்கூடிய தாவர நுண்கூறுகள் அதில் இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று பொருள்.

காயகல்பம் என்றால், முன்பு சொன்னபடி, 'அண்டாகாகஸம்... அபூகா

ஹுகும்' கதையெல்லாம் அல்ல. இஞ்சித் தேனூறல், கற்றாழை, வேம்பு, கரிசாலை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, மணத்தக்காளி, மஞ்சள் பூசணி இவற்றைத்தான் நோயற்ற வாழ்வுக்கான கற்ப மூலிகைகளாகக் கருவூரார் சித்தர் சொல்கிறார். கருவூரார், 'வாத காவிய'த்தில் சொல்லியிருக்கும் 108 மூலிகைகளில் பல, காய்கறி மார்க்கெட்டிலும், வாய்க்கால் வரப்பு ஓரங்களிலும், கோடை வாசஸ்தல மலைகளிலும் கிடைப்பவை.

பயணம் செய்துவிட்டு வந்து காலில் நீர் கோத்திருப்பவருக்கு சுரைக்காய் கூட்டு; தூக்கமில்லாமல் கண்விழித்துப் பணியாற்றியவருக்கு கண் எரிச்சலுடன் உடல் சூடும் அதிகமாகியிருக்கும்.. அவருக்கு கீழாநெல்லியும் மோரும்; மந்தபுத்தி போக சிறுகீரையில் மிளகு சேர்த்துக் கூட்டு; சளி பிடித்தவருக்குத் தூதுவளை ரசம்; மெலிந்திருப்பவருக்கு தேற்றான்கொட்டைப் பொடி; மேகவெட்டைக்கு ஓரிதழ் தாமரை... எனக் காயகல்ப மருந்துப் பட்டியல் தமிழர் மருத்துவப் புரிதலில் ஏராளம்.

திருவள்ளுவ நாயனாரின் கற்ப பாடல் இப்படிச் சொல்கிறது... 'காலமே யிஞ்சியுண்ணக் காட்டினார் சூத்திரத்தில் மாலையதிலே கடுக்காய் மத்தியான சுக்கருந்த...' அதாவது, காலையில் இஞ்சி, கடும் பகலில் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் சாப்பிடு' என்று அர்த்தம். அதற்காக, இஷ்டத்துக்கு எதையும் சாப்பிடலாம்,

எப்படியும் வாழலாம் என்று அர்த்தம் அல்ல. எந்தக் கற்பமும் முறையான யோகப் பயிற்சியுடன் இருந்தால்தான் பயன் தரும். 'வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில் பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்' எனத் திருமூலர் மூச்சுப் பயிற்சியில் சொன்னதும் இதைத்தான்.

கடும்பகல் சுக்கு என்பது பகல் உணவில் சுக்கு சேர்ப்பது ஆகும்... தேர்ந்த மாவு சுக்கு என்பது எல்லா ஊர்களிலும் கிடைக்கும். பூச்சி அரிப்பு, சொத்தை, இல்லாத சுக்கு அரைகிலோ வாங்கி வெயிலில் உலர்த்தி மேல் தோலை சீவி- நன்றாக இடித்து பொடி செய்து சலித்து 1 பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

பகலுணவில் 1பிடி சாதத்துடன் 1ஸ்பூன் மேற்படி சுக்குப் பொடியைக் கலந்து பிசைந்து சாப்பிடலாம். ஒரு மண்டலம் வீதம் சாப்பிட எடுத்துக் கொள்ளவும். இவ்வாறு தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும். சுக்கு போலவே கடுக்காயும் நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும். இதனை 1கிலோ வாங்கி உள்ளிருக்கும் கொட்டை நீக்கிப் பின் உலர்த்தி பொடி செய்து கலந்து கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மாலை நேரத்தில் அரை டீஸ்பூன் எடுத்து பசும் பாலுடன் அல்லது தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடல் நோய் அணுகாமல் கல்பம் போல் இறுகும். நாள்தோறும் சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டு நெல்லிக்காய்களை தின்று வாருங்கள். அத்துடன் தினம் ஒரு முறை ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய் பொடியையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். கேழ்வரகு மாவுடன் எள்ளும் சிறிது வெள்ளமும் சேர்த்து இடித்து அடை செய்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாகும்.

காயகல்பம் சிறுநீரக கோளாறுகளை நீக்குகிறது. சருமங்களில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், சொறி, சிரங்கு உள்பட அனைத்து விதமான தோல் வியாதிகளையும் போக்கி, சருமத்திற்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கிறது.

தோல் வியாதிகளை குணப்படுத்தும் மூலிகை மருந்துகளில் காயகல்பத்தின் பங்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இது ரத்த சுத்திகரிப்பிற்கு பெரிதும்

உதவுகிறது. அதனால், பருக்கள், கொப்புளங்கள் போன்றவை வராமல் தடுக்கிறது.

தலைமுடி உதிர்வதை தடுத்து, அதன் வளர்ச்சிக்கு காரணமாக இருக்கும் செல்களைத் தூண்டுகிறது. எப்போதும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்கிறது. பொடுகு, பேன் தொல்லைகளைப்போக்குகிறது. இந்தியாவில் பொதுவாக காயகல்பம் அடங்கிய மூலிகைப் பொடிகளையே தலைக்குத் தேய்த்து இயற்கையான அழகுடன் ஜொலிக்கின்றனர்.

காயகல்பம் காய்ச்சல் உண்டாகாதவாறு தடுக்கிறது. காயங்கள், வீக்கம் போன்றவற்றால், உண்டாகும் வலிகளைப்போக்கி, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. கண் பார்வைத்திறனை அதிகரிக்கிறது. கண்எரிச்சல், கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் சிவத்தல் போன்ற கண் சம்பந்தமான குறைபாடுகளை போக்குகிறது.

ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி சர்க்கரை நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பாற்றலை தந்து, ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

அரிஸ்டாட்டில், கேலன், ஹிப்போகிரட்டஸில் இருந்து இன்றைய நவீன மருத்துவப் புரிதல் வந்ததுபோல, நம் தேரனும், திருமூலரும், அகத்தியரும் சொன்னதை ஆய்ந்தும், அலசியும், விரித்தும் பயனாக்க சமகால விஞ் ஞானிகள் தயக்கம் காட்டவே கூடாது. நம் பாரம்பர்ய தமிழ் மருத்துவம் காட்டும் காயகல்பம் எனும் அருமருந்தின் உண்மையான பொருளை உணர்வோம்... ஆரோக்கியத்துக்கு அடித்தளம் இடுவோம்.

- தொடரும்

எத்தனை உண்மை! அசரீரி போல் அல்லவா இருக்கிறது வாசகங்கள்!

"மதி கெட்ட மானுடமே" இனியாவது உணர்ந்து கொள். இயற்கையை பொறுத்தவரை நீயும் ஒரு உயிரினமே. அதற்கு அம்பானி, அலிபாபா, டிரம்ப், மோடி, ரஜினி இப்படி யாரையுமே தெரியாது.

இன்று பார் அடங்கி கிடக்கின்றது உலகம் என்கின்றார்கள். சூரியன் அதன்போக்கில் உதிக்கின்றது, மழை அதன் போக்கில் பெய்கின்றது, வழக்கமான உற்சாகத்துடன் அடிக்கின்றது அலை.

மான்கள் துள்ளுகின்றன, அருவிகள் வீழ்கின்றன, யானைகள் உலாவுகின்றன, முயல்கள் விளையாடுகின்றது, மீன்கள் வழக்கம் போல் நீந்துகின்றன. தவளை கூட துள்ளி ஆடுகின்றது, பல்லிக்கும் பயமில்லை, எலிகளும் அணில்களும் அதன் போக்கில் ஓடுகின்றன, காக்கைகளும் புறாக்களும் மைனாக்களும் சிட்டு குருவிகளும் ஏன் குளவிகளும் கூட அஞ்சவில்லை.

மானிட இனம் அஞ்சிகிடக்கின்றது, சக மனிதனையும் அதனால் நேசிக்க தயங்குகின்றது, கூட்டை மூடி பூட்டு போட்டு அடங்கி கிடக்கின்றது. முடங்கியது உலகமல்ல, மானிடன் கண்டு வைத்த கற்பனை உலகம். அதில் அவன் மட்டும் வாழ்ந்தான் அவன் மட்டும் ஆடினான், அவனுக்கொரு உலகம் சமைத்து அதுதான் உலகமென்றான்.

மாபெரும் பிரபஞ்சத்தில் தானொரு தூசி என்பது அவனுக்கு தெரியவில்லை, உழைப்பென்றான் சம்பாத்தியமென்றான் விஞ்ஞானமென்றன் என்னன்னெவோ உலக நியதி என்றான். உலகம் பிறந்ததும், உயிர்கள் பிறந்ததும் எனக்காக , நதியும் கடலும் எல்லாமும் எனக்காக என்றான்.

ஆடினான், ஆடினான் அவனால் முடிந்தமட்டும் ஆடினான். ஒரு கிருமி கண்ணுக்கு தெரியா ஒரே ஒரு கிருமி சொல்லி கொடுத்தது பாடம்.

முடங்கி கிடக்கின்றான் மனிதன் , கண்ணில் தெரிகின்றது பயம், நெஞ்சில் தெரிகின்றது கலக்கம். பல்லிக்கும் பாம்புக்கும் நத்தைக்கும் ஆந்தைக்கும் கூட உள்ள பாதுகாப்பு தனக்கில்லை, இவ்வளவுதான் நான் என விம்முகின்றான்.

மன்புழுவுக்கும் கூட நான் சமமானவன் பலமானவன்

இல்லையா என்பதில் அழுகின்றான். முளைத்து வரும் விதை கூட அஞ்சவில்லை, நிலைத்துவிட்ட மரமும் அஞ்சவில்லை எனில் மரத்தை விட கீழானவனா நான் என அவனின் கண்ணீர் கூடுகின்றது.

மாமரத்து கிளி அவனை கேலி பேசுகின்றது, கண்ணீரை துடைகின்றான். காட்டுக்குள் விலங்குகளும் பறவைகளும் மரங்களும் நீர் வீழ்ச்சிகள் கூட அவர்கள் பாஷையில் பேசுகின்றன.

ஆட்டுமந்தை கூட்டங்களும் , கோழிகளும் கூட பரிகாசம் செய்வதாகவே அவனுக்கு தோன்றுகின்றது. தெய்வங்கள் கூட தனக்காக கதவடைத்துவிட்ட நிலையில் காகங்களும் புறாக்களும் ஆலய கோபுரத்தில் அமர்ந்திருப்பதை சிரிப்புடன் பார்க்கின்றான் மனிதன்.

கோவில் யானை உள்ளிருக்க, பசுமாடு உள்ளிருக்க மனிதனை வெளிதள்ளி பூட்டுகின்றது ஆலய கதவு. அவன் வீட்டில் முடங்கி கிடக்க, வாசலில் வந்து நலம் விசாரிக்கின்றது காகம். கொஞ்சி கேட்கின்றது சிட்டு, கடல் கரை வந்து சிரிக்கின்றது மீன். தெருவோர நாய் பயமின்றி நடக்க, வீட்டில் ஏழு பூட்டொடு முடங்கி கிடக்கின்றான் மனிதன். தெரு நாயினை விட அவன் ஒன்றும் இப்பொழுது உயர்ந்தவன் அல்ல.

மரத்தில் கனியினை கடித்தபடி இதை பார்த்து சிரிக்கின்றது அணில், வானில் உயர பறந்து கொரோனா நோயாளியினை உண்டாலும் எனக்கும் பயமில்லை என்கின்றது கழுகு.

அவமானத்திலும் வேதனையிலும் கர்வம் உடைத்து கவிழ்ந்து கிடந்து கண்ணீர்விட்டு ஞானம் பெறுகின்றது மானிட இனம்.

– S. சுப்ரமணியன்

நிருபர்கள் தேவை

பத்திரிகைத் துறையில் சாதிக்கத் துடிக்கும் துடிப்பான, உண்மையை வெளிக்கொணர சேவை மனப்பான்மையுடன் பணியாற்ற மாவட்ட வாரியாக

ஆண்/பெண் நிருபர்கள் தேவை

தொடர்புக்கு

மக்கள் விசாரணை ✱ அருணை முரசு

Cell : 93821 33334 / 044 - 48615321

Email : writermouriyan@gmail.com

மின்சார உற்பத்திப் பிரிவில் சுயசார்பு இந்தியா திட்டத்திற்கு உந்துதல் அளிக்கப்படும்: ஆர்.கே.சிங்

மின்சாரம் மற்றும் புதிய, புதுப்பிக்கக்கூடிய ஆற்றல் மற்றும் திறன் மேம்பாடு, தொழில் முனைவோர் (தனிப்பொறுப்பு) ஆகியவற்றுக்கான மத்திய அமைச்சர் திரு ஆர்.கே.சிங் இன்று மாநில அரசுகள் மற்றும் யூனியன் பிரதேசங்களின் மின்சார அமைச்சர்களுடன் காணொளிக் காட்சி மூலம் கலந்துரையாடல் நடத்திய போது பிரதம மந்திரி திரு நரேந்திர மோடியின் விருப்பப்படி மின் உற்பத்திப் பிரிவில் சுயசார்பு இந்தியா திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதன் தேவையை எடுத்துக் காட்டினார்.

நமது நாட்டில் 2018-19ஆம் ஆண்டில் ரூ.71,000 கோடி மதிப்புக்கு மின்சார சாதனங்கள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டுள்ளன என்று தெரிவித்த அமைச்சர் இதில் சீனாவில் இருந்து மட்டும் ரூ.20,000 கோடிக்கு இறக்குமதி செய்ததும் உள்ளடங்கும் எனத் தெரிவித்தார். மின் உற்பத்திப்பிரிவில் பல்வேறு தேவைகளுக்கு ஏற்ப உற்பத்தி செய்வதற்கு ஏற்ற வசதிகளும் திறனும் நமக்கு இருந்த போதிலும் இறக்குமதி செய்வது அதிக அளவில் உள்ளது என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

மின் உற்பத்திப் பிரிவு என்பது மிக நுட்பமானதும் சைபர் தாக்குதலுக்கு ஆளாகக் கூடிய இயல்பும் கொண்டது என்பதால் இறக்குமதி செய்யப்படும் கருவிகளை ட்ரோஜன் முதலான மால்வேர்கள் இருக்கின்றதா என்ற பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும் என்று அவர் கேட்டுக் கொண்டார். மேலும் உள்நாட்டிலேயே மின்சார உள்கட்டமைப்பு உபகரணங்களை உற்பத்தி செய்வதை ஊக்குவிப்பது நமது முக்கியமான கடமை என்றும் அவர் வலியுறுத்தினார்.

2014ஆம் ஆண்டில் இருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 15,000 மெகாவாட் திறனை கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொண்டு வருவது உட்பட மின்சாரப் பிரிவில் எண்ணற்ற சாதனைகள் எட்டப்பட்டுள்ளன என்று திரு.சிங் தெரிவித்தார். மிகத் தொலைவான பகுதிகளாகிய லே மற்றும் லடாக் போன்ற

இடங்களையும் ஒற்றைக் கம்பிவழி விநியோக வலைப்பின்னல் மூலம் இணைத்து ஒட்டுமொத்த தேசத்தையும் கிரிட் விநியோகத்திற்குக் கொண்டு வந்துள்ளோம் என்றும் அமைச்சர் குறிப்பிட்டார். இந்தியாவின் கிரிட் மின்சார அமைப்பு என்பது உலகத்திலேயே மிகச் சிறந்த அமைப்பாக உள்ளது. ஏப்ரல் 5, 2020 அன்று நடைபெற்ற அனைத்து விளக்குகளையும் அணைக்கும் நிகழ்வின் போது மிகக்குறுகிய காலத்தில் மின் திறனானது அதிகமான அளவு குறைந்து, பிறகு மீண்டும் திடீரென அதிகமானதை நமது கிரிட் மின்விநியோக அமைப்பானது மிகச் சரியாகக் கையாண்ட முறையே இதற்குச் சான்றாகும். மின் உற்பத்திப் பிரிவில் தற்போது உள்ள மிகப்பெரிய சவால் என்பது மின் விநியோக நிறுவனங்களை சரியான முறையில் செயல்பட வைப்பதும் மின் உற்பத்தி தொடர்பான உபகரணங்கள் தயாரிப்பில் நமது நாட்டை சுயசார்பு உள்ளதாக மாற்றுவதுமே ஆகும். 31 மார்ச் 2020வரை ஏற்பட்ட இழப்புகளுக்காக இந்திய அரசு அண்மையில் அறிவித்துள்ள நிவாரணத் தொகுப்பின் கீழ் டிஸ்காம்களுக்கு (ஞிமிஷி-சிளிவிஉ) ரூ.90,000 கோடி வரை பணப்புழக்கம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. மாநிலங்கள் மற்றும் யூனியன் பிரதேசங்களில் இருந்து பெறப்பட்ட ரூ.93,000 கோடி தேவையில் ரூ.20,000 கோடி தொகை இதுவரை அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது. மீதி உள்ள தேவைகள் விரைவாகப் பரிசீலிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

காணொளிக் காட்சி மூலமாக ஊடகவியலாளர்களிடம் பேசிய அமைச்சர் மாநிலங்கள் மற்றும் யூனியன் பிரதேச அரசுகள் ஜூன் 2020 வரையிலான இழப்புகளை ஈடுகட்ட மத்திய அரசின் நிவாரணத் தொகுப்பை நீட்டிக்க வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுத்துள்ளதாகத் தெரிவித்தார். மாநிலங்கள் மற்றும் யூனியன் பிரதேசங்களின் உதவி நீட்டிப்பு குறித்த கோரிக்கை பரிசீலிக்கப்படும் என்றும் அமைச்சர் தெரிவித்தார்.

தீன்தயாள் உபாத்யாய கிராம் ஜோதி யோஜனா மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மின்சார

அபிவிருத்தித் திட்டம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து உருவாக்கப்படும் புதிய திட்டம் குறித்த அறிவிப்பு விரைவில் வெளியிடப்படும் என்று அமைச்சர் மேலும் தெரிவித்தார்.

கோவிட்-19 பெருந்தொற்று காலகட்டத்தில் ஊரடங்கின் போது கூட மின்சாரத் துறையின் ஊழியர்கள் சிறப்பாகப் பணியாற்றியதற்காக திரு.சிங் பாராட்டு தெரிவித்தார். மேலும் அவர் 1,85,000 மெகாவாட் என்ற தேவையைத் தாண்டி 3.7 லட்சம் மெகாவாட் என்ற அளவில் மின் உற்பத்தித் திறனை நாம் அடைந்துள்ளோம் என்றும் பல நாடுகளுக்கும் நாம் மின்சாரம் வழங்கி வருகிறோம் என்றும் குறிப்பிட்டார்.

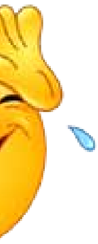
காணொளிக் காட்சி மூலமான கலந்துரையாடலின் இரண்டாவது அமர்வில் புதிய மற்றும் புதுப்பிக்கக் கூடிய ஆற்றல் பிரிவு குறித்த பிரச்சினைகள் விவாதிக்கப்பட்டன. குசும் திட்டமானது புதியதாக மாறுபட்ட வடிவில் அறிமுகப்படுத்த திட்டமிடப்பட்டுள்ளதாக தெரிவித்த அமைச்சர் இதன் மூலம் விவசாயத் துறையானது சூரியசக்தியால் இயங்குவதாக மாற்றப்படுவதோடு அடுத்த 3-4 ஆண்டுகளில் நீர்ப்பாசனத்திற்காக மாநில அரசுகள் வழங்குகின்ற மானியச் சுமையையும் விடுவிக்கும் என்றார்.

- குருதேவ்

சிந்தனை முத்துக்கள்

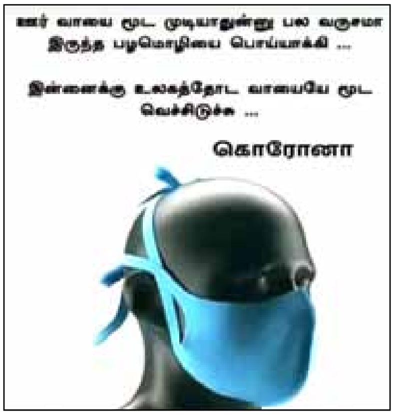
என்ன அண்ணே உங்க வீட்ட சுத்தி தகரம் போட்டு அடைச்சிருக்காங்க? யாருக்குண்ணே கொரோனா?

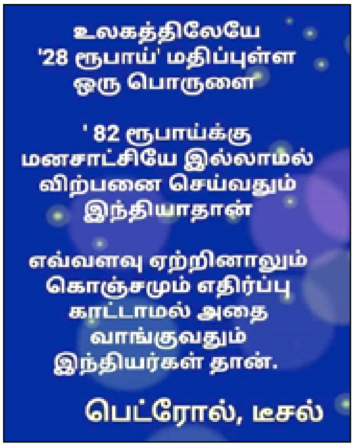
டேய் சத்தம் போடாதடா மூனு மாசமா வேலைக்கு போகலயா... கடன்காரங்க தொல்லை தாங்காம நான்தான் நாலு தகரசீட்ட வாங்கி கட்டி வச்சிருக்கேன். ஒரு பய இப்ப வர்ரதில்ல



மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்பது தடைகளற்ற வாழ்க்கை அல்ல, தடைகளை வெற்றி கொண்டு வாழும் வாழ்க்கை.

- ஹெலன் கெல்லர்





சத்துணவுக்குப் பதிலாக பள்ளி மாணவர்களுக்கு உலர் பொருள்கள் விநியோகம்: தமிழக அரசு உத்தரவு

பள்ளிகளில் மதியம் வழங்கப்படும் சத்துணவுக்குப் பதிலாக, அதில் பயன்படுத்தப்படும் உலர் பொருள்கள் பள்ளி மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட உள்ளது. இதன்மூலம், 42 லட்சம் பள்ளி மாணவ-மாணவிகள் பயன்பெறுவர் என்று தமிழக அரசு அறிவித்துள்ளது. இதற்கான உத்தரவை சமூக நலன் மற்றும் சத்துணவுத் திட்டத் துறை செயலாளர் எஸ்.மதுமதி வெளியிட்டுள்ளார். அதன் விவரம்:-

கரோனா நோய்த் தொற்று காரணமாக தமிழகத்தில் உள்ள தொடக்கப் பள்ளிகள் உள்பட அனைத்துப் பள்ளிகளும் கடந்த மார்ச் 17-ஆம் தேதி முதல் மூடப்பட்டுள்ளன. இதனால் பள்ளி மாணவ-மாணவிகளுக்கு சமைத்த சத்துணவு வழங்க இயலாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதைக் கருத்தில் கொண்டு சத்துணவுக்கு பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களைஅப்படியேஉலர்பொருள்களாக மாணவ-மாணவிகளுக்கு வழங்கலாம் என்று சமூக நலத் துறை ஆணையரகம் அரசுக்கு பரிந்துரை வழங்கியிருந்தது. இந்தப் பரிந்துரையை ஏற்றுக் கொண்ட தமிழக அரசு, மே மாதத்துக்கான சத்துணவு உலர் பொருள்களை வழங்கவுள்ளது.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம், தொடக்கப் பள்ளிகளில் பயிலும் 23 லட்சத்து 71 ஆயிரத்து 316 குழந்தைகளும், உயர் வகுப்பு பயிலும் 18 லட்சத்து 89 ஆயிரத்து 808 குழந்தைகளும் என மொத்தம் 42 லட்சத்து 61 ஆயிரத்து 124 குழந்தைகள் பயன்பெறுவர். அவர்களுக்கு அரிசி 16 ஆயிரத்து 138 மெட்ரிக் டன்னும், பருப்புகள் 5 ஆயிரத்து 207 மெட்ரிக் டன்னும் வழங்கப்படும்.

நடைமுறைகள் என்ன?: சத்துணவுத் திட்ட உலர் உணவுப் பொருள்களை பள்ளி மற்றும் வகுப்பு வாரியாக பயனாளிகளுக்கு வழங்குவதற்கான நாள் மற்றும் நேரம் குறித்த அட்டவணையை மாவட்ட ஆட்சியர்கள் தங்களது நேரடி கண்காணிப்பில் தயார் செய்ய வேண்டும். இதனை பயனாளிகள் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் விளம்பரப்படுத்த வேண்டும்.

உலர் உணவுப் பொருள்கள் வழங்கப்படும் நாள் மற்றும் நேரம் குறித்த விவரங்களை பள்ளிகளில் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். மாணவ-மாணவியர்கள் பயிலும் பள்ளிகளைச் சேர்ந்த தலைமை ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில் உலர் உணவுப் பொருள்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

மாணவ-மாணவிகள் ஏதாவது ஓர் அடையாள அட்டை அல்லது அத்தாட்சியுடன், அவர்களோ அல்லது அவர்களின் பெற்றோர்களோ குறிப்பிட்ட நாள்களில் பைகளுடன் பள்ளிகளுக்குச் சென்று உலர் உணவுப் பொருள்களைப் பெற்றுச் செல்லலாம். சமூக இடைவெளியை பின்பற்றியும், முகக் கவசம் அணிந்தும் உலர் உணவுப் பொருள்களைப் பெற்றுக் கொண்ட பின்னர் பயனாளிகள் வேறு எந்த இடத்தையும் தொடாமல் உடனடியாக அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறி விட வேண்டும் என்று சத்துணவுத் திட்டத் துறை செயலாளர் மதுமதி வெளியிட்ட உத்தரவில் தெரவித்துள்ளார்.

– S. **சரவணன்**

விளம்பரக் கட்டணம்

முழு பக்கம் கலர் பின் பக்கம் அட்டை	ரூ. 20,000 /-
முழு பக்கம் கலர் பின் பக்கம் உள் அட்டை	ரூ. 15,000 /-
முழு பக்கம் கலர் முன் பக்கம் உள் அட்டை	ரூ. 15,000 /-
அரை பக்கம் கலர்	ரூ. 8,000 /-
முழு பக்கம் கருப்பு வெள்ளை	ரூ. 9,000 /-
அரை பக்கம் கருப்பு வெள்ளை	ரூ. 5,000 /-

மக்கள் விசாரணை

எண். 7/13, பொன்மனச் செம்மல் தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர்,
சென்னை - 600 078. Email : makkalvisaranainews@gmail.com
Cell : 93821 33334, 93821 44446

மேட்டூர் திறந்தும் பயனில்லை! கடைமடை விவசாயிகள் புலம்பல்

தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் ஆற்றில் வந்தாலும் வயலுக்கு தண்ணீர் வராததால் குறுவை சாகுபடிப் பணிகளைத் தொடங்குவதில் விவசாயி களிடையே தயக்கம் நிலவுகிறது. மேட்டூர் அணையிலிருந்து 9 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு குறுவை சாகுபடிக்காக உரிய நாளான ஜூன் 12ஆம் தேதி தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து, கல்லணையிலிருந்து ஜூன் 16ஆம் தேதி திறந்துவிடப்பட்ட தண்ணீர் கடந்த வாரம் கடைமடைப் பகுதிக்குச் சென்றடைந்தது. டெல்டா மாவட்டங்களில் உள்ள காவிரி, வெண்ணாறு உள்ளிட்ட முதன்மை ஆறுகளில் தண்ணீர் சென்றாலும், வயலை சென்றடையக்கூடிய பாசன வாய்க்கால்களில் நீரோட்டம் முழுமையாக இல்லை. இதனால், ஆற்றுப் பாசனத்தை நம்பியுள்ள விவசாயிகள் குறுவை சாகுபடிப் பணியைத் தொடங்குவதற்குத் தயங்குகின்றனர். காவிரியில் 10,000 கன அடி வீதமும், வெண்ணாற்றில் 9,000 கன அடி வீதமும், கல்லணைக் கால்வாயில் 4,000 கன அடி வீதமும் என முழுக் கொள்ளளவு இருக்கிறது. இதில், குறைந்தபட்சம் 70 - 80 சதவீதமாவது தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட்டால்தான், பாசன வாய்க்கால்களுக்குத் தண்ணீர் செல்லும். இதற்கு மேட்டூர் அணையிலிருந்து குறைந்தது 18,000 கன அடி வீதமாவது தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட வேண்டும். ஆனால், மேட்டூர் அணையிலிருந்து விநாடிக்கு 10,000 கனஅடி வீதம் மட்டுமே தண்ணீர்திறந்துவிடப்படுகிறது. இதேபோல, கல்லணையிலிருந்து திங்கள்கிழமை மாலை நிலவரப்படி விநாடிக்கு காவிரியில் 3,189

கன அடி வீதமும், வெண்ணாற்றில் 3,005 கனஅடி வீதமும், கல்லணைக் கால்வாயில் 1,500 கனஅடி வீதமும் தண்ணீர் திறந்துவிடப்படுகிறது.

இதுகுறித்து தமிழ்நாடு விவசாயிகள் சங்க மாநிலச் செயலர் சாமி. நடராஜன் தெரிவித்தது: கல்லணைக் கால்வாயில் குறைந்தது விநாடிக்கு 3,500 கன அடி வீதம் தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட வேண்டிய நிலையில், தற்போது 1,200 - 1,300 கன அடி வீதம்தான் விடப்படுகிறது. இதனால், கிளை வாய்க்கால்களில் தண்ணீர் முழுமையாகச் செல்லவில்லை. கல்யாண ஓடையில் விநாடிக்கு 900 கன அடி வீதம் தண்ணீர் விட்டால்தான், அதிலுள்ள மேலும் 2 கிளை வாய்க்கால்களுக்குத் தண்ணீர் செல்லும். ஆனால், கல்யாண ஓடையில் தற்போது விநாடிக்கு 300 கன அடி வீதம் மட்டுமே விடப்படுகிறது. இதனால், இந்த ஓடையில் ஆம்பலாப்பட்டு உள்ளிட்ட பகுதிகளுக்குத் தண்ணீர்சென்றடையவில்லை. ஒரத்தநாடு வட்டத்தில் முன்பகுதியில் மட்டுமே தண்ணீர் வருகிறது. பின்பகுதிக்கு இன்னும் சென்றடையவில்லை. ஆனால், கல்லணைக் கால்வாயில் தண்ணீர்அதிகமாகத் திறந்துவிடப்பட்டால் கரை உடைப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே, குறைந்தது விநாடிக்கு 2,200 கன அடி வீதமாவது தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட வேண்டும். நீர் மேலாண்மை சரியாகச் செய்தால், தண்ணீரை வீணாக்காமல் வயலுக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும் என்றார் நடராஜன். இதுகுறித்து தஞ்சை மாவட்ட காவிரி விவசாயிகள் பாதுகாப்புச் சங்கத் துணைச் செயலர் திருப்பூந்துருத்தி பி. சுகுமாரன் தெரிவித்தது: ஆற்றிலிருந்து வாய்க்கால்களுக்குத் தண்ணீர் ஏறவில்லை. வாய்க்கால்களுக்குத் தண்ணீர் வந்தால்தான் வயலில் பாயும். காவிரி, குடமுருட்டியைச் சார்ந்த 80 சதவீத வாய்க்கால்களில் தண்ணீர் வரவில்லை. படுக்கை அணை அருகிலுள்ள வாய்க்கால்களில் மட்டுமே தண்ணீர் ஏறுகிறது. இதனால், குறுவை சாகுபடிப் பணியைத் தொடங்க முடியவில்லை. எனவே, மேட்டூர் அணையிலிருந்து விநாடிக்கு 18,000 கன அடி வீதம் தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட்டால்தான் வயலுக்குத் தண்ணீர் கிடைக்கும் என்றார்சுகுமாரன்.

- அகிலாண்டேஸ்வரி

புரட்சி செய்

ஏன் என்கிற
கேள்வி பொறியில்
உருவெடுக்கும்
பகுத்தறிவு தீ

வஞ்சத்துடன்
ஆசைகாட்டி

பேராசைக்கு
உட்படுத்தி

நம் உழைப்பை
சுரண்டி

தீண்டினால்
தீட்டு

தாண்டினால்
தர்ம அடி

என பல வகையில்
பயமுறுத்தி

நம்மை அடிமைபடுத்தி
ஆட்கொள்ளும்
ஆதிக்க சக்திகளிடம்

பகுத்தறிவின்
வழியில்
ஏன்? எதற்கு?
என்று விழித்தெழுந்தால்

ஆதிக்கத்தின்
கோட்டை
நடுநடுங்கும்

நம்
சுதந்திரத்திற்கும்
வழி பிறக்கும்

புரட்சி என்பது
காட்டு தீ அல்ல

ஆக்கமூட்டும்
அறிவுத்தீ

இதன் வழியே

அடிமைதனம்
ஒழியும்

சகோதரத்துவம்
மலரும்

எனவே

அறிவு கண்
திறந்து
புரட்சியை
ஏற்படுத்தி

புல்லுருவிகளை
விரட்டுவோம்

புது யுகம்
படைப்போம்

- கவிஞர் நிவேதிதா

ட்ரோன் மூலம் பூச்சி மருந்து தெளிப்பு விவசாயிகள் மகிழ்ச்சி

உத்தர பிரதேச மாநிலத்தில் வெட்டுக் கிளிகள் படையெடுக்கத் தொடங்கியுள்ள நிலையில் அதனை கட்டுப்படுத்த ட்ரோன் மூலம் பூச்சி மருந்தை தெளிக்கும் பணியில் அதிகாரிகள் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

வெட்டுகிளிகள் பெரிய அளவில் கூட்டமாக படையெடுத்து வந்து பயிர்களை உண்பது பல ஆண்டுகளாக நடந்து வருகிறது. ஈரான், ஆஃப்கானிஸ்தான் ஆகிய நாடுகளில் இருந்து உருவாகும் இந்த வெட்டுக்கிளிகள் ஒரே நாளில் 150 கிலோமீட்டர் தூரம் வரை பயணிக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை.இந்த மாத தொடக்கத்தில் இந்திய பெருங்கடல் பகுதியில் பரவியிருந்த பாலைவன வெட்டுக் கிளிகள் உத்தரபிரதேசம், ராஜஸ் தான், மத்திய பிரதேசம், குஜராத், பஞ்சாப் போன்ற இந்தியாவின் பல மாநிலங்களுக்கும் படையெடுத்தன. இவை உணவுப் பயிர்களையும் தாவர இனங்களையும் நாசம் செய்து வருகின்றன.

ராஜஸ்தானில் பார்மர், ஜோத்பூர், பிகானீர், கங்காநகர், ஹனுமன்கர் ஆகிய மாவட்டங்களில் தற்போது வெட்டுக்கிளிகள் கூட்டம் பெருந்திரளாக காணப்படுகிறன. இது விவசாயிகளுக்கு பெரும் வேதனையை அளித்துள்ளது. உணவுப் பயிர்களை வெட்டுக் கிளிகள் நாசம் செய்து வருவதால், உற்பத்தி கடுமையாக பாதிக்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

ராஜஸ்தானைத் தொடர்ந்து ஹரியாணா, உத்தர பிரேதச மாநிலங்களின் பல பகுதிகளிலும் இன்று வெட்டுக்கிளிகள் படையெடுக்கத் தொடங்கியுள்ளன. குருகிராம் உட்பட மாநிலத்தின் பல பகுதிகளிலும் இன்று காலை வெட்டுக்கிளிகள் காணப்படுகின்றன. அதுபோலவே உ.பி.யின் ஆக்ரா உள்ளிட்ட இடங்களில் வெட்டுக்கிளிகள் காணப்படுகின்றன.

இதையடுத்து, அங்கு பூச்சி மருந்தை தெளிக்கும் பணியில் அதிகாரிகள் ஈடுபட்டுள்ளனர். பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாநிலங்களில் வெட்டுக்கிளிகளை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பூச்சிக்கொல்லி தெளிப்பதற்காக தீயணைப்பு படைகள், கண்காணிப்பு சாதனங்கள், ஸ்பிரே சாதனத்துடன் கூடிய கட்டுப் பாட்டு வாகனங்கள் மற்றும் டிராக்டர்கள் பணியில் ஈடுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

பறக்கும் ட்ரோன் பூச்சி மருந்துகள் தெளிக்கப்படுகின்றன. மத்திய அரசு வழங்கிய 4 ட்ரோன்கள் மூலம் பல கிலோ மீட்டர் பரப்பளவு நிலப்பகுதியில் ஒரே நேரத்தில் பூச்சி மருந்துகள் தெளிக்கப்படுகின்றன. இதன் மூலம் ஆக்ரா பகுதியில் 60 சதவீத வெட்டுக்கிளிகள் கொல்லப்பட்டுள்ளதாக உ.பி. வேளாண் அதிகாரிகள் தெரிவித்துள்ளனர். இதனால் விவசாயிகள் மகிழ்ச்சியடைந்துள்ளனர்.

- S. தரணி

லடாக் வீரர்கள் மத்தியில் பிரதமர் மோடி உரை

இந்திய சீன எல்லையான லடாக்கின் கல்வான் பகுதியில் மே 15 ந்தேதி இருநாட்டு வீரர்கள் இடையே மோதல் வெடித்தது. இதையடுத்து லடாக் எல்லையில் தொடர்ந்து பதற்றம் அதிகரித்து வந்தது. இருநாடுகளும் வீரர்களையும், படைகளையும் குவித்து வந்தன. இந்நிலையில் ராணுவ அதிகாரிகள் மற்றும் தூதரக அதிகாரிகள் மட்டத்திலான பேச்சுவார்த்தை நடைபெற்றது.

தொடர் பேச்சுவார்த்தையில் ஒருமித்த கருத்து ஏற்பட்டதை அடுத்து, படைகளை விலக்கிக் கொள்ள இருநாடுகளும் ஒப்புதல் தெரிவித்தன. இந்த சூழலில் எந்த முன் அறிவிப்பும் இன்றி திடீர் என பிரதமர் நரேந்திர மோடி 03.07.2020 அன்று காலை லடாக் சென்றார். அவருடன் தலைமை தளபதி பிபன் ராவத்தும் உடன்சென்றார்.

சுமார் 11 ஆயிரம் அடி உயரம் கொண்ட லடாக்கின் நிம்பு பகுதிக்கு சென்ற மோடிக்கு ராணுவத்தினர் உற்சாக வரவேற்பு அளித்தனர். பின்னர் அங்கு நடந்த ஆய்வுக்கு பிறகு லடாக்கின் நிம்பு பகுதியில் வீரர்கள் மத்தியில் பிரதமர் மோடி உரையாற்றினார்.

அப்போது பேசிய அவர், “கல்வான் பள்ளத்தாக்கில் இந்திய நாட்டை காக்க

உயிர் நீத்த துணிச்சலான வீரர்களுக்கு வீர அஞ்சலி. நமது ராணுவ வீரர்களால் தான் மக்கள் நிம்மதியாக உள்ளனர். இந்திய ராணுவ வீரர்களின் மனஉறுதி மலையை போல பலமாக இருக்கிறது. நாடு தற்போது உடைக்க முடியாத நம்பிக்கையை கொண்டிருக்கிறது. இந்திய வீரர்களின் வீரம், தைரியம் உலக அளவில் இந்தியாவின் வலிமை என்ன என்பதை காட்டியுள்ளது. நமாது வீரர்களின் துணிச்சல் மற்றும் வீரம் பற்றிய கதைகள் நாட்டின் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எதிரொலிக்கின்றன.

பாரத மாதாவின் எதிரிகள் உங்களுக்குள் இருக்கும் நெருப்பையும், கோபத்தையும் கண்டிருக்கிறார்கள். உலகப் போர்களாக இருந்தாலும் சரி, சமாதானமாக இருந்தாலும் சரி, தேவை ஏற்படும் போதெல்லாம், நமது துணிச்சல்களின் வெற்றியையும், அமைதியை நோக்கிய நமது வீர்ர்களின் முயற்சிகளையும் உலகம் கண்டிருக்கிறது. மனிதகுலத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக நாம் பணியாற்றியுள்ளோம். நாட்டின் நிலப்பரப்பை அதிகரிக்க பேராசையுடன் செயல்பட்டோர் எப்போதும் வீழ்ச்சிதான் அடைந்துள்ளனர்.

கிருஷ்ணர் வாசிக்கும் புல்லாங்குழலிடம் பிரார்த்தனை செய்பவர்களும் நாங்கள் தான், ஆனால் 'சுதர்ஷன சக்கரம்' சுமக்கும் அதே பகவான் கிருஷ்ணரை விக்கிரகமாக பின்பற்றும் நபர்களும் நாங்கள் தான். எனக்கு முன்னால் உள்ள பெண் வீரர்களைப் பார்க்கிறேன். எல்லையில் உள்ள போர்க்களத்தில் இப்படி காண்பது ஊக்கமளிக்கிறது. எல்லைப் பகுதியில் உள்கட்டமைப்பு மேம்பாட்டுக்கான செலவினங்களை நாங்கள் மூன்று மடங்கு அதிகரித்துள்ளோம். லே பகுதியிலிருந்து சியாச்சின் வரை ஒவ்வொரு அங்குலமும் நமது ராணுவ வீரர்களின் வீரத்தை பறைசாற்றும்" என்று தெரிவித்தார்.

- ஆசிரியர்

நாம் உண்ணும் உணவில் ஒளிந்திருக்கும் ஆபத்துகள்

நாகரிக கால சமையல் முறைகள், நச்சு ரசாயனப் பொருட்களை உருவாக்குவதில் தொடங்கி, புற்றுநோய் ஆபத்து வரை ஏற்படுத்தும், ஆரோக்கியத்துக்கு கேடு விளைவிப்பவையாக உள்ளன என்று ஆதாரங்கள் காட்டுகின்றன. அவற்றைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

"நமக்கான உணவை சமைக்கத் தொடங்கியதன் காரணமாகத் தான் நாம் மனிதர்களாக பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றிருக்கிறோம்," என்று ஜென்னா மெக்கியோச்சி உறுதியாகக் கூறுகிறார்.

நாம் சமைக்காத சிலவற்றை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்த காலத்தில், தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டியிருந்தது. ஏனெனில் சமைக்காத உணவுப் பொருட்களிலிருந்து சத்துகளை எடுத்துக் கொள்ள நமது உடல் போராட வேண்டியிருந்தது.

மனிதனின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலுடன் அவனுடைய சத்துமிக்க உணவும் வாழ்க்கை முறையும் எப்படி பிணைந்திருக்கின்றன என்பது குறித்து சஸ்ஸெக்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் மெக்கியோச்சி ஆய்வு நடத்தி வருகிறார்.

உண்மையில், நெருப்பை பயன்படுத்த ஆரம்பித்த காலத்திற்கும் மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கும் நேரடி தொடர்புகள் இருப்பதற்கான முந்தைய காலத்தைச் சேர்ந்த ஆதாரங்கள் கணிசமாக இருக்கின்றன.

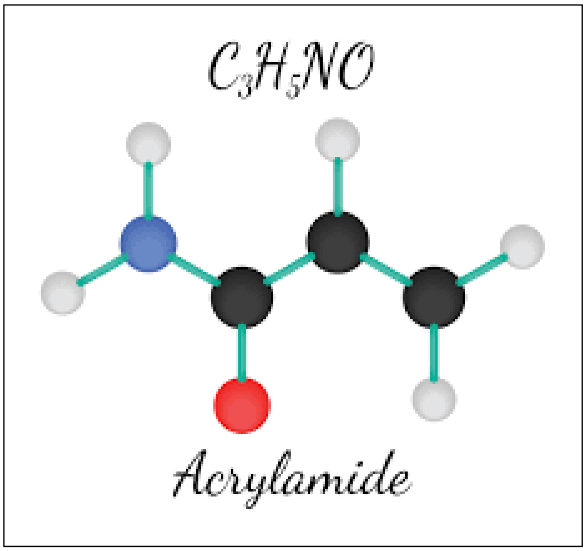
நமது முன்னோர்கள் தங்கள் உணவை சமைத்து, பதப்படுத்திய காலத்தில், கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகளை பிரித்தெடுப்பதை அவை எளிதாக்கின. அதனால் உணவை செரிமாணம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்தும் சக்திக்கும், உணவிலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் சக்திக்கும் இடையிலான இடைவெளி அதிகரித்தது. அதாவது நாம் குறைந்த அளவு மென்று தின்றால் போதும் என்ற நிலை உருவானது.

நமது சமையல் திறன்கள், நமது தாடைகளின் அளவு குறைவதற்கு உதவியாக இருந்தது மட்டுமின்றி, மூளை பெரிதாவதற்கும் - அதிக சக்தி செலவை தாங்கும் திறன் கொண்டவர்களாக ஆவதற்கும் உதவிகரமாக இருந்தது என்ற எண்ணம் இருந்தது. நம் உணவின் உள்ளும், வெளியிலும் வளரக் கூடிய, ஊறு விளைவிக்கும் பல பாக்டீரியாக்கள் சமையல் மூலம் கொல்லப்படுகின்றன. இதனால் உணவு விஷத்தன்மை கொண்டதாக மாறுவது தடுக்கப்படுகிறது.

இருந்தபோதிலும், சமைத்தல் காரணமாக நிறைய பயன்கள் கிடைக்கிற போதிலும், அதிக வெப்ப நிலையில் சமைக்கும்போது, உணவில் ஆரோக்கியத்துக்கான ஆபத்துகள் ஒளிந்திருக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதா?

சமைக்காத உணவுப் பழக்கங்கள் அதிகரித்து வரும் நிலையில், சமையலில் புதிய முயற்சிக்கான நுட்பங்களை நோக்கி நகரும் நிலையில், சூடான உணவுகளை கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களின் பட்டியலில் உலக விஞ்ஞானிகள் சேர்த்துள்ளனர்.

ஒரு பதார்த்தத்தை தயாரிக்கும்போது, அனைத்து சமையல் முறைகளும் ஒரே மாதிரியான விளைவை ஏற்படுத்துவதாக இருப்பதில்லை. சில வகையான சமையல்களுக்கு - மிக அதிகமான சூடு தேவைப்படுகிறது. சமைக்கப்படும் உணவு இதில் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.



குறிப்பாக மாவுச்சத்து மிகுந்த உணவுகளுக்கு, அக்ரிலாமைட் குறித்து பிரிட்டனில் உணவுத் தரநிலைகள் ஏஜென்சி (FSA) எச்சரிக்கைகள் விடுத்துள்ளன. இந்த வேதிப்பொருள், காகிதம், நிறமிகள் மற்றும் நெகிழிகள் தயாரிக்க தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் உணவை ரோஸ்ட் செய்தல், வறுத்தல் அல்லது கிரில் செய்யும் போது நீண்ட நேரத்துக்கு மிக அதிகமான சூட்டில் வைத்திருக்கும் போதும் இந்த வேதிப் பொருள் பயன்படுத்தப் படுகிறது..

புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் ஆபத்து கொண்டதாக அக்ரிலாமைட் கருதப்படுகிறது. இப்போதைக்கு விலங்குகளிடம் இருந்து தான் இதற்கான ஆபத்து உள்ளதாக பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது.

கார்போஹைட்ரேட் மிகுந்த உட்பொருட்கள், உருளைக் கிழங்குகள் மற்றும் வேரில் கிடைக்கும் காய்கறிகள் போன்றவை, தணலில் வாட்டியவை, தானியங்கள், காபி, கேக்குகள் மற்றும் பிஸ்கட்கள் போன்றவை நோயை உருவாக்க அதிக வாய்ப்பு கொண்டவை. அவற்றில் உள்ள மாவுச்சத்து கறுப்பாகும் போது அதன் மாற்றத்தை நாம் அறியலாம். அவை பொன்னிறத்துக்கு மாறும் அல்லது எரிந்து போனது போன்ற தோற்றத்தைத் தரும்.

அக்ரிலாமைட் புற்றுநோய் ஆபத்தை உருவாக்கக் கூடியது என்று ஆய்வில் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. இப்போதைய பெரும்பாலான ஆபத்துகள் விலங்குகளிடம் இருந்து வருவதாகக் கண்டறியப் பட்டுள்ளது என்றாலும், இந்த அக்ரிலாமைட் வேதிப் பொருள் இந்த ஆபத்து கொண்டிருப்பதாகத் தெரிய வந்துள்ளது. இந்த வேதிப் பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடாமல் தடுத்தல் நல்லது என்று மெக்கியோச்சி, சத்துணவு நிபுணர்கள் மற்றும் உணவு ஏஜென்சிகள் ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுத்தால் நல்லதாக இருக்கும்.

பெரும்பாலான பரிசோதனைகள், ஆய்வகங்களில் விலங்குகளின் மீது செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் அக்ரிலாமைட் மனிதர்களிடம் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து கொண்டது, எனவே இதுகுறித்து மக்கள் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். நாம் வாங்கும் உணவுகள் தொழிற்சாலைகளில் பதப்படுத்தப் படுவதால், அவற்றில் அதிக அளவில் அக்ரிலாமைட் இருக்கலாம் என்றும் நாம் நினைக்கிறோம்.

அக்ரிலாமைட் அளவு அதிகமாவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, சமையலின் போது பொன்னிறம் வருவதைக் கவனிக்கும்படியும், அதிக சூட்டில் சமைத்த உருளைக்கிழங்காக இருந்தால், அவற்றை குளிர்பதனப் பெட்டிகளில் வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் (உருளைக் கிழங்குகளைக் குளிர்விப்பதால் சர்க்கரைச் சத்து விடுபடுகிறது, அது அமினோ அமிலங்களுடன் இணைந்து சமையலின் போது அக்ரிலாமைட் ஆக மாறுகிறது) என்று திஷிகி பரிந்துரைக்கிறது. பொதுவாக, இந்த உட்பொருட்களை மிதமிஞ்சிய அளவுக்கு சமைக்கும் போது, அக்ரிலாமைட் உருவாகும் என்பதால், அந்த அளவுக்கு சமைத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது தான் விஷயம்.

எப்படி இருந்தாலும், கிரில் செய்வதுடன் ஆபத்துகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்படுவதில்லை.

உணவில் அக்ரிலாமைட் போன்றவை இருப்பது, நவீனக்கால உணவுப் பழக்கத்தின் பல ஆபத்துகளில் ஒன்று மட்டுமே'' என்று மெக்கியோச்சி எச்சரிக்கிறார். "அது தானாக உங்களுக்குப் புற்றுநோய் ஆபத்தை உருவாக்குவதில்லை. ஆனால், மிக மோசமான உணவுப் பழக்கம் இருந்தால், ஆபத்துகளைக் குறைக்க நாம் ஏதாவது செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

- V. அருணாச்சலம்

மருத்துவக் கழிவை பாதுகாப்பாக கையாளாவிடில் கொரோனா சமூகப் பரவலாகும்

கொரோனா தொற்று பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வரும் நிலையில், கொரோனா சிகிச்சைக்கான மருத்துவமனைகள் மற்றும் பரிசோதனை நிலையங்களிலிருந்து வெளியேறும் மருத்துவக் கழிவுகளின் அளவும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து வருகிறது.

இவற்றை முறையாகக் கையாளவில்லை என்றால் கொரோனா நோய்த்தொற்று சமூகப்பரவலாக மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமுள்ளதாக எச்சரிக்கின்றனர் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த சூழலியல் ஆர்வலர்கள்.

தமிழகத்தின் மாநகராட்சி, நகராட்சி மற்றும் பேரூராட்சி பகுதிகளில் திடக்கழிவு மேலாண்மை திட்டத்தின் கீழ், குப்பைகள் தரம் பிரிக்கப்பட்டு மறுசுழற்சி செய்யப்பட்டு அகற்றப்படுகிறது. சேகரிக்கப்படும் மருத்துவக்கழிவுகள் சுத்திகரிப்பு நிலையங்களுக்கு (Common Bio-medical waste treatment Facility) கொண்டு செல்லப்பட்டு அழிக்கப்படுகிறது.

மருத்துவக்கழிவுகளை மட்டுமே கையாள்வதற்காக தமிழகத்தில் 11 Common Bio-medical waste treatment Facility மையங்கள் உள்ளன. ஆனால், இவற்றில் 8 மட்டுமே இயங்கி வருவதாகவும், கொரோனா நோய்த்தொற்று பரவி வரும் சூழலில், மருத்துவக்கழிவுகளை கையாள்வதில் தமிழக அரசு அலட்சியம் காட்டுகிறது.

தமிழ்நாட்டில் தினமும் 47 டன் மருத்துவ கழிவுகள் உற்பத்தியாவதாகத் தமிழ்நாடு மாசு கட்டுபாட்டு வாரியத்தின் தகவல் மூலம் தெரிந்துகொள்ளமுடிகிறது. ஆனால் தமிழ்நாட்டில் ஒரு நாளைக்கு 34 டன் மருத்துவ கழிவுகளைக் கையாளக்கூடிய 11 மருத்துவக்கழிவு சுத்திகரிப்பு மையங்கள் மட்டுமே உள்ளன.

சென்னையில் உற்பத்தியாகும் மருத்துவக்கழிவுகளில் வெறும் 25 சதவிகிதத்தை மட்டுமே பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்தக் கட்டமைப்புகள்

உள்ளன. மீதமுள்ள மருத்துவ கழிவுகள் முறையாக கையாளப்படாமல், எந்தவிதமான பாதுகாப்புமில்லாமல் குழி தோண்டி புதைக்கப்படுவதும், மாநகராட்சி திடக்கழிவுகளுடன் இந்த மருத்துவக் கழிவுகள் கலப்பதும் இயல்பாக நடைபெறுவதால்தான்.

சமீபத்தில் சென்னை அனைகாப்புத்தூர், மண்ணிவாக்கம், புழல் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள நீர்நிலைகளில் டன் கணக்கில் கண்டெடுக்கப்பட்ட மருத்துவ கழிவுகள் இதற்கு ஒரு உதாரணம். கடந்த நிதிநிலை அறிக்கையில் திடக்கழிவு மேலாண்மைக்கென 7,000 கோடி ரூபாயை அரசு ஒதுக்கியிருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது, அதில் மருத்துவக்கழிவு மேலாண்மைக்கு முக்கியத்துவம் அளித்துக் கட்டமைப்புகளை உருவாக்கி இருந்தால் இந்த நிலையைச் சமாளித்திருக்க முடியும்.

தமிழகத்தின் வட மாவட்டங்களான சென்னை, திருவள்ளூர், கடலூர், விழுப்புரம் ஆகிய மாவட்டங்களில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் காஞ்சிபுரத்திலுள்ள இரண்டு மையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இதேபோல், திருச்சி, நாகை புதுக்கோட்டை, அரியலூர், சிவகங்கை மாவட்டங்களில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் தஞ் சாவூர் மாவட்டத்திலுள்ள மையத்திற்கும், வேலூர், வாணியம்பாடி திருவண்ணாமலை ஆகிய பகுதிகளில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் காட்பாடியில் உள்ள மையத்திற்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இந்தியாவின் மற்ற மாநிலங்களை விட தமிழகத்தில் மருத்துவக்கழிவுகள் மிக கவனமாகவும் நேர்த்தியாகவும் கையாளப்படுகிறது. கொரோனா சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவமனைகள், பரிசோதனை நிலையங்கள், தனியார் மருத்துவமனைகளில் இருந்து 3 அடுக்கு பாதுகாப்பு பைகளில் மருத்துவ கழிவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு, கிருமி நாசினி தெளிக்கப்பட்டு, மருத்துவ கழிவுக்கான பிரத்தியேக வாகனங்களில் ஏற்றி,

மிகக்கவனமாகச் சுத்திகரிப்பு மையங்களுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு உடனடியாக அவை எரிக்கப்படுகின்றன. எரிக்கப்பட்ட மருத்துவ கழிவுகளின் சாம்பலை சென்னை மற்றும் மதுரையில் இயங்கிவரும் சுத்திகரிப்பு மையங்களுக்கு அனுப்புகிறோம். அங்கு அவை நிலத்தில் கொட்டப்பட்டு அழிக்கப்படுகின்றன.

சமீபத்தில் சென்னை அனைகாப்புத்தூர், மண்ணிவாக்கம், புழல் ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள நீர்நிலைகளில் டன் கணக்கில் கண்டெடுக்கப்பட்ட மருத்துவ கழிவுகள் இதற்கு ஒரு உதாரணம். கடந்த நிதிநிலை அறிக்கையில் திடக்கழிவு மேலாண்மைக்கென 7,000 கோடி ரூபாயை அரசு ஒதுக்கியிருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது, அதில் மருத்துவக்கழிவு மேலாண்மைக்கு முக்கியத்துவம் அளித்துக் கட்டமைப்புகளை உருவாக்கி இருந்தால் இந்த நிலையைச் சமாளித்திருக்க முடியும்.

தமிழகத்தின் வட மாவட்டங்களான சென்னை, திருவள்ளூர், கடலூர், விழுப்புரம் ஆகிய மாவட்டங்களில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் காஞ்சிபுரத்திலுள்ள இரண்டு மையங்களுக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

இதேபோல், திருச்சி, நாகை புதுக்கோட்டை, அரியலூர், சிவகங்கை மாவட்டங்களில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் தஞ் சாவூர் மாவட்டத்திலுள்ள மையத்திற்கும், வேலூர், வாணியம்பாடி திருவண்ணாமலை ஆகிய பகுதிகளில் சேகரிக்கப்படும் மருத்துவ கழிவுகள் காட்பாடியில் உள்ள மையத்திற்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.

- M. முருகம்மாள்

பிளாஸ்மா சிகிச்சைக்கு முதல்வர் 2 கோடி நிதி

பிளாஸ்மா தெரபி மூலமாக கொரோனாவுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முதல்வர் எடப்பாடி பழனிசாமி உத்தரவிட்டுள்ளதாக மாநில சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் விஜயபாஸ்கர் தகவல் அளித்துள்ளார். சென்னை ராஜீவ் காந்தி மருத்துவமனையில் ரூ. 2 கோடி செலவில் பிளாஸ்மா வங்கியை நிறுவ அரசு நடவடிக்கை எடுத்து வருவதாகவும் அவர் வெளியிட்டுள்ள செய்திக் குறிப்பில் தெரிவித்துள்ளார். மேலும், டெல்லியை அடுத்து நாட்டில் இரண்டாவது பிளாஸ்மா வங்கி தமிழகத்தில் அமைக்கப்படுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதுகுறித்து மாநில சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் விஜயபாஸ்கர் வெளியிட்டுள்ள செய்திக்குறிப்பு:

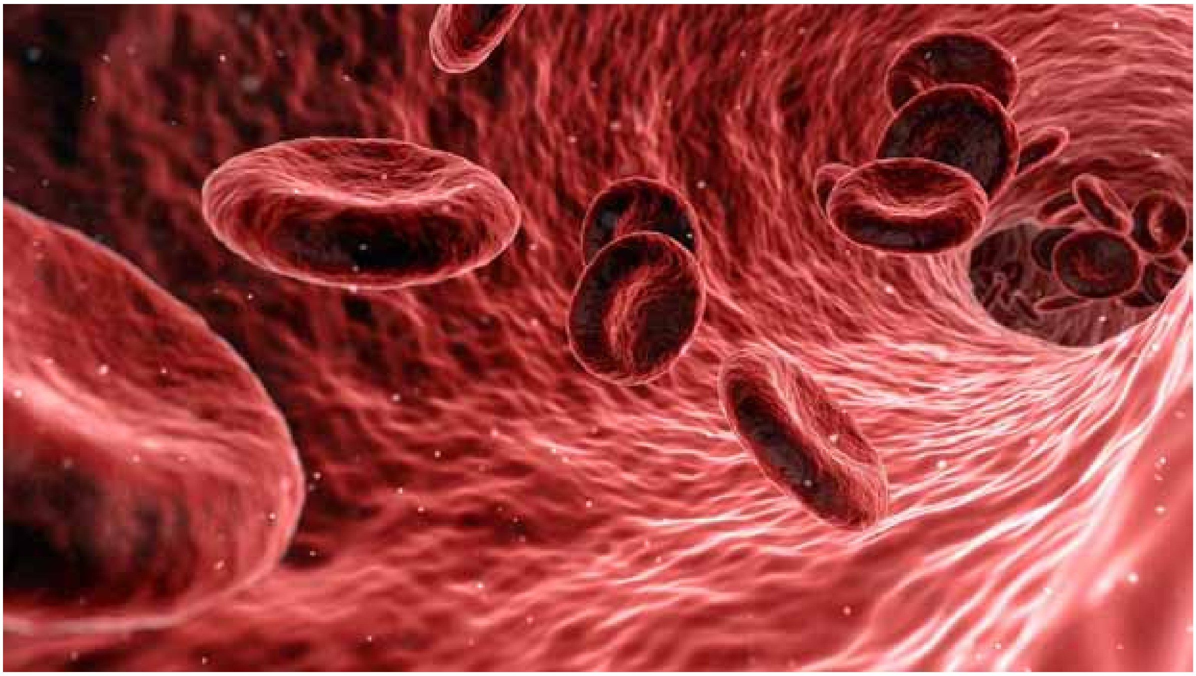
கொரோனா தொற்றை குணப்படுத்துவதற்கோ, தடுப்பதற்கோ மருந்துகள் ஏதும் இல்லாத சூழலில், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்தவர்களின் இரத்தத்திலிருந்து பிளாஸ்மாவை பிரித்தெடுத்து அதனை கொரோனா நோயாளிகளுக்கு செலுத்தி சோதனை அடிப்படையில் நோயை குணப்படுத்த தேவையான நடவடிக்கைகள் எடுக்க உத்தரவிட்டுள்ளார்கள். இதனைத் தொடர்ந்து பிளாஸ்மா தொடர்பான ஆய்வுப் பணிகள் மேற்கொள்ள இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் (ஐசிஎம்ஆர்) மற்றும் மத்திய மருந்து தரக் கட்டுப்பாடு அமைப்பு (சிடிஎஸ்சிஓ) ஆகியவற்றிடம் தமிழ்நாடு அரசு அனுமதி பெற்றது. உடனடியாக சென்னை ராஜீவ்காந்தி அரசு பொது மருத்துவமனையில் 20 நபர்களுக்கு சோதனை முறையில் பிளாஸ்மா தெரபி அளிக்கப்பட்டு இதுவரை 18 நபர்கள் முழுவதும் குணமடைந்து வீடு திரும்பியுள்ளனர்.

கோவிட் தொற்று நோயிலிருந்து குணமடைந்த நோயாளிகளிடமிருந்து இரத்த கூறுகளை தனியாக பிரித்தெடுக்கும் கருவியின் மூலம் 500 மி.லி பிளாஸ்மா பெறப்பட்டு நோயின் தன்மை மிதமாக உள்ள கோவிட் நோயாளிகளுக்கு பிளாஸ்மா வழங்கப்பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

பிளாஸ்மா தானம் செய்பவர்கள் 18-65 வயது உடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். கோவிட்-19 தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் சிகிச்சை முடிந்து குணமடைந்த பின்னர் எடுக்கப்படும் பரிசோதனையில் எதிர்மறையான பரிசோதனை முடிவு பெறப்பட்ட நாளிலிருந்து 14-வது நாள் பிளாஸ்மா தானம் செய்வதற்கு தகுதி உடையவர்கள்.

உயர் இரத்த அழுத்த நோய், சர்க்கரை நோய், இருதய நோய், உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள், சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் போன்ற பிற நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பிளாஸ்மா தானம் வழங்க இயலாது.

பிளாஸ்மா தானம் செய்ய முன்வருபவர்களுக்கு உரிய பரிசோதனை மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளவிடப்பட்டு தகுதியான கொடையாளர்களிடமிருந்து அதிகபட்சமாக 500 மி.லி பிளாஸ்மா எடுக்கப்படுகிறது. இதற்கு 30 நிமிடங்கள் மட்டுமே ஆகும். ஒரு முறை பிளாஸ்மா தானம் செய்தவர் 28 நாட்கள் இடைவெளி விட்டு 2-வது முறை தானம் அளிக்கலாம். ஒரு நபர் அதிகபட்சமாக இரண்டு முறை மட்டுமே பிளாஸ்மா தானம் வழங்க இயலும். தானமாக பெறப்பட்ட பிளாஸ்மா -40 டிகிரி செல்சியஸ் குளிர் நிலையில் ஓராண்டு வரை பாதுகாக்கப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தேவைப்படும் பொழுது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



கோவிட்-19 நோய் தொற்று கண்டவர்களுக்கு ஸ்டீராய்டு மற்றும் இதர மருந்துகள் பலனளிக்காத போதும், நோயாளிகளுக்கு ஆக்சிஜன் தேவை தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் பொழுது, பிளாஸ்மா தெரபி அளிப்பதன் மூலம் நோயிலிருந்து குணமடைவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

தொடர்ந்து இரண்டு நாட்களுக்கு தலா 200 மி.லி வீதம் பிளாஸ்மா செலுத்தப்பட வேண்டும். இவ்வாறு செலுத்தப்படும் பிளாஸ்மா நோயாளிகளின் உடலில் இருக்கும் கொரோனா வைரசின் செயல்பாட்டை நடுநிலை ஆக்கி வைரஸ் எண்ணிக்கையும் குறைத்து கோவிட் நோயாளிகள் செயற்கை ஆக்சிஜன் தேவையை குறைக்க உதவுகிறது.

ராஜீவ்காந்தி அரசு பொது மருத்துவமனையில் பிளாஸ்மா வங்கியினை ரூ.2 கோடி மதிப்பீட்டில் நிறுவ துரித நடவடிக்கையினை அரசு மேற்கொண்டுள்ளது. இவ்வாறு அமையவிருக்கும் பிளாஸ்மா வங்கியானது, டெல்லிக்கு அடுத்தப்படியாக இந்தியாவிலேயே 2-வது பிளாஸ்மா வங்கியாக அமையும். இதே போல ஐ.சி.எம்.ஆர் ஒப்புதலுடன் மதுரை ராஜாஜி அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனையில் ஒரு நபருக்கு பிளாஸ்மா சிகிச்சை வழங்கப்பட்டு குணமடைந்துள்ளார். மேலும், திருநெல்வேலியில் அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனையில் இந்த ஆராய்ச்சி வெகு விரைவில் மேற்கொள்ளப்படும்.

மத்திய அரசின் மருந்து கட்டுப்பாடு ஆணையத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி, Aphaer-esis கருவியின் உரிமம் பெற்ற இரத்த வங்கிகள் பிளாஸ்மா தானம் பெறுவதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம், சென்னை ஸ்டான்லி அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை, ஓமந்தூரார் பன்னோக்கு உயர்சிறப்பு மருத்துவமனை, தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம், திருச்சி அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை, சேலம் அரசு மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் கோயம்புத்தூர் ஆகிய இடங்களிலும் விரைவில் பிளாஸ்மா தானம் பெறப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை வழங்கப்பட உள்ளது.

கோவிட் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்த பிளாஸ்மா சிகிச்சை வழங்க தகுதியானவர்கள் எவ்வித தயக்கமும் பயமும் இல்லாமல் தாமாக முன்வந்து பிளாஸ்மா தானம் செய்ய வேண்டும் என்று வேண்டுகோள் விடுகின்றேன்,' என்றார்.

தடுப்பு மருந்துகளே இல்லாத இக்கட்டான சூழலில் பிளாஸ்மா சிகிச்சை கைகொடுத்திருப்பது மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கையை வளர்த்துள்ளது. இதுபோன்று, கொரோனாவால் குணமானவர்கள் பிளாஸ்மா சிகிச்சைக்கு முன்வந்துள்ளதும் கூடுதல் மகிழ்ச்சியை அளித்துள்ளது. விரைவில் கொரோனா இல்லாத நாடாக இந்தியா மாறும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

– ஆசிரியர்

ஒரு பக்க சிறுகதை

ஒரு முட்டாளின் அழுகை

ஒரு ராஜா ஒரு கோவிலில் தன் பிறந்த நாளை முன்னிட்டு அன்னதானம் செய்துகொண்டிருந்தான். அப்போது ஒரு பரம ஏழை வந்து வரிசையில் நின்றான்.

அவனை பார்த்த மற்றவர்கள் முகம் சுளித்து ஒதுங்கி நின்றனர். இதை உணர்ந்த அந்த ஏழை, இவர்களுக்குத்தான் நம்மை பிடிக்கவில்லையே, வரிசையில் நிற்காமல் ஒதுங்கி நின்று எல்லோரும் அன்னதானம் பெற்றபின்பு நாம் வாங்கிக்கொள்வோம் என்று தள்ளி நின்றான். நேரம் போய்க்கொண்டே இருந்தது. இவன் தள்ளி நின்றதால் இவனுக்குப் பின்னால் வந்தவர்கள் எல்லாரும் அன்னதானம் பெற்றார்கள். சிலர் அன்னதானம் பெற்றுக்கொண்டு இவனை ஏளனம் செய்து சிரித்துவிட்டுப் போனார்கள்.

இவன் வாயைத் திறந்து எதுவும் சொல்லவில்லை என்றாலும் மனதிற்குள் ஒரு சோகம். எல்லோருக்கும் தரப்படும் அன்னதானம் கூட நமக்கு கிடைக்க எவ்வளவு காத்திருப்பு? எவ்வளவு போராட்டம்? எவ்வளவு இழிசொல்? போன ஜென்மத்தில் என்ன பாவம் செய்தோமோ இப்படி தவிக்கிறோமே? என்று தன் விதியை நொந்துகொண்டான். மாலை வரை காத்திருந்து காத்திருந்து, சரி நமக்கு இன்று பட்டினி என்று எழுதியுள்ளது போல 'அப்பனே ஆண்டவா...என்னை ஏனப்பா இப்படி ஒரு இழி பிறவியில் பிறக்கச் செய்தாய்' என்று கோபுரத்தை பார்த்து மனதில் உள்ள தன் குமுறலைச் சொல்லி, கோவில் அருகே உள்ள குளத்தங்கரையில் அமர்ந்தான். குளத்து நீரை கையில் எடுத்து முகத்தை கழுவி, படியில் சோர்வாக அமர்ந்தான்.

ராஜா அன்னதானம் கொடுத்து முடித்து, அந்த படித்துறையில் காலாற நடந்து வந்தார். "என்னப்பா! சாப்பிட்டாயா?" என்று ஒரு பத்தடி தூரத்திலிருந்து குளத்தில் தன் முகத்ததை பார்த்துக் கொண்டிருந்த அந்த ஏழையிடம் கேட்டார். கேட்பது ராஜா என்று தெரியாமல் "ஊரே சாப்பிட்டது. என் தலையில் இன்று பட்டினி என்று எழுதியுள்ளது போல அய்யா" என்று விரக்தியாக, முகத்தை திருப்பாமல் குளத்து நீரை பார்த்தபடியே பதில் சொன்னான் அந்த ஏழை.

அவன் சொன்ன பதில் ராஜாவின் மனதை உருக்கியது. என் பிறந்தநாளில் ஊர் மக்கள் யாரும் பசியுடன் உறங்கச் செல்லக் கூடாது என்றுதானே அன்னதானம் ஏற்பாடு செய்தோம்? ஒரு அப்பாவி ஏழை இப்படி விடுபட்டுள்ளானே என்று அவன் அருகில் சென்று அவன் தோளில் கை வைத்து 'மன்னித்துவிடப்பா. ரொம்ப பசிக்கிறதா உனக்கு?" என்று கேட்க.

குளத்து நீரில் தலையில் கிரீடம், காதல் குண்டலம், நெற்றியில் திருநீர், முகத்தில் வாஞ்சை என்று ராஜா தெரிய திடுக்கிட்டு எழுந்தான். 'ராஜா... நீங்கள் என்று தெரியாமல் அமர்ந்துகொண்டே பதில் சொல்லிவிட்டேன். மன்னிக்க வேண்டுகிறேன்' என்று பதறினான். இவனின் நிலையை பார்த்த ராஜா சத்தமாக சிரித்தார். 'வா! இன்று நீ என்னோடும் ராணியோடும் விருந்து உண்ணப்போகிறாய்' என்று அவனை பேசவிடாமல் இழுத்துச் சென்று அவரின் தேரில் ஏற்றிக்கொண்டு, அரண்மனைக்கு விரைந்தார். 'போய் குளித்துவிட்டு வா' என்று தனக்கென்று வாங்கி வைத்திருந்த புதிய ஆடைகளில் ஒன்றை அவனுக்கு கொடுத்தார். குளித்து, புத்தாடை அணிந்தது வந்தான். அறுசுவை விருந்து கொடுத்தார். சாப்பிட்டு முடித்து அவன் கையில் ஒரு குடம் நிறைய பொற்காசுகளை கொடுத்தார் 'இன்றிலிருந்து நீ ஏழை இல்லை. இந்த பணத்தை வைத்து நீ விரும்பும் தொழிலை நேர்மையாக செய்து கௌரவமாக வாழ்' என்று வாழ்த்தினார்.

அதுவரை அமைதியாக இருந்த ஏழையின் கண்ணில் தாரை தாரையாக கண்ணீர் கொட்டியது. 'ஏனப்பா அழுகிறாய்?' என்று ராஜா கேட்க. "நான் இதுநாள் வரை பிறவி ஏழை என்று மட்டும்தான் நினைத்திருந்தேன் ராஜா. இந்தத் தருணம்தான் நான் ஒரு பிறவி முட்டாள் என்று புரிந்துகொண்டேன்" என்று சொன்னான். ராஜா ஏன் அப்படிச் சொல்கிறாய் என்று கேட்க "வாழ்க்கையில் இன்றுதான் முதல் முறையாக கோபுரத்தை பார்த்து என்னை ஏன் இப்படி வைத்திருக்கிறாய் என்று ஆண்டவனிடம் கேட்டேன். கேட்ட சில நிமிடங்களில் உங்களை அனுப்பி என் தலையெழுத்தையே மாற்றிவிட்டான். கடவுளிடம் கேட்டால் நாம் கேட்டதைவிட இன்னும் பல மடங்கு தருவான் என்று இன்றுவரை புரியாமல் ஒரு முட்டாளாகத்தானே இருந்துள்ளேன்" என்று சொல்லி அழுதான்.

நமக்கு ஒன்று கிடைக்கவில்லை என்றால் சராசரியைவிட மிகச் சிறந்த ஒன்றை நமக்காக கடவுள் தரப்போகிறார் என்று நம்புங்கள். நல்லதே நடக்கும்.

- நிவேதிதா

கதைகளில் வரும் பெயர்களும், நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே. இதழ்களில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மை தன்மைக்கு நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல. பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக் கட்டுரைகள் எழுத்தாளர்கள் சொந்தக் கருத்துக்களே. Press & Registration of Book Act-in ன்படி செய்திகள் தேர்வுக்கு ஆசிரியர் மட்டுமே பொறுப்பாவார். எல்லா வழக்குகளும் சென்னையில் உள்ள உரிய நீதிமன்றங்களின் வரம்பிற்கு மட்டுமே உட்பட்டது.

MAKKAL VISARANAI Owned and Published by A. Mouriyan, from No.3, Anna Veethi 1st Street, MGR Nagar, Chennai - 600 078.
Printed by : S.ALI MOHAMMAD SYEED, at J.M.PROCESS, 22/49, Subedhar Hussain Street, Border Thottam, Royapettah, Chennai-14. Editor: A.MOURIYAN.

"ஆரோக்கிய சேது"
கைப்பேசி செயலி
Aarogya Setu
நீங்கள் செய்ய வேண்டியது.
இந்த செயலியை (App) உங்கள்
மொபைலில் பதிவிறக்கம் செய்து
கொள்ளுங்கள்.
ப்ளூடூத், ஜிபிஎஸ்ஸை (Bluetooth,
GPS) ஆன் செய்யுங்கள்.
லொக்கேஷன் (Location) என்ற
இடத்தில் ஆல்வேஸ் (Always)
என்பதைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.
நீங்கள் எதிர்பாராமல் சமீபத்தில்
தொடர்பு கொண்ட யாருக்கேனும்
கோவிட் - 19 பாதிப்பு உறுதி
செய்யப்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு
அலெர்ட் (Alert) அனுப்பப்படும்.
ஒருவேளை உங்களுக்கு
நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால்,
நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள
வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை
நடவடிக்கைகளையும், சரியான
தனிமைப்படுத்தும் வழிகளையும்,
விளக்கங்களையும் உங்களுக்கு
அலெர்ட்டுடன் தெரிவிக்கப்படும்.
கொரோனா பற்றிய
எச்சரிக்கை நமது கையில்...
குரல்வழிச் சேவை INTERACTIVE VOICE RESPONSE SYSTEM 94999 12345
D
DPH
H
App Store
Google Play
Aarogya Setu Mobile App
NHM_TN NHM Tamil Nadu Mediacell National Health Mission #StopCoronaTN
மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை,
தமிழ்நாடு அரசு
STOP CORONA TN

MAKKAL VISARANAI, Tamil Monthly. Posted at EGMORE RMS / 1 (Patrika Channel). **JULY - 2020**
RNI No.: **TNTAM44870/2012**. Registered No.: **TN/CC(S)DN/461/19-21**, Posted Date of Publication 15th of Every Month

APPLE PRINTERS

We Can Do any Printing Job

BROCHURES - MAGAZINE - BOOKS - BUSINESS CARDS
ID CARDS - CREATE LOGO - ENVELOPES - CATALOGS
STICKERS - GRAPHICS ELEMENTS AND ANYTHING

7/13, PONMANACHEMMAL STREET,
M.G.R NAGAR, CHENNAI - 600 078.
93821 33334, 044 - 4861 5321
appleprintersam@gmail.com