தொழில் நேசன்

ஆங்கில - தமிழ் மாத இதழ்

தொழில் : 17, நேசன் : 6
அக்டோபர் 2022

ஆசிரியர்
என்.பி.சுக்கூர் பாஷா (ரேபா)

துணை ஆசிரியர்
என்.பி.நசீர் பாஷா

மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி & கார்ப்பரேட் எடிட்டர்
ரேவதி சுக்கூர் பாஷா

எச்சரிக்கை
தொழில் நேசனில் வெளியிடப் படும் செய்திகள், விளம்பரங்களின் அடிப்படையில் தொழில் தொடங்க 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, பள்ளிக்கூடச் சாலை,
சி.ஐ.டி.நகர், நந்தனம்,
சென்னை - 600 035.
கைபேசி : 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

ஆசிரியர் பக்கம்...

வாசகர்கள்

விளம்பரதாரர்கள்

வங்கியாளர்கள்

தொழில் முனைவோர்

பத்திரிகை முகவர்கள்

செய்தியாளர்கள்

கட்டுரையாளர்கள்

மொழிபெயர்ப்பாளர்கள்

புகைப்படக் கலைஞர்கள்

கணினி வரைகலை நிபுணர்கள்

இணையதள சேவையாளர்

அச்சகத்தார்

பிளேட்மேக்கர்ஸ்

நண்பர்கள் மற்றும்

நலம் விரும்பிகள் அனைவருக்கும்

இனிய தீப ஒளித் திருநாள் நல்வாழ்த்துக்கள்...

என்றும் அன்புடன்...
என்.பி.சுக்கூர் பாஷா, ஆசிரியர்

குழந்தையின்மை என்ற ஏக்கம்... இல்லாமல் செய்வதே எங்கள் நோக்கம்...!

டாக்டர் சித்ரா சங்கர், MD MRCOG DRM FMAS
டாக்டர் உமா ரமேஷ், MBBS DGO DNB DRM ART (NUH)
பேர்ல் சிங்கப்பூர் கருத்தரிப்பு மையம் - சென்னை.

இந்தியாவில் கடந்த 10 ஆண்டுகளில் குழந்தை பிறப்பு விகிதம் 20 விழுக்காடு சரிந்துள்ளதாக அண்மையில் வெளியான ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. மாதிரி பதிவு முறை 2020 ஆய்வறிக்கையில் 2008 முதல் 2010 வரையில் இந்தியாவில் சராசரி குழந்தை பிறப்பு விகிதம் 86.1 விழுக்காடு ஆக இருந்தது எனவும் 2018-2020 வரையிலான காலகட்டத்தில் இது 68.7 விழுக்காடாக சரிந்துள்ளது எனவும் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

கடந்த 20 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கருத்தரித்தல் என்பது இயல்பான நிகழ்வு. அப்போது குழந்தை யின்மை என்பது அரிதான ஒன்றாக இருந்தது. அந்தக் காலகட்டத்தில் ஆண் குழந்தை மோகத்தாலும் அறியாமையாலும் ஆண் குழந்தைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்தனர். அதனால் ஆண் குழந்தைக்கு முன்னதாக எத்தனை பெண் குழந்தை பிறந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் உடற்திறனும் பெற்றவர்களாக அன்றைய பெண்கள் இருந்தனர். அதேபோல், அதிகப்படியான குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வது எதிர்காலத்தில் உதவியாக இருக்கும் என்றும் கருதினர். அதனால், தங்களின் பொருளாதார நிலைக்கேற்ப குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்குபவர் களாகவும் அன்றைய பெற்றோர்கள் இருந்தனர்.

காலப்போக்கில், எழுத்தறிவு விகிதம் அதிகரித் ததாலும் நாகரிகம் வளர்ச்சி அடைந்ததாலும் அரசின் நடவடிக்கைகளாலும் குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டது. மேலும், நகரங்களில் மட்டுமே கிடைத்து வந்த மருத்துவ வசதிகள் கிராமங்களுக்கும் வரத் தொடங்கின. மருத்துவ வசதிகள் கிடைக்கப்படாத கிராமங்களில் கூட மருத்துவ அறிவு வளர தொடங்கியது. பத்து பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பெல்லாம், திருமணமாகி நான்கைந்து ஆண்டுகள் ஆன பிறகுதான் குழந்தையில்லை என்றால், மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெறும் நிலை இருந்தது. அதுவே, கடந்த நான்கைந்து ஆண்டுகளில், திருமணமாகி ஏழெட்டு மாதம் கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை எனில் மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை மேற்கொள்ள தொடங்கினர்.

ஆனால்... 2020க்கு பிறகு இந்த ட்ரெண்ட் முற்றிலும் மாறிவிட்டது. இன்றைக்கு, திருமணத்திற்கு முன்பே மருத்துவரை சந்தித்து, தனக்கு உடம்பில்

சீரான உடல் உழைப்பு இருந்தால் உடல் பருமனுக்கு வாய்ப்பு இல்லை. உடல் பருமன் இல்லை என்றால் ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு உண்டாக வாய்ப்பு குறைவு. நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒத்துப் போகாத, நமது உடலுக்கு தேவைப்படாத உணவு வகைகளை தவிர்ப்பதன் மூலம், உடல் பருமன் மட்டுமின்றி உடலில் உண்டாகும் பல பிரச்சினைகள் வராமல் தடுக்கலாம்.



ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருக்கிறதா? திருமணம் ஆன பிறகு குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதில் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் உருவாக வாய்ப்பு உண்டா? என்றெல்லாம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ள தொடங்கி விட்டனர். இது ஒருபுறம் ஆரோக்கியமான, வரவேற்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. ஆனால் மறுபுறம்...

எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாதவர்களாய், மனம்போன போக்கில் உணவு முறையிலும், வாழ்க்கை முறையிலும் தொடர்ந்து தவறுக்கு மேல் தவறுகளை செய்துவிட்டு கடைசியில், குழந்தையில்லை என்று மருத்துவர்களை தேடிச் செல்லும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள் என்கின்றனர் **பேர்ல் சிங்கப்பூர் கருத்தரிப்பு மையத்தின் மருத்துவர்கள் டாக்டர் சித்ரா சங்கர் மற்றும் டாக்டர் உமா ரமேஷ் ஆகியோர்**

இவர்களை நமது தொழில்நேசன் மாத இதழின் மருத்துவ-சேவை தொழில்கள் சிறப்பு இதழுக்காக நேரில் சந்தித்து பேட்டி கண்டபோது, அவர்கள் நம்மிடம் கூறிய தகவல்களை சிந்தாமல், சிதறாமல் அப்படியே நமது வாசகர்களுக்கு வழங்குவதில் 'தொழில்நேசன்' பெருமை கொள்கிறது. வாருங்கள், இனி மருத்துவர்களிடம் பேசுவோம்...

டாக்டர், குழந்தையின்மை என்றொரு பிரச்சினை ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக குழந்தையின்மைக்கு என்னென்னவோ எத்தனை எத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன அதனால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு என்ன பிரச்சினை என்பதை தெரிந்து கொண்டால் அதற்கு ஏற்ற சிகிச்சை மேற்கொண்டு அவர்களும் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். குழந்தையின்மைக்கு எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம். இருப்பினும், அடிப்படையான காரணங்கள் சில... அவற்றைப் பற்றி இங்கே பேசுவோம்.

மகப்பேறு மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரைக்கும் அனைத்து வசதிகளையும் ஒரே குடையின் கீழ் கொண்ட மருத்துவமையமாக நாங்கள் இதனை உருவாக்கி இருக்கிறோம். எங்களிடம் சிகிச்சைக்காக வந்தவர்கள் கன்சல்டிங் டு கன்சீவிங் வரை எதற்காகவும் வெளியில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. அனைத்து அட்வான்ஸ் லெவல் சிகிச்சை முறைகளையும் நாங்கள் இங்கு மேற்கொள்கிறோம்.



லேட் மேரேஜ், உடல் உழைப்பின்மை, முறையற்ற உணவு முறை, துரித உணவு பழக்கம், சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு, உடல் பருமன் போன்ற காரணங்கள் முக்கிய இடத்தை பிடிக்கின்றன. வாழ்க்கை முறையில் அன்றைக்கும் இன்றைக்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உள்ளன. கடந்த காலங்களில் உணவு பழக்கம், உடல் உழைப்பு போன்றவற்றால் மக்கள் திடமாக இருந்தனர். அதனால், குழந்தையின்மை என்பது இல்லாமலும் அரிதானதாகவும் இருந்தது. ஆனால், காலப் போக்கில்... வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களால் அதிக உடல் உழைப்பை மேற்கொள்ள முடிவதில்லை. எந்திரமயமான கிச்சன் முறையால் உடல் உழைப்பு அறவே குறைந்துவிட்டது.

துரித உணவு என்பது நமது நாட்டு உணவு முறையே அன்று. அது நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு எற்றதல்ல, ஆரோக்கியமானதும் அல்ல. ஆனாலும், அதையே பெரும்பாலும் விரும்பி சாப்பிடுகின்றனர். துரித உணவை தவிர்ப்பது மிக மிக நல்லது. இல்லையேல், உடல் எடை கூடி, அதனால் தைராய்டு உள்ளிட்ட பல பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேரலாம். உடல் உழைப்பு குறைந்து, உணவு பழக்கம் மாறிவிட்டதால் குழந்தையின்மை என்பது இன்று பெரும் பிரச்சினையாக மாறி வருகிறது.

குழந்தை பேரின்மைக்கு மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை முறைகளான ஐயுஐ (IUI), ஐவிஎஃப் (IVF), ஐசிஎஸ்ஐ (ICSI) சிகிச்சை முறைகள் குறித்து சற்று விரிவாக, விளக்கமாக கூறுங்களேன்?

மேற்குறிப்பிட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகள் எல்லாமே செயற்கை கருவூட்டல் முறைகளாகும். ஐயுஐ (Intrauterine Insemination - IUI) என்பது செயற்கை கருவூட்டல் முறையின் முதல் கட்டம், இதனை கர்ப்பப்பைக்குள் கருவூட்டல் என்று கூறலாம். இந்த சிகிச்சையில் ஆணின் விந்து அணுவை மட்டும் எடுத்து பெண்ணின் கரு முட்டையில் செலுத்தி கருவூட்டல் செய்வதாகும். இந்த முறையில், ஒரு முட்டையும் ஒரு உயிரணுவும் இணைந்தாலே கரு உருவாகி விடும். இந்த சிகிச்சை முறையானது, குறைவான விந்தணு எண்ணிக்கை, மோசமான விந்தணு இயக்கம் உடைய ஆண்களுக்காக மேற்கொள்ளப் படும் சிகிச்சை முறையாகும். இதற்கு பெரிய அளவில் செலவு ஆகாது. 5,000த்திலிருந்து 10,000 ரூபாய் செலவில் இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

ஐவிஎஃப் **(In Vitro Fertilisation-IVF)** என்பதனை வெளிச் சோதனை முறை கருவூட்டல் அல்லது ஆய்வு கூட சோதனை முறை என்று கூறலாம். இந்த முறையில் உருவாகும் குழந்தையை ''சோதனை குழாய் குழந்தை'' அல்லது ''டெஸ்ட் டியூப் பேபி'' என்று அழைக்கின்றனர். ஆண்-பெண் இருபாலரின் உடலுக்கு வெளியே நடைபெறும் கருவூட்டல் முறை இது. பெண்ணின் கருமுட்டையுடன் ஆணின் விந்தை இணைத்து சோதனைக் கூடத்தில் செயற்கையாக உருவாக்கப்படும் கருக்களை பெண்ணின் கருப்பையில் வைத்து, அந்த கருவை வளர்ச்சியடைய செய்து இந்த முறையில் குழந்தை பிறப்பு சாத்தியமாகிறது. குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதில் ஆர்வம் இருந்தும் இயற்கையாகவே கருத்தரிக்க முடியாத, உடலில் வேறு ஏதேனும் சிக்கல்கள், பிரச்சினைகள் உள்ள பெண்களுக்கு ஃபாலோ-பியன் குழாயில் அடைப்புள்ள பெண்கள்,



ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் உள்ள பெண்கள், வயது முதிர்வு (40 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்கள்), மாதவிடாய் சுழற்சியில் பிரச்சினை உள்ள பெண்கள், விந்தணு குறைபாடு உள்ள ஆண்கள், விரைப்புத்தன்மை பிரச்சினை உள்ள ஆண்கள் ஆகியோருக்கு இந்த சிகிச்சை முறை சிறந்த பலனை தரும்.

ஐசிஎஸ்ஐ (Intracytoplasmic Sperm Injection - ICSI) சிகிச்சை முறை. ஆண்-பெண் அல்லது இருவராலும் ஒரு குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ள முடியாத சூழலில் இந்த வகையான சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்டு குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ளலாம். கருமுட்டை வளர்ச்சியின்மை, விந்தணு குறைபாடு உள்ள இருவருமே இந்த முறையில் குழந்தை பேரினை பெற முடியும். இந்த முறையில், பெண்ணிக் கருமுட்டையானது பெண்ணின் சூலகத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டு, உடலுக்கு வெளியே செயற்கை முறையில் விந்தணுவை செலுத்தி, கருவூட்டல் நிகழ்த்தப்பட்ட பின்பு, அந்த கருமுட்டை பெண்ணின் கருப்பையில் வைத்து வளர்க்கப் படும். இந்த முறைக்கு கொஞ்சம் கூடுதல் செலவு பிடிக்கும்.

பொதுவாக பெண்களின் கருப்பையில் நீர்கட்டி ஏன் வருகிறது? அதனை தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஃபைப்ராய்டு கட்டிகள் அல்லது கர்ப்பப்பை திசு நார்கட்டிகள் ஏன் வருகின்றன என்பதற்கு இதுவரை எந்தவிதமான காரணங்களும் கண்டறியப்படவில்லை. இந்த வகை கட்டிகள் புற்றுநோய் வகையை சாராதது என்பது சற்று ஆறுதலான விஷயம். உலகம் முழுவதும் உள்ள பெண்கள் 50 வயதுக்கு பிறகு, பெரும்பாலும் இந்த பிரச்சினையால் அவதிப்படுகிறார்கள். இதுவரை உள்ள தரவுகளின்படி, மரபு ரீதியிலான கோளாறுகள், ஹார்மோன் குறைபாடு உடல் பருமன் போன்றவற்றால் இது போன்ற கர்ப்பப்பை கட்டிகள் வளர்வதாக கூறப்படுகிறது. சரிவிகித உணவு முறைகள், முறையான உடற்பயிற்சிகள், உடல் உழைப்பு உள்ளவர் களுக்கு இந்த பிரச்சினை வர வாய்ப்பு குறைவு.

திருமணமான ஒரு தம்பதியினர் குழந்தைப் பேற்றை எவ்வளவு காலம் வரை தள்ளிப் போடலாம்? அது ஆரோக்கியமானதா?

இன்றைய சூழலில் பேற்றினை தள்ளிப் போடுவது என்பது ஆரோக்கியமானது என்று நாங்கள் கூற மாட்டோம். ஏனென்றால்... இன்றைய காலகட்டத்தில் திருமணம் ஆன 6ல் ஒருவருக்கு குழந்தையின்மை பிரச்சினை இருக்கிறது. இந்த விகிதம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது என்பது வருத்தமான செய்தி. வேறு வழியில்லை.



கட்டாயமாக குழந்தைப் பேற்றினை சில காலம் தள்ளியே வைத்தாக வேண்டும் என்கிற சூழலில் இருக்கின்ற தம்பதியினர் பெண்ணுக்கு 32 வயதுக்குள்ளும் ஆணுக்கு 38 வயதுக்குள்ளும் குழந்தையை பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. அதற்கு மேலும் சில காலம் (சுமார் இரண்டு ஆண்டுகள்) தள்ளி போட வேண்டியிருந்தால், ஆண்-பெண் இருவருமே தங்களின் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் திறனை, வாய்ப்பை சிறிய பரிசோதனைகள் மூலம் தெரிந்து கொண்டு சில காலம் தள்ளிப் போடலாம். குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பு குறைவு என்றால் பெண்ணின் கருமுட்டையையும், ஆண்ணின் விந்தணுவையும் 10 ஆண்டுகள் வரை சேமித்து வைத்துக் கொண்டு, விரும்பும் நேரத்தில் குழந்தையை பெற்றுக் கொள்ளலாம். நீண்ட காலம் தாழ்த்துவது என்பது ஆரோக்கியமானது அல்ல.

ஒரு தம்பதியினர் இயற்கையான முறையில் கருவுருதலுக்காக எத்தனை ஆண்டுகள் வரை காத்திருக்கலாம்?

திருமணமான, நல்ல தாம்பத்திய உறவில் இருக்கும் தம்பதியினர் இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகள் வரை காத்திருக்கலாம். அதன் பிறகும் கருத்தரிக்கவில்லையெனில், மருத்துவரை அணுகி தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொள்வது அவசியம். எந்தவொரு காரணத்தைக் கொண்டும் பெண்கள் 35 வயதுக்கு மேல் காலம் தாழ்த்தக்கூடாது. வயது ஆக ஆக கருத்தரித்தலுக்கான விகிதம் குறைந்து கொண்டே வரும்.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சினை ஏன் உண்டாகிறது, இதனை தடுப்பது எப்படி?

முறையான மாதவிடாய் சுழற்சி என்பது பருவம் அடைந்த பெண்களுக்கு 28 முதல் 32 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் நிகழ்வாகும். பொதுவாக, பெண்களின் உணர்ச்சியும் மாதவிடாய் காலமும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணையப்பட்டு இருக்கிறது. ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் காலங்கள் என்பது இன்றைக்கு உலகம் முழுவதும் உள்ள பெண்கள் சந்திக்கும் பொதுவான சுகாதார பிரச்சினையாக உள்ளது. ஏன் இந்த பிரச்சினை என்றால்... ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு, அதிக/குறைவான எடை, உடல் உழைப்பு இன்மை, முறையற்ற உணவு முறை,



தவறான பழக்க வழக்கங்கள்தான் முறையற்ற மாதவிடாய் பிரச்சினைக்கு முக்கிய காரணங்களாக முன்வைக்கப்படுகின்றன. மேற்கூறியவற்றை சரி செய்வதுதான் அதற்கான முழுமையான தீர்வு.

சீரான உடல் உழைப்பு இருந்தால் உடல் பருமனுக்கு வாய்ப்பு இல்லை. உடல் பருமன் இல்லை என்றால் ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வு உண்டாக வாய்ப்பு குறைவு. நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒத்துப் போகாத, நமது உடலுக்கு தேவைப்படாத உணவு வகைகளை தவிர்ப்பதன் மூலம், உடல் பருமன் மட்டுமின்றி உடலில் உண்டாகும் பல பிரச்சினைகள் வராமல் தடுக்கலாம். நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒவ்வாத உடைகளை அணிவதை (குறிப்பாக, ஜீன்ஸ் முழு நேரம் அணிவதை) தவிர்க்கலாம். தினமும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், பழங்கள் – காய்கறிகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவு முறையை பின்பற்றுதல் என வாழ்க்கை முறையை மாற்றாத வரையில் இந்த பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண இயலாது.

1970-80களில் ஒரு பெண் சர்வ சாதாரணமாக மூன்று நான்கு பிள்ளைகளை சுகப் பிரசவமாக பெற்றுக்கொண்டார். இன்றைக்கு சுகப் பிரசவத்திற்கான அறிகுறியே இல்லை ஏன்?

1980க்கு பிறகு அரசின் குடும்ப கட்டுப்பாடு கொள்கை மூலம் குழந்தை பிறப்பு எண்ணிக்கை படிப்படியாக குறையத் தொடங்கியது. 1990களில் இரண்டு குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது பேஷன்-ஆக இருந்தது. 2000க்கு பிறகு ஒரு குழந்தை என்பது அவசியமாகி விட்டது. அன்றைக்கு கூடுதல் குழந்தையை சொத்தாக நினைத்தார்கள். இன்றைக்கு கூடுதல் குழந்தையை சுமையாக கருதும் நிலைக்கு வந்துவிட்டது. ஒரு குழந்தை இருந்தால் கூட போதும், அதற்கு தரமான கல்வி மற்றும் அனைத்து வசதிகளையும் செய்து தரவேண்டும் என்று நினைக்கும் பெற்றோர்களால் தான் குழந்தை பிறக்கும் எண்ணிக்கை குறைய தொடங்கியது. ஆனால்... சுகப்பிரசவம் அதிகம் இல்லாததற்கு முக்கிய காரணம், முழுக்க முழுக்க பெண்களின் உடல் உழைப்பு குறைந்ததுதான். இன்றைக்கும் உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும் பெண்கள் பெரும்பாலும் குழந்தையை சுகப்பிரசவமாகதான் பெற்றெடுக்கிறார்கள்.

செயற்கை கருவூட்டல் சிகிச்சை என்றாலே அதிக அளவில் பணம் செலவாகும் என்ற கருத்து பொதுமக்களிடையே நிலவுகிறது. இது எந்த அளவிற்கு உண்மை? தங்களது மருத்துவ மையத்தில் இதற்காக பெறப்படும் கட்டணங்கள் குறித்து கூற முடியுமா?



செயற்கை முறையில் கருவூட்டல் சிகிச்சை என்றால் பண செலவு அதிகமாகும் என்ற கருத்தில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை. பலர் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கு தடையாகவும் இந்த செலவு இருக்கிறது. இந்த தடைகளை எல்லாம் தகர்த்தெறிய வேண்டும். பணம் இல்லாத காரணத்தினால் ஒரு தம்பதியினருக்கு குழந்தையில்லை என்கிற நிலையை மாற்ற வேண்டும் என்ற முனைப்புடன்தான் எங்களது பேர்ல் சிங்கப்பூர் கருத்தரிப்பு மையம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. எங்களது மருத்துவ மையத்தில் குறைந்தபட்சம் ரூ.1 லட்சம் முதல் அதிகபட்சமாக, உயர்தர கூடுதல் சிகிச்சைக்காக ரூ.2.5 இலட்சத்திலிருந்து ரூ.3 இலட்சம் வரை சிகிச்சை முறைக்கு ஏற்ப, கன்சல்டிங் கவுன்சிலிங்க் கட்டணமாக வசூலிக்கப்படுகிறது.

இந்த செலவினங்களை குறைப்பதற்காக பல்வேறு நடவடிக்கைகளை நாங்கள் மேற்கொண்டு வருகிறோம். சிகிச்சைக்காக எங்களது மருத்துவ மையத்தில் தங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அனைத்து தரப்பினரையும் வெளி நோயாளியாக கருதி (OP) சிகிச்சையை மட்டுமே மேற்கொள்கிறோம். செலவு அதிகமாகின்ற வேளைகளில் போதுமான பண வசதி இல்லாதவர்களுக்கு, ஸ்பான்சர் மூலமாக உயர்தர சிகிச்சைகளை வழங்குகிறோம். ஒரே நேரத்தில முழு கட்டணத்தையும் வசூலிக்காமல் இஎம்ஐ (EMI) எனப்படும் சுலப தவணை முறையில் கட்டணத்தை பெற்றுக் கொள்கிறோம். ஏழை – எளிய மக்கள் சிகிச்சைக்கு வரும்போது நிர்வாகத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட கட்டணத்தில் டிஸ்கவுண்ட் வழங்கி, அவர்களின் தகுதிக்கு ஏற்ற கட்டணத்தில், அனைத்து உயர்தர சிகிச்சையையும் வழங்கி வருகிறோம். மொத்தத்தில், எங்களிடம் கன்சல்டிங்கிற்காக ஒரு தம்பதியினர் வந்தால் அவர்கள் கன்சிவ் ஆவதற்கு பணம் ஒரு தடையாக இருக்காது.

தங்களது மருத்துவ மையத்தில் உள்ள அட்வான்ஸ் லெவல் சிகிச்சைகள் குறித்து கூறுங்களேன்?

மகப்பேறு மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரைக்கும் அனைத்து வசதிகளையும் ஒரே குடையின் கீழ்

கொண்ட மருத்துவமையமாக நாங்கள் இதனை உருவாக்கி இருக்கிறோம். எங்களிடம் சிகிச்சைக்காக வந்தவர்கள் **கன்சல்டிங் டு கன்சீவிங்** வரை எதற்காகவும் வெளியில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. அனைத்து அட்வான்ஸ் லெவல் சிகிச்சை முறைகளையும் நாங்கள் இங்கு மேற்கொள்கிறோம். ஐசிஎஸ்ஐ சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் தம்பதியினர் விரும்பினால், தங்களது கருமுட்டை, விந்தணு ஆகிய இரண்டையும் எங்களது மருத்துவ மையத்தில் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு, தாங்கள் விரும்பும் காலத்தில், நான்கைந்து ஆண்டுகள் கழித்துகூட இரண்டாவது பிரசவத்திற்கு அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதற்காக அவர்கள் நிறைய பணம் செலவு செய்ய வேண்டியது இல்லை. ஃப்ரீஷிங் (Freezing) கட்டணம் மட்டும் செலுத்தினால் போதுமானது. கருமுட்டை உற்பத்தி குறைவான நிலையில் உள்ளவர்கள் ஓவரியன் ரீசுவனேஷன் என்று சொல்லக்கூடிய முறையில் இரத்த அணுக்களை எடுத்து அதன் மூலம் கருமுட்டை உற்பத்தியை அதிகரிக்க செயயக்கூடிய சிகிச்சை முறைகளும் எங்களிடம் உள்ளன. அரசின் சட்ட–திட்ட விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு கருமுட்டை தானம் மூலம் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் வசதியும் எங்களிடம் உள்ளது. இது தவிர, ஏஜ (AI) என்று சொல்லக்கூடிய ஆர்டிபிசியல் இன்டெலிஜென்ஸ் முறையிலான சிகிச்சை வசதிகளும் எங்களிடம் உள்ளன.

புதிதாக திருமணமான தம்பதிகள் எந்தவித சிரமமும் இன்றி சுகப்பிரசவம் மூலம் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் கூறும் அறிவுரை...

முடிந்தவரை குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போட வேண்டாம். இருபாலரும் தினசரி அரை மணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். நீர்க்கட்டிக்காக சினைப்பையில் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் எந்தக் காரணத்தை கொண்டும் குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போடக்கூடாது. நமது சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ற ஆடைகளையும் உணவு பழக்க வழக்கங் களையும் அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டும். அதேபோல் 30 வயதிற்குள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதே எல்லா வகையிலும் சிறப்பானது.

அடுத்ததாக, இயற்கையோடு இணைந்த வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, அதிகாலையில் எழுவதையும் இரவு பத்துபதினோரு மணிக்கு மேல் விழித்திருந்து வேலை செய்வது, டிவி பார்ப்பது போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். இப்போதைக்கு குழந்தை வேண்டுமா? வேண்டாமா? என்பதை முடிவு செய்து, அதன் பிறகு, அதற்கு ஏற்ற பாதுகாப்பு அம்சங்களுடன் உறவு மேற்கொள்வது கருக்கலைப்பை அறவே தவிர்க்க உதவும். எந்த நிலையிலும் உருவான கருவை கலைக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். அதற்கு முன்னெச்சரிக்கையாக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது மிக மிக நல்லது. அவசியமும் கூட.

சிறுவயது முதல் ஆண் / பெண் குழந்தைகளுக்கு டயாபர் (பிளாஸ்டிக்) பயன்படுத்துவது பிற்காலத்தில் குழந்தையின்மைக்கு வழிவகுக்கும் என்று கூறுவது எந்த அளவிற்கு உண்மை?

டயாபர் பயன்படுத்துவது என்பது நமது நாட்டில் சமீப காலமாகத்தான் நடைமுறையில் உள்ளது. பிற்காலத்தில் இது எந்த அளவுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதற்கான ஆதாரங்கள் ஏதும் தற்போது நம்மிடம் இல்லை. எப்போதுமே நமது சீதோஷ்ண நிலைக்கு உகந்ததான பருத்தியிலான உடைகள் / ஆடைகள் மற்றும் இதர பயன்பாட்டு பொருள்களை பயன்படுத்துவதே என்றைக்கும் சிறப்பு என்று மருத்துவர்கள் இருவரும் ஆலோசனை வழங்கினர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு:
பேர்ல் சிங்கப்பூர் கருத்தரிப்பு மையம்
5-3, OMR SERVICE ROAD,
OKKIAM PETTAI, THURAIPAKKAM,
CHENNAI - 600 097.
enquiry@psfc.in
Mobile : 91500 91800
Website : www.psfc.in

சந்திப்பு : ரேபா, மாரிமுத்து.Y

புகைப்படம் : சரவணன்.K

பெருந்தமனி குறித்த விழிப்புணர்வு-பிரமாண்டமான சைக்கிள் பேரணியை நடத்தியது சிம்ஸ் மருத்துவமனை!



வடபழனி, சிம்ஸ் மருத்துவமனையில் (SIMS Hospital) உள்ள இதயம்-பெருந்தமனி கோளாறு களுக்கான பிரிவு (The Institute of Cardiac and Aortic Disorders - ICAD), பெருந்தமனிச் சிதைவு விழிப்புணர்வு தினத்தை (Aortic Dissection Awareness Day) நினைவு கூறும் வகையில் சைக்கிள் பேரணியை (செப். 18, 2022) சென்னையில் சமீபத்தில் நடத்தியது. சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட சென்னை பெருநகர காவல்துறை துணை ஆணையர் **திரு. சேகர் தேஷ்முக்** ஐ.பி.எஸ். பேரணியைக் கொடியசைத்து தொடங்கி வைத்தார்.

சுவாமி சிவானந்தா சாலையில் தொடங்கிய சைக்கிள் பேரணி நேப்பியார் பாலம், தீவுத் திடல் சாலை, அண்ணா சாலை வழியாக மீண்டும் சுவாமி சிவானந்தா சாலையை வந்தடைந்து நிறைவுற்றது. சிம்ஸ் மருத்துவமனையின் நோயாளிகள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் மருத்துவ உதவியாளர்கள் 30 நிமிடங்களில் 5 கிலோ மீட்டர் தூரத்துக்கு சைக்கிள் ஓட்டி, பெருந்தமனி சிதைவு பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பரப்பினர். அதிகம் அறியப்படாத, இந்த உடல்நலக் கோளாறு பற்றிய அடிப்படை அறிவைப் பெற்று தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவம், அதனால் பாதிக்கப்படும் நோயாளிகளுக்கு உதவி வழங்குதல், ஆதரவை தெரிவிப்பது ஆகிய நோக்கங்களுக்காக இந்தப் பேரணி நடத்தப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியில் சிம்ஸ் மருத்துவமனையின் இதய-பெருந்தமனி கோளாறு பிரிவின் (ICAD) இயக்குநர் மற்றும் மூத்த மருத்துவ



ஆலோசகர் டாக்டர் வி.வி. பாஷி பேசுகையில், ''இந்த சைக்கிள் பேரணி விழிப்புணர்வு நிகழ்வில் பெருந்தமனி நோயாளிகள் பங்கேற்பதைப் பார்ப்பது மிகவும் ஊக்கமளிக்கிறது. மேலும் இந்த மருத்துவ நிலையால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கு நம்பிக் கையும் மகிழ்ச்சியையும் இது ஏற்படுத்தும். இந்தியாவில் ஏறத்தாழ 7 லட்சம் பேர் பல்வேறு வகையான ரத்த நாள வீக்கத்தால் (Aortic Aneurysm) பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவர்களில் ஏறக்குறைய 30,000 பேர் பெருந்தமனி சிதைவால் பாதிக்கப்பட்டாலும், அவர்களில் ஒரு சதவீதத்துக்கும் குறைவானவர்களே சரியான அறுவை சிகிச்சை உதவியைப் பெறுகின்றனர்.''

ரத்த நாளம் வீங்குதல் எந்த வயதினரையும், இரு பாலினரையும் பாதிக்கலாம். பெருந்தமணி சிதைவுக்கு உரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் பக்காவதம், சீறுநீரகச் செயலிழப்பு, மரணம் போன்றவை ஏற்படலாம். பெருந்தமணி சிதைவு ஏற்பட்ட முதல் 24 மணி நேரத்தில் 3 பேரில் ஒருவர் இறப்பதற்கு சாத்தியம் உண்டு. 48 மணி நேரத்தில் இதற்கான வாய்ப்பு 50% அதிகரிக்கும். மக்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைத் தொடங்குவதற்கும், பெருந்தமனியை இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக நேசிப்பதற்கும் இந்த விழிப்புணர்வு உதவும் என்றார்.

சிம்ஸ் மருத்துவமனையின் துணைத் தலைவர் டாக்டர் ராஜு சிவசாமி கூறுகையில்... ''உயிர்களைக் காப்பாற்றுதல், வலுவான சுகாதார வழிமுறைகளை உருவாக்குதல், நோயாளி களிடையே நம்பிக்கையைப் பெறுதல் ஆகியவற்றால் உந்தப்பட்டு, சிறந்த தொழில் நடைமுறைகளுடன் உலகத்தரம் வாய்ந்த சேவைகள், தீர்வுகளை நோயாளிகளுக்கு வழங்குவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் எங்கள் முயற்சிகளைத் தொடர்கிறோம். நோயாளிகளுக்கு விழிப்புணர்வு, நோயாளிகளுடன் இணைந்து செயல்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆரோக் கியமான சமுதாயத்தை வளர்ப்பது இந்த உறவை வலுப்படுத்தும் என்று நம்புகிறோம்.''

எங்கள் நோயாளிகளுக்கு சிறந்த சேவை-களை வழங்குவதற்கும் ஊக்கமளிப்பதற்கும் டாக்டர் பாஷி மற்றும் குழுவினரின் உறுதியான அர்ப்பணிப்புக்காக நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இதயம் பெருந்தமனி கோளாறுகள் துறையில் சிம்ஸ் முன்னணியில் இருக்கிறது. அத்துடன் சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன், ஆரோக் கியமான சமுதாயத்தை வளர்ப்பதிலும் முன்னோடி யாகத் திகழ, இதுபோன்ற விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகளில் நோயாளிகள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மருத்துவ உதவியாளர்கள் இணைந்திருப்பது பெரிதும் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்றார்.

– ஆசிரியர் குழு

உடல் பருமன் பிரச்சினைக்கு தீர்வு தரும் - அல்லூரியன்!

உடல் பருமனை முடிவுக்கு கொண்டுவர அர்ப்பணிக்கப்பட்ட அல்லூரியன் நிறுவனம், சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் பொது சுகாதார சேவைகள் இயக்குநரகத்தால் மேற்பார்வையிடப்படுகிற, இந்தியாவின் தேசிய ஒழுங்குமுறை ஆணையத்தின் மத்திய மருந்துகள் தரநிலைக் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு (CDSCO), ஆல் முழுமையாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட, ஒரே மருத்துவ எடை இழப்பு சாதனமான, அல்லூரியன் ஸ்வால்லோவபில் காப்ஸ்யூலை இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. **டாக்டர் சாந்தனு கவுர்,** உடல் பருமனை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் ஒரு குறிக்கோளுடன் அல்லூரியனை நிறுவினார். ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் இளங்கலைப் படிப்பை முடித்த பிறகு, டாக்டர் கவுர், 2009-இல், ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியில் மருத்துவப் படிப்பை முடித்தபோது இந்த நிறுவனத்தை நிறுவினார். அவரது கூட்டாளியும் முன்னாள் ஹார்வர்ட் பேராசிரியருமான **டாக்டர். ராம் சுட்டானியுடன்** சேர்ந்து, அல்லூரியன் திட்டத்திற்கான கூர்நோக்கை அவர் உருவாக்கினார். அல்லூரியன் திட்டத்தின் மையத்தில் எடை இழப்புக்கான உலகின் முதல் மற்றும் விழுங்கக் கூடிய, அல்லூரியன் ஸ்வாலோவபில் காப்ஸ்யூல் உள்ளது. அல்லூரியன் ஸ்வால்லோவபில் காப்ஸ்யூல், அல்லூரியன் ஜிரிஸ் AI இயங்கு தளத்தால் இயக்கப்படும் தொலைநிலை நோயாளி கண்காணிப்பு தீர்வான, அல்லூரியன் விர்ச்சுவல் கேர் சூட் உடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளது. இதில் அல்லூரியன் மொபைல் பயன்பாடு, கனெக்ட்டட் ஸ்கேல் மற்றும் ஹெல்த் டிராக்கர் ஆகியவை அடங்கும்.

இந்தியாவில் உடல் பருமனை கையாளுதல்:

சமீபத்திய தேசிய குடும்ப நல ஆய்வு (2019-21) ஆனது, 2016 மற்றும் 2021க்கு இடையில் இந்தியாவில் உடல் பருமன், பெண்களிடையே 21% முதல் 24% ஆகவும், ஆண்களிடையே 19% முதல் 23% ஆகவும் அதிகரித்துள்ளதைக் கண்டறிந்தது. ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், அதிகரித்துவரும் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை மற்றும் பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சையின் பற்றாக்குறை ஆகியவை உடல் பருமன் அதிகரிப்பதற்கு பங்களித்துள்ளன. இது நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் போன்ற கடுமையான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். தனியாக உணவுக் கட்டுப்பாடு மூலம் எடை குறைப்பு இலக்குகளை அடைய முடியாதவர் களுக்கு அல்லது துளையிடும் அறுவை சிகிச்சை அல்லது எண்டோஸ்கோபி செய்ய விரும்பாத அல்லது செய்ய முடியாதவர்களுக்கு அல்லூரியன் திட்டம் பொருந்தும்*. நீரிழிவு, கருவுறாமை அல்லது இருதய நோய் உள்ளிட்ட எடை தொடர்பான இணை நோய்களுக்கான சிகிச்சை யாகவும் இது பொருத்தமானதாக இருக்கலாம்.

ஒரு 15 நிமிட கிளினிக் வருகை தருதலில், நோயாளி, அல்லூரியன் ஸ்வாலோவபிள் கேப்ஸ்யூலை விழுங்குகிறார். இது ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் தற்காலிக சைவ காப்ஸ்யூல் ஆகும். இதில் ஒரு காற்று வெளியேற்றப்பட்ட இரைப்பை பலூன் உள்ளது. ஒரு சுகாதார நிபுணர் பலூனை 550 மில்லி திரவத்துடன் வடிகுழாயைப் பயன்படுத்தி வயிற்றில் ஒருமுறை நிரப்புவதற்கு, அறுவை சிகிச்சை, எண்டோஸ்கோபி அல்லது மயக்க மருந்து தேவையில்லை. பலூன் சரியான நிலையில் இருப்பதை உறுதிசெய்ய எளிய எக்ஸ்ரே பயன்படுத்தப்படுகிறது. இடப்பட்ட பிறகு, இந்த பலூன், நோயாளியின் வயிற்றில் தோராயமாக ஒரு திராட்சைப்பழத்தின் அளவு இடத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது. இது முழுமையின் உணர்வை உருவாக்குகிறது மற்றும் உணவு உட்கொள்ளலைக் குறைக்கிறது. இந்த பலூன் பசியின் உணர்வைக் குறைக்கிறது. மேலும்



சுமார் 16 வாரங்களில், அது தானாகவே சுருங்கி, இயற்கையாகவே உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது.

அல்லூரியன், 58க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் முன்னிலையுடன் உள்ள ஒரு உலகளாவிய பிராண்ட் ஆகும். இந்த அல்லூரியன் திட்டம் 100,000க்கும் மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்துள்ளது. மற்றும் உலகளவில் 600 கிளினிக்குகளுடன் இணைந்து, அல்லூரியன் நோயாளிகள் கூட்டாக ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான கிலோ எடையைக் குறைத்துள்ளனர். ''இந்திய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த ஒன்றான அல்லூரியனுக்கு இந்தியா ஒரு சிறப்பு சந்தை ஆகும். உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோயை முடிவுக்குக் கொண்டுவர உதவும் எங்கள் புரட்சிகர தொழில்நுட்பத்தை இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வருவது எனது தனிப்பட்ட பணியின் ஒரு பகுதியாகும், என்கிறார் **அல்லூரியன் நிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி டாக்டர் சாந்தனு கவுர்.**'' அவர்கள் திருமணம் நடைபெற விருப்பதாலோ, பிஸியான அல்லது மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை முறையின் காரணமாக சீராக உடல் எடையை அதிகரித்திருப்பதாலோ, சமீபகாலமாக உடல்நலப் பயம் இருந்ததாலோ, கருவுறுதலை மேம்படுத்த வேண்டிய தேவை இருந்தாலோ அல்லது அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் உடல் எடையைக் குறைக்க தேவை இருந்தாலோ, அல்லூரியன் திட்டம் ஆனது இந்தியா முழுவதும் உள்ள மில்லியன் கணக்கான நோயாளிகளுக்கு பதிலாக இருக்கும்,''என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

அல்லூரியனின் தலைமை மருத்துவ அதிகாரியும் நிறுவனப் பங்காளருமான டாக்டர் ராம் சுட்டானி கூறுகையில் ''நோயாளி களுக்கு சிறந்த அனுபவத்தை வழங்க அல்லூரியன் உறுதிபூண்டுள்ளது. மேலும் அவர்களின் பாதுகாப்பே எங்கள் முன்னுரிமை ஆகும். அல்லூரியன் திட்டத்தில் நிரூபிக்கப்பட்ட செயல்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பை ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. நோயாளிகள் தோராயமாக 16 வாரங்களில் சராசரியாக 10-15% உடல் எடையை இழக்க உதவுகிறார்கள்'' என்று கூறுகிறார்.

அல்லூரியன் இன் **தலைமை வணிக அதிகாரி பெனாய்ட் சார்டன்** ''சந்தைகளில் எங்கள் திட்டத்தால் வழங்கப்படும் நன்மைகள் மற்றும் நோயாளியின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு இடையே சரியான பொருத்தத்தின் விளைவாக அல்லூரியன்-இன் வெற்றியைக் கருத்தில் கொண்டு, அத்துடன் இந்தியாவில் உடல் பருமன் அதிகரித்து வருவதால், நாட்டில் எங்கள் திட்டத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் இருப்பதாக நாங்கள் நம்புகிறோம். அங்கு ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான பருமனான மக்கள் மற்றும் அவர்களின் எடையைப் பற்றி செயல்படத் தயாராக இருப்பவர்கள் அல்லூரியனைக் கருத்தில் கொள்வார்கள் என்று எங்கள் சந்தை ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.'' என்று கூறுகிறார்.

அல்லூரியன் பற்றி மேலும் அறிய
www.allurion.com. என்ற
இணையதளத்திற்கு விஜயம் செய்யவும்.

- தியா

உணவு முறையில் மிதமான மாற்றங்களின் மூலம் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கவும், நீரிழிவு நிலையை மாற்றவும் இயலும் - ஆய்வில் தகவல்!

Dr. Mohan's
DIABETES SPECIALITIES CENTRE

இந்தியாவில் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப் பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது; நம் நாட்டில் 74 மில்லியன் நபர்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப் பதாகவும் மற்றும் 80 மில்லியனுக்கும் அதிகமான நபர்கள் ப்ரீ டயாபடீஸ் எனப்படும் நீரிழிவு நோயின் தொடக்க நிலையில் இருப்பதாகவும் மதிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. நாம் மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை (தென்னிந்தியா மற்றும் கிழக்கிந்தியாவில், பாலிஷ் செய்த வெள்ளை அரிசி மற்றும் வடக்கு மற்றும் மேற்கிந்தியாவில், சுத்திகரிக்கப்பட்ட கோதுமை) எடுத்து கொள்வதே இரண்டாம் வகை நீரிழிவு (டைப் 2) அதிகரிக்க காரணியாக இருக்கிறது என்று முந்தைய ஆய்வுகள் காட்டியிருக்கின்றன. பெரும்பாலான இந்தியர்களின் உணவில் சுமார் 65 முதல் 70% வரை மாவுச்சத்தையே உள்ளடக்கியதாக இருக்கிறது. மிகக்குறைவான அளவு புரதமே இந்தியர்களால் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில்-ன் (ICMR) நிதியுதவியுடன் தேசிய அளவில் ICMR-INDIAB என்ற ஆய்வு சமீபத்தில் நடத்தப்பட்டது. இந்திய உணவில் தற்போது இருக்கக்கூடிய மாவுச்சத்து அளவை 49 முதல் 54% வரை குறைத்து, புரதச்சத்தை 19 முதல் 20% வரை அதிகரித்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்தை 21 முதல் 26% வரை பராமரிக்க முடியும் என்றால், நீரிழிவு நிலையை மாற்றி நீரிழிவு இல்லாத நிலையை எட்டமுடியும் என்று இந்த ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. இந்த ஆய்வானது, நேர்க்கோட்டு தொடர்பு போக்கு படிமம் மற்றும் இருபடி நிரலாக்கம் என்பதை பயன்படுத்தி 18,090 வயது வந்த நபர்களிடம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. நீரிழிவு நோயின் தொடக்க நிலையிலிருந்து நீரிழிவு நிலைக்கு செல்லாமல் தடுப்பதற்கு நமது உணவில் 54-57% மாவுச்சத்தும், 16-20% புரதமும் மற்றும் 20-24% கொழுப்புச்சத்தும் போதுமானது என்பது இந்த ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

மெட்ராஸ் டயாபட்டீஸ் ரீசர்ச் ஃபவுண்டேஷன் (MDRF)-ன் துணைத் தலைவரும், இந்த ஆய்வின் முதன்மை ஆசிரியருமான டாக்டர் R.M. அஞ்சனா, இது குறித்து கூறியதாவது: ''மிகக்குறைவான (ஏறக்குறைய பூஜ்ஜிய அளவிற்கு) மாவுச்சத்தே, உட்கொள்ளும் உணவில் இருக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்திருந்த முந்தைய ஆய்வுகளின் முடிவுகள் இந்திய சூழல் மற்றும் நமது உணவு பழக்கவழக்கங்களில் சாத்தியமற்றதாக இருக்கிறது; ஆனால் ஆரோக் கியமான கொழுப்புகளுடன் சேர்த்து புரத அளவை சற்றே அதிகரிப்பதும் மற்றும் மாவுச்சத்து அளவை மிதமாக குறைப்பதும், நீரிழிவு நிலையிலிருந்து நீரிழிவற்ற நிலைக்கு கொண்டு செல்ல உதவும்



மற்றும் நீரிழிவு நோயின் தொடக்க நிலையிலிருந்து நீரிழிவு நிலைக்கு செல்லாமல் தடுக்க உதவும் என்று எமது புதிய ஆராய்ச்சி முடிவுகள் காட்டுகின்றன.''

இருபடி நிரலாக்க பிரச்சினையை (QPP) மேற்கொண்ட கலசலிங்கம் ஆராய்ச்சி அகாடமியின் டாக்டர் சேஷாத்ரி ஸ்ரீனிவாசன் பேசுகையில், ''கணித மாதிரியாக்கலை பயன்படுத்தி, இந்த ஆய்வினை நாங்கள் மேற்கொண்டோம். ICMR-INDIAB உணவுமுறை தரவைப் பயன்படுத்தி மக்கள் தொகை அளவில் நீரிழிவு வராமல் தடுக்கவும் மற்றும் நீரிழிவிலிருந்து நீரிழிவற்ற நிலைக்கு மாற்றவும் இயலும் என்று எங்களால் முன்கணிப்பை செய்வது சாத்தியமாகியிருக்கிறது,'' என்று கூறினார். ''வயது, பாலினம், உடல் எடை, உடற்பயிற்சி / உடல் உழைப்பு செயல்பாடுகளின் அளவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலும் மற்றும் நகர்ப்புறம் மற்றும் கிராமப்புற பகுதிகள் ஆகியவற்றைச் சார்ந்தும் இந்த பரிந்துரைகள் இலேசாக மாறுபடுகின்றன. எனினும் இந்த ஆய்வு முடிவின் அடிப்படை கோட்பாடுகள் மாற்றமின்றி ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கின்றன என்று **MDRF-ன் உணவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆராய்ச்சி துறையின் தலைவர் திருமதி. சுதா வாசுதேவன் கூறினார்.**''

தங்களது உணவில் மாவுச்சத்து உட்கொள்ளல் அளவை குறைத்து அதற்குப் பதிலாக புரதத்தை (காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கும் புரதம் விரும்பத் தக்கது) அதிகமாக்கிக் கொள்கிற சிறிய மாற்றத்தை இந்தியர்களாகிய நாம் செய்து கொள்ள முடியும் என்றால், நீரிழிவை மட்டுமன்றி இதய – இரத்தநாள் நோய்களையும் கூட வராமல் தடுக்க முடியும் என்று மெட்ராஸ் **டயாபட்டீஸ் ரீசர்ச் ஃபவுண்டேஷன் (MDRF)-ன் தலைவர் டாக்டர். வி.மோகன் கூறினார்.** நம் நாடு முழுவதிலும் மேற்கொள்ளப்பட்ட இந்த ICMR-INDIAB ஆய்வு, 29 மாநிலங்கள் மற்றும் 2 யூனியன் பிரதேசங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட தகவலை சார்ந்தது. இந்தியாவில் நீரிழிவு மீது மிகப்பெரிய அளவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட நோய் தோன்றல் மீதான ஆய்வு இது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

– அர்ஜிதா

அல்சைமர் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் அதன் பாதிப்பை தள்ளிப்போடலாம்!

டாக்டர் சுதாகர் காசிநாதன், நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

நினைவு அல்லது ஞாபகம் மற்றும் பிற செயல்பாடுகளுக்கு பொறுப்பான மூளை செல்கள் இறக்கத் தொடங்கும் போது அல்சைமர் நோய் ஏற்படுகிறது. இது ஒரு மீளமுடியாத, அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லும் நோயாகும். இது நினைவாற்றல் மற்றும் சிந்தனை திறன்களை மெதுவாக அழிக்கிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், இந்த நோய் பொதுவாக, 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்குக் காணப்படுகிறது. வயதானவர்களிடையே டிமென்ஷியா நோயுக்கு அல்சைமர் மிகவும் பொதுவான காரணமாகும். ஆனால் இது வயதானால் வரும் என்ற கட்டாயமில்லை. அல்சைமர் மூளையின் பகுதியில் தொடங்குகிறது. இது சமீபத்திய நினைவுகளை பாதிக்கிறது, படிப்படியாக மூளையின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவுகிறது. இந்த நோய்க்கு பொதுவாக சிகிச்சை ஏதுமில்லை.

இது குறித்து நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சுதாகர் காசிநான் கூறுகையில்... அல்சைமர் நோய் மரபியல் சார்ந்தது என்கிறார். அல்சைமர் நோயில் (AD), மூளையின் ஆழமான அமைப்பான ஹிப்போகாம்பஸில் பிளேக்குகள் உருவாகின்றன, இது நினைவுகளை குறி வடிவாக சேமிக்கச் செய்ய உதவுகிறது. மேலும் சிந்தித்து முடிவெடுப்பதில் ஈடுபட்டுள்ளது. லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் மிக சமீபத்திய நிகழ்வுகளின் நுட்பமான நினைவாற்றல் இழப்பு ஆகியவை அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப் பட்ட ஒருவருக்கு காணப்படும் முதல் சில அறிகுறிகளாகும். அல்சைமர் நோய் ஒரு அதிகரித்துச் செல்லும் நோயாக இருப்பதால், அறிகுறிகள் மோசமடைந்து வெளித்தெரிய சில வருடங்கள் ஆகும். முன்னேற்றத்தின் தீவிரம் மற்றும் வேகம், அத்துடன் இறப்பு நேரமும் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடையே கணிசமாக வேறுபடுகிறது.



டாக்டர் சுதாகர் காசிநாதன்

அல்சைமர் அறிகுறிகள்:

அல்சைமர் மாற்றங்கள் பொதுவாக மூளையில் கற்றலை பாதிக்கும் பகுதியில் தொடங்குகின்றன. ஆனால் ஆரம்ப நிலை அல்சைமர் உடைய நோயாளி உடல் பரிசோதனை மற்றும் மன நிலைப் பரிசோதனையில் முற்றிலும் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம். மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதிகள் (எ.கா., என்டார்ஹினல் கோர்டெக்ஸ், ஹிப்போகேம்பஸ்) வெளித்தெரியக் கூடிய அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு பல வருடங்களுக்கு முன்பே பாதிக்கப்படலாம்.

அல்சைமர் மூளையில் முன்னேறும்போது, அது குழப்பமான மனநிலை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள் உட்பட்ட கடுமையான அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கிறது; அண்மைய கால நிகழ்வுகள், நேரம் மற்றும் இடம் பற்றிய ஆழமான குழப்பம்; குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் தொழில்முறை பராமரிப்பாளர்கள் பற்றிய ஆதாரமற்ற சந்தேகங்கள், மிகவும் தீவிரமான நினைவாற்றல்

இழப்பு மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள்; மற்றும் பேசுவதில், விழுங்குவதில் மற்றும் நடப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம். உணவு உண்பதில் பிரச்சினைகள் காரணமாக, சில நோயாளிகளுக்கு கடுமையான எடை இழப்பு ஏற்படலாம். நரம்பு பிரச்சினைகள் மோசமடைவதால், கடுமையான பேச்சு குறைபாடு, தன்னை நிலைநிறுத்துவதில் சிரமம், சிறுநீர் மற்றும் குடல் அடங்காமை ஆகிய அறிகுறிகளும் இருக்கலாம். இந்த கட்டத்தில், அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகள் கடுமையாக பாதிக்கப்படுகின்றன. மேலும் நோயாளிகள் பொதுவாக முழுநேர உதவியை எதிர்நோக்கி இருக்கின்றனர். நோயாளிகள் வாழ்க்கையில் விரக்தி மேலும் அறிகுறிகள் படிப்படியாக குறைந்து இறுதியில் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

அல்சைமர் நோய் கண்டறிதல்:

மேலே பட்டியலிடப்பட்ட அறிகுறிகளைப் பயன்படுத்தி, அல்சைமர் நோயறிதல் சோதனை பொதுவாக நோயின் ஆரம்பக் கட்டத்தில் செய்யப்படுகிறது. டிமென்ஷியாவின் குறுகிய கால நினைவாற்றல் இழப்பு அல்லது நுட்பமான ஆரம்ப அறிகுறிகள் கவனிக்கப்படாமல் விட்டு விடலாம் அல்லது மருந்துகள், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் ஆகியவற்றின் காரணமாக இருக்கலாம் என்று அல்சைமர் நோயை கவனிக்காமல் இருந்து விடலாம். இருப்பினும், இந்த அறிகுறிகள் படிப்படியாக மோசமடைந்து மட்டும் தொடர்ந்து இருந்தால் அது டிமென்ஷியாவின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஒரு நரம்பியல் நிபுணர் டிமென்ஷியாவின் உடல் அறிகுறிகளை மதிப்பிடுவார், அதேசமயம் ஒரு மனநல மருத்துவர் அறிவாற்றல் அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்வார். நரம்பியல் நிபுணர் நோயினை உறுதிப்படுத்த மூளையின் சி.டி அல்லது எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் ஒன்றையும் பரிந்துரைக்கலாம்.

நோய்க்கான சிகிச்சை:

தற்போதைய சூழ்நிலையில் நோய்க்கு சிகிச்சை இல்லை. இருப்பினும், மருந்துகள் மூலம் நிலைமைக்கு தற்காலிக நிவாரணம் அளிக்க அல்லது நோயை தள்ளிப்போட முடியும். மற்ற சிகிச்சைகள் டிமென்ஷியா அறிகுறிகளின் மோசமடைவதை தற்காலிகமாக தள்ளிப்போடலாம் அல்லது அல்சைமர் நோயாளிகளின் அல்லது அவர்களை சார்ந்தவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம். இன்று, நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்



பதற்கான சிறந்த வழிகளைக் கண்டறிய உலக-ளாவிய ஆராய்ச்சி நடந்து வருகிறது.

மூளை தொடர்பு:

மூளையில் 100 பில்லியன் நரம்பு செல்கள் (நியூரான்கள்) உள்ளன. ஒவ்வொரு நரம்பு செல்களும் பலவற்றுடன் தொடர்பு கொண்டு ஒரு தொடர்பு நெட்வொர்க்கை உருவாக்குகின்றன. நரம்பு செல்களின் குழுக்கள் சிறப்பு வேலை-களைச் செய்து கொண்டுள்ளன. சில செல்கள் சிந்திப்பது, கற்றல், நினைவுபடுத்துவது போன்ற வற்றில் ஈடுபட்டுள்ளனர். மற்றவை பார்க்கவும், கேட்கவும், நுகரவும் உதவுகின்றன.

தங்கள் வேலையைச் செய்ய, மூளை செல்கள் சிறிய தொழிற்சாலையைப் போல இயங்குகின்றன. செல்கள் மூலப்பொருட்களை பெற்று, ஆற்றலை உருவாக்குகிறது மற்றும் கழிவுகளை அகற்றுகிறது. செல்கள் தகவல்-களைச் செயலாக்கிச் சேமித்து மற்ற செல்களுடன் தொடர்பு கொள்கின்றன. எல்லாவற்றையும் இயக்குவதற்கு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் அதிகளவு ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படுகிறது. தொற்றுநோய் நம் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளது. கடுமையான நோய்களின் தொகுப்பை முன் வைக்கிறது. தீவிர அல்சைமர் நோயாளிகள் பொதுவாக சித்தப்பிரமை, கோபம், குழப்பம் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவர்களுக்கு உதவி மற்றும் தனிப்பட்ட கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளுக்கு மேற்கண்ட அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் உணர்ந்தால் ஒரு நிபுணரை அணுகுமாறு நாங்கள் அறிவுறுத்துகிறோம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

044 - 40204040 என்ற தொலைபேசி எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்.

– ஆசிரியர் குழு

சரியான நேரத்தில் சிகிச்சையளித்தால் மனநல கோளாறுகள் தவிர்க்கக்கூடியதே!

டாக்டர் ஆர். வசந்த், மனநல மருத்துவர்

உலக சுகாதார மையத்தின் (WHO) அறிக்கையின் படி, உலகளவில் இளைஞர்களின் இறப்புக்கு தற்கொலை நான்காவது முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இது ஒரு மிகப்பெரிய பொதுப் பிரச்சினையாகும். இருப்பினும், சரியான நேரத்தில் தலையிட்டு சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் தற்கொலைகளைத் தடுக்க முடியும், இதற்கான சான்றுகள் இருக்கின்றன. 1955ஆம் ஆண்டு முதல் தேசிய குற்றப் பதிவுப் பிரிவின் (NCRB) தரவுகளின்படி கிட்டத்தட்ட 2 லட்சம் பேர் கடந்த 25 ஆண்டுகளில் தற்கொலையால் இறந்துள்ளனர். 2021ஆம் ஆண்டுக்குப் பிறகு நாடு அதிக எண்ணிக்கையிலான மாணவர்களை தற்கொலை களால் நாடு இழந்துள்ளது.

மேலும் 2021ஆம் ஆண்டில் மாணவர் சமூகத்தினரிடைய 5% முதல் 8% சதவீதம் வரை தற்கொலைகள் கணிசமாக அதிகரித்துள்ளது. பல மனநல நிபுணர்கள் இந்த அதிகரித்து வரும் போக்குக்கான பல்வேறு காரணிகளைப் புரிந்து கொள்ள ஒரு விரிவான ஆய்வின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றனர். தற்கொலைகக்கான காரணங்கள் மனநோய் முதல் பல்வேறு சமூக மற்றும் குடும்ப காரணங்கள் வரை பல இருக்கலாம். மாணவர்களிடையே தற்கொலை விகிதம் ஆபத்தான நிலையிலுள்ளது. இது சரியான நேரத்தில் தலையிட்டு வழிகாட்டுதல் மூலம் தடுக்கலாம்.

தற்கொலை எண்ணங்கள் உணர்ச்சிப் பூர்வமான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒருவர் தனது அன்றாட வாழ்க்கையில் சரியாகச் செயல்பட முடியாது என்ற எண்ணத்தால் மிகவும் கவலையுற்று இருக்கலாம்; அதன் காரணமாக



டாக்டர் ஆர். வசந்த்

தற்கொலைக்கு முயலலாம். முழுமையற்ற தற்கொலை, உறுப்பு செயலிழப்பு அல்லது மூளை பாதிப்பு போன்ற தீவிர மற்றும் கடுமையான சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தற்கொலையில் இருந்து தப்பியவர்களுக்கு – துக்கம், கோபம், மனச்சோர்வு, வலி மற்றும் குற்ற உணர்வு ஆகியவை நீண்ட காலம் இருப்பது பொதுவானது.

காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்:

தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படாமல் தடுக்க பல்வேறு நிலைகளில் மத்தியஸ்தம் அல்லது சமாதானம் செய்வது முக்கியம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் இந்த எண்ணத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, அவர்களை உன்னிப்பாகக்





கண்காணிப்பதன் மூலம் இதைத் தடுக்கலாம். தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது, பதட்டம், நம்பிக்கையற்ற உணர்வு, மிகவும் விரும்பிய பொருட்களைக் கொடுப்பது, பெரிதான மனநிலை மாற்றங்கள், எரிச்சல் மற்றும் அபாயகரமான நடத்தையில் ஈடுபடுதல், மகிழ்ச்சியின்மை (பெரும்பாலும் காரணம் தெரியாத நிலை) ஆகியவை குடும்பம், நண்பர்கள், சகாக்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் கண்காணிக்க வேண்டிய சில முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

மாணவர்கள் தன்முன் இருக்கும் ஒரு பெரிய சமூகத்தை எதிர்கொள்ள அவர்களை தயார் படுத்துவதற்கும், அவர்கள் மக்களுடனும் பழகுவதற்கான பயத்தை சமாளிக்க போதுமான விழிப்புணர்வை மாணவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும். மனநலப் பிரச்சினைகளை ஏற்றுக்கொள்வது காலத்தின் தேவை, இதை அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும். துன்பப்படுபவர்கள் மற்றும் அவரது சகாக்கள் இருவரும் இந்த யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொண்டு எண்ணங்களை வெல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். இது ஒரு கூட்டுச் செயலாகும், இதை ஒருவர் மட்டும் தனியாக செய்ய முடியாது. ஒரு சமூகமாக இணைந்து செயல்பட வேண்டும். எல்லா வயதினரின் சமமான பங்களிப்பு மற்றும் பங்கேற்புடன் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

தற்கொலை எண்ணங்களைத் தடுத்தல்:

சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளித்தல் - மனநோய்க்கு சிகிச்சை அல்லது உதவி பெறுவதில் இருக்கும் கூச்சத்தை அல்லது சங்கடத்தை விட்டுவிடுவது முக்கியம். மனச்சோர்வு, துஷ்பிர யோகம் அல்லது பிற அடிப்படைப் பிரச்சினைக்கு சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவது வாழ்க்கையைப் பற்றி நன்றாக உணரவைக்கும். மேலும் உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

உங்களுக்கு ஆதரவு/நட்பு அமைப்பை அமையுங்கள் - இதுபோன்ற எண்ணங்களைப் பற்றி நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் அடிக்கடி பேச வேண்டும். உங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் நபர்களை அணுகுவது முக்கியம்.

எண்ணங்கள் தற்காலிமானவை - உணர்வுகள் நிரந்தரமானவை அல்ல என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் ஆரோக்கிய மனநிலையை மீட்டெடுப்பது அல்லது விளையாட்டு, தியானம் மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது போன்ற பல்வேறு செயல்களில் ஈடுபடுவது மகிழ்ச்சிக்கான திறவுகோலாகும்.

மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனை / உதவி - உங்களுக்கு எப்படி தற்கொலை எண்ணம் உண்டானது, நீங்கள் ஏன் தற்கொலை செய்து கொள்ள நினைக்கிறீர்கள், இந்த எண்ணத்தை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதை ஆராய்வதற்காக ஒரு சிகிச்சையாளருடன் இணைந்து பணியாற்றுவது பெரும் உதவியாக இருக்கும்.

கூடுதல் தகவல்களுக்கு:

044 - 42892222 என்ற தொலைபேசி எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்.

– ஆசிரியர் குழு

இளம் வயதினருக்கு மாரடைப்பு அதிகரிக்கும் காரணங்கள் மற்றும் தீர்வுகள்!

டாக்டர் பாபு ஏழுமலை, இண்டர்வென்ஷனல் கார்டியாலஜிஸ்ட்

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது மாரடைப்பு சமீபகாலமாக இளைஞர்களிடம் அதிகரித்து வருகிறது. நடிகர் புனித் ராஜ்குமார், பாடகர் கே கே மற்றும் மாரடைப்புக்கு ஆளான சமீபத்திய பிரபலம் சோனாலி போகட் ஆகியோரை உதாரணமாக கூறலாம். நகைச்சுவை நடிகர் ராஜு ஸ்ரீவஸ்தவாவும் உடற்பயிற்சியின் போது ஏற்பட்ட மாரடைப்பில் இருந்து மீண்டு வருகிறார். சிறு வயதிலேயே அதிகளவான இளைஞர்கள் உயிரிழப்பது தற்போது பெரும் கவலையாக உள்ளது. மாரடைப்பு என்பது தமனிகளுக்குள் உருவாகும் அடைப்பு அல்லது இரத்த உறைவு ஆகும். இது இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது. கொலஸ்ட்ரால் உள்ளிட்ட கொழுப்பு படிவுகள் உருவாகி இதயத்தின் இரத்த ஓட்டம் திடீரென தடைபடும் போது, இது மாரடைப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

இது குறித்து, **இன்டர்வென்ஷனல் கார்டியாலஜிஸ்ட் டாக்டர் பாபு கூறுகையில்,** இதயம் முன்னறிவிப்பின்றி பம்ப் செய்வதை நிறுத்தும்போது, திடீர் மாரடைப்பு ஏற்படலாம் என்கிறார். உடல் முழுவதும் ஆக்சிஜன் சப்ளை துண்டிக்கப்பட்டு, மருத்துவமனையை அணுகி மருத்துவ சிகிச்சை கூட பெற முடியாமல் சில நிமிடங்களில் அந்த நபர் இறந்து விடுகிறார். இந்த நிலையை உடனடி இதயச் செயலிழப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. டாக்டர் மேலும் கூறுகையில், ‘‘இன்றைய இளைஞர்கள் இதய முன் பரிசோதனை செய்யாமல் உடற்பயிற்சிக் கூடம் சென்று கடின பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். சில உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் கடினமானவை, அது இதயத்தின் தடிமனை அதிகரிக்கும். உடற்பயிற்சி பயிற்சிகள் நிறைய உடல் உழைப்பை உள்ளடக்கியது; சரியான வகையில் பக்குவப்படுத்தாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதே மரணமாக மாறிவிடுகிறது.’’



டாக்டர் பாபு ஏழுமலை

இளைஞர்கள் எப்போதும் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரியாகக் கவனித்துக் கொள்வதில்லை. இளம் வயதில் மாரடைப்பு வராது என்ற எண்ணத்தின் காரணத்தால் கூட இருக்கலாம். ஒருவர் தேர்வு செய்யும் வாழ்க்கை முறை, உணவுத் திட்டங்கள், உடற்பயிற்சி நடைமுறைகள் மற்றும் மன அழுத்தத்தை கையாள்வதில் அலட்சியம் ஆகியவை திடீர் மாரடைப்புத் தாக்குதலுக்கு காரணமாகிறது. புகைபிடித்தல் என்பது எந்தவொரு நோய்க்கும் பொதுவான காரணமாகும். மாரடைப்புக்கு மிக முக்கிய காரணமாகும். இது புகைபிடிப்பவர்களை விட அவர்களின் அருகில் இருப்பவர்களையும் கூட விடாது.

இருதய நோய் மரபணு காரணிகளுடனும் தொடர்புடையவை. மரபணு காரணமானது

இளைய தலைமுறையினரை மற்றவரை விட சுமார் 5-10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இதய பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மரபணு காரணமாக இருக்கும் போது, இருதய நோயை முற்றிலுமாகத் தடுக்க முடியாது, ஆனால் அதன் ஆபத்து காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்தி தள்ளிப்போட முடியும். மன அழுத்தம் என்பது திடீர் மாரடைப்புக்கான காரணங்களில் வளர்ந்து வரும் பிரச்சினையாக இருக்கிறது. இளைய தலைமுறையினர் எல்லா வற்றிலும் மன அழுத்தத்தில் உள்ளனர். வேலையில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான மன அழுத்தம், நகரமயமாக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறையைப் பராமரித்தல், அதிகப்படியான புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் இவை அனைத்தும் இதயத்தில் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் காரணங்களாக இருக்கிறது.

சரியான தூக்கமின்மை திடீர் இதய அடைப்பிற்கு வழிவகுக்கும் மற்றொரு காரணியாகும். இளைஞர்கள் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்றுகிறார்கள். இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருப்பது சீக்கிரம் எழுந்திருக்க முடியாததற்கு காரணமாகிறது; விளைவாக, இது அவர்களிடம் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகமாக்கி இளம் வயதிலேயே மாரடைப்புக்கான காரணத்தை அதிகரிக்கிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, மாரடைப்பைப் போலவே, உயர் இரத்த அழுத்தமும் வயதான வர்களை விட இளைஞர்களிடையே அதிகரித்து வருகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் உங்கள் இதய தசைகளை தடிமனாக்குகிறது, உங்கள் இரத்த நாளங்களை பாதிக்கிறது மற்றும் மாரடைப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

கோவிட் இந்த வகையில் புதிதாக சேர்ந்துள்ளது. கோவிட் 19 நுரையீரல் நோயாக இருந்தாலும், கோவிட்-ன் பல்வேறு பின்விளைவுகளால் இதயமும் பாதிக்கப்படுகிறது. வைரஸால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் ஒழுங்கற்ற இதயத் துடிப்பு அல்லது படபடப்பு, இதயத் தசை வீக்கம் மற்றும் சராசரி அளவை விட இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வயதில் முதியவரிடம் நிலவக் கூடிய இந்த நிலை தற்போது இளைய வயதினரிடையேயும் காணப் படுகிறது. கோவிட் தொற்றுக்கு உள்ளான இளைஞர்கள், தாங்கள் குணமடைந்து விட்டோம் என்ற எண்ணத்தில் அதிக தீவிரம் கொண்ட உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள்.



நீண்ட ஓட்டத்திற்குச் செல்வது, கோவிட் நோயிலிருந்து மீண்டவுடன் புகைபிடிக்கவும் தொடங்குகிறார்கள். இவை இதயத்தை மேலும் சேதப்படுத்தி அரித்மியா, இதய செயலிழப்பிற்கு வழிவகுக்கிறது. 30-45 வயதிற்குட்பட்டவர்களிடையே அரித்மியா அதிகரித்து வரும் போக்கையும் மருத்துவ நிபுணர்கள் இப்பொழுது பார்க்கிறார்கள்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

இதயத்தை ஆரோக்கியமாக பராமரிக்க முதல்படி இதய முன் பரிசோதனை ஆகும். ஒரு நபருக்கு இதய நோய்களின் குடும்ப வரலாறு இருந்தால் மற்றும் கோவிட் பாசிட்டிவ் சோதனை செய்யப்பட்டிருந்தால், உடனடியாக உதவிக்கு இருதயநோய் நிபுணர் அல்லது இருதய மின் இயற்பியல் நிபுணரை அணுகுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

இளைஞர்கள் உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையை மாற்ற வேண்டும். அதிகப்படியான சர்க்கரை உட்கொள்ளலைத் தவிர்க்க வேண்டும். கொழுப்பு உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். புகைபிடித்தல் மற்றும் குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும், இது இருதய நோய்க்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது என்று மருத்துவர் மேலும் கூறுகிறார். உடற்பயிற்சியின் போது அதிக சிரமமான உடற்பயிற்சியை செய்வது, அதிகமாக குடித்த பிறகு உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற செயல்கள் உடலில் ஆக்சிஜன் அளவை திடீரெனக் குறைய வழிவகுக்கும். கோவிட் சிகிச்சைக்குப் பின் மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுவது மிதமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதேயாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை பின்பற்றி இதய நோயற்ற வாழ்வை வாழ மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

044 - 42892222 என்ற தொலைபேசி எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்.

- ஆசிரியர் குழு

ஆண்களுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் பாதிப்பு வருமா?

முக்கிய அறிகுறிகள், பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகள்!

டாக்டர் சூரஜ் சுப்ரமணியம்

பொது அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் என்று கூறியவுடன் விநோதமாகத் தோன்றலாம். ஆனால், இது உண்மை. அதே நேரம் பெண்களைப் போல் அல்லாமல் அரிதாக ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கு சாத்தியம் இருக்கிறது. எல்லா ஆண்களுக்கும் மிகக் குறைந்த அளவு ஈஸ்ட்ரோஜென் சுரக்கிறது. இது இயல்பானதே. அதே நேரம் சிலருக்கு ஈஸ்ட்ரோஜென் அதிகப்படியாகச் சுரக்கலாம். அப்போது ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கு நியை காரணங்கள் இருந்தாலும், முதுமை ஒரு முதன்மைக் காரணம். ஆண்களிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் 60 வயதுக்கு மேலே, முற்றிய நிலையில்தான் கண்டறியப்படுகிறது. குடும்பத்தில் ஏற்கெனவே புற்றுநோய் இருப்பது. அதிக கதிரியக்கத்துக்கு ஆளாவது, தவறான / குறைபாடுள்ள மரபணு, ஹார்மோன் தெரபி காரணமாக இந்தப் புற்றுநோய் வரலாம்.

இதில் கவலைக்குரிய அம்சம் என்னவென்றால், நன்கு படித்தவர்களும்கூட ஆண்களுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் என்பது குறித்து அறியாமல் இருப்பதுதான். இந்தியாவில், ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வராது என்கிற தவறான கண்ணோட்டம் இருக்கிறது. இதன் விளைவாக, ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் முற்றிய நிலையிலேயே நோயாளிகள் மருத்துவரைப் பார்க்கச் செல்கிறார்கள். மார்பகப் பகுதியில் ஏதேனும் நிகழ்வது குறித்து ஆண்கள் மிகக் குறைவாகவே சந்தேகப்படுகிறார்கள். அதனால் தொடக்க காலத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளை அவர்கள் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். மார்பகத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளை கவனிக்காமல் இருந்துவிடக் கூடாது. கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். அதேபோல் மருத்துவரைக் காணவும் தயங்கக் கூடாது. அம்மா, சகோதரி போன்றோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால், தொடர்புடைய ஆணுக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கு சாத்தியம் அதிகம். அதே நேரம் பெண்களுக்கு மாறாக, பெரும்பாலான ஆண்களுக்கு ஏற்படும் மார்பகப்



டாக்டர் சூரஜ் சுப்ரமணியம்

புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்தி விடலாம். தொடக்கத்திலேயே கண்டறிவது கூடுதல் வசதி.

ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள்:

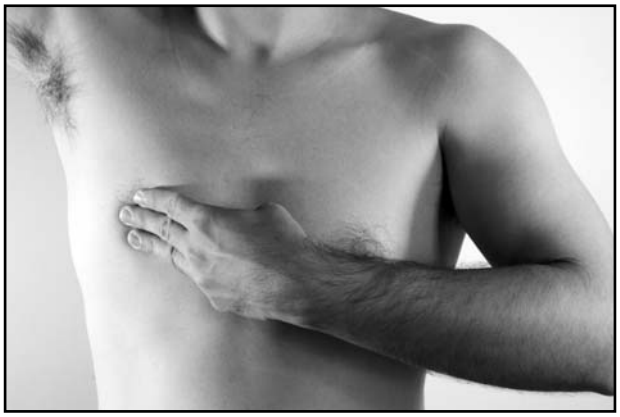
ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்நுநோய் பொதுவான அறிகுறிகள்.

- மார்பகப் பகுதி அல்லது கையின் கீழ்ப் பகுதியில் வலியற்ற கட்டி.
- மார்புக் காம்புகளில் கசிவு. அதில் ரத்தம் இருக்கலாம், இல்லாமலும் இருக்கலாம்.
- மார்பகப் பகுதி வீங்கி இருப்பது.
- மார்பகப் பகுதியில் தோல் புண்.
- மார்புக் காம்பைச் சுற்றி தடிப்பு அல்லது வறண்ட தன்மை அல்லது அரிப்பு.
- மார்புக் காம்பு உட்புறமாக இழுக்கப்பட்டிருப்பது.

இவையெல்லாம் எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகள். மேற்கண்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்குத் தென்பட்டால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது பொதுமருத்துவரை உடனே பார்க்க வேண்டும். இது தொடர்பாக நண்பர்கள், உறவினர்கள், குறிப்பாக மருத்துவர்களிடம் பேசுவதற்குத் தயக்கம் காட்ட வேண்டியதில்லை. இதில் அசிங்கம் ஏதுமில்லை. புற்றுநோயை தொடக்கக் கட்டத்திலேயே கண்டறிவது சிறந்த சிகிச்சை அளிக்க வசதியாக இருக்கும். ஆண்களுக்கு மார்பகத் திசு குறைவாக இருப்பதால், புற்றுநோய் உருவான பின் தாமதம் செய்தால் மார்பகப் பகுதி, தோலுக்கும் புற்று பரவுவதற்கு சாத்தியம் அதிகம் உண்டு.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களும் ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோயும்:

தனிநபர்களின் வாழ்க்கை முறை காலங்கள் செல்லச்செல்ல மாறிவிடுகிறது. உட்கார்ந்தே இருப்பது, உடல் பருமன், அதிகப்படியான மது குடித்தல், புகைபிடித்தல் போன்றவை இளம் வயதிலேயே ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்ககின்றன. பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன், ஆண்களிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் 50-70 வயதுப் பிரிவினரிடையேதான் காணப்பட்டது. தற்போது, அது 40-50 வயதுப் பிரிவினிரிடையே காணப்படுகிறது. பெண்களுடன் ஒப்பிடும்போது



ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் குறைவு. அதே நேரம், நோய் ஏற்பட்டால் பாதிப்பு ஒன்றுதான். பெண்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஆண்களுக்கும் பொருந்தும். இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதைத் தடுக்கலாம். அவை:

- **குறைந்த அளவு மது குடித்தல்:** கரோனா பெருந்தொற்று காரணமாக மது குடிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது. அதிகமாக மதுக் குடிப்பது ஆண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும் அளவாகத்தான் குடிக்கிறேன் என்பதும் ஆபத்துதான்.
- **சரியான உடல் எடையை பராமரியுங்கள்:** உடல் பருமனுக்கும் 13 வகையான புற்றுநோய்களுக்கும் தொடர்பு உண்டு என்று மருத்துவக் கோட்பாடுகள் கூறுகின்றன. நீங்கள் உடல் பருமனுடன் இருந்தால், சரியான எடையைப் பராமரிக்க உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவின் கலோரி அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, படிப்படியாக உடற்பயிற்சியை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- **எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்:** அதிகக் கொழுப்பைக் கொண்டிருப்பது ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவை அதிகரிக்கும். இதன் காரணமாக ஹார்மோன் ரெசெப்டார் மார்பகப் புற்றுநோய் உருவாகவும் புற்றுநோய் வளரவும் காரணமாக அமையும். உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்வது சரியான எடையைப் பராமரிக்க உதவும். விளைவாக மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம்.

● **ஆரோக்கியமான சரிவிகித உணவு:** ஆரோக்கியமான சரிவிகித உணவு, சில வகை புற்றுநோய், இதய நோய், பக்கவாதத்தை நிச்சயமாகக் குறைக்கும். பழம், காய், முழு தானியம், பருப்பு, கொட்டைகள் போன்ற தாவரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவை தினசரி அதிகமாக உட்கொள்வது நல்லது.

ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோய் வகைகள்:

பெரும்பாலான மார்பகப் புற்றுநோய்கள் கார்சினோமா வகையைச் சேர்ந்தவை. ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோய் பொதுவான வகைகள்: இன்வேசிவ் டக்டல் கார்சினோமோ, இன்வேசிவ் லோபுலார், டக்டல் கார்சினோமா இன் சிடு ஆகியவை. சர்கோமா, பாகெட்ஸ் டிசீஸ், பைலோட்ஸ், ஆஞ்சியோசார் கோமாஸ் ஆகியவை அரிதான வகைகள். இந்த புற்றுநோய் வகைகள் தசை செல்கள், கொழுப்பு, தொடர்புச் திசுக்களில் உருபெறக்கூடியவை. சில அரிய வகை புற்றுநோய்களில் புற்று செல்கள் கட்டியாக உருவாவதும் இல்லை. மார்பகப் புற்றுநோயின் வகைகளைப் பொறுத்து அவற்றின் பெயரும் மாறுபடும்.

ஆபத்து காரணிகளும், பிழைக்கும் விகிதமும்:

இதை சார்ந்து, ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும்.

- வயது
- கதிரியக்கத்துக்கு அதிகம் ஆளாவது
- க்ளைன்ஃபெல்டர் குறைபாடு
- குடும்ப வரலாறு
- உடல்பருமன்
- கல்லீரல் தொற்று

எந்தப் புற்றுநோயாக இருந்தாலும் முன்கூட்டியே கண்டறியப்பட்டுவிட்டால் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். பெண்களுடன் ஒப்பிடும்போது ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோய் காரணமாக இறக்கும் விகிதம் அதிகம். காரணம் விழிப்புணர்வு குறைவாக இருப்பதும், தாமதமாகக் கண்டறியப்படுவதுமே. சில நேரம் தொடக்க கட்ட அறிகுறிகளுக்கு ஆன்டி பயாட்டிக் மருந்தைக் கொடுத்துவிட்டு, ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோயை மருத்துவர்களே தவறவிடவும் சாத்தியம் உண்டு.

கண்டறிதலும் சிகிச்சையும்:

அல்ட்ராசவுண்ட் / மாமோகிராம் முறையில் மார்பகம், நிணநீர் முடிச்சுகள் அடையாளம் காணப்பட்டு மார்பகப் புற்றுநோய் இருக்கிறதா எனக் கண்டறியப்படும். அதன் பிறகு புற்றுநோயின் வகை, எந்த கட்டத்தில் உள்ளது என்பதை அறிய பயாப்சி பரிசோதனை செய்யப்படும். அடையாளம் காணவும் அளவு, பரவலை அறியவும் எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கேன், எலும்பு ஸ்கேன், கல்லீரல் ஸ்கேன் போன்றவை எடுக்கப்படும்.

ஆண்களுக்கான மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை என்பது பெண்களுக்கானதைப் போன்றதே. புற்றுநோயின் வகை, அளவு, பரவல், நிலை போன்றவற்றை பொறுத்து அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்க சிகிச்சை, கீமோ–தரபி, ஹார்மோன் சிகிச்சை, குறிப்பிட்ட பகுதிக்கான மருந்து சிகிச்சை போன்றவை மேற்கொள்ளப்படும். புற்றுநோய் ஏற்கெனவே பரவிவிட்டது. அல்லது மீண்டும் வந்திருக்கிறது என்றால், மருத்துவர் சில சிகிச்சைகளை இணைத்து செய்யலாம்.

பெண்களுடன் ஒப்பிட்டால், ஆண்களுக்கு பெரும்பாலான மார்பகப் புற்றுநோய்களுக்கான சிகிச்சைகள் நல்ல பலனைத் தருகின்றன. எனவே ஆண்கள் மார்பகப் புற்றுநோய், கட்டிகள் குறித்து மருத்துவர்கள், நண்பர்கள், உறவினர் களிடம் பேச அஞ்சவோ, அவமானப்படவோ தேவையில்லை. மாறாகத் தயங்குவதால் பெரும்பாலான ஆண்களிடம் பெரும்பாலான மார்பகப் புற்றுநோய்கள் முதல் கட்டம், இரண்டாம் கட்டத்திலேயே கண்டறியப்படுகின்றன. மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது மேம்பட்ட தொழில்நுட்பம், இலக்கு சார்ந்த சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு புற்றுநோயே. அதே நேரம் தொடக்கக் கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது முக்கியம். மேற்கண்ட அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு இருந்தால் மருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசியுங்கள். ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழுங்கள்.

– ஆசிரியர் குழு

சென்னை மணலி சுத்திகரிப்பு நிலையத்தை பார்வையிட்டார் மத்திய பெட்ரோலியத்துறை இணை அமைச்சர் திரு. ரமேஸ்வர் டெலி!



சமீபத்தில் சென்னையில் உள்ள சென்னை மணலி சுத்திகரிப்பு நிலையத்தை **பெட்ரோலியம் மற்றும் இயற்கை எரிவாயு துறை மற்றும் தொழிலாளர் மற்றும் வேலைவாய்ப்பு துறை மத்திய இணை அமைச்சர் திரு. ரமேஸ்வர் டெலி பார்வையிட்டார். அங்கு வந்த அமைச்சரை சிபிசிஎல் நிர்வாக இயக்குநர் திரு. அரவிந்த் குமார்** மற்றும் பிற மூத்த அதிகாரிகள் வரவேற்றனர். பின்னர் சுத்திகரிப்பு நிலையத்தின் செயல்திறன், அங்கு மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் நடவடிக்கைகள், தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால திட்டங்கள் குறித்து அமைச்சருக்கு விளக்கமாக எடுத்துக் கூறப்பட்டது. அது குறித்து ஆர்வமுடன் கேட்டறிந்த அமைச்சர் அங்கு மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் திட்டங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்கு தனது பாராட்டுகளை தெரிவித்துக் கொண்டார்.

மேலும் சுத்திகரிப்பு வளாகத்தை சுற்றிப் பார்த்த அமைச்சர், அங்குள்ள புதிய சல்பர் (கந்தக) மீட்பு பிரிவின் உற்பத்தி நடவடிக்கையை துவக்கும் விதமாக அதற்கான பலகையைத் திறந்து வைத்தார். இந்த பிரிவு உயர் சல்பர் கச்சா எண்ணெயை தொடர்ச்சியான மற்றும் நிலையான அடிப்படையில் செயலாக்குவதற்கு உதவும்.

மேலும் இந்த பிரிவு சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதிலும் தனது மகத்தான பங்களிப்பை வழங்கும்.

அதனைத் தொடர்ந்து, நவராத்திரி பண்டிகையை யொட்டி சல்பர் மீட்பு பிரிவில் பணியாற்ற உள்ள ஒப்பந்தத் தொழிலாளர்களுக்கு புதிய ஆடைகளை அமைச்சர் வழங்கினார். அப்போது சிபிசிஎல், ஐஓசிஎல் மற்றும் இஐஎல் மூத்த அதிகாரிகள் உடன் இருந்தனர்.

அதனைத் தொடர்ந்து இந்நிகழ்ச்சியில் பேசிய அமைச்சர், தேசத்தைக் கட்டியெழுப்பும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள ஒப்பந்தத் தொழிலாளர் களின் கடின உழைப்பையும், அர்ப்பணிப்புள்ள முயற்சிகளையும் பாராட்டினார்.

– ராகவன்

முடி உதிர்வை குறைக்கவும்... புதிய முடி வளரவும்... டாபர் நிறுவனத்தின் புதிய வாடிகா நீலிபிரிங்கா21 ஹேர் குரோத் ஆயில் அறிமுகம்!



இந்தியாவின் மிகவும் நம்பகமான இயற்கை தனிநபர் பராமரிப்பு நிறுவனமான டாபர் இந்தியா லிமிடெட், ஹேர் ஆயில் சந்தையில் தனது இருப்பை மேலும் வலுப்படுத்தும் வகையில் அனைத்து புதிய வாடிகா நீலிப்பிரிங்கா21 ஹேர் க்ரோத் ஆயிலை அறிமுகப்படுத்துவதாக அறிவித்துள்ளது. இது ஒரு ஆயுர்வேத மருத்துவ ஹேர் ஆயில் ஆகும், இது 2 மாதங்களில் முடி உதிர்வைக் குறைக்கவும், புதிய முடி வளரவும் மருத்துவ ரீதியாக சோதிக்கப்பட்டது.

நிகழ்ச்சியில் டாபர் இந்தியா லிமிடெட் சந்தைப்படுத்தல் துணைத் தலைவர் திரு. அபிஷேக் ஜுக்ரன் கூறுகையில்... ''வாடிகா ஹவுஸ் ஆஃப் டாபரின் முதன்மையான முடி பராமரிப்பு பிராண்டாகும். மேலும் பல ஆண்டுகளாக மில்லியன் கணக்கான நுகர்வோரின் விருப்பமான ஹேர் ஆயிலாக உருவெடுத்துள்ளது. முக்கிய முடி பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் வாடிகாவின் ஈக்விட்டியை எடுத்துக்கொண்டு, வாடிகா நீலிபிரிங்கா21 ஆயுர்வேத மருத்துவ முடி வளர்ச்சி எண்ணெயை அறிமுகப்படுத்தியதன் மூலம் போர்ட்ஃபோலியோவை விரிவுபடுத்தியுள்ளோம். இது பழங்கால ஆயுர்வேத முறையான டெயில் பாக் விதியால் தயாரிக்கப்பட்டது மற்றும் நீலி, பிரிங்ராஜ், திராக்ஷா, யஷ்டிமது போன்ற 14 ஆயுர்வேத மூலிகைகளின் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. இவை முடி உதிர்வின் முக்கிய அறிகுறிகளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கும் புதிய முடி வளர உதவுவதற்கும் நிரூபிக்கப்பட்ட பொருட்கள். 2 மாதங்களில் முடி உதிர்வதைக் குறைத்தல், முடியின் வேர்களை வலுப்படுத்துதல், முடி



மெலிதாகுவதை குறைத்தல் மற்றும் புதிய முடியின் வளர்ச்சியை உருவாக்குதல் போன்ற 21 முடி நன்மைகளை வழங்குவதற்காக இந்த எண்ணெய் மருத்துவரீதியாக சோதிக்கப்பட்டது.'' என கூறினார்.

புதிய வாடிகா நீலிபிரிங்கா21 ஹேர் க்ரோத் ஆயில் 2 அளவுகளில் கிடைக்கும். 50 ML மற்றும் 100 ML, விலை முறையே ரூ.199 மற்றும் ரூ.399. இது முன்னணி இ-காமர்ஸ் தளங்களிலும் வழக்கமான சில்லறை சேனல் களிலும் கிடைக்கும். ''புதிய வாடிகா நீலிபிரிங்கா21 முடி வளர்ச்சி எண்ணெய், பணிச்சூழலியல் ரீதியாக வடிவமைக்கப்பட்ட சீப்பு அப்ளிகேட்டரைப் பயன்படுத்த எளிதானது, இது உச்சந்தலையில் நுண்ணிய சுழற்சியை மேம்படுத்த உதவுகிறது மற்றும் வேர்களில் இலக்காக எண்ணெய் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறது.''

நிகழ்ச்சியில், டாபர் இந்தியா லிமிடெட் ஹேர் கேர், பொதுமேலாளர் திரு. அங்கூர் குமார் கூறுகையில்... ''நீலிபிரிங்கா21-ஐச் சுற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த, நாங்கள் மல்டிமீடியா அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துவோம், அங்கு ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தைப் பற்றி நுகர்வோருக்குக் கற்பிப்போம், முடி உதிர்தல் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை உடைப்போம். நாங்கள்



சமூகங்கள் மூலம் உரையாடல்களை நடத்துவோம், மாதிரி எடுப்போம், சில செல்வாக்கு செலுத்துபவர்கள் மூலம் மூலப்பொருள் நன்மைகளைப் பற்றி நுகர்வோருக்கு கல்வி வழங்குவோம், தவிர டிவி மற்றும் அச்சு போன்ற முக்கிய ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துவோம்.'' என கூறினார்.

- ராகவி

பண்டிகை காலத்தையொட்டி நுகர்வோருக்கு நேரலை வீடியோ - காணொலி மூலம் ஷாப்பிங் அனுபவத்தை வழங்கும் அமேசான்.இன்!

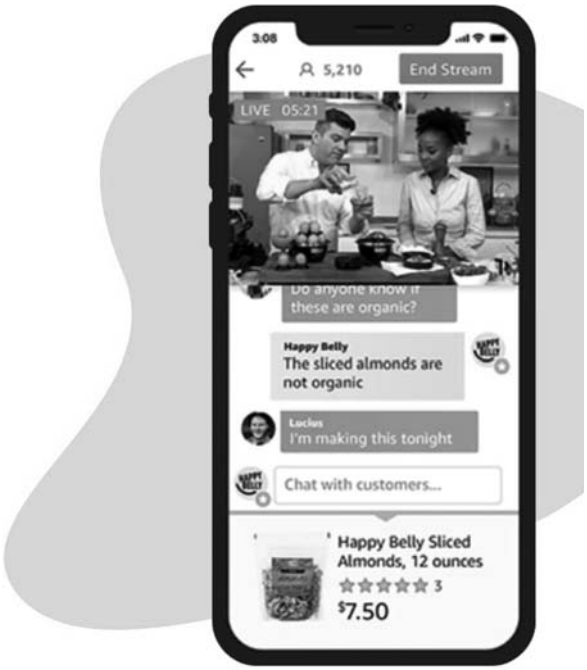
வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த ஷாப்பிங் அனுபவத்தை வழங்கும் விதமாக அவர்கள் எளிதாக தாங்கள் விரும்பும் பொருட்களை வாங்க அமேசான்.இன் நிறுவனம் இந்தியாவில் அமேசான் லைவ் என்னும் திட்டத்தை அறிமுகப் படுத்துவதாக தெரிவித்துள்ளது. அமேசான் லைவ் என்பது அமேசான்.இன் இணையதளத்தில் உள்ள ஒரு தனித்துவமான நேரடி ஷாப்பிங் திட்டமாகும். அங்கு வாடிக்கையாளர்கள் தயாரிப்பு களை காட்சிப்படுத்தும் விற்பனையாளர்களுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம், நிகழ்நேரத்தில் வாடிக்கையாளர் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்கப்படுவதோடு, கருத்துக்கணிப்புகளும் நடத்தப்படும். மேலும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கான தள்ளுபடி சலுகைகளும் வழங்கப்படும். இந்நிறுவனம் அமேசான் லைவ் மூலம், தினமும் காலை 10 மணி முதல் அதிகாலை 1 மணி வரை 15 லைவ் ஸ்ட்ரீம்களை இயக்க உள்ளது. இதன் மூலம் தற்போது நடந்து கொண்டிருக்கும் அமேசான் கிரேட் இந்தியன் திருவிழாவின் போது 150க்கும் மேற்பட்ட தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் நேரலையில் பங்கேற்று வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறார்கள். நாள் முழுவதும் இந்த நேரலைகளை பார்க்க விரும்பும் வாடிக்கையாளர்கள் www.amazon.in/live-ஐ டியூன் செய்து பார்க்கலாம்.

இது குறித்து அமேசான் இந்தியாவின் வாடிக்கையாளர் அனுபவம் மற்றும் சந்தைப் படுத்தல் பிரிவு இயக்குனர் திரு. கிஷோர் தோட்டா கூறுகையில், அமேசான் லைவ் அறிமுகத்தின் மூலம், வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஷாப்பிங் அனுபவத்தை உற்சாகமாகவும் அர்த்தமுள்ள தாகவும் வழங்கி வருகிறோம். அதேநேரம் பிராண்டுகளும் இன்றைய ஆர்வமுள்ள வாடிக்கையாளர்களுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளவும் இது ஒரு சிறந்த தளமாக இருக்கும். தற்போது நடைபெற்று வரும் அமேசான் கிரேட் இந்தியன் திருவிழாவின்போது ஷாப்பிங் செய்ய விரும்பும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு இந்த அறிமுகம் சரியான ஒன்றாக இருக்கும். இதன் மூலம் பிராண்டுகளை வாடிக்கையாளர்களுடன் நேரடியாக இணைப்பதோடு, அவர்கள் தகவலறிந்து அந்த பொருட்களை வாங்கவும் இது அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

வாடிக்கையாளர்கள் ஆன்லைன் ஷாப்பிங் மீது அதிக ஆர்வம் செலுத்தும் வகையில், அதில் உள்ள தடைகளை போக்கும் விதாக கடந்த 4 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அதன் இணைய தளத்தில் ஷாப்பிங் செய்ய இந்தி மொழியை அமேசான் அறிமுகம் செய்தது. அதனைத் தொடர்ந்து கடந்த 2 ஆண்டுகளுக்கு முன் மற்ற 6 பிராந்திய மொழிகளையும் அதில் சேர்த்தது. அதனைத் தொடர்ந்து இன்று மராத்தி, பெங்காலி, ஹிந்தி, ஆங்கிலம், கன்னடம், மலையாளம், தமிழ் மற்றும் தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் லட்சக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்கள் ஷாப்பிங் செய்து வருகிறார்கள். பிராந்திய மொழிகளில் ஷாப்பிங் செய்யும் வாடிக்கையாளர்களில் 70 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான வாடிக்கையாளர்கள் பெரிய நகரங்களுக்கு அடுத்த நிலையில் உள்ள சிறு மற்றும் மிகச் சிறு நகரங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவார்கள். உதாரணமாக, உத்தரப்பிரதேசம், ராஜஸ்தான், மத்தியப் பிரதேசம், பீகார் மற்றும் அரியானா போன்ற மாநிலங்களில் இருந்து ஷாப்பிங் செய்யும் வாடிக்கையாளர்களில் 20 சதவீதம் பேர் இந்தி மொழி மூலம் ஷாப்பிங் செய்வதில் அதிக ஆர்வம் காட்டி வருகிறார்கள்.

Find
Amazon Live
on Amazon

amazon live



மேலும், 20 லட்சத்திற்கும் அதிகமான வாடிக்கை யாளர்கள் தங்களுக்கு அருகிலுள்ள அமேசான் ஈசி ஸ்டோருக்குச் சென்று அமேசான்.இன் மூலம் ஷாப்பிங் செய்துள்ளனர். இதில் நடப்பு ஆண்டில் புதிதாக சேர்ந்துள்ள 10 லட்சம் வாடிக்கையாளர்களும் அடங்குவர். அமேசான் ஈசி ஸ்டோர் புதிய ஆன்லைன் வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஷாப்பிங் அனுபவத்தை வழங்குகிறது. ஆன்லைன் ஷாப்பிங் மீது நம்பிக்கை இல்லாத, இணைய சேவைகள் இல்லாத, டிஜிட்டல் பணம் செலுத்தும் முறை வசதி இல்லாத வாடிக்கையாளர்களுக்கு உதவிடும் வகையில் அமேசான் ஈசி ஸ்டோர்கள் பல்வேறு சேவைகளை வழங்கி வருகிறது.

கடந்த ஆறு ஆண்டுகளில், அமேசான் நாடு முழுவதும் 1 லட்சம் அமேசான் ஈசி ஸ்டோர்களை அமைத்துள்ளது. மேலும் முக்கிய பகுதிகளில் இருந்து வெகு தொலைவில் உள்ள சிறு மற்றும் குறு நிறுவனங்களும் தங்கள் தயாரிப்புகளை வாடிக்கையாளர்களிடம் கொண்டு செல்வதற்கு தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் அமேசான்.இன் வழங்கி வருகிறது.

இது குறித்து திரு. கிஷோர் தோட்டா மேலும் கூறுகையில், ஆன்லைன் ஷாப்பிங் மீதான தடைகளை அமேசான்.இன் நீக்கியதைத் தொடர்ந்து நாடு முழுவதும் 2-ம் கட்ட நகரங்கள் மற்றும் அதற்கு கீழ் உள்ள நகரங்களைச் சேர்ந்த வாடிக்கையாளர்கள் தங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை இதில் ஷாப்பிங் செய்து பலன் அடைந்து வருகிறார்கள். வாடிக்கையாளர்களுக்கு பிராந்திய மொழிகள் மூலம் ஷாப்பிங் அனுபவத்தை வழங்கவும், அமேசான் ஈசி உதவியுடனான ஷாப்பிங் சேவையை வழங்குவதுமே எங்களின முக்கிய நோக்கமாகும். தற்போது, எங்களின் வாடிக்கையாளர்களில் 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் மற்றும் எங்கள் புதிய

வாடிக்கையாளர்களில் 86 சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் 2 மற்றும் 3-ம் கட்ட நகரங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவார்கள். எங்கள் வாடிக்கையாளர் களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில் நாங்கள் முனைப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறோம். அதன் காரணமாக லட்சக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்கள் எங்களுடன் எளிதான மற்றும் வசதியான ஷாப்பிங் அனுபவத்தை பெற்று வருவது குறித்து நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். அவர்களின் ஷாப்பிங் அனுபவத்தை மேலும் சுவாரஸ்யமானதாகவும் நிறைவானதாகவும் மாற்றத் தேவையான அனைத்து விதமான புதிய அம்சங்களைக் கொண்டு வருவதிலும், புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு அதிக முதலீடு செய்வதிலும் நாங்கள் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவோம் என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

– ரேபா.

உலகளாவிய 'ஐஏஏ' போக்குவரத்து 2022 கண்காட்சி புதிய தயாரிப்புகளை அறிமுகப்படுத்தியது டிஎஸ்எப் குழுமம்!

வாகன சக்கரங்களுக்கான அச்சுகள், பிரேக் மற்றும் சக்கரங்கள் தயாரிப்பில் 60 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உலகளவில் நம்பிக்கைமிக்க நிறுவனமாக விளங்கி வரும் டிஎஸ்எப் குழுமம் தற்போது கனரக வாகனங்கள், கட்டுமானம் மற்றும் விவசாயத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் வாகனங்களுக்கான புதிய தயாரிப்புகளை அறிமுகம் செய்துள்ளது.

வாகன உதிரிபாகங்கள் தொடர்பாக ஐஏஏ போக்குவரத்து கண்காட்சி சமீபத்தில் நடைபெற்றது. இதில் வாகனங்கள் மற்றும் வாகன உதிரி பாகங்கள் தயாரிப்பில் முன்னணி நிறுவனமாக திகழும் டிவிஎஸ் குழுமத்தின் பாரம்பரியத்தை கொண்ட டிஎஸ்எப் குழுமம், முதன்மையாக சரக்கு போக்குவரத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் உலகளாவிய டிரெய்லர் சந்தையை இலக்காகக் கொண்ட வாகனங்களுக்கான அச்சுகள், பிரேக்குகள் மற்றும் சக்கரங்கள் உள்ளிட்ட அதன் புதிய தயாரிப்புகளை இந்த கண்காட்சியில் காட்சிப்படுத்தியது. உலகளாவிய அசல் உபகரண உற்பத்தியாளர் நிறுவனங்களில் 60 ஆண்டு களுக்கும் மேலாக புகழ்பெற்ற முதல்நிலை நிறுவனமாக திகழும் டிஎஸ்எப் நிறுவனம், குழு வடிவமைப்பு, மேம்பாடு, உலகத்தரம், தயாரிப்பு செலவு மற்றும் உயர்ந்த வாடிக்கையாளர் சேவை ஆகியவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தி வருகிறது.

பிரேக்ஸ் இந்தியா தனது 22.5-இன்ச் லைட் வெயிட் மோனோபிளாக் சிங்கிள் பிஸ்டன் ஏர் டிஸ்க் பிரேக்கை முதன்முறையாக இந்த கண்காட்சியில் காட்சிப்படுத்தியது. டிரக், பஸ் மற்றும் டிரெய்லர் போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்தும் வகையில் இது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த புதிய தயாரிப்பு உலகளாவிய அளவில் பரிசோதிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து இது வணிக வாகனங்கள் பிரிவில் சிறந்த பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

இது குறித்து டிஎஸ்எப் குழுமத்தின், பிரேக்ஸ் இந்தியா நிறுவனத்தின நிர்வாக



இயக்குனர் திரு. ஸ்ரீராம் விஜி கூறுகையில், சிறந்த பிரேக்கிங் சிஸ்டம் சப்ளையர்களில் எங்கள் நிறுவனமும் ஒன்றாகும். மேலும் எங்கள் தயாரிப்பு வரம்பில் அடித்தள பிரேக்குகள் மற்றும் முழுமையான காற்று அமைப்புகள் மற்றும் வணிக வாகனங்களுக்கான ஹைட்ராலிக் அமைப்புகள் ஆகியவை அடங்கும். 10 லட்சம் கிலோ மீட்டருக்கு மேல் சோதனை செய்யப்பட்டு, புதிய வடிவமைப்புடன் பிரத்யேக ஒற்றை பிஸ்டன் ஏர் டிஸ்க் பிரேக்கை வழங்குவதில் நாங்கள் மிகவும் பெருமிதம் கொள்கிறோம். அத்துடன் எங்களின் வடிவமைப்புக் குழு, அதிக வலிமைமிக்க நீடித்து உழைக்கும் வகையிலான இலகுவான வடிவமைப்பை உருவாக்கியுள்ளது. கடந்த 60 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உலகளாவிய வாடிக்கையாளர்களுக்கு சேவை செய்து வரும் எங்கள் நிறுவனம் உலகளவில் அசல் உபகரண உற்பத்தியாளர் மற்றும் டிரெய்லர் உற்பத்தியாளர் களுக்கு எங்கள் முழு அளவிலான தயாரிப்பு களுடன் சேவை செய்ய முடியும் என்பதில் நாங்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறோம் என்று தெரிவித்தார்.

ஆக்சில்ஸ் இந்தியா நிறுவனம் டிரெய்லர் களுக்கான 9டி - 12டி அச்சுகளை இந்த கண்காட்சியின் துவக்க நாளில் காட்சிப்



ஐஏஏ போக்குவரத்து கண்காட்சியில் ஆக்சில் இந்தியா நிறுவனத்தின் டிரெய்லர் அச்சுடன் கூடிய பிரேக்ஸ் இந்தியாவின் 22.5 சிங்கிள் பிஸ்டன் ஏர் டிஸ்க் பிரேக் மற்றும் வீல்ஸ் இந்தியாவின் 3டி தோற்றத்துடன் கூடிய சக்கரங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

படுத்தியது. இந்த அச்சுகள் டிஸ்க் மற்றும் டிரம் பிரேக்குகள் இரண்டிற்கும் ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது குறித்து டிஎஸ்எப் குழும நிறுவனங்களின் உறுப்பினரான வீல்ஸ் இந்தியா நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனரும், ஆக்சில்ஸ் இந்தியா நிறுவன இயக்குனருமான திரு. ஸ்ரீவத்ஸ் ராம் கூறுகையில், கடந்த 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக வீல்ஸ் இந்தியா மற்றும் ஆக்சில்ஸ் இந்தியா ஆகிய நிறுவனங்கள் வாடிக்கையாளருக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து உலகளாவிய தரத்தில் அதன் தயாரிப்புகளை விற்பனை செய்து வருகின்றன. எங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு நாங்கள் தொடர்ந்து பல்வேறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறோம். உலகத் தரம் வாய்ந்த ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுக் குழுவின் சிறப்பான செயல்பாடுகளால் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை அறிமுகம் செய்வோம் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம் என்று தெரிவித்தார்.

5 ஆயிரம் கிலோ எடையுள்ள டிரக் மற்றும் டிரெய்லர்களுக்கு ஏற்ற, பெயின்டட் மில்டு சக்கரம் மற்றும் பவுடர் மேட் பிளாக் சக்கரம் ஆகியவற்றை வீல்ஸ் இந்தியா நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தி காட்சிப்படுத்தியது. இது குறித்து ஸ்ரீவத்ஸ் ராம் மேலும் கூறுகையில், எங்களின் தற்போதைய வாடிக்கையாளர்கள் மூலம் ஐரோப்பிய சந்தையின் முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் நன்கு புரிந்துள்ளோம். பல்வேறு எதிர்பார்ப்புகளுடன் புதிய தயாரிப்புகளை வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்க வேண்டும் என்பதை கருத்தில் கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறோம் என்று தெரிவித்தார். மாறிவரும் சந்தை போக்குகள் மற்றும் வாடிக்கையாளர் தேவைகளுக்கு ஏற்ப புதிய தயாரிப்புகளை அறிமுகம் செய்து வருவதே டிஎஸ்எப் குழுமத்தின் வெற்றிக்கு முக்கிய காரணமாக உள்ளது என்றார்.

–ரேபா.

எஸ்.ஆர்.எம் பல்கலைக்கழகத்தின் பதினெட்டாம் ஆண்டு பட்டமளிப்பு விழா!



செங்கல்பட்டு மாவட்டம், காட்டாங்கொளத்தூரில் உள்ள எஸ்.ஆர்.எம் பல்கலைக்கழகத்தின் 18-ஆம் ஆண்டு பட்டமளிப்பு விழா சமீபத்தில் நடைபெற்றது. இதில் சிறப்பு அழைப்பாளராக **இந்திய அரசின் முதன்மை அறிவியல் ஆலோசகர் பேராசிரியர் அஜய் குமார் சூட்** தலைமை விருந்தினராக கலந்து கொண்டு பட்டமளிப்பு உரையை ஆற்றினார். மற்றும் இதில் **இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிறுவன தலைவர் ஸ்ரீ எஸ். சோமநாத்** ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். சிறப்பு அழைப்பாளர்கள் இருவருக்கும் கௌரவ டாக்டர் பட்டம் (ஹானரிஸ் காசா) வழங்கப்பட்டது. இதையடுத்து **இக்கல்லூரியில் படித்த 7119 பேருக்கு பி.டெக் பொறியியல் பட்டமும், 107 பேருக்கு முனைவர் பட்டமும், 93 பேருக்கு கட்டிடக்கலை பட்டமும், 61 பேருக்கு வடிவமைப்பு பட்டமும் என மொத்தம் 7380 பேருக்கு பட்டம் வழங்கப் பட்டது.** இதில் சிறப்புரையாற்றிய இந்திய அரசின் முதன்மை அறிவியல் ஆலோசகர் பட்டம் பெற்ற மாணவர்களிடையே பேசுகையில்...



''உங்கள் கல்வி என்பது முக்கியமானது உங்கள் முன்னேற்றத்திற்காக பாடுபட்ட ஆசிரியர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டு இருக்க வேண்டும். மேலும் இந்த நேரத்தில் உங்களுடைய வாழ்க்கை துவங்கியுள்ளது. உங்கள் கல்வியை பயனுள்ளதாக மாற்ற வேண்டும் தற்போது உலகமே இந்தியாவை உற்று நோக்கி பார்க்கிறது. உலக நாடுகள் இந்தியாவிடம் பலவற்றை எதிர்பார்க்கின்றன எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்ய உங்களால் முடியும். உலக அளவிலான பிரச்சினைகள் குறித்த தீர்வுகளை கொண்டு வர வேண்டும் அதற்கேற்ற ஆராய்ச்சிகளை செய்ய வேண்டும் சுத்தமான குடிநீர், அதே போல சுற்றுப்புற பகுதிகளை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் தங்கள் படிப்பானது நீடித்த வளர்ச்சிக்கு முன்னெடுக்க வேண்டும் அதை நோக்கி தங்கள் ஆராய்ச்சிகள் இருக்க வேண்டும் எனத் தெரிவித்தார்.''

SRM INSTITUTE OF SCIENCE & TECHNOLOGY
(Deemed to be University u/s 3 of UGC Act, 1956)

நிகழ்ச்சியில் பல்கலைக்கழக வேந்தரும் பெரம்பலூர் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் பாரிவேந்தர் மற்றும் இணை துணை வேந்தர் சத்யநாராயணன், துணைவேந்தர் முத்தமிழ் செல்வன், பதிவாளர் பொன்னுசாமி உள்ளிட்டோர், பேராசிரியர்கள் என ஏராளமானோர் கலந்து கொண்டு விழாவினை சிறப்பித்தனர்.

– ரேபா.

விவசாயிகளின் கடன் தேவையை பூர்த்தி செய்ய... கிஸான் கிரெடிட் கார்டு (KCC) முன்னோடித்திட்டம் பெடரல் வங்கியில் அறிமுகம்!



2022 செப்டம்பர் மாத தொடக்கத்தில், **தமிழ்நாட்டின் குறிப்பிட்ட சில மாவட்டங்களில் ஊரக (கிராமப்புற) நிதி வழங்கலை டிஜிட்டல் மயமாக்கும் திட்டத்தை பெடரல் வங்கியை, கூட்டாளி வங்கியாகவும் மற்றும் மாநில அரசின் தீவிர ஒத்துழைப்போடும் சேர்த்து இந்திய ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்திருந்தது. ரிசர்வ் பேங்க் இன்னோவேஷன் ஹப்-ஆல்** உருவாக்கப்பட்ட இந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த முன்னெடுப்பு நடவடிக்கையின் முன்னோடித் திட்டமானது, சென்னையில் சமீபத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்வொன்றில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. **இந்திய ரிசர்வ் வங்கி, ரிசர்வ் பேங்க் இன்னோவேஷன் ஹப் மற்றும் தமிழ்நாடு அரசின் உயரதிகாரிகள் கலந்துகொண்ட ஒரு விழாவில் இன்ஸ்டன்ட் கிஸான் கிரெடிட் கார்டுக்கான (KCC) (விவசாயிகளுக்கான உடனடி கடன் அட்டை) முன்னோடித்திட்டத்தை பெடரல் வங்கி அதிகாரப்பூர்வமாக தொடங்கி யிருக்கிறது.**

வேளாண் துறையில் நிதி வழங்கலில் முதன்முறையாக அறிமுகம் செய்யப்படுவதாக இந்த டிஜிட்டல் கடன் செயல்திட்டம் இருக்கிறது. சௌகரியம் மற்றும் இச்செயல் திட்டத்திற்காக எடுக்கக்கூடிய நேரம் ஆகிய அம்சங்களைப் பொறுத்தவரை கடன் வழங்கலில் தற்போது இருந்துவரும் பாரம்பரியமான வழிமுறையோடு ஒப்பிடுகையில் விவசாயிகளுக்கு இது ஒரு புதிய அணுகுமுறையாக இருக்கும். தொடக்கத் திலிருந்து முடிவு வரை விரிவான டிஜிட்டல் மற்றும் தாள் பயன்பாடு இல்லாத பயணத்தை ஏதுவாக்கு வதற்கு சிறப்பு திறன்களை கொண்டதாக இச்செயல்தளம் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. இச்செயல் திட்டத்தில் இணைகின்ற செயல் நடவடிக்கை E-kyc வழியாக நிகழும்; TN-eGA



இணைய வாசலிலிருந்து டிஜிட்டல் மயமாக்கப் பட்ட நில பதிவுருக்கள் / ஆவணங்கள் பெறப்படுகின்றன; வழங்கப்படும் நிதி / கடனின் அளவு தானியக்க முறையில் கணக்கிடப்படுகிறது மற்றும் இதற்கான ஆவண செயலாக்கம், e-sign (மின்னியல் முறையில் கையொப்பம்) வழியாக நிகழ்கிறது. இவ்வளவு சிறப்பு வசதிகள் கொண்ட இச்செயல் திட்டமானது, சிறிய மற்றும் விளிம்புநிலை விவசாயிகளுக்கு குறைந்த மதிப்பிலான, சிறிய தொகையிலான கடன்களை வழங்குவதை இலக்காகக் கொண்டிருக்கிறது. மேலும், இதுவரை சேவை வழங்கப்படாத மற்றும் குறைவாக சேவை வழங்கப்படுகிற கிராமப்புற பொதுமக்களுக்கு திறன்மிக்க கடன் வசதியினை ஏற்பாடு செய்வதற்காக இந்த செயல்தளம் வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ரிசர்வ் பேங்க் இன்னோவேஷன் ஹப் (RBIH)-ன் தலைமை செயலாக்க அதிகாரி திரு. ராஜேஷ் பன்சால், இச்செயல் திட்டத்தின் அறிமுகம் குறித்து கூறியதாவது: இந்தியாவில் கிராமப்புற / ஊரக நிதி / கடன் என்பது பொருளாதார வளர்ச்சியோடு நெருக்கமான பிணைப்பை கொண்டிருக்கிறது. இத்தகைய சூழலில், RBI-ன் ஒத்துழைப்போடு கிஸான் கிரெடிட் கார்டு (KCC) கடன் வழங்கல் செயல்பாட்டில் தொடக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை டிஜிட்டல்மயமாக்கலுக்கான ஒரு முன்னோடி செயல்திட்டத்தை RBIH-ல் நாங்கள் உருவாக்கி யிருக்கிறோம். தமிழ்நாடு மாநிலத்தில், மாநில அரசின் தீவிர பங்கேற்போடு பெடரல் வங்கியால் இப்போது, தொடங்கப்படுகிற இச்செயல் திட்டமானது, நமது விவசாயிகளுக்கு சிரமமில்லாமல் எளிதாக கடன் வசதி கிடைக்கப் பெறுவதற்கான சாத்தியங் களை திறந்து வைக்கிறது. இச்செயல் திட்டம் சிறப்பான வெற்றிபெறும் என்று நாங்கள் எதிர்நோக்குகிறோம் மற்றும் நாடு முழுவதும் இது அமலாக்கப்படும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம் மற்றும் அதற்காக காத்திருக்கிறோம்.''

பெடரல் வங்கியின் மேலாண் இயக்குநர் மற்றும் தலைமை செயல் அலுவலர் திரு. ஷியாம் சீனிவாசன் அவரது உரையில் கூறியதாவது: ரிசர்வ் பேங்க் இன்னோவேஷன் ஹப் மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில அரசின் ஒத்துழைப்போடு, நமது விவசாயிகளின் கடன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுகிற சிறப்பான தீர்வுகளை இப்போது வழங்க இயலும் என்பது

FEDERAL BANK

YOUR PERFECT BANKING PARTNER

எனக்கு பெருமகிழ்ச்சி அளிக்கிறது; தொழில் நுட்பத்தின் உதவியோடு, விவசாயிகளுக்கு முன்னேற்றத்திற்கான புதிய வாய்ப்புகளை வழங்குவதற்கு இச்செயல் திட்டம் உதவும். முறைப்படுத்தப்பட்ட வங்கி சேவை அமைப் பிலிருந்து கடன் பெறுவதற்கு எளிதான அணுகுவசதி என்ற இலக்கை நோக்கி மாறும் செயல்திட்டத்தை இந்த அறிமுகம் துரிதமாக்கும்; நமது பொருளாதாரத்தை முறைப்படுத்துதல் என்ற குறிக்கோளை நோக்கி எடுத்து வைக்கப்படும் மிக முக்கியமான மற்றும் உறுதியான நடவடிக்கைகளில் ஒன்றாக இது இருக்கிறது. நிலம் மற்றும் பிற சொத்து உரிமைத்துவ பதிவுருக்கள் மற்றும் ஆவணங்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் பரவலாக டிஜிட்டல் முறைக்கு மாற்றப்படும்போது, நமது சமூகத்தில் அதிக தகுதியுள்ள பிரிவினரின் இல்ல கதவுகளுக்கு கடன் வசதி சென்றடைவதற்கு டிஜிட்டல் முறையில் செயல்படுத்தப்படும் திறன்கொண்ட தீர்வுகள் உதவுமென்று நாங்கள் நிச்சயமாக நம்புகிறோம். தொழில்நுட்பத்தை மானுடத்துக்கு சிறப்பாக உதவும் வகையில் மாற்றுவதற்கான எமது நிலையான மன உறுதியும், அர்ப்பணிப்பும் இத்தகைய முயற்சிகளில் தெளிவாக வெளிப்படுகிறது; புதிய மற்றும் இதுவரை வங்கிச் சேவையை முழுமையாக பெறாத சந்தைகளில் நிதி / கடன் வசதி கிடைப்பதை முன்னேற்ற வேண்டுமென்ற எமது பொறுப்புறுதியை மேலும் வலுப்படுத்து வதற்கான ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகவும், கௌரவமாகவும் இதனை நாங்கள் கருதுகிறோம். இதற்கான பயணம் இப்போது சிறப்பான தொடக்கத்துடன் நன்றாக நடைபெற்று வருகிறது என்று நான் நம்புகிறேன். இதுபோன்ற இன்னும் பல புத்தாக்கமான செயல் நடவடிக்கைகள் விரைவில் நிகழும் என்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன் என்றார்.''

பெடரல் வங்கி லிமிடெட் குறித்து: பெடரல் வங்கி, (NSE: FEDERALBANK), இந்திய தனியார் துறை வங்கிகளுள் முன்னணி வங்கியாக நாடெங்கிலும் ஏறக்குறைய 1,300 வங்கிக் கிளைகள் மற்றும் 1,886 ஏடிஎம்கள் / ரீசைக்கிளர்கள் அமைவிடங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய விரிவான வலையமைப்புடன் இயங்கி வருகிறது. Basel III வழிகாட்டலின்படி கணக்கிடப்பட்ட இவ்வங்கியில் முதலீட்டுக்கான போதுமான நிலை விகிதம் (CRAR) 2022, ஜூன் 30 அன்று 14.57% என்ற அளவில் இருந்தது. ஐக்கிய அரபு அமீரகத்திலுள்ள NRI வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறப்பான சேவை-வயாற்றும் ஒரு முக்கிய மையமாக துபாய் மற்றும் அபுதாபியில் பெடரல் வங்கி தனது பிரதிநிதித்துவ அலுவலகங்களை கொண்டிருக்கிறது. குஜராத் இன்டர்நேஷனல் டெக்-சிட்டி (GIFT City) என்பதிலும் ஒரு IFSC பேங்கிங் யூனிட் (IBC) இவ்வங்கிக்கு இருக்கிறது. தனது உயரிய கொள்கைகளையும், கோட்பாடுகளையும் தொடர்ந்து பேணி வரும் அதே வேளையில் உலகளவில் மிகச்சிறந்த வங்கிகளுக்கு நிகரான சேவைகள் என்ற அளவுகோலையும் கடந்து வாடிக்கையாளர்களுக்கு அகமகிழ்ச்சியையும், திருப்தியையும் உறுதி செய்கிற ஒரு பெருநிறுவனமாக பெடரல் வங்கி தன்னையே உருமாற்றம் செய்து வருகிறது. அதன் வளர்ச்சிக் கான ஒரு வழிகாட்டலாக எதிர்காலத்திற்கென்று நன்கு வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு தெளிவான தொலைநோக்குத்திட்டத்தை பெடரல் வங்கி உருவாக்கி அதனை நோக்கி தனது செயல்பாடு களை மேற்கொண்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் விபரங்களுக்கு:
www.federalbank.com

- மாலிக்

தனிநபர்கள், தொழில் முனைவோராக மாறுவதற்கான சர்வதேச மாநாடு - SRM வடபழனி வளாகத்தில் நடைபெற்றது!



தனிநபர் தொழில் முனைவோராக மாறுவதற்கான மெய்யறிவு பற்றிய 2 நாள் சர்வதேச மாநாடு (ICRB-SS 2022) எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி வளாகத்தில் சமீபத்தில் நடைபெற்றது. இதனை தமிழ்நாடு அரசின் உணவு, கூட்டுறவு மற்றும் நுகழ்வோர் பாதுகாப்பு துறை முதன்மை செயலாளர் **திரு. ஜெ.ராதாகிருஷ்ணன்** தொடங்கி வைத்தார்.

எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி வளாக மேலாண்மை ஆய்வு கல்வித்துறை, ஓமன் நாட்டின் நிஸ்வா பல்கலைக்கழகம், சோனிப்பேட்எஸ்ஆர்எம் பல்கலைக் கழகம் ஆகியவை இணைந்து நடத்தும் இந்த சர்வதேச மாநாடு தொடக்க விழா சமீபத்தில் எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி வளாக அரங்கில் நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சிக்கு வருகை தந்தவர்களை எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி மேலாண்மை ஆய்வு கல்வித்துறை தலைமை பேராசிரியர் முனைவர் **திரு. சி.பிரசீடா** வரவேற்றார். மாநாட்டின் நோக்கம் பற்றி உதவி பேராசிரியர் முனைவர் **திரு. விஜயகாந்தன்** விளக்கி கூறினார்.

மாநாடு தொடக்க விழாவுக்கு எஸ்.ஆர்.எம் கலை அறிவியல் கல்லூரி மற்றும் வள்ளியம்மை பொறியியல் கல்லூரி தாளாளர் **திருமதி. ஹரிணி ரவி** தலைமை வகித்து பேசுகையில்... இந்த மாநாட்டின் நோக்கங்களில் கண்டுபிடிப்புக்கள் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் ஒன்றாக உள்ளது. தொழில் நிறுவன கண்டுபிடிப்புகள் நிலைத்த, சுற்றுசூழல் பாதிப்பு இல்லாத, தரமிக்க, வணிக வாய்ப்பு உள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். நிலையான தொழில் வளர்ச்சிக்கு நிறுவனத்தின் நவீன கட்டமைப்புக்கள் மற்றும் கண்டுபிடிப்புகள் அமைய வேண்டும் என்றார்.

நிகழ்ச்சியில் தமிழ்நாடு அரசின் உணவு, கூட்டுறவு மற்றும் நுகழ்வோர் பாதுகாப்பு துறை முதன்மை செயலாளர் ஜெ.ராதாகிருஷ்ணன் சிறப்பு விருந்தினராக பங்கேற்று மாநாட்டை தொடங்கி வைத்து பேசுகையில்... தொழில்முனைவோர் ஆர்வலர்கள் புத்தொழில் தொடங்க அதற்கான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்ள தேவையான திறன் அறிவுகளை பரிமாறிக்கொள்ள இந்த மாநாடு உதவியாக இருக்கும். தொழில்முனைவோர் தங்கள் தொழிலில் தோல்வி கிடைத்தால் கவலைப்படாமல் அதில் உள்ள ஆபத்துக்களை பற்றி கவலைப்படாமல் தொழிலை பாதுகாக்க வேண்டியவற்றை பற்றி அறிய வேண்டும் என்றார்.

மாநாட்டில் சோனிப்பேட் எஸ்.ஆர்.எம் பல்கலைக்கழகம் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் **திரு. பரம் ஜித் சிங்** அனுப்பிய செய்தியில் எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி மேலாண்மை ஆய்வு கல்வித்துறை நடத்தும் இந்த மாநாட்டில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் பல்வேறு அரசுகளுக்கும், தொழில் நிறுவனங்களுக்கும் பயனாக இருக்கும் என்று அதில் கூறியுள்ளார்.

மாநாட்டில் கிஸ்ப்லொவ் நிறுவனத்தின் தலைமை செயல் அலுவலர் **திரு. சுரேஷ் சம்மந்தம்,** எஸ்.ஆர்.எம் குழுமங்களின் துணை இயக்குனர் முனைவர் **திரு. எஸ். ராமசந்திரன்,** எஸ்.ஆர்.எம் வடபழனி பொறியியல் கல்லூரி டீன் முனைவர் **திரு. ஜெயக்குமார்,** கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி பேராசிரியர் **திரு. ஆனந்த பத்மநாபன்,** ஓமன் நாட்டின் நிஸ்வா பல்கலைக்கழக பொருளாதாம் மற்றும் மேலாண்மை இணை பேராசிரியர் முனைவர் **திருமதி. கனீஸ் பாத்திமா சதிரிவாளா,** ஐக்கிய நாடுகள் மேம்பாட்டு திட்டத்தின் எக்ஸ்பிலோரேஷன் அசிலேரட்டர் ஆய்வக தலைவர் முனைவர் **திரு. கிருஷ்ணன் எஸ். ராகவன்** ஆகியோர் பங்கேற்று பேசினர்.

- ரேபா.

நுகர்வோரின் விருப்பத்தை அறிந்து...

நம்பகமான நீடித்து உழைக்கும் வாட்டர் ஹீட்டர்களை தயாரிக்கின்றோம்!

திரு.ராம்குமார், நிர்வாக இயக்குனர், வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ்



வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ் (Venus Home Appliances) நிறுவனம், வாட்டர் ஹீட்டர் தொழில் துறையில் முன்னணி நிறுவனமாகும். இந்நிறுவனம் தனது 60-வது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடுவதை முன்னிட்டு, புதிதாக இன்ஸ்டன்ட் அண்ட் ஸ்டோரேஜ் வாட்டர் ஹீட்டர்களை (Instant and Storage Water Heaters) அறிமுகம் செய்துள்ளது. மிகச் சிறப்பான வாட்டர் ஹீட்டர் உருவாக்கத்தில் இந்நிறுவனம் மிகவும் பிரபலமானதாகும். மேலும் பல ஆண்டுகளாக வெளிநாடுகளுக்கு வாட்டர் ஹீட்டர்களை ஏற்றுமதி செய்வது அனைவரும் அறிந்ததே. இந்நிறுவனம் சமீபத்தில் ஃபேன் (Fan) மற்றும் சிறிய ரக மின்சாதனங்கள் தயாரிப்பிலும் இறங்கி தனது உற்பத்திப் பட்டியலை மேலும் அதிகரித்துள்ளது.

வாட்டர் ஹீட்டர் சார்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் நுகர்வோர்கள் பெரும்பாலும் நீடித்து உழைக்கும், துருப்பிடிக்காத மற்றும் கடின நீரை தாக்குப் பிடிக்கும் திறன் கொண்ட ஹீட்டர்களை விரும்புவது தெரியவந்துள்ளது. இதை அறிந்து வீனஸ் இதற்கேற்ற வகையில் அதிக எண்ணிக்கையிலான வாட்டர் ஹீட்டர் மாடல்களைத் தயாரித்து தற்போது அறிமுகம் செய்கிறது. ''நுகர்வோர்களின் விருப்பத்தை அறிந்து அதில் மேலும் பல புதிய சிந்தனை-களைப் புகுத்தி நம்பகமான, நீடித்து உழைக்கும் வகையிலான வாட்டர் ஹீட்டர்களைத் தயாரித்து அளித்து வருவதாக,'' **வீனஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் திரு. ராம்குமார் தெரிவித்தார்.** தங்களது புதிய தயாரிப்புகள் பல ஆண்டுகளுக்கு வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தேவையான வெந்நீரை அளிக்கவல்லது என்று அவர் மேலும் தெரிவித்தார். வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ் நிறுவனத்தின் வாட்டர் ஹீட்டர்கள் அனைத்து பிரிவு மக்களிடமும் நன்மதிப்பை பெற்று திகழ்கின்றன. தமிழக சந்தையில் 50 சதவீகித பங்கையும், இந்திய சந்தையில் 10 சதவீகித பங்களிப்பையும் கொண்டுள்ள வீனஸ் தயாரிப்புகள் மக்களின்



தேவை, ரசனைக்கேற்றவாறு தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதற்காக அனைத்து வசதிகளையும் உள்ளடக்கிய ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு (R&D) மையத்தையும் கொண்டுள்ளது. மொத்த வர்த்தகத்தில் இரண்டு சதவீகிதம் ஆராய்ச்சிக்காக செலவிடப்படுகிறது. மேலும், இதன் மொத்த வர்த்தகத்தில் 15 சதவீகிதம் ஏற்றுமதி வர்த்தகத்தின் பங்காக உள்ளது. கிட்டத்தட்ட 22 நாடுகளுக்கு வீனஸ் நிறுவனத்தின் தயாரிப்புகள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்நிறுவனம் தற்போது 4 புதிய மாடல்களை – 2 ஸ்டோரேஜ் ரக மாடலையும், 2 இன்ஸ்டன்ட் வாட்டர் ஹீட்டர் ரக மாடலையும் தற்போது அறிமுகம் செய்துள்ளது இது குறித்து காண்போம்.

ஸ்ப்ளாஷ் புரோ:

புதிய அறிமுகமான ஸ்ப்ளாஷ் புரோ (Splash Pro) சீரிஸ் மாடல்கள் அனைத்தும் 2 செராமிக் எலிமெண்ட்கள் கொண்ட ஸ்கேல் கார்டு தொழில் நுட்பம் (Scale guard Technology) மற்றும் கடின நீரிலிருந்து பாதுகாப்பு – துருப்பிடிக்காமல் தாக்குப்பிடிக்க 5 துருப்பிடிக்காத தன்மைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. ஸ்கேல் கார்டு தொழில் நுட்பமானது வழக்கமான வாட்டர் ஹீட்டர்களை விட 10 சதவீதம் கூடுதலாக வெந்நீரை வழங்கும் திறன் கொண்டது. **ஸ்ப்ளாஷ் புரோ சீரிஸில் அறிமுகமாகியுள்ள 3 மாடல்கள்: ஸ்ப்ளாஷ் புரோ (Splash Pro), ஸ்ப்ளாஷ் புரோ ஸ்மார்ட் (Splash Pro Smart), ஸ்ப்ளாஷ் புரோ ஐ.ஓ.டி. (Splash Pro loT) ஆகியவை ஆகும்.** இவை அனைத்தும் 4 வெவ்வேறு கொள்ளளவு கொண்ட மாடல்களில் (6, 10, 15 மற்றும் 25 லிட்டர் அளவுகளில்) கிடைக்கும். மேலும் கண் கவர் – மிஸ்டிக் ரோஸ் (Mystic Rose), பர்ப்பிள் ஹேஸ் (Purple Haze), ஸ்மோக்கி கிரே (Smokey Grey), கிராபைட் சில்வர் (Graphite Silver), டஸ்கன் கோல்டு (Tuscan Gold) – ஆகிய வண்ணங்களில் கிடைக்கும். ஸ்ப்ளாஷ் புரோ சீரிஸில் வெளிவந்துள்ள அனைத்து மாடல்களின் உள்புற டேங்கிற்கு 7 ஆண்டு உத்திரவாதமும், கூடேற்றும் பகுதிக்கு 4 ஆண்டு உத்திரவாதமும், ஒட்டுமொத்த தயாரிப்புக்கு 2 ஆண்டு உத்திரவாதமும் அளிக்கப்படும்.

வெக்ட்ரா:

மற்றொரு புதிய மாடலாக சதுர வடிவைக் கொண்ட வாட்டர் ஹீட்டராக வந்துள்ளது –



வெக்ட்ரா (Vectra). வாடிக்கையாளர்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான, குளியலறையின் வண்ணப் பூச்சுக்கேற்ற நிறத்தை தேர்வு செய்யும் வகையில் இது 3 அழகிய வண்ணங்களில் – சன்செட் கோல்ட் (Sunset Gold), டிசைனர் பிளாக் (Designer Black) மற்றும் சில்வர் ஸ்பார்க்கிள் (Silver Sparkle) அறிமுகமாகியுள்ளது. 3 வெவ்வேறு கொள்ளளவுத் திறனில் (10, 15 மற்றும் 25 லிட்டர்) இது கிடைக்கும். வெக்ட்ரா மாடலின் உள்புற டேங்கிற்கு 7 ஆண்டும், சூடேற்றும் பகுதிக்கு 2 ஆண்டும், ஒட்டுமொத்த தயாரிப்புக்கு 2 ஆண்டு உத்திரவாதமும் அளிக்கப்படும்.

பிரிஸோ:

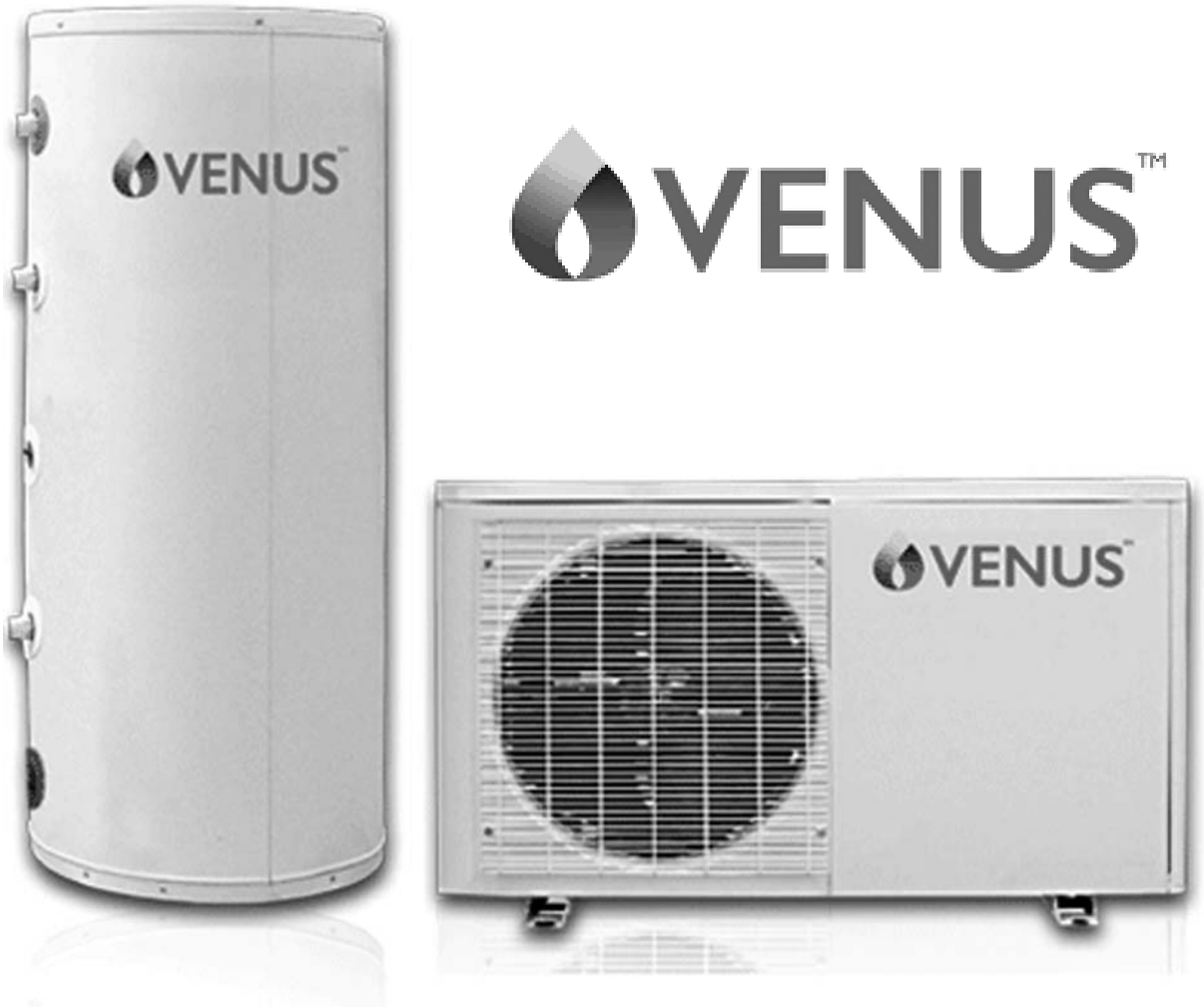
பிரிஸோ இன்ஸ்டன்ட் வாட்டர் ஹீட்டர்கள் (Brizo Instant Water Heaters) 3 லிட்டர் பிரிவில் 3 அழகிய வண்ணங்களில் – சில்வர் சார்ம் (Silver Charm), சன்ஷைன் கோல்ட் (Sunshine Gold), பிரெஞ்சு வயலெட் (French Violet) – கிடைக்கும். இது போர்சலின் எனாமல் டேங்கைக் கொண்டது. இதில் நிறம் மாறும் ஸ்மார்ட் எல்.இ.டி இன்டிகேட்டர் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள் அதிக உயரமான குடியிருப்பில் வசித்தாலும் அதற்கேற்ப செயல்படும். நுன்னிய செயல்பாடு கொண்டது. உடனடியாக சூடேறும் வாட்டர் ஹீட்டரைத் தேடும் நுகர்வோருக்கு இது மிகவும் ஏற்றதாகும்.

இந்த சீசனுக்காக அறிமுகமாகும் பிற புதிய மாடல்கள்:

இந்நிறுவனம் ஜிஃபி (Jiffy) – என்ற பெயரிலான **இன்ஸ்டன்ட் வாட்டர் ஹீட்டர்** மற்றும் **வைப் (Vibe)** – என்ற பெயரிலான **ஸ்டீம் அயர்ன்** உள்ளிட்டவற்றை அறிமுகம் செய்துள்ளது. இது தவிர சமையலறைக்கேற்ற மைக்ரோவேவ் ஓவனை அறிமுகம் செய்து அந்தப் பிரிவிலும் கால் பதித்துள்ளது. சென்னையில் நடைபெற்ற அறிமுக விழாவில் நிர்வாக இயக்குநர் **திரு. ராம்குமார்** அவர்களுடன் **திரு. S.மோகன்ராஜ்,** புராடக்ட் ஹெட், **திரு. ஹர்ஷ் வர்தன்,** சேல்ஸ் ஹெட், **திரு. R.பிரகாஷ்,** மார்க்கெட்டிங் ஹெட் ஆகியோர்களுடன திரளான ஊழியர்களும், உயர் அதிகாரிகளும் கலந்து கொண்டு நிகழ்ச்சியினை சிறப்பித்தனர்.

வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ் பற்றி:

கடந்த 6 தசாப்தங்களாக, வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ் நிறுவனம் வாட்டர் ஹீட்டர் உற்பத்தி மற்றும் சந்தைப்படுத்துதலில் சர்வதேச நிறுவனங்களுக்கு இணையாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. வீனஸ் வாட்டர் ஹீட்டர்கள் தேசிய அளவில் (ஐ.எஸ்.ஓ. மற்றும் ஐ.எஸ்.ஐ.) தரச்சான்றுகளையும், சர்வதேச அளவில் இன்டர்டெக் / எஸ்மார்க், சி.இ. (CE) மற்றும்



ஐ.இ.சி.இ.இ. (IECEE) சான்றுகளையும் பெற்றுள்ளன. தேசிய அளவில் மட்டுமின்றி சர்வதேச அளவிலும் தரச்சான்று பெற்ற ஒரே இந்திய வீட்டு உபயோகப் பொருள் உற்பத்தி நிறுவனமாக இது திகழ்கிறது.

இந்நிறுவனம் மிக அதிகளவிலான வாட்டர் ஹீட்டர்களை சுமார் 22-க்கும் அதிகமான நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறது. பிற வீட்டு உபயோக பொருள் உற்பத்தியிலும், ஃபேன், அறைக்கான ஹீட்டர்கள், ஏர் கூலர் மற்றும் இஸ்திரி பெட்டிகள் தயாரிப்பிலும் இந்நிறுவனம் ஈடுபட்டுள்ளது. வீனஸ் தயாரிப்புகள் எப்போதும் தரம், நம்பகத்தன்மை மற்றும் செயல்பாடுகளில் மிகச் சிறந்தவை என்று பெயரெடுத்தவை. இந்தியா முழுவதும் 20,000 விற்பனை யாளர்கள் மூலம் தயாரிப்புகளை சந்தைப்படுத்தி வருகிறது.

மேலும் 24 மணி நேரம் செயல்படும் 250 சேவை மையங்களையும் இந்நிறுவனம் கொண்டுள்ளது. தூத்துக்குடியில் உற்பத்தி ஆலையையும், இந்தியா முழுவதும் மண்டல விற்பனை அலுவலகங்களையும், அதி நவீன ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டுப் பிரிவையும் இந்நிறுவனம் கொண்டுள்ளது. புதிய மாடல்களை அறிமுகம் செய்வதில் நிறுவனம் தொடர்ந்து ஆர்வம் காட்டி வருகிறது. அத்துடன் புதிய அம்சங்கள், வடிவமைப்பு ஆகியவற்றை தொடர்ந்து புத்தாக்க சிந்தனை மூலம் இந்நிறுவனம் செயல்படுத்தி வருகிறது.

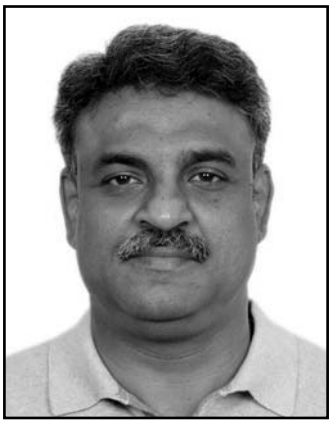
கூடுதல் தகவல்களுக்கு:
திரு. பிரகாஷ்
சந்தைப் பிரிவுத் தலைவர்,
வீனஸ் ஹோம் அப்ளையன்சஸ்
செல் : +91 98840 51783

- ரேபா.

‘மேட் இன் இந்தியா’ திட்டத்தின் மூலம் பொருளாதார வலிமைமிக்க நாடாக இந்தியாவை உருவாக்கும் MSME நிறுவனங்கள்!

இந்தியாவில் இருந்து ஏற்றுமதி செய்யப்படும் பொருட்களில் சுமார் 40 சதவீத பங்களிப்பை 6.30 கோடி சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் வழங்குகின்றன. இது தோராயமாக நாட்டின் ஒட்டுமொத்த உற்பத்தியில் 6.11 சதவீதமாகவும், சேவைப் பிரிவில் 24 சதவீதமாகவும் உள்ளது. தென்கொரியா, தைவான், சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகள் சிறு, குறு மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்களுக்கான பாரம்பரியமிக்க வலுவான சந்தைகளாக விளங்கி வருகின்றன. வேகமாக வளர்ந்து வரும் நடுத்தர வர்த்தகம் மற்றும் அதிகரித்து வரும் இணைய வளர்ச்சி ஆகியவற்றின் காரணமாக இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை இந்நிறுவனங்களுக்கான வளர்ச்சி என்பது மிகச் சிறப்பாக உள்ளது. இந்த நிறுவனங்கள் உள்ளூர் கூட்டாண்மைக்கு மிகவும் ஊக்கசத்தியாக விளங்கி வருகின்றன. மேலும் சுயசார்பு இந்தியா திட்டம் ஏற்றுமதிக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. அத்துடன் ஒரு மாவட்டம் ஒரு தயாரிப்பு என்னும் குழு அணுகுமுறை மூலம் பாரம்பரிய இந்திய தயாரிப்புகளை ஊக்குவிக்கவும், அதன் வளர்ச்சிக்கு உதவிடும் வகையில் மத்திய அரசு பல்வேறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகிறது.

ஏற்றுமதி ஊக்குவிப்பு கவுன்சில்கள், விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள், திறன் மேம்பாட்டு திட்டங்கள், சந்தை உதவி திட்டம் ஆகியவை ஏற்றுமதியை அதிகரிக்க தங்கள் பங்களிப்பை வழங்கி வருகின்றன. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட துறையின் எண்ணிக்கையை இரட்டிப்பாக்குவதற்கும், ஒழுங்கமைக்கப்படாத துறையை ஒழுங்கமைக்கப் பட்ட துறையாக மாற்றுவதற்கும் இது போன்ற நடவடிக்கைகள் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.



ஜெ. சங்கர்
நிறுவன வளர்ச்சி ஆலோசகர்

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை நாடு முழுவதும் 32 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பதிவு செய்யப்பட்ட ஏற்றுமதியாளர்கள் உள்ளனர். அவர்கள் தங்களின் தயாரிப்புகளை உலகம் முழுவதும் ஏற்றுமதி செய்து வருகின்றனர். இதில் பொறியியல் தயாரிப்புகள், வாகன உதிரி பாகங்கள், மூலதனப் பொருட்கள், ஜவுளிகள் மற்றும் ஆன்லைன் நிறுவனங்களுக்கு பொருட்களை வினியோகம் செய்யும் பதிவு செய்யாத விற்பனையாளர்கள், வீடுகள் வாங்குதல், கைவினைப் பொருட்களை சேகரிப்பவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் பிற தனிப்பட்ட வினியோக சங்கிலிகள் மூலம் ஏற்றுமதி செய்யும் கைவினைஞர்கள் போன்ற பலரும் இதில் இடம் பெற்றுள்ளனர்.

அமைப்புசாரா துறைகள் ஏன் கீழ்கண்ட முறைகளை பின்பற்றுகின்றன என்பதை நாம் பகுப்பாய்வு செய்யும் போது, சில ஏற்றுமதி நிறுவனங்கள் கூறும் காரணங்கள் வருமாறு:-

1. ஜசி குறியீடு பற்றிய விழிப்புணர்வு

2. LC போன்ற வங்கி முறை பற்றிய விழிப்புணர்வு
3. தர உத்தரவாதம்
4. விநியோக சீரற்ற தன்மை
5. மூலப்பொருள் விலைகளில் ஏற்ற இறக்கம்
6. வேலை மூலதனம் இல்லாமை

மேலும் பின்வரும் காரணிகள் சந்தைக் கான வாய்ப்புகளைத் தடுப்பதோடு, ஒவ்வொரு தொழில்முனைவோரும் வணிகத்தில் காலடி எடுத்து வைப்பதற்கு பெரும் தடையாக இருக்கின்றன. அவை குறித்த விவரம் வருமாறு :

- அந்நியச் செலாவணி ஏற்ற இறக்கம் காரணமாக ஏற்றுமதி பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது.
- ஏற்ற இறக்கங்களை மதிப்பிடுவதற்கும் கண்காணிப்பதற்கும் பிளாக் செயின் போன்ற தொழில்நுட்பம் இல்லாதது.
- விநியோகச் சங்கிலியின் முக்கியத்துவங்கள்: சரியான நேரத்தில் அதிகரிப்பு – விமான சரக்கு லாபத்தில் % குறைக்கிறது.
- புவிசார் அரசியல் சூழ்நிலைகளால் கண்டெய்னர் தட்டுப்பாடு காரணமாக கிடங்குகளில் குவிக்கப் படும் பொருட்கள் ஆகியவை முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன.

மேலும், மிகப்பெரிய தொழில்துறை நிறுவனங் களில் ஒன்றான டிவிஎஸ் குழுமத்தைச் சேர்ந்த **திரு. சுரேஷ் கிருஷ்ணா** அவர்கள் 20 வருடங்களுக்கு முன் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்ட ஒரு நிகழ்வு தற்போது நினைவுக்கு வருகிறது. அவர் வணிக ரீதியாக அல்லது ஓய்வுக்காக வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் போதெல்லாம், ஷாப்பிங் மால்களுக்கு சென்று அங்கு சுற்றிப் பார்ப்பார். ஆனால் ஒரு பொருளைக் கூட அவர் வாங்குவதில்லை. இது குறித்து அவரது நண்பர் அவரிடம், நீங்கள் ஷாப்பிங் மாலுக்கு வருகிறீர்கள். எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறீர்கள். ஆனால், எந்த பொருளையும் வாங்குவதில்லையே என்று கேட்டபோது, அதற்கு அவர், இந்தியாவில் தயாரிக்கப்பட்ட முத்திரை எத்தனை தயாரிப்புகளில் உள்ளது என்பதை பார்க்கவே நான் இங்கு வருகிறேன் என்று தெரிவித்தது குறிப்பிடத்தக்கது.



பதிவு செய்யப்பட்ட ஏற்றுமதியாளர்கள்	
அருணாச்சல பிரேதசம்	8
அசாம்	252
பீகார்	186
சண்டிகர்	37
சத்தீஸ்கர்	169
தாத்ரா & நாகர் ஹவேலி	4
டெல்லி	1995
டாமன்	10
கோவா	44
குஜராத்	4565
ஹரியானா	834
ஹிமாச்சல்	29
ஜார்கண்ட்	90
ஜம்மு	74
கர்நாடாக	1474
கேரளா	1225
மத்திய பிரதேசம்	780
மகாராஷ்டிரா	8644
மணிப்பூர்	10
மேகாலாயா	58
மிசோரம்	4
நாகாலாந்து	20
ஒரிசா	122
புதுச்சேரி	86
பஞ்சாப்	582
ராஜஸ்தான்	764
சிக்கிம்	4
தமிழ்நாடு	6020
தெலுங்கானா	1085
திரிபுரா	85
உத்தரப்பிரேதசம்	1390
உத்தரகாண்ட்	114
மேற்கு வங்கம்	1996
மொத்தம்	**32760**

தமிழ்நாடு மெர்கண்டைல் வங்கி கிளைகள் விரிவாக்கம் மற்றும் இணைய வழிச் சேவைகளுக்கு முன்னுரிமை!

தமிழ்நாடு மெர்கண்டைல் பேங்க் (Tamilnadu Mercantile Bank - TMB), சில்லறை வணிகம், விவசாயம் மற்றும் எம்.எஸ்.எம்.இ துறை (Retail, Agriculture and MSME - RAM) கடன்கள் மற்றும் கிளை, இணைய வழி (Physical and Digital - Phygital) விரிவாக்கத்துக்கு விரைவில் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க உள்ளது. அதுவும் தமிழ்நாட்டுக்கு கூடுதல் முக்கியத்துவம் அளிக்க இருக்கிறது. நூற்றாண்டு கால வரலாறு கொண்ட தூத்துக்குடியை தலைமை இடமாக கொண்ட இந்த வங்கியின் மொத்த கடன்களில் சில்லறை வணிகம், விவசாயம் மற்றும் எம்.எஸ்.எம்.இ துறை கடன்களின் பங்களிப்பு 88% ஆக உள்ளது.

வங்கியின் மொத்த வணிகத்தில் தமிழ்நாட்டின் பங்களிப்பு 75%க்கு அதிகமாக உள்ளது. மொத்த வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கையில் தமிழகத்தின் பங்கு 85.03%க்கு மேல் உள்ளது. தமிழ்நாடு போன்ற அதிக கிளைகளை கொண்டுள்ள மாநிலங்களில் இந்த வங்கிக்கு வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பு மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. சில்லறை வணிகம், விவசாயம் மற்றும் எம்.எஸ்.எம்.இ துறை கடன்களை இந்த வங்கி மிகவும் சரியாக புரிந்துக்கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது. கடந்த மூன்றாண்டுகளில் 15.21%க்கு மேல் இந்தப் பிரிவில் வளர்ச்சிக் கண்டுள்ளது.

டி.எம்.பி மிகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட வர்த்தக வங்கியாக உள்ளது. இதற்கு மொத்தம் 509 கிளைகள் உள்ளன. இதில் 106 கிளைகள் கிராமப்புறங்களிலும் 247 கிளைகள் சிறிய நகரங்களிலும் 80 கிளைகள் நகரங்களிலும் 76 கிளைகள் மெட்ரோ நகரங்களிலும் உள்ளன. இந்த வங்கி, தமிழ்நாட்டில் மிகவும் வலிமையாக உள்ளது. மாநிலத்தில் டி.எம்.பிக்கு 369

TMB Tamilnad Mercantile Bank Ltd
Be a step ahead of life



S KRISHNAN
MD & CEO, Tamilnad Mercantile Bank

கிளைகள் உள்ளன. மேலும், 949 தானியங்கி ஏ.டி.எம் மையங்கள் உள்ளன. மற்றும் 255 பணம் மறுசுழற்சி இயந்திரங்கள் (Cash Recycler Machines), 91 இ-லாபிகள் (E-Lobbies), 3,939 பாயிண்ட் ஆப் சர்வீஸ் (Pos) உள்ளன.

முன்னுரிமை கடன்கள் வழங்குவதற்காக சிறிய நகரங்கள் மற்றும் கிராமப் புறங்களில் உள்ள சிறிய வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் பொருளாதாரத்தில் நலிவுற்ற பிரிவினரை

இலக்காக வைத்து செயல்பட்டு வருகிறது. டி.எம்.பி வங்கி, சில்லறை வணிகத்தை மேம்படுத்த மிகவும் கவனம் செலுத்தி வருகிறது. மேலும் கார் கடன்கள், தனிநபர்கள் கடன்களை அதிகளவில் வழங்க திட்டமிட்டுள்ளது.

இந்த வங்கி வீட்டுக் கடன் வழங்குவதையும் துரிதப்படுத்த திட்டமிட்டுள்ளது. டி.எம்.பி கட்டண அடிப்படையிலான வருமானத்தை அதிகரிக்க டெபிட் கார்ட்கள், கிரெடிட் கார்ட்கள், பொதுக் காப்பீடு பாலிசிகள், ஆயுள் காப்பீடு பாலிசிகள், டீமேட் டெபாசிட்டரி சேவைகள், பில்களுக்கான கட்டண சேவை ஆகியவற்றை அதன் வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் புதியவர்களுக்கு அளிக்க கூடுதல் கவனம் செலுத்தி வருகிறது. வங்கித் துறையில் கிளைகள் விரிவாக்கம் மற்றும் இணைய வழி சேவைகள் மூலம் நிலையான மற்றும் தொடர்ச்சியான வளர்ச்சியை அடைய டி.எம்.பி இலக்கு நிர்ணயம் செய்து செயல்பட்டு வருகிறது. இதற்கான அதிக புதுமையான தொழில்நுட்ப வசதிக்காக முதலீடு செய்ய உள்ளது.

டி.எம்.பியின் டிஜிட்டல் வங்கி சேவைகள் சிறப்பாக நடந்து வருகிறது. இதன் மூலம் அது வாடிக்கையாளர்களுக்கு மதிப்பு மிக்க சேவை-களை அளித்து வருகிறது. அதன் தாய் மாநிலமான தமிழ்நாடு தவிர்த்து ஏற்கனவே கிளைகளை கொண்டுள்ள மாநிலங்களான குஜராத், மகாராஷ்ட்ரா, கர்நாடகா மற்றும் ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் வணிகத்தை பரவலாக்கம் செய்ய உள்ளது. 2022 மார்ச் நிலவரப்படி வங்கி திரட்டி மொத்த டெபாசிட்கள் ரூ.44,930 கோடிக-ளாகவும் வழங்கப்பட்ட கடன்கள் ரூ.33,490 கோடிகளாகவும் உள்ளது. தமிழ்நாடு மெர்கண்டைல் பேங்க் பங்கு, 2022 செப்டம்பர் 15 அன்று பங்குச் சந்தையில் பட்டியிலிடப்பட்டுள்ளது. இதன் புதிய பங்கு வெளியீட்டுக்கு (IPO) மொத்தம் 2.86 மடங்குகள் ஆதரவு கிடைத்திருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது.

– ரேபா.

☞ உங்கள் பிள்ளைகளின் எதிர்கால **கல்வி, திருமணம்** ஆகியவற்றிற்கான உத்திரவாத சேமிப்பு!

☞ 25 வயதுள்ள நபர் நாள் ஒன்றுக்கு **ரூ.63** சேமித்தால் 50வது வயதில் **ரூ.13,37,500**/- பெற்று மகிழலாம்!

☞ 25 வயதுள்ள நபர் நாள் ஒன்றுக்கு **ரூ.74 சேமித்தால்** 46வது வயதில் **ரூ.10,43,500**/- பெற்று மகிழலாம்!

☞ **ஒருமுறை மட்டும் பணம் செலுத்தி**
உடனடியாக மறு மாதத்திலிருந்து
வாழ்நாள் முழுவதும் பென்சன் பெறலாம்...

மேலும் விவரங்களுக்கு...

Lion K.Elumalai, Insurance Advisor, LIC
Mobile : 98412 50581 / 72000 50581

மின் கட்டண உயர்வை குறைக்க தமிழக முதல்வருக்கு சைமா வேண்டுகோள்!

தமிழக மின் உற்பத்தி மற்றும் பகிர்மான கழகம் அளிக்கும் மின்சாரம் உள்பட பல்வேறு சேவைகளுக்கான திருத்தப்பட்ட கட்டணங்களுக்கு, தமிழ்நாடு மின்சார ஒழுங்குமுறை ஆணையம் தனது ஆணையை கடந்த செப்டம்பர் 9ம் தேதி வெளியிட்டது. மேற்படி மின் கட்டணமும், சேவை கட்டணமும் மிக அதிகமாக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. நாட்டின் ஜவுளி வணிகத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கையும், நூல் நூற்புத் திறனில் சுமார் 45 சதவீதம் பங்கு வகித்தும், சுமார் ரூ.1 இலட்சம் கோடி அந்நியச் செலாவணியை ஈட்டியும், 60 இலட்சம் பேருக்கு நேரடி வேலை வாய்ப்பை வழங்கியும், சுமார் ரூ.4,000 கோடிகள் சரக்கு மற்றும் சேவை வரி செலுத்தியும், தமிழக மின் உற்பத்தி மற்றும் பகிர்மான கழகத்தில் மிகப் பெரிய உயர் அழுத்த நுகர்வோரான தமிழக ஜவுளித் தொழிலை மின் கட்டண உயர்வு கடுமையாக பாதிக்கும். ஜவுளித் தொழிலின் அடிப்படை தேவையான மூலப்பொருள் 97 சதவீதம் வரை வெளிமாநிலங்களிலிருந்து, குறிப்பாக குஜராத், மராட்டியம், தெலுங்கானா ஆகிய மாநிலங்களிலிருந்து ஒரு கிலோ பஞ்சுக்கு ரூ.3 முதல் ரூ.6 வரை போக்குவரத்துக்காக செலவழித்து வாங்கி வருகிறது. தங்களது தனித்துவம் வாய்ந்த ஜவுளிக் கொள்கைகள் மூலம் மேற்படி மாநிலங்கள் கவர்ச்சிகரமான சலுகைகளை வழங்குவதால், அந்த மாநிலங்களில் உள்ள நூற்பாலைகள் தங்களது போட்டித்தன்மையை அதிகரித்து, ஒரு கிலே நூலை ரூ.10 முதல் ரூ.15 வரை மலிவாக விற்பனை செய்வதால் தமிழக நூற்பாலைகளின் போட்டி ஸ்திரனை வெகுவாக பாதிக்கிறது.

இது குறித்து, **தென்னிந்திய பஞ்சாலைகள் சங்கத்தின் (சைமா) தலைவர், திரு. ரவி சாம் கூறியதாவது...** எரிசக்தி துறையை தொழில்துறை ஆதரவுடன் மாற்றும் வகையில் பல்வேறு கொள்கை சார்ந்த முடிவுகளை எடுத்துள்ள தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களின் முயற்சிகளை பாராட்டியுள்ளார். தற்போது உயர்த்தப்பட்டுள்ள மின்கட்டண உயர்வால், மின்சாரத்தை அதிகம்



திரு. ரவி சாம்

உபயோகிக்கும் ஜவுளித் தொழிலின் போட்டி ஸ்திரன் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக சைமா தலைவர் தெரிவித்துள்ளார். மூலப்பொருட்களான பருத்தி மற்றும் செயற்கை இழைகள் உள்ள குஜராத் மற்றும் மராட்டியம் போன்ற மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடுகையில், தமிழக ஜவுளித் தொழில் ஏற்கனவே தனது போட்டி ஸ்திரனை இழந்துள்ளது என்றும், இதனால், நவீன-மயமாக்கல், திறன் விரிவாக்கம் மற்றும் புதிய முதலீடு செய்ய முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளதாக அவர் கூறியுள்ளார். உற்பத்திச் செலவில் 40 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக மின்சாரத்திற்கு செலவு செய்யும், நூற்பாலைகள் மற்றும் நெசவு ஆலைகள், திருத்தப்பட்ட மின் கட்டணத்தால் அவர்களின் போட்டியிடும் திறன் பாதிக்கப் பட்டுள்ளதாக அவர் தெரிவித்துள்ளார். ஒரு கிலோ கிராம் நூல் உற்பத்திக்கு சராசரியாக ஐந்து யூனிட் மின்சாரம் தேவைபடுவதால், ஜவுளித் தொழிலுக்கான தோரயமான நிகர மின் கட்டண

உயர்வு யூனிட்டுக்கு ரூ.1 ஆக இருப்பதால், நூல் விலை கிலோவுக்கு ரூ.5 வரை அதிகரிக்கும் என்று திரு. ரவி சாம் கூறியுள்ளார். இதன் காரணமாக நூலை பயன்படுத்தும் துறைகளான விசைத்தறி, கைத்தறி, ஆடை மற்றும் படுக்கை விரிப்பு ஜவுளிகளின் போட்டித்திறனை பாதிக்கும் என்றும், ஏற்கனவே அவர்கள் நூல் விலை உயர்வுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து வருகின்றனர் என்பதை அவர் குறிப்பிட்டார். 25,000 கதிர்கள் கொண்ட நூற்பாலைக்கு ஆண்டு ஒன்றுக்கு ரூ.1.2 கோடி வரை மின் கட்டணம் அதிகரிக்கும் என்றும் அவர் கூறினார்.

பருத்தித் தட்டுப்பாடு, பருத்தி விலையில் காணப்படும் ஏற்ற, இறக்கங்கள், 50 சதவீத அளவுக்கு பருத்தி உற்பத்தி நிறுத்தம் போன்ற காரணங்களினால் நாடு முழுவதுமுள்ள, குறிப்பாக தமிழக ஜவுளித் தொழில் எதிர்பாராத நெருக்கடியை சந்தித்து வருவதால், மின் கட்டண உயர்வை நிலைமை சீரடையும் வரை ஒத்திவைத்திருக்கலாம் என்று திரு. ரவி சாம் கருத்து தெரிவித்துள்ளார். நாட்டிலுள்ள சிறு, நடுத்தர வகையை சேர்ந்த நூற்பாலைகளில், 85 சதவீதம் தமிழகத்தில் உள்ளது என்றும், அவர்கள் பருத்தி நெருக்கடியால் 70 சதவீத உற்பத்தியை நிறுத்தியுள்ளதாகவும் கூறியுள்ளார்.

ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு கட்டணத் திருத்தத்தை பாராட்டிய சைமா தலைவர், ஜவுளித்துறை போன்று அதிகம் மின்சாரத்தை உபயோகிக்கும் துறையின் போட்டி ஸ்திரனை கருத்தி கொள்ள தமிழ்நாடு மின்சார ஒழுங்குமுறை வாரியம் தவறிவிட்டது என்று தெரிவித்துள்ளார். கவர்ச்சிகரமான தொழில் கொள்கைகள் மூலம் ரூ.2.2 இலட்சம் கோடி முதலீட்டை ஈர்க்க தமிழக அரசு தீவிர முயற்சி எடுத்து வரும் இச்சூழ்நிலையில், திருத்தப்பட்ட மின் கட்டணமானது, புதிய முதலீடுகள் மாநிலத்தை நோக்கி வருவதை வெகுவாக பாதிக்கும் என்றும் அவர் கூறியுள்ளார்.

நாட்டின் பெரும்பாலான மாநிலங்களுடன் ஒப்பிடுகையில், ஒரு கே.வி.ஏ.க்கு (கிலோ வோல்ட் ஆம்பியர்) ரூ.350லிருந்து ரூ.550 வரை டிமாண்ட் கட்டணம் உயர்த்தப்பட்டிருப்பது அசாதாரணமானது என்றும், பீக் ஹவர்ஸ் நேரத்தை ஆறு மணியிலிருந்து எட்டு மணி நேரமாக அதிகரித்திருப்பதும், பீக் ஹவர்ஸ் கட்டணங்கள் 20 முதல் 25 சதவீதம் அதிகரித்திருப்பது மிகவும் அதிகம் என்றும் திரு. ரவி சாம் கூறியுள்ளார். பீக் ஹவர்ஸ் மற்றும் நைட் ஹவர்ஸ் உட்பட ஒவ்வொரு ஸ்லாட்டிலும், HT நுகர்வோரின் மின் நுகர்வுகளை மதிப்பிடுவதற்கு, விரிவான ஆய்வு நடத்தவும், பீக் ஹவர்ஸ்களுக்கான கூடுதல் கட்டணம் மற்றும் இரவு நேரத்திற்கான சலுகையை விஞ்ஞான அடிப்படையில் தீர்மானிக்க வேண்டும் என்றும் அவர் யோசனை தெரிவித்துள்ளார். தமிழக மின்சார ஒழுங்குமுறை ஆணையத்திற்கு, தமிழ்நாடு மின் உற்பத்தி மற்றும் பகிர்மான கழகம், ஒவ்வொரு ஆண்டும் வருடாந்திர வரவு செலவு அறிக்கை தாக்கல் செய்யும் நடைமுறையை பின்பற்றாமல், தானாக, ஆண்டுக்கு ஆண்டு 6 சதவீத உச்சவரம்புடன் அதிகரிப்பு என்ற முடிவு, வேறு எந்த மாநிலங்களிலும் நடைமுறையில் இல்லை என்றும், இது அதிக மின் கட்டண உயர்வுக்கு வழிவகுக்கும் என்றும் அவர் கூறினார். மின் கட்டண உயர்வுடன் எந்த தொடர்பும் இல்லாத பணவீக்க விகிதத்தை கடைப்பிடிப்பதை விட, வருடாந்திர மின் கட்டண உயர்வு விகிதத்தை நிர்ணயம் செய்வதற்கான வழிமுறையை தீர்மானிக்க விரிவான ஆய்வு நடத்த அவர் பரிந்துரைத்துள்ளார்.

ஒரு யூனிட்டுக்கு 0.21 பைசாவிலிருந்த 0.96 பைசாவாக வீலிங் கட்டணம் சுமார் ஐந்து மடங்கு அதிகரித்திருப்பது, டிரான்ஸ்மிஷன் கட்டணம் நாள் ஒன்றுக்கு மெகவாட்டிற்கு ரூ.3,037.30ல் இருந்து ரூ.5,159 ஆக உயர்ந்திருப்பது, சிஸ்டம் ஆபரேடிங் கட்டணம் நாள் ஒன்று மெகாவாட்டிற்கு ரூ.33.74ல் இருந்து ரூ.69.84 ஆக உயர்த்தப்பட்டிருப்பது மரபுசாரா எரிசக்தி மற்றும் திறந்தவெளி மின்சாரத்தின் விலை உயரும் என்றும், இதனால் மரபுசாரா எரிசக்தி துறைகளில் புதிய முதலீடுகள் வருவதை தடுக்கும் என்றும் திரு. ரவி சாம் தெரிவித்தார். தமிழகத்தில் ஜவுளித் தொழிலின் உலகளாவிய போட்டித்தன்மையை நிலைநிறுத்தவும், ஆண்டுக்கு ஆண்டு கட்டணம் அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்கவும், டிமாண்ட் கட்டணம், வீலிங் கட்டணம், டிரான்ஸ்மிஷன் கட்டணம் ஆகியவற்றைக் குறைக்கவும், பீக் ஹவருக்கு இணையாக இரவு நேர சலுகையை அதிகரிக்க அரசு பரிசீலிக்க வேண்டும் என்றும், 6 சதவீத உச்சவரம்புடன் கூடிய ஆண்டுக்கு ஆண்டு அதிகரிப்பு என்பதை தவிர்த்து மாநிலத்தில் புதிய முதலீடுகள் வருவதை ஊக்குவித்து தமிழகம் புதிய முதலீட்டுக்கான கவர்ச்சிகரமான இடமாக மாற்ற வேண்டும் என்றும் சைமா தலைவர் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.

நன்றி: **சைமா,** கோவை

வாசகர் எண்ணங்கள்...

கடந்த இதழில் வெளியான மோன்ட்ரா சூப்பர் ஆட்டோ குறித்த முகப்புக் கட்டுரை மிக சிறப்பு. பாரம்பரியமிக்க முருகப்பா குழுமத்திலிருந்து மிகவும் தரமான தயாரிப்பு வெளிவந்துள்ளது. இனி எதிர்காலம் EV வாகனங்கள் தான். உலகை காப்பாற்ற வேண்டுமென்றால் இனி EV வாகனங்களைத்தான் பயன்படுத்தியாக வேண்டும்.

– **N.குமார்,** மதுரை

உலகில் முதன் முறையாக ''மின்சாரத்தில் இயங்கும் மோன்ட்ரா சூப்பர் ஆட்டோ'' மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. தமிழகத்தைச் சார்ந்த முருகப்பா குழுமத்தை பாராட்டியாக வேண்டும். இனி வரக்கூடிய எதிர்காலம் என்பது மின்சார வாகனங்களைச் சார்ந்துதான் இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. இதை கருத்தில் கொண்டு, உரிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிக அவசியம்.

K. **கஜேந்திர குமார்,** ஈரோடு



கடந்த செப்டம்பர் இதழ் முழுவதும் ஆட்டோமொபைல் துறை சார்ந்த செய்திகள் அதிகம் இடம் பெற்றிருந்தது. நிறைய செய்திகள், படிப்பதற்கும், அறிவை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. ஆட்டோமொபைல் போன்று இனி வரக்கூடிய மாதங்களில் வெவ்வேறு தொழில்துறைகளில் சிறப்பு கவனம் செலுத்தும் இதழ்களை கொண்டு வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளதாக நினைக்கின்றேன். நிச்சயமாக பிளாஸ்டிக் தொழில்கள் பற்றிய சிறப்பிதழை கொண்டு வருவீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

– **T. சுதாகரன்,** ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை

கடந்த இதழில் டொயோட்டா மிராய் ஹைட்ரஜன் கார் குறித்த செய்தியினைப் படித்து மகிழ்ந்தேன். 5 நிமிடங்களில் முழுமையாக ஹைட்ரஜனை நிரப்பி, 650 கிலோமீட்டர்கள் பயணிக்கும் வாகனம், சுற்றுப்பறச் சூழலை பாதுகாக்கும் வாகனம் என்பதால், இவ்வாகனத்தின் மீது பெரிய எதிர்பார்ப்பு மக்களிடையே ஏற்பட்டுள்ளது. எது எப்படியோ? குறைந்த விலையில், நிறைய நன்மைகள் கிடைத்தால் நலமே!

– **S. விஜயகுமார்,** சேலம்

கடந்த செப்டம்பர் இதழ் ஆட்டோமொபைல் சிறப்பிதழாக மலர்ந்தது. தரமான செய்திகள், பயனுள்ள வகையில் இருந்தது. குறிப்பாக ரூ.5 லட்சத்திற்குள் சிறந்த மைலேஜ் வழங்கும் டாப் 5 கார்கள் – கட்டுரை மிகச் சிறப்பு. புதிதாக கார் வாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டோருக்கு பயனுள்ள விஷயமாக இருக்கும் சிறப்பான செய்திகளை வழங்கியதற்கு வாழ்த்துக்கள்!

– B. **சுரேஷ்குமார்,** சிவகங்கை

2030ம் ஆண்டிற்குள் எலக்ட்ரிக் வாகனங்களின் விற்பனைப் பங்கு 30 சதவீதமாக அதிகரிக்கும் என்கிற செய்தி மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. இந்தியத் தொழில் முனைவோர் இத்துறையில் உள்ள சந்தை வாய்ப்பை புரிந்து கொண்டு, எலக்ட்ரிக் வாகனங்களை உற்பத்தி செய்ய முன் வரவேண்டும். இந்திய அரசு மின்சார வாகன உற்பத்தியாளர்களுக்கு நிறைய சலுகைகள் வழங்கிட முன்வரவேண்டும்!

– **சுரேந்திரன்,** சென்னை

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**