தக்கார் குரல்

TNBIL/25/A2396

மலர் 1 Volume 1 | இதழ் 12 Issue 12 | செப்டம்பர் 2026 September 2026 | மாத இதழ் Monthly Magazine | விலை ரூ.25 Price RS.25

பிரதமர் வேட்பாளரா விஜய்?

2029 தேர்தலுக்கு அதிரடி வியூகம்

புதைந்துபோன நேபாளம்

பேரழிவுக்கு என்ன காரணம்?

TN-ARIVU புதிய பாடத்திட்டம்

புலிப்பாய்ச்சலில் பள்ளிக்கல்வித் துறை

சோர்வு, தனிமை, AI துணை

அடுத்த தலைமுறை எங்கே செல்கிறது?

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
கடலூர் மாவட்டத்தில் மீனவர்களுக்கான உள்கட்டமைப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு வசதிகள்
தாண்டவராயன் சோழகன்பேட்டையில் (T.S. பேட்டை) வலை பழுதுபார்க்கும் கூடம் அமைக்கப்படும்.
மேலும், மீன் இறங்கு தளங்கள் மற்றும் முகத்துவாரப் பகுதிகளில் சூரிய ஆற்றல் மூலம் இயங்கும் சமிக்ஞை விளக்குகள் அமைக்கப்படும்.
இதன் மூலம் சுமார் 1,030 மீனவர்கள் பயனடைவார்கள்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
சென்னை கடல் உணவு கண்காட்சி 2027
SEA FOOD EXPO 2027
மீனவர்கள், கடல் உணவு தொழில்முனைவோர்கள், உற்பத்தியாளர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களை ஒருங்கிணைக்கும் வகையில் 2-வது சென்னை கடல் உணவு கண்காட்சி நடத்தப்படும்.
மதிப்பு கூட்டப்பட்ட கடல் உணவுப் பொருட்கள், சந்தை இணைப்புகள் மற்றும் புதிய முன்னேற்றங்களைப் பகிர்வதற்கான தளமாகவும், தமிழ்நாட்டின் கடல் உணவுப் பாரம்பரியத்திற்கும் மீன்வளத் துறையின் அரசுத் திட்டங்களுக்கும் அங்கீகாரமும் விழிப்புணர்வும் ஏற்படுத்தும் வகையிலும் இக்கண்காட்சி அமையும்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
இலங்கை கடற்படையால் விடுவிக்கப்பட்டு, மீட்க இயலாத படகுகளின் உரிமையாளர்களுக்கு நிவாரணம்
மார்ச் 2025 முதல் ஜனவரி 2026 வரை இலங்கை கடற்படையால் சிறைபிடிக்கப்பட்டு விடுவிக்கப்பட்டும், மீட்கப்படாமல் உள்ள இராமநாதபுரம் மயிலாடுதுறை மற்றும் நாகப்பட்டினம் மாவட்டங்களை சேர்ந்த 22 விசைப்படகுகள் மற்றும் 5 நாட்டுப்படகுகளின் உரிமையாளர்களுக்கு, விசைப்படகு ஒன்றுக்கு ரூ.8 இலட்சம், நாட்டுப்படகு ஒன்றுக்கு ரூ.2 இலட்சம் வீதம் மொத்தம் ரூ.1.86 கோடி நிவாரண உதவி வழங்கப்படும்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
சின்னமுட்டம் மீன்பிடித் துறைமுகத்தில் திறன்மிகு மீன் ஏலக் கூடம்
கன்னியாகுமரி மாவட்டம், சின்னமுட்டம் மீன்பிடித் துறைமுகத்தில் உயர்மதிப்புள்ள, ஏற்றுமதித் தரம் வாய்ந்த மீன்களைக் கையாளுதல் மற்றும் சந்தைப்படுத்துதலை மேம்படுத்த, டிஜிட்டல் ஏலம் மற்றும் சுகாதாரமான மீன் கையாளும் வசதிகளுடன் ஒருங்கிணைந்த வெப்பநிலை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட திறன்மிகு மீன் ஏலக் கூடம் அமைக்கப்படும்.
FISH AUCTION HALL

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
கடல் மிதவை கூண்டு மீன் வளர்ப்பு அலகுகளுக்கு மானிய உதவி
கடல் மீன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கவும், கடலோரச் சமூகத்தினருக்கு வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்கவும், முக்கிய கடலோர மாவட்டங்களில் 80 கடல் மிதவை கூண்டு மீன் வளர்ப்பு அலகுகளை அமைப்பதற்கு ரூ.4 கோடி மானிய உதவி வழங்கப்படும்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
கன்னியாகுமரி, சென்னையில் கடல்சார் மீன்வள மேம்பாட்டுத் திட்டம்
மீன் இருப்பை மீட்டெடுத்து, கடல்சார் பல்லுயிர் பெருக்கத்தை மேம்படுத்தவும், மீனவர்களின் வாழ்வாதாரத்திற்கு ஆதரவளிக்கவும், கன்னியாகுமரி மற்றும் சென்னை மாவட்டங்களில் கடல்சார் மீன்வள மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகள் (sea ranching activities) விரிவுபடுத்தப்படும்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
நன்னீர் இறால் (Scampi) இனப்பெருக்க மையம்
SCAMPI BREEDING CENTRE

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
மீனவர் குடும்பங்களுக்கான தினசரி உதவித்தொகை ரூ.600 ஆக உயர்வு
கடலில் மீன்பிடிக்கும் போது காணாமல் போகும் மீனவர்களின் குடும்பங்களுக்கு வழங்கப்படும் தினசரி உதவித்தொகை ரூ.350-லிருந்து ரூ.600 ஆக (மாதம் ரூ.18,000) உயர்த்தி வழங்கப்படும்.

மீன்வளம் மற்றும் மீனவர் நலத்துறை மானியக் கோரிக்கை
TN DIPR
தமிழ்நாடு
கடல் மற்றும் உள்நாட்டு உள்கட்டமைப்புப் பணிகளுக்கான திட்ட வடிவமைப்பு மற்றும் மேலாண்மைப் பிரிவு

தக்கார் குரல்

செப்டம்பர் 2026

வெளியீட்டாளர் - ஆசிரியர்
S.யூசுப் பாஷா

வழிகாட்டுதல் குழு
மேனாள் நீதியரசர் **ஜோதிமணி,** குழு தலைவர்
ராஜதுரை, குழு துணைத் தலைவர்
பாலாஜி, குழு ஆலோசகர்
ஆஷிஸ், குழு சட்ட ஆலோசகர்

இணை ஆசிரியர்
G. ரம்யா

உதவி ஆசிரியர்கள்
விஜயலட்சுமி பின்லாந்து
S.சக்தி பாரதி
தலைமை நிருபர் **கே.ராஜேந்திர பிரபு**
தலைமை புகைப்பட கலைஞர் **சதீஷ்** சென்னை
சிறப்பு செய்தியாளர்: **மணிக்குமார்**
உயர் நீதிமன்றம் - **க.முகேஷ்**

மாவட்ட செய்தியாளர்கள்
காஞ்சிபுரம்: **ராஜா**
ராணிப்பேட்டை- **ராஜீவ்**
மதுரை - **கோபி கிருஷ்ணன்**
கொடைக்கானல் - **கணேசன்**
ராமநாதபுரம் - **கவின்**
போடி - **விஜய்**

இணையதள ஆசிரியர்- **தீப்நாத்**

டிஜிட்டல் மார்க்கெட்டிங் - **யுகேந்திரன்**

வடிவமைப்பு
S. சஞ்சய் காந்தி
பாரதி டிசைனர்ஸ், மதுரை

மின்னஞ்சல்
thakkaarkural@gmail.com
Cell: 7550050088

செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிய உங்கள் போனில்
ThakkaarKuralApp&ஐ
டவுன்லோடு செய்யுங்கள்

இணையதள முகவரி
www.thakkaarkural.com

பிரதமர் வேட்பாளரா விஜய்?

சமீபகாலமாக தமிழக அமைச்சர்கள் கூறிவரும் ஒரு கருத்து அனைவரையும் திகைக்க வைத்துள்ளது. சட்டமன்றத்தில் பேசிய ஆதவ் அர்ஜுனா, தமிழகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் பிரதமராக வேண்டும் என்றார். அவர் யாரைக் குறிப்பிடுகிறார் என்பதைச் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. செங்கோட்டையன், மரியவில்சன், ஜெகதீஸ்வரி உள்ளிட்ட அமைச்சர்கள் வெளிப்படையாகவே முதல்வர் விஜய் பிரதமராக வேண்டும் எனப் பேசி வருகின்றனர்.

இதன்மூலம் பிரதமர் வேட்பாளர் பட்டியலில் விஜய் பெயரும் இடம்பெறப்போகிறது. முதலில் இது காங்கிரஸுக்கு அதிர்ச்சியையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தியிருக்கும். அதற்கான எதிர்வினை அக்கட்சியின் மாநிலத் தலைவரிடம் இருந்து வெளிப்பட்டுவிட்டது. தவெகவினர் இன்னும் ரசிகர் மன்ற அளவிலேயே இருப்பதாக விமர்சித்தார்.

இந்த நிலையில்தான் இந்தியா டுடேவும் – சி வோட்டரும் இணைந்து நடத்திய தேசத்தின் மனநிலை எனும் சர்வேயில், பிரதமர் பதவிக்கு தகுதியான நபர் வரிசையில் பிரதமர் மோடி, ராகுலுக்கு அடுத்தபடியாக மூன்றாவதாக வந்துள்ளார் விஜய். மேலும், எதிர்க்கட்சிகள் கூட்டணியை தலைமையேற்று நடத்த சரியான நபர் யார் என்ற கேள்விக்கு ராகுலுக்கு அடுத்த இடத்தில் உள்ளார் முதல்வர் விஜய்.

ஆக, தமிழகத்திலிருந்து மீண்டும் ஒரு பிரதமர் வேட்பாளர் உருவாகிறார். இதற்கு முன்பு யார்? அது அப்போதைய முதல்வர் செல்வி ஜெயலலிதா. 2014 லோக்சபா தேர்தலில் ஜெயலலிதாவை பிரதமர் வேட்பாளராக அதிமுக அமைச்சர்கள் முன்னிறுத்திப் பேசினர். ஜெயலலிதாவும், பிரச்சாரத்தின்போது 'மோடியா அல்லது இந்த லேடியா' என பேசி பரபரப்பை ஏற்படுத்தினார்.

தமிழகம், புதுச்சேரியில் மட்டுமே போட்டியிட்ட ஒரு கட்சியின் தலைவரான அவர், பிரதமராகிவிட முடியும் என்று உண்மையில் நம்பியிருப்பாரா? வாய்ப்பில்லை. பிறகு எதற்காக அதிமுகவினர் ஜெயலலிதாவை பிரதமராக முன்னிறுத்திப் பேசினர்?

அதில் ஒரு வியூகம் இருந்தது. தமிழகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் பிரதமர் வேட்பாளராக முன்னிறுத்தப்பட்டால், தமிழகத்தில் அவரின் செல்வாக்கு உயரும். நம்மவர் பிரதமராகட்டும் என்ற எண்ணம் மாநிலம் முழுவதும் மேலோங்கும். இதன்மூலம், சொந்த மாநிலத்தில் தனது வெற்றி விகிதத்தை எக்குத்தப்பாக உயர்த்த முடியும். அதை செய்தும் காட்டினார் ஜெயலலிதா. 2014 லோக்சபா தேர்தலில் 37 சீட்டுகளை வென்றது அதிமுக.

அதையேத்தான் தற்போதும் செய்யப் பார்க்கிறார் விஜய். தனது மாநிலத்தில் தனது செல்வாக்கை மேலும் பிரம்மாண்டமாக்க திட்டமிடுகிறார். அதை தேர்தல் முடிவுகளிலும் எதிரொலிக்கச் செய்ய வியூகம் வகுக்கிறார். பிரதமர் வேட்பாளராக விஜய்யை முன்னிறுத்துவதன் மூலம் புதுச்சேரியையும் சேர்த்து 40 தொகுதிகளையும் அள்ள தவெக திட்டமிடுகிறது.

இதன்மூலம் 2029 தேர்தல் முடிவில் இந்தியாவின் மூன்றாவது பெரிய கட்சியாக தவெக வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. 2014, 2019 லோக்சபா தேர்தல்களில் பாஜகவுக்கு தனி மெஜாரிட்டி கிடைத்தது. 2024 லோக்சபா தேர்தலில் பாஜகவுக்கு தனி மெஜாரிட்டி கிடைக்கவில்லை என்றாலும் அதன் தலைமையிலான என்டிஏ கூட்டணிக்கு தனி மெஜாரிட்டி கிடைத்தது. ஒருவேளை 2029 லோக்சபா தேர்தலில் எந்த கூட்டணிக்கும் தனி மெஜாரிட்டி கிடைக்காத நிலை ஏற்படலாம். அப்போது விஜய் வைத்திருக்கும் 40 சீட்டுகள் அவரை கிங் அல்லது கிங் மேக்கராக்கும்.

இதுதான் வியூகம். நோக்கம், 40 தொகுதிகளையும் வெல்வது. முடிந்தால் விஜய் செல்வாக்கு பரவிக்கிடக்கும் கேரளா, பெங்களூர், ஐதராபாத் பகுதிகளிலும் போட்டியிட்டு பார்க்கலாம் என்றும் தவெக எண்ணுகிறது.

ஆனால், இதில் ஒரு சிக்கல். 2014 தேர்தலில் ஜெயலலிதா தனித்து போட்டியிட்டார். இப்போது ஜெயலலிதாவின் உத்தியை கையில் எடுக்கும் விஜய், மீண்டும் தனித்து களமிறங்குவாரா? உண்மையில், அவர் பிரதமர் வேட்பாளராக முன்னிறுத்தப்பட்டால் அதற்கு வேறொரு அர்த்தமும் உண்டு. காங்கிரஸுக்கு கூட்டணியில் இடமில்லை என்பதுதான் அது. ராகுலை முன்னிறுத்தும் காங்கிரஸால், எப்படி அந்த கூட்டணியில் அங்கம் வகிக்க முடியும். மேலும், காங்கிரஸோடு சேர்த்து மேலும் சில கட்சிகளும் வெளியேறலாம்.

ஆக, இதன்மூலம், மீண்டும் தனித்துப் போட்டி மனநிலையில்தான் முதல்வர் விஜய் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. தற்போது ஆட்சி அதிகாரத்திலும் இருப்பதால், தயக்கமின்றி தனித்துப் போட்டியிடும் முடிவுக்கு அவர் வரக்கூடும். ஆனால், ஆட்சி நிலைக்குமா? தெரியாது. ஆனால், அதையும் எதிர்கொள்ள விஜய் தயாராக இருக்கக்கூடும். காரணம், சட்டமன்றத் தேர்தல் தந்த வெற்றியும், எதிர்க்கட்சிகள் பலவீனமாக இருப்பதும், அவருக்கு நிறைய தன்னம்பிக்கையை தந்துள்ளன. அதேநேரம், தனது ஆட்சி வேண்டுமானால் கூட்டணிக் கட்சிகளை நம்பி இருக்கலாம்,

ஆனால், தனது அரசியல் அவர்களை நம்பி இல்லை என அவர் உறுதியாக நம்புகிறார். அது உண்மையும் கூட. தனித்தே 35 சதவீத வாக்குகளை பெற்றவர் விஜய். அதேநேரம், லோக்சபா தேர்தலுக்கு இன்னும் 3 ஆண்டுகள் இருப்பதால் நிலைமை எப்படி வேண்டுமானாலும் மாறலாம்.

பேரிடருக்கு என்ன காரணம்?

சீனாவின் திபெத் பகுதி மற்றும் நேபாள எல்லையில் ஏற்பட்ட திடீர் வெள்ளப் பெருக்கு உலகை உறையவைத்துள்ளது. பூமிப் பந்தில் மிகப்பெரிய இயற்கை பேரழிவாக இது கருதப்படுகிறது.

நேபாளத்தின் ரசுவா மாவட்டத்தில் போடே கோஷி ஆறு ஓடுகிறது. இந்த ஆற்றில் ஆக.26-ம் தேதி காலை திபெத் பகுதியிலிருந்து திடீரென வெள்ளம் கீழ்நோக்கி பல அடி உயரத்துக்கு கரைபுரண்டு வந்தது. இதில் கோஷி ஆற்றின் மீது கட்டப்பட்டிருந்த பாலங்கள், ஆற்றங்கரையோரம் நிறுத்தப்பட்டிருந்த வாகனங்கள் உள்ளிட்டவை அடித்துச் செல்லப்பட்டன.

வெள்ளத்தால் நுவாகோட்டில் பெத்ராவாடியுடன் இணைக்கும் முக்கியமான 42 கி.மீ. தொலைவுள்ள சாலை அடித்துச் செல்லப்பட்டது. பல இடங்களில் கான்கிரீட் பாலங்களும் அடித்துச் செல்லப்பட்டன.

ஆற்றங்கரையோர குடியிருப்புகள், சுற்றுலாத் தளங்கள், விடுதிகள் வெள்ளத்தில் அடித்துச் செல்லப்பட்டன. ஆற்றோடு சேர்ந்து களிமண் சேறும் அடித்து வரப்பட்டது. இதனால், தரைப்பகுதிகளில் சுமார் பத்து அடி வரை சேறும் சகதியும் நிறைந்தன. இதில் பலர் மூழ்கினர். எத்தனைப் பேர் தப்பினர், எத்தனைப் பேர் உயிரிழந்தனர் என்பது குறித்து துல்லியமாக தெரிவிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டது.

அமெரிக்கா, மலேசியா, பிரிட்டன், தென்னாப்பிரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, நெதர்லாந்து நாடுகளைச் சேர்ந்த பயணிகளும் காணாமல் போயுள்ளனர். இவர்களில் பலர் புகழ்பெற்ற ஆன்மிகத் தலமான கைலாஷ் மானசரோவர் யாத்திரைக்காக வந்தவர்கள் ஆவர். சீன எல்லைப் பகுதியில் அந்நாட்டு அரசு முழுவீச்சில் மீட்புப் பணியில் ஈடுபட்டது.

நிலநடுக்கம் காரணமா?

வெள்ள பாதிப்பு ஏற்பட்ட பகுதிகளில் செயற்கைக்கோள் மூலம் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்களைக் கொண்டு ஆய்வு செய்ததில், எதனால் ஆற்றில் திடீர் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்பட்டது என்பது குறித்த புதிய தகவல் கிடைத்துள்ளது. அதாவது, நேபாள – திபெத் எல்லையில் உள்ள மலைப் பகுதியில் நிலவிய நிலையற்ற தன்மையால் பனிப்பாறைகள் சரிந்து லேண்டே கோலா நதிக்குள் முதலில் விழுந்தன. இதனால் அங்கு வெள்ளப்பெருக்கு உருவாகியுள்ளது. அந்த வெள்ளப்பெருக்கு பிறகு கோஷி ஆறு வழியே திரிகுலி ஆற்றுக்கும் வந்துள்ளது. இது பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

பனிப்பாறைகள் சரிந்து விழுந்த அதே நேரத்தில், திபெத்தில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டதாக தேசிய பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம் முதலில் தெரிவித்தது. நிலநடுக்கத்தால்தான் பனிப்பாறைகள் சரிந்ததாக முதலில் கருதப்பட்டது. ஆனால், பனிப்பாறைகளின் சரிவும், அதனால்

தண்ணீர் மற்றும் களிமண் சேரும் சேர்ந்து சமநேரத்தில் உடைத்துக் கொண்டு சரிந்து விழுந்ததுதான் நில அதிர்வாக உணரப்பட்டது தெரியவந்தது.

வெப்பத்தால் பனிப்பாறைகள் உடைவதும், சரிவதும் அறிவியல்ரீதியாக புரிந்து கொள்ளத்தக்கதுதான். எனினும், இமயமலை என்பது உலகின் இளவரசி என்றும் இளைய மலை என்றும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் மலை என்றும் கூறப்படுகிறது. அதாவது, இந்திய நிலவியல் தட்டும், யுரேஷிய நிலவியல் தட்டும் ஒன்றை ஒன்று மோதிக் கொண்டு உயரும் இடம்தான் இமயமலை என்றும், பல்லாயிரம் கோடி ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் இந்த வளர்ச்சி இன்றும் தொடர்வதாகவும் நிலவியல் துறை வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். அதன் வெளிப்பாடுதான், இப்பகுதி பூகம்பம் அதிகம் உணரப்படும் பகுதியாக உள்ளது.

இந்த பகுதியில், ரயில்வே மற்றும் நெடுஞ் சாலைகள், நீர்மின் நிலையங்கள், பிரம்மாண்ட கட்டிடங்கள், குடியிருப்புகள், பிரம்மாண்ட அணைகள் என சீனா மேற்கொண்டு வரும் கட்டுமானங்கள் பேரிடரை நிகழ்த்த வல்லவை என்று சூழலியலாளர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். அதன் விளைவாக, கட்டுமானம் நடைபெறும் பகுதிகளில் உள்ள மண்ணில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு அவை பிடிமானத்தை இழக்கும் என்றும் எச்சரிக்கின்றனர். இதன் தொடர் விளைவாக கூட இந்த பனிப்பாறை சரிவு நிகழ்ந்திருக்கலாம் என்றும் நேபாள பத்திரிகையாளர்கள் சந்தேகம் எழுப்புகின்றனர்.

நேபாள பெரு வெள்ளத்தில் உயிரிழந்தோர் எண்ணிக்கை ஆக.29 நிலவரப்படி 788-ஆக அதிகரித்துள்ளது. இந்தியர்கள் 275 பேர் உள்பட 2,500-க்கும் மேற்பட்டோர் நிலை என்ன என்பது இதுவரை தெரியாத சூழலில், அவர்களைத் தேடும் பணி தொடர்ந்து நடைபெற்றது. அதிகபட்சமாக சித்வன் மாவட்டத்தில் 272 உடல்கள் மீட்கப்பட்டுள்ளன.

உயிரிழந்தவர்களில் 17 பேர் மட்டுமே இதுவரை அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர். பலரது உடல்கள் சிதைந்த நிலையில் மீட்கப்பட்டுள்ளதால், அடையாளம் காணும் பணி சவாலாக இருந்தது. கடுமையாக சிதைந்த 96 பேரின் உடல்கள், மரபணு சேகரிப்புக்குப் பிறகு புதைக்கப்பட்டன. மரபணு சோதனை மூலம் உடல்களை அடையாளம் காணும் பணியில் உதவ இந்தியாவில் இருந்து 18 பேர் கொண்ட தடயவியல் நிபுணர்கள் குழு நேபாளம் சென்றடைந்தது.

வெள்ளத்தில் மாயமான வெளிநாட்டினர் 590 பேர் உள்பட 2,500-க்கும் மேற்பட்டோரின் நிலை என்ன என்பது இன்னும் தெரியவில்லை. இவர்களில் 18 ஆசிரியர்கள், 238 மாணவர்களும் அடங்குவர்.

மீண்டும் நீர்மட்டம் உயர்வு: வெள்ளம் பாதித்த பகுதிகளில் ராணுவத்தினர் உள்பட சுமார் 20,000 பேர் மீட்புப் பணியில் ஈடுபட்டனர். இதுவரை 9,435 பேர் உயிருடன் மீட்கப்பட்டுள்ளனர்.

திபெத் பகுதியில் பனிப்பாறை சரிவால் புதிதாக உருவான தடுப்பு ஏரியின் அருகே நிலச்சரிவு ஏற்பட்டதும், இதனால் மேலும் ஒரு ஏரி உருவானதும் தெரியவந்தது. ஏற்கெனவே ருத்ர தாண்டவமாடிய போடோகோஷி நதியில் நீர்மட்டம் உயர்ந்தது அதிர்ச்சியளித்தது. இதையடுத்து அப்பகுதி மக்களுக்கு அரசு எச்சரிக்கை விடுத்தது.

மொத்தம் 354 மெகாவாட் மின் உற்பத்தித் திறன் கொண்ட 8 நீர்மின் நிலையங்களும், கட்டுமான பணிகள் நடைபெற்றுவந்த 5 நீர்மின் நிலையங்களும் பெருவெள்ளத்தில் சேதமடைந்தன. இந்த நீர்மின் நிலைய சுரங்கப் பாதைகளில் நூற்றுக்கணக்கான பணியாளர்கள் சிக்கியுள்ளனர்.

வெள்ள பாதிப்பின்போது நேபாளத்தில் சிக்கிய 21 தமிழர்கள் மீட்கப்பட்டனர். அவர்களையும் சேர்த்து அங்கிருந்து இதுவரை 149 இந்தியர்கள் மீட்கப்பட்டதாக இந்திய வெளியுறவு அமைச்சக செய்தித் தொடர்பாளர் ரண்தீர் ஜெய்ஸ்வால் தெரிவித்திருந்தார். எஞ்சியவர்களை தேடும் பணி தொடர்ந்து நடைபெற்றது.

அரசுப் பள்ளிகளில் TN&ARIVU புதிய பாடத்திட்டம் அறிமுகம்

அமைச்சர் ராஜ்மோகன் அறிவிப்பு

தொழிற்திறனும், போட்டியும் மிகுந்த எதிர்காலத்துக்கு ஏற்ப, தமிழக இளையோரை தகவமைக்கும் தொலைநோக்குத் திட்டமாகும்

கு.ராஜேந்திர பிரபு

தமிழகத்தில் 1 முதல் 12-ம் வகுப்புவரை பயிலும் மாணவர்களின் திறன் மேம்பாட்டுக்காக 'டிஎன்-அறிவு' எனும் புதிய பாடத்திட்டம் அமல்படுத்தப்படும் என்று அமைச்சர் ராஜ்மோகன் தெரிவித்தார்.

2027-28 கல்வியாண்டு முதல் செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) மற்றும் வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பப் பாடத்திட்டத்துடன் கூடிய TN&ARIVU (TN&Analytical thinking, Reasoning, Innovation, Venture and entrepreneurship, Upskilling) திட்டத்தை மாநில அரசு அறிமுகப்படுத்தும் என்று தமிழகப் பள்ளிக்கல்வித்துறை அமைச்சர் ராஜ் மோகன் ஆகஸ்ட் 24-ம் தேதி சட்டமன்றத்தில் அறிவித்தார்.

இந்த புதிய பாடத்திட்டம் 1 முதல் 5 ஆம் வகுப்புகளுக்கு 'அறிவு ஃபவுண்டேஷன்' (ARIVU Foundation), 6 முதல் 8 ஆம் வகுப்புகளுக்கு 'அறிவு டிஸ்கவரி' (ARIVU Discovery), மற்றும் 9 முதல் 12 ஆம் வகுப்புகளுக்கு 'அறிவு எட்ஜ்' (ARIVU Edge) என்ற மேம்பாட்டு கட்டமைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும்.

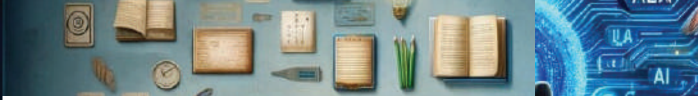
இது, பள்ளிப் பருவத்திலேயே மாணவர்களுக்கு செயற்கை நுண்ணறிவு (AI), இயந்திரவியல் (Robotics) போன்ற அதிநவீன தொழில்நுட்பங்கள் அறிமுகப்படுத்தப்படும். மாணவர்களிடையே, பகுப்பாய்வு சிந்தனை (Analytical thinking), பகுத்தறிவு (Reasoning) மற்றும் புத்தாக்கத் திறனை (Innovation) இப்பாடத்திட்டம் ஊக்குவிக்கும்.

தொடக்கப் பள்ளி அளவில் வலுவான அடித்தளத்தையும், நடுநிலைப் பள்ளி அளவில் ஆழமான புரிதலையும், உயர்நிலைப் பள்ளி அளவில் வாழ்க்கைத் திறன், வேலைவாய்ப்புத் திறன் மற்றும் எதிர்காலத் திறன்களையும் வழங்கும்.

பள்ளிக் கல்வித் துறைக்கான மானியக் கோரிக்கை மீதான விவாதத்தின்போது பல்வேறு அறிவிப்புகளை வெளியிட்டு பேசிய அமைச்சர் ராஜ்மோகன், செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் விளையாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, மொத்தம் ரூ.44,527 கோடி மதிப்பீட்டில் 31 புதிய திட்டங்களை அறிவித்தார்.

6 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரையிலான மாணவர்களின் கருத்தியல் புரிதலை (conceptual understanding) மேம்படுத்தும் வகையில், திறன் சார்ந்த 'மதிச்சுடர் திட்டம்' ரூ.18.01 கோடி

கு.ராஜேந்திர பிரபு



மதிப்பீட்டில் 2026–27–ல் செயல்படுத்தப்படும். தேசிய அளவிலான நுழைவுத் தேர்வுகளுக்குத் தயாராகும் வகையில், 172 அரசு மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் படிக்கும் மாணவர்களுக்குத் தரமான பயிற்சி, மாதிரித் தேர்வுகள் மற்றும் தொடர் கல்வி வழிகாட்டுதல்களை வழங்க ‘வெற்றிப்பாதை திட்டம்‘ செயல்படுத்தப்படும். இத்திட்டம் ரூ.22.36 கோடி நிதி ஒதுக்கீட்டில் செயல்படுத்தப்பட உள்ளது.

‘ப்ளே’ (PLAY) முன்முயற்சியின் கீழ், தமிழகப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு தினமும் விளையாட்டு, கலை மற்றும் பிற இணைப் பாடத்திட்டச் செயல்பாடுகளுக்கு என பிரத்யேகப் பாடவேளை ஒதுக்கப்படும். விளையாட்டுக் கட்டமைப்பு, நிபுணர் பயிற்சி மற்றும் மாநில, தேசிய, சர்வதேசப் போட்டிகளுக்கான வழிகாட்டுதல்களுடன் இளம் விளையாட்டுத் திறமைகளை வளர்த்தெடுக்க மொத்தம் 50 அரசு உயர்நிலை மற்றும் மேல்நிலைப் பள்ளிகள் ரூ.2.34 கோடி செலவில் ‘ஸ்போர்ட்ஸ் பிளஸ்’ (Sports Plus) பள்ளிகளாக மேம்படுத்தப்படும் என்றார்.

6,980 அரசு நடுநிலைப் பள்ளிகளில் 1 முதல் 8 ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு சதுரங்கம் மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளுக்கான பயிற்சிகள் ரூ.20.17 லட்சம் செலவில் அறிமுகப்படுத்தப்படும். “அரசு மற்றும் அரசு உதவிபெறும் பள்ளிகளில் 9 முதல் 12 ஆம் வகுப்பு வரை படிக்கும் 23.4 லட்சம் மாணவர்களுக்கு அடுத்த கல்வியாண்டில் ரூ.81.89 கோடி செலவில் விளையாட்டுச் சீருடைகள்.

மாணவர்களின் கற்றல் சுமையைக் குறைக்கவும், பாடங்களை ஆர்வத்துடன் அணுகவும் புதிய கற்பித்தல் முறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட உள்ளன. கடினமான பாடங்களை எளிமையாக்கும் வகையில் கதை வழியிலான பாடத்திட்டம் உருவாக்கப்படும். மாணவர்களின் கற்றல் திறனை ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்கும் வகையில், இனி எந்தவொரு மாணவரையும் ‘சராசரி மாணவர்’ எனக் குறிப்பிடக் கூடாது எனத் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.

‘TN3 அறிவுத்தளம்’ உருவாக்கப்படுவதோடு, தமிழகத்தில் உள்ள 13,259 அரசு மற்றும் உதவிபெறும் பள்ளிகளில் ‘தமிழ்பேச்சு உயிர் மூச்சு’ என்ற சிறப்புத் திட்டம் அறிமுகம் செய்யப்படும்.

பள்ளிக்கல்வித் துறையில் காலியாக உள்ள 2,771 உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் பணியிடங்கள் உடனடியாக நிரப்பப்படும். தமிழகத்தில் உள்ள அரசு மற்றும் தனியார் உட்பட அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் உடற்கல்விக்கான பாடவேளையை எக்காரணம் கொண்டும் ரத்து செய்யவோ அல்லது வேறு பாடங்களுக்குப் பயன்படுத்தவோ கூடாது என உத்தரவிடப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டுக் கட்டமைப்பு, பயிற்சியாளர்கள், பல்வேறு அளவிலான போட்டிகளுக்கான பயிற்சி வாய்ப்புகளுடன் ஸ்போர்ட் பிளஸ் திட்டம் ரூ.2.34 கோடியில் செயல்படுத்தப்படும். 172 ஆரசு மேல்நிலைப்பள்ளிகளில் பயிலும் மாணவர்கள், தேசிய அளவிலான உயர்கல்வி, நுழைவுத் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற்று நாட்டின் முன்னணி உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் இடம்பெறும் வகையில், வெற்றிப் பாதை திட்டம் ரூ.22.36 கோடியில் செயல்படுத்தப்படும். பள்ளி மாணவர்களுக்கு வழக்கம் போல் வழங்கப்படும் இலவச சீருடைகளுடன் சேர்த்து, சிறப்பு விளையாட்டு ஆடையும் வழங்கப்படும்.

தவறுகள் செய்யும் மாணவர்களைக் குற்றவாளிகளாகப் பார்க்காமல், நல்வழிப்படுத்தும் கோணத்திலேயே அணுக வேண்டும் என்று முதலமைச்சர் அறிவுறுத்தியுள்ளதாக அமைச்சர் குறிப்பிட்டார்.

மாணவர்களின் உடல் வளர்ச்சியைக் கருத்தில் கொண்டு சத்துணவுத் திட்டத்தில் புரதச்சத்தை மேலும் அதிகரிக்கும் கோரிக்கை முதலமைச்சரின் பரிசீலனைக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது. குறைந்த எண்ணிக்கையில் (10 பேர்) மாணவர்கள் இருந்தாலும் அப்பள்ளிகள் தொடர்ந்து செயல்படும்.

மாணவர்களின் தனித்திறன்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக 6,279 உயர்நிலை, மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் ‘மகிழ்வுடன் முன்னேறு’ திட்டம் செயல்படுத்தப்படும். இதன்கீழ் மாதம்

எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

பட்ஜெட்டில் அறிவிக்கப்பட்ட புதிய மறுகட்டமைக்கப்பட்ட மூன்றடுக்குத் திட்டத்தின் கீழ்:

- வகுப்புகள் 6 முதல் 8 வரை: மாணவர்களுக்கு இந்த வளர்ந்து வரும் தொழில்நுட்பங்களின் அடிப்படைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படும்.
- வகுப்புகள் 9 மற்றும் 10: மாணவர்கள் இடைநிலை அளவிலான பயிற்சியைப் பெறுவார்கள்.
- வகுப்புகள் 11 மற்றும் 12: மாணவர்களுக்குச் சிறப்பு விருப்பப் பாடப் பிரிவுகள் (specialised elective courses) வழங்கப்படும்.

நடப்பு பட்ஜெட்டில், TN SPARK திட்டத்தின் உயர்கல்விக்கான இணைத் திட்டமான ‘AI தொழில் மேம்பாட்டுத் திட்டம்‘ (AI Industry Development Program) அறிவிக்கப்பட்டது. அத்திட்டத்தின் கீழ், கல்வியாளர்கள் மற்றும் தொழில்துறைத் தலைவர்களைக் கொண்ட நிபுணர் குழு ஒன்று உயர்கல்வி நிலைகளுக்கான சிறப்பு கிமி பாடத்திட்டங்களை வடிவமைக்கும். மேலும், ஐஐடி மெட்ராஸ் போன்ற முன்னணி நிறுவனங்களுடனான கூட்டாண்மை மூலம், 2031-க்குள் பொறியியல் கல்லூரிகள், பாலிடெக்னிக்குகள் மற்றும் ஐடிஐ-களில் உள்ள 5 லட்சம் இளைஞர்களுக்குத் திறன் பயிற்சி அளிப்பதை அரசு இலக்காகக் கொண்டுள்ளது. இதன்மூலம் பள்ளியில் தொடங்கி கல்லூரிகள் வரை உள்ள மாணவர்களின் தொழில்நுட்பத் திறனை மேம்படுத்துவதில், முதல்வர் விஜயின் அரசு தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் செயல்படுவது தெரிகிறது.

ஒருநாள் மாணவர்கள் புத்தகப்பை இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக பள்ளிகளுக்கு செல்லலாம்.

1,799 அரசு உயர், மேல்நிலைப்பள்ளிகளில் ‘திறன்மிகு அறிவியல் ஆய்வகங்களுக்கு

ரூ.21.84 கோடியில் உபகரணங்கள் வழங்கப்படும். தலைமையாசிரியர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு உலகத்தர கற்பித்தலுக்குத் தேவையான அறிவு, திறன் மற்றும் தலைமைத்துவத்தை வழங்கும் வகையில் டி.என்.-லீட்ஸ் திட்டம் ரூ.11.30 கோடியில் செயல்படுத்தப்படும். அவ்வாறு அமைச்சர் பேசினார்.

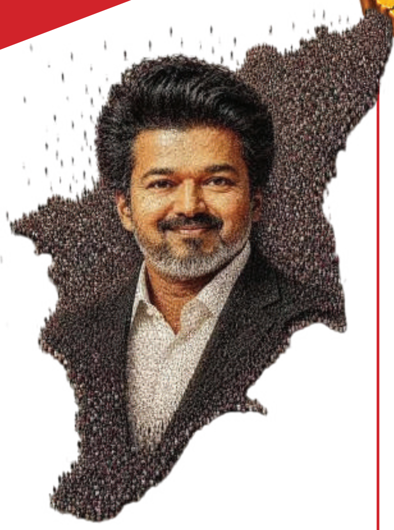
அரசின் தொலைநோக்குப் பார்வை

செயற்கை நுண்ணறிவு (AI), ரோபாட்டிக்ஸ் மற்றும் பிற வளர்ந்து வரும் அதிநவீனத் தொழில்நுட்பங்கள் உலகை மாற்றியமைத்து வருவதாகவும், இந்த தொலைநோக்குப் பார்வையை முன்னெடுத்துச் செல்லும் வகையில் டி.என். - ஸ்பார்க் (Tamil Nadu School Programme for Artificial Intelligence, Robotics and Knowledge of online tools) திட்டம் விரிவுபடுத்தப்படும் என்றும் தமிழக பட்ஜெட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இத்திட்டம் 2026-27-ஆம் ஆண்டில், தற்போது நடைமுறையில் உள்ள 5,000 அரசுப் பள்ளிகளிலிருந்து கூடுதலாக 2,600 பள்ளிகளுக்கு விரிவுபடுத்தப்பட உள்ளது. இந்த முன்முயற்சியானது மாணவர்கள் புதுமைகளைப் படைக்கவும், தலைமைத்துவத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் மற்றும் உலகளாவிய அறிவுசார் பொருளாதாரத்தில் தமிழகத்தின் நிலையை வலுப்படுத்தவும் நேரடியாக வழிவகுக்கும் என்று உரையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தமிழகம்

அடுத்த திருப்பம் எங்கே?

தவெக அரசின் 100 நாட்கள் முடிந்தன – முதலீடு, நலத்திட்டம் மற்றும் டெல்லியுடனான புதிய போட்டி ஆகியவை புதிய அரசின் அடையாளங்களாக உள்ளன.



தமிழகத்தின் அரசியல் திருப்பம் கடந்த தேர்தலில் நிகழ்ந்துவிட்டது. அடுத்த திருப்பம் – முதலீட்டையும் நலத்திட்டத்தையும் செம்மையாக்குவதிலும், டெல்லியுடனான உரிமைப் போராட்டத்திலும் எழுதப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆகஸ்ட் 17, 2026 அன்று ஒரு புதிய அரசியல் அத்தியாயத்தின் 100–ஆம் நாளைக் கடந்தது விஜய் தலைமையிலான தவெக ஆட்சி. இந்த ஆட்சி தமிழகத்தை எந்தத் திசையில் அழைத்துச் செல்லும்? முதலீடு, நலத்திட்டங்கள், மற்றும் டெல்லியுடனான புதிய போட்டி என மூன்று முனைகளில் அந்தத் திசையின் முதல் அறிகுறிகள் தென்படத் தொடங்கியுள்ளன.

100 நாட்களில் ரூ.1 லட்சம் கோடி முதலீடு

மே 10, 2026 அன்று பதவியேற்ற TVK அரசு, தன் முதல் 100 நாட்களை ஒரு தெளிவான குறியீட்டால் அடையாளப்படுத்தியுள்ளது. அது, முதலீடு. ஆகஸ்ட் 13–இல் நடைபெற்ற Vetri Tamil Nadu Investors Conclave-இல் மட்டும், 97 புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தங்கள் கையெழுத்தாகி, ரூ.67,542 கோடி மதிப்பிலான முதலீடுகளும் 1.07 லட்சம் வேலைவாய்ப்புகளும் உறுதி செய்யப்பட்டன. மொத்தமாக, 100 நாட்களில் ரூ.1.02 லட்சம் கோடி முதலீட்டு உறுதிமொழிகள் கிடைத்துள்ளன ஷ சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு ரூ.1,000 கோடி. இதில் 56 ஒப்பந்தங்கள் முற்றிலும் புதிய தொழிற்சாலைகள் (greenfield projects); 25 நிறுவனங்கள் தமிழகத்தில் முதன்முறையாக முதலீடு செய்கின்றன. ராமநாதபுரம் போன்ற தொழில்துறையில் பின்தங்கிய மாவட்டங்களிலும் முதல் தொழிற்சாலை வந்துள்ளது. அரசின் ‘Vetri Tamizhagam Vision Document’, 2036–க்குள் தமிழகத்தை $1.5 டிரில்லியன் பொருளாதாரமாக மாற்றும் இலக்கை நிர்ணயித்துள்ளது.

நலத்திட்டங்கள்

முதலீட்டுக்கு இணையாக, நலத்திட்டங்களும் இந்த அரசின் அடையாளமாக மாறியுள்ளன ஷ 500 யூனிட் வரை மின் பயன்பாடு உள்ளோருக்கு 2 மாதங்களுக்கு 200 யூனிட் இலவச மின்சாரம், பெண்கள் பாதுகாப்புக்கான 'சிங்கப்பெண்' சிறப்புப் படை, ரூ.50,000 வரையிலான பயிர் கடன் தள்ளுபடி, அரசு ஊழியர் அகவிலைப்படி உயர்வு, மணப்பெண்களுக்கு தங்க நகை, பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு தங்க மோதிரம், 70,000 குடிசைகளுக்குப் பதிலாக கான்கிரீட் வீடுகள் என பட்ஜெட்டில் 125 தேர்தல் வாக்குறுதிகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், மாநிலம் ஏற்கனவே சுமார் ரூ.10 லட்சம் கோடி கடன் சுமையுடன் இருக்கும் ஒரு பின்னணியில் இவை அனைத்தும் நிகழ்வது குறிப்பிடத்தக்கது. எனினும், நிதியமைச்சர் மரியா வில்சன், 'தூய்மையான நிர்வாகம், தொழில்நுட்ப அடிப்படையிலான ஆளுகை, சிறந்த வருவாய் வசூல்' மூலம் இந்த சமநிலையை சமாளிப்பதாகக் கூறியுள்ளார்.

டெல்லியுடன் புதிய போட்டி

2026 மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்புக்குப் பின் நிகழவிருக்கும், லோக்சபா தொகுதி மறுவரையறை (delimitation), தமிழகத்தின் அரசியல் எதிர்காலத்தை மிகப்பெரிய கேள்விக்குறியாக்கியுள்ளது. மக்கள்தொகைக் கட்டுப்பாட்டில் வெற்றி பெற்ற தமிழகம், அதற்குப் 'பரிசாக' நாடாளுமன்ற இடங்களை இழக்கும் அபாயம் உள்ளது என ISAS ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. லோக்சபா இட எண்ணிக்கை 543–ஆகவே நிலைத்திருந்தாலும் தமிழகம் 8 இடங்களை இழக்கக்கூடும் என மதிப்பிடப்படுகிறது. இந்த பின்னணியில், முதலமைச்சர் விஜய், சட்டசபையில் ஒரு தீர்மானத்தை முன்மொழிந்து, 1971 மக்கள்தொகை அடிப்படையிலான எல்லைப் பங்கீட்டு முடக்கத்தை இன்னும் 25 ஆண்டுகளுக்கு நீட்டிக்குமாறு கோரினார். இது DMK, CPI(M), VCK ஆதரவுடன் நிறைவேற்றப்பட்டது; ஆனால் AIADMK, BJP இதை எதிர்த்தன - EPS, 'தமிழகத்தின் பங்கு 7.18% என நிலைத்திருக்கும் வரை எல்லைப் பங்கீட்டில் தவறில்லை' என்ற மாற்றுக் கருத்தை முன்வைத்தார். மே மாதம் புதுதில்லி சென்ற விஜய், மேகதாது அணை மற்றும் மீனவர் பிரச்சினைகள் குறித்தும் பிரதமரிடம் கோரிக்கை வைத்தார்.

எதிர்க்கட்சிகள் என்ன சொல்கின்றன?

எதிர்க்கட்சிகள், முதலீட்டு அறிவிப்புகளுக்கு அப்பால், நிர்வாக அடிப்படையிலான சவால்களை முன்வைக்கின்றன ஷ சட்டம் ஒழுங்கு நிலைமை, பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங்கள், மின்சார விநியோகப் பிரச்சினைகள், குப்பை மேலாண்மை போன்றவை குறித்து அவை கவலை தெரிவித்துள்ளன. இந்த கவலைகள் அவர்கள் ஆட்சியிலும் இருந்தன என்பதை எதிர்க்கட்சிகள் வசதியாக மறந்துவிட்டன. கல்விக் கூடங்கள், வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு அருகே இருந்த 717 TASMAC மதுக்கடைகளை மூடியது அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டது.

மாணவர்களுக்கு AI: வாய்ப்பா, ஆபத்தா?

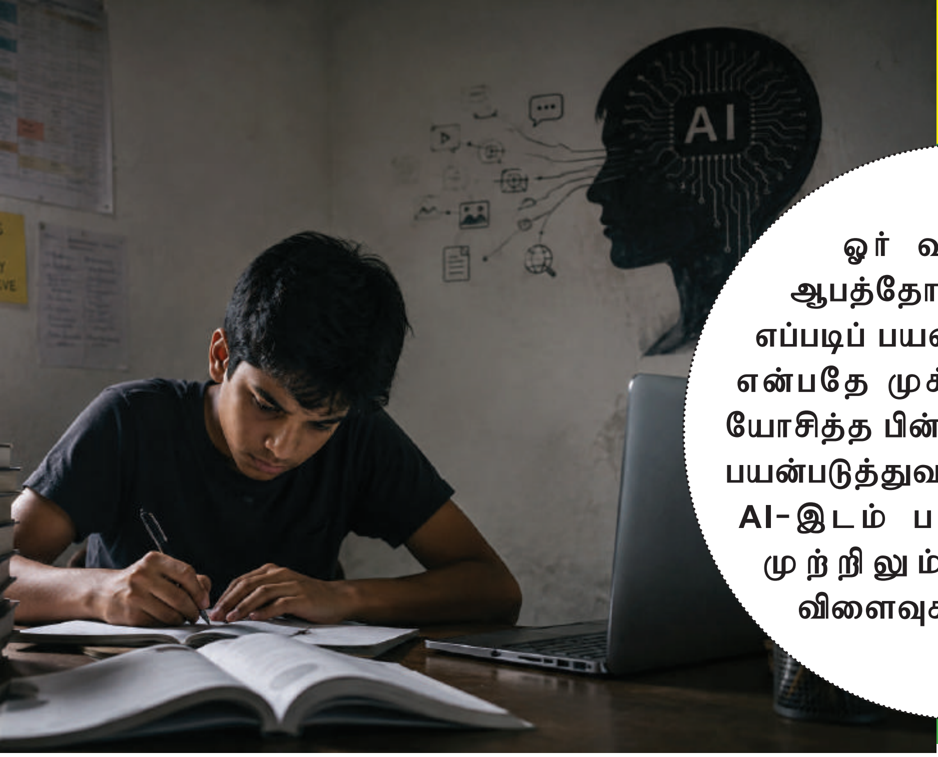
MIT மூளை ஆய்வும், 25 கோடி மாணவர்களுக்கான இந்தியாவின் கொள்கை மாற்றமும்

ChatGPT பயன்படுத்தியவர்களின் மூளையில் நரம்பியல் இணைப்புகள் மிகவும் குறைவாக இருந்தன; தாங்கள் எழுதிய கட்டுரையிலிருந்தே சரியாக மேற்கோள் காட்டவும் அவர்களால் முடியவில்லை. நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகும், இந்த வேறுபாடு தொடர்ந்தது.

2026-27 கல்வியாண்டு முதல், 3-ஆம் வகுப்பிலிருந்தே இந்திய பள்ளிகளில் AI கட்டாயப் பாடமாகிறது. இது, 14.7 லட்சம் பள்ளிகள், 24.7 கோடி மாணவர்கள் கொண்ட உலகின் மிகப்பெரிய கல்வி அமைப்பில் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தப் போகிறது. ஒருபுறம், கிமி என்பது, கல்வி முறையை மாற்றியமைக்கும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த கருவியாகப் பாராட்டப்படுகிறது; மறுபுறம், மாணவர்களின் சிந்திக்கும் திறனையே அது பாதிக்கக்கூடும் என்ற எச்சரிக்கையும் விடுக்கப்படுகிறது.

தனிப்பட்ட கற்றல், ஆசிரியர் நேரம்

இந்தியாவில் சுமார் 10 லட்சம் ஆசிரியர் பற்றாக்குறை உள்ளது என மதிப்பிடப்படுகிறது. இந்த இடைவெளியை நிரப்ப, AI ஒரு நடைமுறை தீர்வாகப் பார்க்கப்படுகிறது—DIKSHA, SWAYAM போன்ற தளங்கள் ஏற்கனவே பன்மொழி உள்ளடக்கத்தை கிமி மூலம் வழங்குகின்றன. McKinsey அறிக்கையின்படி, தேர்வு திருத்துதல், மதிப்பீடு போன்ற பணிகளுக்கு AI-ஐ பயன்படுத்துவது, ஆசிரியர்களுக்கு வாரத்திற்கு 13 மணி நேரம் வரை மிச்சப்படுத்தும். 67 ஆய்வுகளை உள்ளடக்கிய ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு (2022–2025), வழிகாட்டப்பட்ட, திட்டமிடப்பட்ட கல்விச் சூழலில் ChatGPT பயன்படுத்தப்படும்போது, மாணவர்களின் விமர்சன சிந்தனை மற்றும் படைப்பாற்றல் இரண்டிலும் உண்மையான முன்னேற்றம் காணப்படுவதாகக் கண்டறிந்துள்ளது ஷை நிபந்தனை என்னவெனில், அது கட்டமைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதலுடன் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.



AI, ஓர் வாய்ப்போ ஆபத்தோ அல்ல. அதை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதே முக்கியம். சுயமாக யோசித்த பின் AI-ஐ கருவியைப் பயன்படுத்துவதும், முதலிலேயே AI-இடம் பதில் கேட்பதும் முற்றிலும் வேறுபட்ட விளைவுகளைத் தரும்.

ஆபத்து: MIT-இன் 'Cognitive Debt' ஆய்வு

2025-இல் MIT Media Lab நடத்திய ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆய்வு, 54 பங்கேற்பாளர்களை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து கட்டுரைப் போட்டி நடத்தியபோது, (ChatGPT பயன்படுத்தியோர், தேடுபொறி பயன்படுத்தியோர், எந்த உதவியும் இல்லாதோர்) அவர்களின் மூளை அலைகளை EEG மூலம் பதிவு செய்தது. முடிவு: ChatGPT பயன்படுத்தியவர்களின் மூளையில் நரம்பியல் இணைப்புகள் மிகவும் குறைவாக இருந்தன; தாங்கள் எழுதிய கட்டுரையிலிருந்தே சரியாக மேற்கோள் காட்டவும் அவர்களால் முடியவில்லை. நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகும், இந்த வேறுபாடு தொடர்ந்தது. எனினும், இது ஒரு ஆரம்பநிலை ஆய்வே என்பதையும், முதலில் சுயமாக ஆழமாக யோசித்த பின்னர் AI-ஐ பயன்படுத்தினால், அது சிந்தனையை மேலும் வலுப்படுத்தக்கூடும் என்றும் ஆய்வாளர்களே குறிப்பிடுகின்றனர்.

மாணவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்?

2026-இல் நடத்தப்பட்ட ஒரு அமெரிக்க கணக்கெடுப்பில், நடுநிலைப் பள்ளி மாணவர்களில் 32% பேர் உண்மைகளைத் தேட AI-ஐப் பயன்படுத்துவதாகத் தெரிவித்தனர். ஆனால் 'AI பயன்பாடு என்பது ஒரு ஏமாற்றும் செயலா?' என்ற கேள்விக்கு, பெரும்பாலான மாணவர்களின் பதில் மிகவும் குறுகியதாக இருந்தது - வீட்டுப்பாடத்திற்கான நேரடி பதில்களைப் பெறுவதை மட்டுமே 45% பேர் ஏமாற்றுதல் எனக் கருதினர்; மற்ற பயன்பாடுகள் (கருத்து புரிதல், வரைவு திருத்தம்) பெரும்பாலோரால் ஏமாற்று வேலையாக கருதப்படவில்லை. இதேவேளையில், மாணவர்களே தங்கள் விமர்சன சிந்தனைத் திறன் பாதிக்கப்படுமோ என்ற கவலையையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர் - இது, கிமி கல்வியில் தெளிவான வழிகாட்டுதல் இல்லாத குழப்பத்தையே பிரதிபலிக்கிறது.

இந்தியாவின் அணுகுமுறை: பாடமாக, பழக்கமாக அல்ல

CBSE-AI-Computational Thinking பாடத்திட்டம், 3 முதல் 8-ஆம் வகுப்பு வரை தனிப் பாடமாகவோ, தேர்வுக்கான பாடமாகவோ இல்லாமல், படிப்பறிவு, எண்கணிதம் போன்ற ஒரு 'வாழ்க்கைத் திறனாகவே' வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. IIT மெட்ராஸ் பேராசிரியர் கார்த்திக் ராமன் தலைமையிலான குழு இந்தப் பாடத்திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளது; 2025-26 மத்திய பட்ஜெட்டில் கிமி கல்விக்கான சிறப்பு மையத்திற்கு ரூ.500 கோடி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. FICCI-EY-Parthenon 2025 ஆய்வின்படி, 57% முன்னணி உயர்கல்வி நிறுவனங்களே இப்போது அதிகாரப்பூர்வ AI கொள்கையைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் வெறும் 3% நிறுவனங்கள் மட்டுமே கிமி-ஐ கட்டமைக்கப்பட்ட முறையில், முழுமையாக இணைத்துள்ளன; பெரும்பாலான பயன்பாடு இன்னும் ஆசிரியர்களின் தனிப்பட்ட முயற்சியாகவே உள்ளது.

2030-ம் ஆண்டு வேலைவாய்ப்புக்கு இன்றே கற்க வேண்டிய திறன்?

39% வேலைதிறன்கள் மாறப்போகின்றன
உங்கள் திறன் அதில் ஒன்றா?

2030-இல் வெல்லப் போகிறவர்கள், தொழில்நுட்பத்தை மட்டும் கற்றவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள். - தொழில் நுட்பத்தையும் மனித திறன்களையும் இணைத்து, தொடர்ந்து கற்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டவர்களே வெல்வார்கள்.

2030 என்பது தூரமான எதிர்காலம் அல்ல. வெறும் 4 ஆண்டுகளே உள்ளன. உலக பொருளாதார மன்றத்தின் (WEF) Future of Jobs Report 2025-இன்படி, 2030-க்குள் ஒரு தொழிலாளியின் இன்றைய திறன்களில் 39% மாறியிருக்கும் அல்லது காலாவதியாகியிருக்கும். இது பயமுறுத்தும் எண் அல்ல. இது ஒரு தெளிவான அறிவுறுத்தல். எந்த வேலைகள் வளரும், எவை மறையும், எந்த திறன்களில் இப்போதே முதலீடு செய்ய வேண்டும் என்பதை, உலகளாவிய தரவுகளின் அடிப்படையில் இங்கே பார்ப்போம்.

17 கோடி புதிய வேலைகள்

கீணிதி-இன் ஆய்வு, 1,000-க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்களை, 22 தொழில் துறைகளில், 14 மில்லியனுக்கும் அதிகமான தொழிலாளர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி நடத்தப்பட்டது. அதன் கணிப்பு: 2030-க்குள் 17 கோடி புதிய வேலைகள் உருவாகும், 9.2 கோடி வேலைகள் மறையும். நிகர அளவில் 7.8 கோடி வேலைகள் கூடுதலாகக் கிடைக்கும். எனினும், மறையும் வேலைகளும் உருவாகும் வேலைகளும் ஒரே தொழிலாளர்களைக் குறிக்கவில்லை என்பதே இதன் முக்கியமான சவால் ஆகும். பணப்பரிமாற்ற ஊழியர்கள், தபால் அலுவலக பணியாளர்கள், தரவு உள்ளீட்டு ஊழியர்கள், கால்குலேட்டர் தட்டச்சு பணியாளர்கள் என அலுவலகம் சார்ந்த மற்றும் நிர்வாக வேலைகளே மிக வேகமாக மறையும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

எந்த வேலைகள் வளரும்?

தொழில்நுட்பம் சார்ந்த வேலைகளே மிக வேகமாக வளர்கின்றன. Big Data Specialists, Fintech Engineers, AI & Machine Learning Specialists, Software Developers ஆகியவை முன்னணியில் உள்ளன. சூழல் மாற்றம் தொடர்பான வேலைகளும், Autonomous-Electric Vehicle Specialists, Environmen-

NASSCOM மதிப்பீட்டின்படி, 2027-க்குள் இந்தியாவுக்கு சுமார் 12.5 லட்சம் AI-திறன் பெற்ற நிபுணர்கள் தேவைப்படுவார்கள்; தற்போது பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை வெறும் 5-6.5 லட்சமே. இது ஒரு பெரிய இடைவெளியைக் காட்டினாலும், இளையோருக்கு இது ஓர் அற்புத வாய்ப்பை திறக்கிறது.

tal Engineers, Renewable Energy Engineers ஆகிய வேலைகளும் முக்கிய இடம் பிடிக்கின்றன. ஆனால் மொத்த எண்ணிக்கையில் பார்த்தால், மிகப்பெரிய வளர்ச்சி பெறும் வேலைகள் வேறுவிதமானவையாக உள்ளன. அவை, தொழிலாளர்கள் (34 மில்லியன் கூடுதல் வேலைகள்), டெலிவரி ஓட்டுநர்கள், கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், கடை விற்பனையாளர்கள், நர்சிங், சமூக சேவை மற்றும் ஆலோசனை போன்ற சேவை மற்றும் பராமரிப்புத் துறை வேலைகள் ஆகும். அதாவது, உயர் தொழில்நுட்பம் மற்றும் அடிப்படை மனித சேவைத் துறைகள் என இரண்டுமே ஒரே நேரத்தில் வளர்கின்றன.

2030-க்கான முதன்மைத் திறன்கள்

கீணிதி பட்டியலின்படி, தொழில்நுட்பத் திறன்களில் AI - Big Data முதலிடத்திலும், அதைத் தொடர்ந்து நெட்வொர்க் - இணைய பாதுகாப்பு, தொழில்நுட்ப படிப்பு ஆகியவையும் உள்ளன. ஆனால் இதற்கு இணையாக, படைப்பாற்றல், விமர்சன சிந்தனை, மீள்திறன், தலைமைத்துவம், ஆர்வம் மற்றும் வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றல் போன்ற மனித திறன்களும் ஒருங்கே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. பகுப்பாய்வு சிந்தனையே (Analytical Thinking) இன்று 10-இல் 7 நிறுவனங்கள் இன்றியமையாததாகக் கருதும் ஒரே திறனாக உள்ளது. தொழில்நுட்பத் திறன் மட்டும் போதாது; அதனுடன் இணைந்த மனித திறன்களே 2030-இல் உண்மையான போட்டியை ஏற்படுத்தும் என கீணிதி தெரிவிக்கிறது.

இந்தியா: AI திறன் இடைவெளி - ஒரு பெரிய வாய்ப்பு

2026-இல் இந்தியாவில் AI வேலை விளம்பரங்கள் 3.82 லட்சத்தை எட்டும் என மதிப்பிடப்படுகிறது. இது முந்தைய ஆண்டை விட 32% அதிகம். ஆனால் NASSCOM மதிப்பீட்டின்படி, 2027-க்குள் இந்தியாவுக்கு சுமார் 12.5 லட்சம் AI-திறன் பெற்ற நிபுணர்கள் தேவைப்படுவார்கள்; தற்போது பயிற்சி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை வெறும் 5-6.5 லட்சமே. இது ஒரு பெரிய இடைவெளியைக் காட்டினாலும், இளையோருக்கு இது ஓர் அற்புத வாய்ப்பை திறக்கிறது. India Skills Report 2026-இன்படி, தேசிய வேலைவாய்ப்புத் தகுதி (employability) 2022-இல் 46.2%-ஆக இருந்தது, 2026-இல் 56.3%-ஆக உயர்ந்துள்ளது. கிமி, தரவு பகுப்பாய்வு, க்ளவுட் கம்ப்யூட்டிங், இணைய பாதுகாப்பு ஆகியவை மிக அதிக தேவையுள்ள திறன்களாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

நுகர்வோர் ஏமாறும் 7 வழிகள்

நீங்கள் அறியாமலேயே உங்களை ஏமாற்ற இணையதள யுக்திகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

பட்டியலிடப்பட்ட நிறுவனங்களில் 95%-க்கும் அதிகமானவை ஏதேனும் ஒரு வகையான Dark Pattern-ஐ பயன்படுத்துவதாக அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்தியாவில் சந்தேகத்திற்குரிய தளங்கள் குறித்து Jagriti App அல்லது 1915 எனும் தேசிய நுகர்வோர் உதவி எண் மூலம் புகார் அளிக்கலாம்.

ஒரு ஆடையை ஆன்லைனில் வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்தீர்கள். திரையில் 'வெறும் 2 மட்டுமே மீதம்!' என்ற சிவப்பு எச்சரிக்கை. அவசரமாக வாங்கிவிட்டீர்கள். ஒரு வாரம் கழித்துப் பார்த்தால், அதே பொருள் இன்னும் இருப்பில் உள்ளது. இது தற்செயலானது அல்ல ஷி இது 'Dark Pattern' எனப்படும், நுகர்வோரை மனரீதியாகத் தூண்டுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட இணைய யுக்தி. இந்திய நுகர்வோர் பாதுகாப்பு ஆணையம் (CCPA) 2023-இல் வெளியிட்ட வழிகாட்டுதலில், 13 வகையான Dark Pattern-களை அதிகாரப்பூர்வமாக அடையாளம் கண்டு தடை செய்துள்ளது. இதில் ஏழு மிகவும் பொதுவான, நீங்கள் தினமும்

சந்திக்கக்கூடிய வழிகளை இங்கே பார்ப்போம்.

1. போலி அவசரம்

'இன்னும் 3 நிமிடங்களில் இந்த ஆஃபர் முடிவடையும்', 'இன்று மட்டும் இந்த விலை' போன்ற கவுண்ட்டவுன்கள், பெரும்பாலும் பக்கத்தை மீண்டும் திறந்தாலோ, மறுநாள் பார்த்தாலோ, மீண்டும் புதிதாகத் தொடங்கும். இது நேரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு போலி அழுத்தத்தை உருவாக்கி, யோசிக்காமல் வாங்குமாறு தூண்டுகிறது.

2. மறைமுக சேர்த்தல்

நீங்கள் ஒரு பொருளை மட்டும் வாங்க நினைத்திருந்தாலும், காசோலைப் பக்கத்தை (checkout) அடையும்போது, காப்பீடு, தள்ளுபடி சந்தா அல்லது கூடுதல் சேவை போன்றவை உங்கள் அனுமதியின்றி கூடையில் ஏற்கனவே சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். கவனமாகப் பார்க்காவிட்டால், இந்தக் கூடுதல் தொகையையும் செலுத்திவிடுவீர்கள்.

3. குற்ற உணர்வு

ஒரு சலுகையை மறுக்க நினைக்கும்போது, 'வேண்டாம், எனக்கு பணம் மிச்சப்படுத்த விருப்பமில்லை' என்ற வகையில் வேண்டுமென்றே வெட்கமூட்டும் வார்த்தைகளில் 'இல்லை' பொத்தானை வடிவமைப்பார்கள். இது நுகர்வோரின் மனநிலையில் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி, சலுகையை ஏற்குமாறு மறைமுகமாகத் தூண்டுகிறது.

4. சந்தா பொறி

சந்தா தொடங்குவது ஒரே ஒரு க்ளிக்கில் நடக்கும்; ஆனால் அதை நிறுத்துவதற்கு, பல பக்கங்களைத் தேடி, சிக்கலான படிகளைக் கடந்து, சில நேரங்களில் நேரடியாக customer care-ஐ அழைக்க வேண்டியிருக்கும். அமெரிக்காவின் FTC, Amazon Prime நிறுவனத்தின் மீது இதே காரணத்திற்காக 2023-இல் வழக்குத் தொடர்ந்தது. அதில், சந்தா தொடங்குவது எளிதாகவும், நிறுத்துவது வேண்டுமென்றே கடினமாகவும் வடிவமைக்கப்பட்டிருந்ததாகவும் குற்றம்சாட்டப்பட்டது.

5. மறைக்கப்பட்ட கூடுதல் விலை

தேடும்போது காட்டப்படும் விலை ஒன்று; ஆனால் காசோலைப் பக்கத்தை நெருங்கும்போது, சேவைக் கட்டணம், வரி, டெலிவரி கட்டணம் என படிப்படியாக கூடுதல் தொகைகள் சேர்க்கப்பட்டு, இறுதி விலை கணிசமாக அதிகரிக்கும். விமான டிக்கெட், நிகழ்ச்சி டிக்கெட் தளங்களில் இது மிகவும் பொதுவானது.

6. தொடர் தொந்தரவு

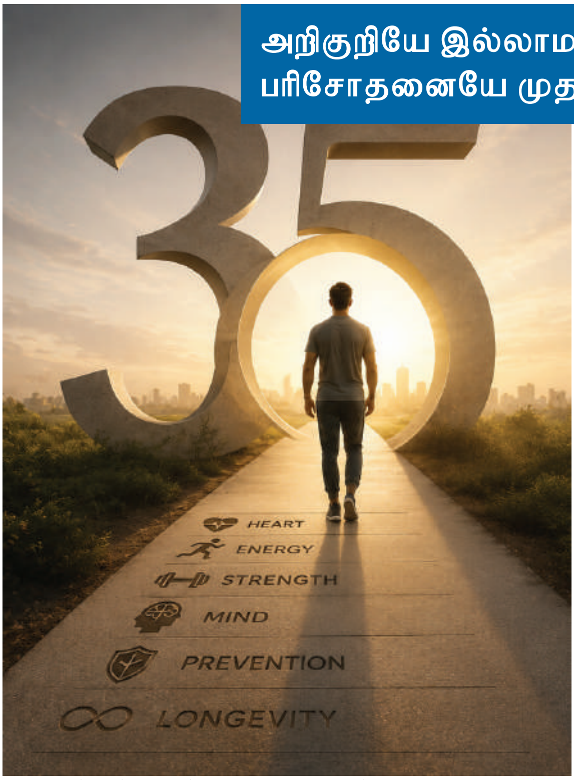
செல்போனில் ஆஃப்-களை திறக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நோட்டிஃபிகேஷனை ஆன் செய்யவோ, மதிப்பீடு கொடுக்கவோ, கூடுதல் சந்தா எடுக்கவோ தொடர்ந்து பாப்-அப்கள் வரும். நுகர்வோரின் பொறுமையை தேய்த்து, இறுதியில் 'சரி' என்று அழுத்துமாறு தூண்டுவதே இதன் நோக்கம்.

7. ஏமாற்று விளம்பரம்

மிகக் குறைந்த விலையில் ஒரு பொருளை விளம்பரப்படுத்தி, நீங்கள் அதைத் தேடிச் செல்லும்போது, 'இருப்பு இல்லை' எனக் காட்டி, அதற்குப் பதிலாக விலை கூடுதலான வேறொரு பொருளை பரிந்துரைப்பது. இது வாடிக்கையாளரை ஈர்த்து, இறுதியில் அதிக விலையில் விற்பதற்கான ஒரு பொதுவான யுக்தி.

35 வயதுக்குப் பிறகு செய்ய வேண்டிய மருத்துவ பரிசோதனைகள்

**அறிகுறியே இல்லாமல் ஆபத்து வளரும் வயது இது
பரிசோதனையே முதல் பாதுகாப்பு**



முப்பத்தைந்து வயது என்பது ஒரு எண் மட்டுமல்ல. உடலின் வளர்சிதை மாற்ற வேகம் மெதுவாகத் தொடங்குகிறது; ஹார்மோன் சமநிலையில் நுட்பமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன; இதயம், சிறுநீரகம், கல்லீரல் ஆகியவை மேற்கொள்ளும் தினசரி வேலைப்பளு மெதுவாகக் குவியத் தொடங்குகிறது. இந்த மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமலேயே நிகழ்கின்றன. இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (ICMR) நடத்திய INDIAB ஆய்வின்படி, இந்தியாவில் தற்போது சுமார் 10.1 கோடி பேர் நீரிழிவுடன் வாழ்கின்றனர். இவர்களில் பெரும்பாலோர், நோய் முற்றும் வரை தங்களுக்கு அது இருப்பதே தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். எனவேதான், 35 வயதைக் கடந்தவுடன் மருத்துவப் பரிசோதனைகளை ஓர் தேர்வாக அல்ல, ஓர் அவசியப் பழக்கமாக மாற்றிக்கொள்வது புத்திசாலித்தனம். மருத்துவ ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் தொகுக்கப்பட்ட ஒரு முழுமையான பரிசோதனை வழிகாட்டி குறித்து விவரிக்கிறது இந்த கட்டுரை.

அமைதியான ஆபத்து

இரத்த அழுத்தத்தை 'மௌனகொலையாளி' என்று மருத்துவர்கள் அழைப்பதற்குக் காரணமே, அது கடுமையான சேதத்தை ஏற்படுத்தும் வரை எந்த அறிகுறியையும் காட்டாது என்பதுதான். இந்திய அரசின் NPCDCS திட்டம், 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிக்க வேண்டும் எனப் பரிந்துரைக்கிறது. இதற்கு இணையாக, அமெரிக்க USPSTF வழிகாட்டுதல், 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களும், 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களும் (குடும்ப வரலாறு அல்லது பிற ஆபத்து காரணிகள் இருந்தால் முன்னதாகவே) கொழுப்புப் பரிசோதனை (Lipid Profile) செய்துகொள்ள வேண்டும் எனக் குறிப்பிடுகிறது. லிஞ்லி கொழுப்பு அதிகரிப்பும், அதிக இரத்த அழுத்தமும் சேர்ந்து செயல்படும்போதே இதயநோய் ஆபத்து வேகமாக அதிகரிக்கிறது. எனவே இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகவே கண்காணிக்க வேண்டும்.

வளர்சிதை மாற்றமும் நீரிழிவும்

உடலின் இன்சுலின் உணர்திறன் வயதுக்கேற்ப மெதுவாகக் குறையத் தொடங்குகிறது; உட்கார்ந்தே செய்யும் வேலை, ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கம் ஆகியவை இதை மேலும் துரிதப்படுத்துகின்றன. வெறும் வயிற்றுச் சர்க்கரை பரிசோதனையையும், HbA1c பரிசோதனையையும் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை செய்துகொள்வது, நீரிழிவு நோய் முழுமையாக வளர்வதற்கு முன்பே, மீட்கக்கூடிய 'ப்ரீ-டயாபடீஸ்' நிலையிலேயே அதைக் கண்டறிய உதவும். இதற்கு இணையாக, தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாட்டையும் (TSH பரிசோதனை) கண்காணிப்பது முக்கியம் ஷை குறிப்பாக பெண்களுக்கு, 35-க்குப் பிறகு

மத்திய சுகாதார அமைச்சகத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி, 30 முதல் 65 வயது வரையிலான அனைத்து பெண்களும், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கருப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையை (Pap smear / VIA) செய்துகொள்ள வேண்டும்

ஹார்மோன் ஏற்ற இறக்கங்கள் அதிகரிக்கும் இந்தக் காலகட்டத்தில், சோர்வு, எடை மாற்றம், மனநிலை மாற்றம் போன்றவற்றுக்குப் பின்னால் பெரும்பாலும் கண்டறியப்படாத தைராய்டு பிரச்சினை மறைந்திருக்கக்கூடும்.

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

மத்திய சுகாதார அமைச்சகத்தின் வழிகாட்டுதலின்படி, 30 முதல் 65 வயது வரையிலான அனைத்து பெண்களும், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கருப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையை (Pap smear / VIA) செய்துகொள்ள வேண்டும். WHO-இன் உலகளாவிய இலக்கு இன்னும் தெளிவானது. 70% பெண்கள் 35 வயதிலும், மீண்டும் 45 வயதிலும் உயர்தர பரிசோதனை மூலம் ஸ்கிரீன் செய்யப்பட வேண்டும் என்கிறது. மார்பக புற்றுநோய்க்கான மருத்துவ பரிசோதனை (Clinical Breast Exam) 35 வயதிலிருந்தே ஆண்டுதோறும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது; மேமோகிராம் பொதுவாக 40 வயதிலிருந்து தொடங்கப்படுகிறது. இதே தேசியத் திட்டத்தின் கீழ், 30 முதல் 65 வயது வரையிலான ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. புகையிலை, பான் பராக் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இது இன்னும் அவசியமானது.

அமைதியாக ஏற்படும் சேதம்

கல்லீரல் செயல்பாட்டு பரிசோதனை (LFT) மற்றும் சிறுநீரக செயல்பாட்டு பரிசோதனை (KFT), குறிப்பாக மது அருந்துபவர்களுக்கும், அதிக அளவு மருந்துகள் உட்கொள்பவர்களுக்கும் அவசியம். கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் (Fatty Liver), இந்திய நகர்ப்புற மக்களிடையே வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது என பல

மருத்துவமனை அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. இதுவும் பெரும்பாலும் அறிகுறியின்றியே தொடங்குகிறது. பெண்களுக்கு, 35-க்குப் பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்குவதால், எலும்பு அடர்த்தி இழப்பும் மெதுவாகத் தொடங்குகிறது; குடும்ப வரலாறு இருந்தால் எலும்பு அடர்த்தி பரிசோதனை (Bone Density Test) பற்றி மருத்துவரிடம் ஆலோசிப்பது நல்லது.

மறக்கப்படும் 3 பரிசோதனைகள்

கணினி, மொபைல் திரைகளுக்கு முன் நீண்ட நேரம் செலவிடும் இந்தக் காலகட்டத்தில், கண் பரிசோதனை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு

35 வயதைக் கடந்தவுடன் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை முழுமையான பரிசோதனை செய்துகொள்வதை ஒரு சுமையாக அல்லாமல், அடுத்த 30 ஆண்டுகளுக்கான முதலீடாகப் பாருங்கள்.

ஒருமுறையாவது அவசியம். குறிப்பாக நீரிழிவு அல்லது இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, கண்ணின் ரெட்டினா பாதிப்பையும் இது முன்கூட்டியே கண்டறிய உதவும். பல் மருத்துவப் பரிசோதனை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஈறு நோய் இதயநோய் ஆபத்துடன் தொடர்புடையது என பல ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன. மனநலப் பரிசோதனை பெரும்பாலும் இந்தப் பட்டியலிலேயே இடம்பெறுவதில்லை. ஆனால் பணிச்சுமை, குடும்பப் பொறுப்பு, தூக்கமின்மை ஆகியவை குவியும் இந்த வயதில், தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வு உணர்வுகளைப் புறக்கணிக்காமல், தேவைப்பட்டால் ஒரு மனநல ஆலோசகரை அணுகுவதும் இந்த healthcheck–இன் ஒரு அங்கமாகவே கருதப்பட வேண்டும்.

பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படும் இடைவெளி

இரத்த அழுத்தம் (BP) ஆண்டுக்கு ஒருமுறை; அபாய காரணி இருந்தால் 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை

கொழுப்புப் பரிசோதனை (Lipid Profile) ஆண்டுக்கு ஒருமுறை (ஆண் 35+, பெண் 45+ / குடும்ப வரலாறு இருந்தால் முன்னதாகவே)

வயிற்றுச் சர்க்கரை – HbA1c ஆண்டுக்கு ஒருமுறை; அதிக எடை/குடும்ப வரலாறு இருந்தால் 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை

தைராய்டு (TSH) 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை; அறிகுறி இருந்தால் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை

கருப்பை வாய் பரிசோதனை (பெண்கள்) 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை (30–65 வயது)

மார்பக மருத்துவப் பரிசோதனை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை (35+); மேமோகிராம் 40+

கல்லீரல் – சிறுநீரக செயல்பாடு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை; ஆபத்து காரணி இருந்தால் 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை

கண் பரிசோதனை 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை; நீரிழிவு இருந்தால் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பல் பரிசோதனை

பலரும் மருத்துவப் பரிசோதனையைத் தவிர்ப்பதற்குக் காரணம், ‘ஏதாவது தவறாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால்’ என்ற பயமே. ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், நீரிழிவு, இதயநோய், புற்றுநோய் என பட்டியலிடப்பட்ட எல்லா நோய்களுமே, முன்கூட்டியே கண்டறியப்பட்டால் மிக எளிதாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியவை. 35 வயதைக் கடந்தவுடன் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை முழுமையான பரிசோதனை செய்துகொள்வதை ஒரு சுமையாக அல்லாமல், அடுத்த 30 ஆண்டுகளுக்கான முதலீடாகப் பாருங்கள். உடல் அமைதியாக அனுப்பும் சமிக்ஞைகளை, அது சத்தமாகக் கத்தும் அளவுக்கு வளர விடாதீர்கள்.

இந்தியாவே இன்று உலகின் நீரிழிவு தலைநகராக மாறியிருக்கிறது. நீங்கள் அறிந்திராத சில உண்மைகள் அதிர்ச்சியளிக்கும்.

> **மெலிந்திருப்பதோ, இனிப்பு தவிர்ப்பதோ மட்டும் பாதுகாப்பல்ல. இடுப்பு சுற்றளவு, குடும்ப வரலாறு, வழக்கமான பரிசோதனை – இவை மூன்றுமே நீரிழிவை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான உண்மையான கவசங்களாகும்.**

நீரிழிவு நோய் பற்றி எல்லோரும் ஏதோ ஒன்று அறிந்திருப்பதாக நினைக்கிறார்கள்ஷ இனிப்பு அதிகம் சாப்பிட்டால் வரும், குண்டாக இருப்பவர்களுக்குத்தான் வரும், சிகிச்சை என்றால் மாத்திரை மட்டும்தான். ஆனால் இந்தியாவின் மிகப்பெரிய நீரிழிவு ஆய்வான ICMR&INDIAB, இந்த பொதுவான கருத்துக்கள் பலவற்றைத் தவறு என நிரூபித்துள்ளது. குறிப்பாக இந்திய உடலமைப்புக்கே உரிய சில தனித்துவமான உண்மைகள் இதில் அடங்கும். அறிவியல் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில், நீரிழிவு பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய ஐந்து முக்கிய உண்மைகளை தெரிவிக்கிறது இந்த கட்டுரை.

உலகின் நீரிழிவு தலைநகர்

ICMR&INDIAB–17 ஆய்வின் சமீபத்திய தரவுகளின்படி, இந்தியாவில் தற்போது 10.1 கோடிக்கும் அதிகமானோர் நீரிழிவுடன் வாழ்கின்றனர்; மேலும் 13.6 கோடி பேர் நீரிழிவுக்கு முந்தைய (prediabetes) நிலையில் உள்ளனர். மொத்தமாகப் பார்த்தால், 23.7 கோடி இந்தியர்களின் இரத்த சர்க்கரை அளவு இயல்பான வரம்பிற்கு அப்பால் உள்ளது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்படி, உலகளவில் சுமார் 83 கோடி பேர் நீரிழிவுடன் வாழ்கின்றனர். அதாவது, ஒவ்வொரு எட்டு நீரிழிவு நோயாளிகளில் ஒருவர் இந்தியரே. மிகக் கவலைக்குரிய விஷயம் என்னவெனில், இவர்களில் பெரும்பாலோருக்கு நோய் முற்றி சிக்கல்கள் தோன்றும் வரை, தங்களுக்கு நோய் இருப்பதே தெரியாது என்பதுதான்.

‘மெல்லிய உடல்’ பாதுகாப்பு அல்ல

மேற்கத்திய நாடுகளில், நீரிழிவு பெரும்பாலும் அதிக எடையுடன் தொடர்புடையது. ஆனால் இந்திய உடலமைப்பில் இது வேறுவிதமாக இயங்குகிறது. மருத்துவ ஆய்வுகள் இதை ‘Thin&Fat Indian Phenotype’ என்று அழைக்கின்றன. இதன் பொருள், ஒரே பிஎம்ஐ அளவில் இருக்கும் ஒரு மேற்கத்தியரையும் ஒரு இந்தியரையும் ஒப்பிட்டால், இந்தியருக்கு தசை நிறை குறைவாகவும், உடல் கொழுப்பு (குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதியில் சேரும் உள்ளுறுப்பு கொழுப்பு) அதிகமாகவும் இருக்கும். இதன் விளைவாக, மெலிந்த

தோற்றமுடைய, சாதாரண எடை கொண்ட இந்தியர்கள் கூட, இன்சுலின் எதிர்ப்புத் திறனில் (insulin resistance) அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம். எனவேதான், 'நான் மெலிந்திருக்கிறேன், எனக்கு நீரிழிவு வராது' என்ற பொதுவான நம்பிக்கை இந்தியர்களுக்குப் பொருந்தாது. இடுப்பு சுற்றளவும், குடும்ப வரலாறும், BMI-ஐ விட முக்கியமான குறியீடுகளாக இருக்கலாம் என மருத்துவர்கள் வலியுறுத்துகின்றனர்.

சிறிய செயல், பெரிய மாற்றம்

2025-இல் Scientific Reports இதழில் வெளியான ஒரு ஆய்வு, உணவு உண்ட உடனேயே 10

நிமிடங்கள் நடப்பது, அரை மணி நேரம் கழித்து 30 நிமிடம் நடப்பதை விட, இரத்த சர்க்கரை உச்சத்தை (glucose spike) குறைப்பதில் மிகவும் திறம்படச் செயல்படுவதாகக் காட்டியது. Diabetologia இதழில் வெளியான மற்றொரு ஆய்வு, ஒவ்வொரு முக்கிய உணவுக்குப் பின்னும் 10 நிமிட நடை, டைப்-2 நீரிழிவு நோயாளிகளின் சர்க்கரை அளவை 12% வரை குறைத்ததாகக் கண்டறிந்தது; இரவு உணவுக்குப் பின் இதன் விளைவு இன்னும் அதிகமாக, 22% வரை இருந்தது. இதற்குப் பின்னால் உள்ள அறிவியல் எளிமையானது. நடக்கும்போது தசைகள், இன்சுலினின் தேவையின்றியே இரத்தத்திலிருந்து குளுக்கோஸை இழுத்துக்கொள்கின்றன (GLUT4 transporter எனப்படும் வழிமுறை). வேகமாக ஓடுவதோ கடுமையான பயிற்சியோ தேவையில்லை, சாதாரண நடை போதுமானது.

நீரிழிவு நோய் அல்ல

டைப்-1 நீரிழிவு என்பது, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பே சுயமாகத் தாக்கி இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களை அழிக்கும் ஒரு தன்னுடல் தாக்க நோய் (autoimmune condition). இது வாழ்க்கை முறையால் ஏற்படுவதல்ல, பெரும்பாலும் குழந்தை பருவத்திலோ இளம் வயதிலோ தோன்றுகிறது, இன்சுலினை ஊசி மூலமே கட்டுப்படுத்த முடியும். டைப்-2 நீரிழிவு என்பது, உடல் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்தாலும் அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்த முடியாத நிலை ஆகும். இதுதான் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. இதை, உணவு, உடற்பயிற்சி, எடை மேலாண்மை மூலம் கணிசமாகக் கட்டுப்படுத்தவும், சில நேரங்களில் தாமதப்படுத்தவும் முடியும். மூன்றாவது வகையும் உண்டு, அது கர்ப்பகால நீரிழிவு (Gestational Diabetes). கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்பட்டு, பிரசவத்திற்குப் பின் பெரும்பாலும் மறையக்கூடியது, ஆனால் அதை அனுபவித்த தாய்மார்களுக்கு எதிர்காலத்தில் டைப்-2 நீரிழிவு ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

ப்ரீ-டயாபடீஸ்: திரும்பிச் செல்லக்கூடிய ஒரே கட்டம்

நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை என்பது மட்டும், திரும்பிச் செல்லக்கூடிய ஒரே திருப்புமுனையாகும். இந்த கட்டத்தில் இரத்த சர்க்கரை இயல்பை விட அதிகமாக இருந்தாலும், முழு நீரிழிவு அளவை எட்டாது. சரியான நேரத்தில் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி, உடல் எடையைக் குறைத்து, சீரான உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கினால், நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலையிலிருந்து இயல்பான நிலைக்குத் திரும்புவது முற்றிலும் சாத்தியம் என ஆய்வுகள் உறுதிசெய்துள்ளன. ஆனால் 13.6 கோடி இந்தியர்கள் இந்த நிலையில் இருந்தும், பெரும்பாலோர் தங்களுக்கு இந்த ஆபத்து இருப்பதே தெரியாமல் இருக்கின்றனர். இதனாலேயே, 35 வயதுக்குப் பின் ஆண்டுக்கு ஒருமுறையாவது வயிற்றுச் சர்க்கரை அல்லது HbA1c பரிசோதனை செய்துகொள்வது இன்றியமையாததாகிறது.

பெண்கள் பற்றிய 10 பொதுவான மூடநம்பிக்கைகள்

சமூகக் கற்பனைகளைத் தாண்டி ஆதாரங்களின் வெளிச்சத்தில் ஒரு புதிய பார்வை

பெண்களைப் பற்றிய பல கருத்துகள் தலைமுறைகளாகச் சொல்லப்பட்டு வருகின்றன. சிலவற்றுக்கு சமூக அனுபவங்கள் பின்னணியாக இருக்கலாம்; சிலவற்றுக்கு உயிரியல் காரணிகளும் இருக்கலாம். ஆனால் ‘‘பெண்கள் இப்படித்தான்’’, ‘‘ஆண்கள் அப்படித்தான்’’ என்று முழு பாலினத்தையும் ஒரே அளவுகோலில் அளப்பது மடமையாகும். பாலினத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கருத்துகளில் எது ஆதாரமற்றது, எது பகுதியளவு உண்மை, எங்கு அறிவியல் இன்னும் சிக்கலாகிறது என்பதை பார்ப்போம்.

பெண்களுக்கு கணிதத் திறன் குறைவு

பெரிய அளவிலான ஆய்வுகள், ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே கணிதத் திறனில் வேறுபாடுகள் இல்லை என்றே தெரிவிக்கின்றன. 242 ஆய்வுகள் மற்றும் 12 லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு meta&analysis–ல், ஒட்டுமொத்த கணிதச் செயல்திறனில் பாலின வேறுபாடு மிகவும் சிறியதாகவே இருந்தது. ஆகவே, பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே கணித அறிவு இல்லை என்பது ஆதாரமற்ற அர்த்தமற்ற கூற்றாகும். எனவே திறனை பாலினத்தின் அடிப்படையில் முன்கூட்டியே தீர்மானிப்பது அறிவியல் ரீதியாக நியாயமில்லை.

எடைப் பயிற்சி செய்தால் ஆண்களைப் போல உடலமைப்பு மாறிவிடும்

பெண்கள் எடைகளைத் தூக்கினால் திடீரென ஆண்களின் உடலமைப்பைப் பெறுவார்கள் என்பது ஒரு பொதுவான பயம்; ஆனால் உடல் அமைப்பு பல காரணிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. மரபியல், ஹார்மோன்கள், உணவு, பயிற்சியின் அளவு மற்றும் காலம் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

பெண்களின் ஆண்ட்ரோஜன்/டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவுகள் பொதுவாக ஆண்களைவிடக் குறைவாக இருப்பது உடல் அமைப்பில் ஒரு காரணிதான். இதை வைத்து மட்டுமே தசை வளர்ப்பை தீர்மானித்துவிட முடியாது. சரியான resistance training பெண்களுக்கு ஆரோக்கியமான மற்றும் செயல்திறன் மிக்க உடலை உருவாக்க உதவும்.

பெண்கள் முடிவெடுப்பதில் பலவீனமானவர்கள்

உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதும் வெளிப்படுத்துவதும் மனிதர்களின் பொதுவான உளவியல் அம்சங்கள். "பெண்கள் உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள்; ஆண்கள் தர்க்கவாதிகள்" என்பது பொதுப்படையான பார்வை. உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, சமூகப் பயிற்சி, சூழல் ஆகியவை தனிநபர்களுக்குளேயே வேறுபடுகின்றனர். எனவே ஒரு பெண்ணின் முடிவெடுக்கும் திறனை அவரது உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டைக் கொண்டு மதிப்பிடுவது தவறான அணுகுமுறை.

மாதவிடாய் காலத்தில் உடற்பயிற்சி கூடாது

மாதவிடாய் காலத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது ஒவ்வொரு பெண்ணின் உடல்நிலை, வலி மற்றும் சக்தியைப் பொறுத்தது. அக்காலகட்டத்தில் உடற்பயிற்சி முற்றிலும் தடை செய்யப்பட வேண்டும் என்ற அறிவியல் விதி இல்லை. மாதவிடாய் காலத்தில் உடற்பயிற்சி என்பது மருந்து அல்லாத ஒரு மாற்று வழியாக இருக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இருப்பினும் ஆய்வுகளின் தரத்தில் வேறுபாடு இருப்பதால் அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சி வலியை குணப்படுத்தும் என்று உறுதியாக கூற முடியாது. மிதமான நடைபயிற்சி, ஸ்ட்ரெட்சிங் அல்லது யோகா சிலருக்கு மன அமைதி தரலாம். கடுமையான வலி, அதிக ரத்தப்போக்கு, மயக்கம் போன்றவை இருந்தால் உடற்பயிற்சியை கட்டாயப்படுத்தாமல் மருத்துவ மதிப்பீடு பெறுவது முக்கியம்.

பெண்களுக்கு வலி தாங்கும் திறன் இயல்பாக அதிகம்

பெண்கள் பல்வேறு வலிகளை அனுபவித்தாலும், "பெண்களின் வலி தாங்கும் திறன் எப்போதும் ஆண்களை விட அதிகம்" என்று அறிவியல் முடிவு செய்யவில்லை. மாறாக, பல ஆய்வுகள் பெண்களிடம் சில வகையான வலி அதிகமாகக் காணப்படலாம் என்கின்றன. உயிரியல், உளவியல் மற்றும் சமூக கலாசார காரணிகள் வலி உணர்தலில் பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே பெண்களின் வலியை "அவர்கள் தாங்கிவிடுவார்கள்" என்று அலட்சியப்படுத்துவது ஆபத்தானது. மாதவிடாய் வலி, ஒற்றைத் தலைவலி, இடுப்புப் பகுதி வலி போன்றவை அவர்களை கடுமையாக பாதிக்கக் கூடும். அவற்றை சாதாரணமாக மதிப்பீடு செய்யக் கூடாது.

ஒரே நேரத்தில் பல பணிகளைச் செய்பவர்கள்

அதனால் "பெண்களின் மூளை ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளுக்காகவே உருவாக்கப்பட்டது" என்பது அறிவியல் உண்மை அல்ல. வீட்டுப்பணி, குழந்தை பராமரிப்பு, வேலை, சமூகப் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றை ஒரே நேரத்தில் கையாள வேண்டிய சூழல் ஒரு திறனை வளர்க்கலாம்; ஆனால் அதை பிறவித் தன்மை என்று அறிவியல் பெயரிட முடியாது.

ஒரே நேரத்தில் பல பணிகளை செய்பவர்கள் (Multitasking) என்பது பெண்களை வர்ணிக்க கூறப்படுகிறது. ஒரே நேரத்தில் பல அறிவுசார் தேவைகளை கையாள்வது, வேலைகளுக்கிடையே வேகமாக மாறுவது குறித்த ஆய்வுகளில், ஆண்களும் பெண்களும் எல்லா சூழல்களிலும் ஒரே மாதிரி செயல்படுவதில்லை என தெரியவருகிறது. சில ஆய்வுகளில் ஆண்களுக்கு சில சாதகமா சூழல் இருந்தது, மற்றவற்றில் தெளிவான பாலின வேறுபாடு காணப்படவில்லை.

பெண்கள் அதிகமாகக் கண் சிமிட்டுகிறார்கள்

பெண்கள் ஆண்களை விட கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்கு கண் சிமிட்டுகிறார்கள்; அதற்குக் காரணம் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்று பரவலாகக் கூறப்படுகிறது. ஆனால் இதற்கு மருத்துவ ஆதாரத்தை முன்வைக்க முடியாது. கண்சிமிட்டல்

என்பது கவனம், சூழல், கண் வறட்சி, மருந்துகள், திரை பயன்பாடு மற்றும் தனிநபர் வேறுபாடுகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளால் மாறக்கூடியது.

பெண்களுக்கு உலர் கண் நோய் அதிகமாகக் காணப்படலாம். எனவே, பெண்கள் அதிகம் கண்சிமிட்ட ஈஸ்ட்ரோஜென் காரணம் என்று கூறுவது துல்லியமானது அல்ல. அதற்கு அறிவியல் ஆதாரம் இல்லை.

பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய மனச்சோர்வு ஒரு சாதாரண சோகம்

பிரசவத்திற்கு பிந்தைய மனச்சோர்வு என்பது, புதிய தாயின் மனநிலையில் ஏற்படும் முக்கிய மாற்றமாகும். இது புறக்கணிக்கப்பட கூடாதது. பல காரணிகள் இதில் பங்கு வகிக்கின்றன. இது ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தால் நிகழக்கூடியது. இவற்றோடு, முந்தைய மனச்சோர்வு வரலாறுகளும் மற்றும் பிற உணர்ச்சிக் காரணிகளும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய சோகம், பொதுவாக பிரசவத்திற்குப் பிறகு சில நாட்களில் தொடங்கி ஓரிரு வாரங்களில் குறையலாம். ஆனால் சோகம், நம்பிக்கையின்மை, அச்சம், தூக்கம்/உணவு மாற்றம் அல்லது குழந்தையைப் பராமரிக்க முடியாத உணர்வு தொடர்ந்து நீடித்தால் மருத்துவ உதவி தேவை. தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணங்கள் இருந்தால் அவசர உதவி பெற வேண்டும்.

பெண்களின் உள்ளுணர்வு என்பது ஆறாம் அறிவு

‘பெண்களின் உள்ளுணர்வு’ என்பது பல கலாச்சாரங்களில் பேசப்படும் ஒரு கருத்து. ஆனால் பெண்களுக்கு மட்டும் தனியாக இயங்கும் ஒரு ‘ஆறாம் அறிவு’ அல்லது ஆண்களை விட தனித்துவமான மூளை அமைப்பு இருப்பதாக அறிவியல் கூறவில்லை. அனுபவம், நினைவுகள், சூழல், முகபாவணைகள், குரல் தொனி மற்றும் பிற சூட்சமங்கள் ஆகியவற்றை மனித மூளை வேகமாக ஒருங்கிணைத்து ஒரு உள்ளுணர்வை உருவாக்கலாம். இந்த செயல்முறை பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் இருக்கலாம். ஆகவே உள்ளுணர்வை மாயாஜாலமாக அல்லாமல், சில நேரங்களில் வேகமாக உணரப்படும் புரிதலாகவே கருத வேண்டும்.

பெண்களைப் பற்றிய பழைய கருத்துகளை முற்றிலும் நிராகரிப்பதும், அவற்றை அப்படியே நம்புவதும் இரண்டும் அறிவியல் அணுகுமுறைகள் அல்ல. ஒவ்வொரு கூற்றையும் “ஆதாரம் என்ன?”, “ஆய்வு எத்தனை பேரிடம் செய்யப்பட்டது?”, “இது எல்லா பெண்களுக்கும் பொருந்துமா?”, “வேறு விளக்கங்கள் உள்ளனவா?” என்று கேட்பதே அறிவியல் சிந்தனை. பெண்களைப் பற்றி நாம் நம்புவது முக்கியமல்ல; அவர்களைப் பற்றி அறிவியல் உண்மையில் என்ன சொல்கிறது என்பதே முக்கியம்.

அடுத்த தலைமுறை எங்கே செல்கிறது?

சோர்வு, தனிமை, AI துணை - Gen Z உறவை புதிதாக வரையறுக்கிறதா?

20 ஆண்டுகளுக்கு முன், 'உறவு' என்றால் அது எப்போதும் ஒரு காதலனையோ காதலியையோ சுட்டியது. இன்று அந்த வரையறையே கேள்விக்குள்ளாகியுள்ளது. டேட்டிங் ஆப்-களை இளையோர் விட்டொழிக்கத் தொடங்கியுள்ளனர்;

திருமணம் தள்ளிப்போகிறது; தனிமை ஒரு உலகளாவிய பொது சுகாதார நெருக்கடியாகியுள்ளது. அதே நேரத்தில், மனிதனுக்குப் பதிலாக AI-உடன் நெருக்கம் வைத்திருப்பவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது. இவை தனித்தனி நிகழ்வுகள் அல்ல இவை அனைத்தும் ஒன்றையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன: அடுத்த தலைமுறை, மனித உறவை முற்றிலும் புதிய முறையில் அணுகத் தொடங்கியுள்ளது.

டேட்டிங் ஆஃப்-களிலிருந்து நிஜ உலகிற்குத் திரும்புதல்

2024-ஆம் ஆண்டு ஒன்றில் மட்டும் Tinder நிறுவனம் சுமார் 6 லட்சம் பயனர்களை இழந்தது; Bumble, Hinge ஆகியவையும் இதே சரிவைக் கண்டன. Gen Z தலைமுறைதான் டேட்டிங் ஆப்-களைப் பயன்படுத்திய பின் காதலைப் பற்றி மேலும் நம்பிக்கையிழக்கும் ஒரே தலைமுறை என Hinge தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன. 38% பேர் ஆஃப் பயன்பாட்டிற்குப் பின் காதலைப் பற்றி மேலும் அவநம்பிக்கையாக உணர்வதாகத் தெரிவிக்கின்றனர்.

ஸ்டான்ஃபோர்ட் பல்கலைக் கழகத்தின் 'How Couples Meet' ஆய்வின்படி, 2024-இல் வெறும் 11% ஜோடிகளே ஆன்லைனில் சந்தித்தனர்; பெரும்பாலோர் நண்பர்கள், படிப்பு, வேலை மூலமாகவே இணைந்தனர். இதன் விளைவாக, நேரடி சந்திப்பு நிகழ்வுகளுக்கான வருகை ஆண்டுக்கு 49% அதிகரித்துள்ளது; ரன் கிளப், hiking குழுக்கள் போன்ற விளையாட்டு அடிப்படையிலான சந்திப்புகள் 136% வளர்ச்சி கண்டுள்ளன; சமையல் வகுப்பு, board game இரவுகள் போன்ற விளையாட்டு அடிப்படையிலான அறிமுகச் சந்திப்புகள் 400% என அபரிமிதமாக உயர்ந்துள்ளன. இந்தியாவிலும் இதே போக்கு தொடங்கியுள்ளது — Shaadi.com, Bharat Matrimony போன்ற பாரம்பரிய தளங்களுக்கு இணையாக, Aisle, Verona போன்ற புதிய தளங்களும், குழுவாகச்

செல்லும் 'டேட்டிங் டூரிசம்' பயணங்களும் பிரபலமடைந்து வருகின்றன.

தனிமை: ஒரு உலகளாவிய பொது சுகாதார நெருக்கடி

அமெரிக்க தலைமை மருத்துவ அதிகாரி, தனிமையை ஒரு பொது சுகாதார தொற்றுநோயாக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்துள்ளார். சமூக தனிமை, நாள்தோறும் 15 சிகரெட் புகைப்பதற்கு நிகரான, முன்கூட்டிய மரணத்திற்கான 29% கூடுதல் ஆபத்தை ஏற்படுத்துவதாக இந்த அறிவிப்பு சுட்டிக்காட்டுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) 2025 அறிக்கை, தனிமை உலகளவில் மணிக்கு சுமார் 100 மரணங்களுக்குக் காரணமாக இருப்பதாக மதிப்பிடுகிறது. 73% Gen Z-யினர், அவ்வப்போது தனிமையை உணர்வதாகத் தெரிவிக்கின்றனர். தனிமையும் டேட்டிங் குறைவும் ஒன்றையொன்று வலுப்படுத்தும் ஒரு சுழற்சியாக மாறியிருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் விவரிக்கின்றனர். தனிமையாக இருப்பவர்களுக்கு புதிய உறவுகளை ஏற்படுத்துவது மேலும் சிரமமாகிறது, அது மேலும் தனிமையை வளர்க்கிறது.

திருமணம்: இலக்கு மாறவில்லை, பாதை மாறுகிறது

அமெரிக்காவில், 23–29 வயதுடைய Gen Z-யினரில் வெறும் 26% பேரே திருமணமானவர்கள் ஷை அதே வயதில் மில்லேனியல்களில் 42% பேர் திருமணமாகியிருந்தனர். முதல் திருமண வயதின் சராசரி, 2024-இல் ஆண்களுக்கு 30.2, பெண்களுக்கு 28.6 என வரலாற்று உச்சத்தை எட்டியுள்ளது (U.S. Census Bureau). இந்தியாவிலும் இதே திசையிலான மாற்றம் தெரிகிறது. நகர்ப்புற பெண்களின் சராசரி முதல் திருமண வயது இப்போது 27-ஐ எட்டியுள்ளது; தமிழ்நாடு, கேரளா போன்ற தென் மாநிலங்களில் மொத்த கருவுறு விகிதம் (TFR) 1.3 – 1.5 என தேசிய சராசரியை விடக் குறைவாக உள்ளது. 2026 Tinder இந்திய ஆய்வில், 18–25 வயதுடைய இளையோரில் பெரும்பாலோர், அடுத்த ஐந்தாண்டுகளுக்கு சுய அறிதலையே தங்கள் முதன்மை இலக்காக வைத்துள்ளனர். திருமணமோ, நிதி நிலைத்தன்மையோ முதல் ஐந்து முன்னுரிமைகளில் கூட இடம்பெறவில்லை. இருப்பினும் இது திருமணத்தை முற்றிலும் நிராகரிப்பதைக் குறிக்கவில்லை. 71% Gen Z-யினர், திருமணத்தை 'முக்கியமானது' எனக் கருதுகின்றனர்; ஆனால் 'மிக முக்கியமானது' என்பவர்கள் 36% மட்டுமே.

AI துணை: புதிய, குழப்பமான எல்லை

இந்தத் தலைமுறையின் மிகவும் தனித்துவமான போக்கு என்பது, 'மனிதத் துணைக்கு பதிலாக கிமி-உடன் உணர்ச்சிபூர்வமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வது' Character.AI-க்கு மாதந்தோறும் 2 கோடி பயனர்கள் உள்ளனர்; இவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் 24 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள். Replika பயனர்கள் தங்கள் AI துணையுடன் மெய்நிகர் திருமணங்களைக் கூட நடத்தியுள்ளனர். அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் (APA) 2026-இல் வெளியிட்ட ஒரு கட்டுரை, மன உளைச்சல் அல்லது மனிதத் தொடர்பு இல்லாத சூழலில், மக்கள் AI chatbot-களிடம் பாசம் வளர்த்துக்கொள்ளக்கூடும் என்றும், அதிகப்படியான பயன்பாடு தனிமையை மேலும் தீவிரப்படுத்தி சமூகத் திறன்களைக் குறைக்கக்கூடும் என்றும் எச்சரிக்கிறது. Match Group-இன் 2026 அறிக்கை இதை 'தயார்நிலை முரண்பாடு' என்று விவரிக்கிறது. Gen Z-யினரில் 55% பேர் மட்டுமே உறவுக்குத் தயார் என உணர்கின்றனர்; 51% பேர் தனிமையைத் தவிர்ப்பதற்காகவே உறவைத் தேடுவதாகத் தெரிவிக்கின்றனர்.

காதலை விட நட்பு: ஒரு அமைதியான புரட்சி

'situationship', 'ghosting', 'benching' போன்ற புதிய சொற்கள் அன்றாட உரையாடலில் இடம்பெறத் தொடங்கியிருப்பதே, உறவுகளின் தன்மை மாறிவருவதற்கான ஒரு மொழியியல் சான்று. ஆனால் இதற்கிடையே ஒரு நேர்மறையான போக்கும் வளர்ந்து வருகிறது. காதலை விட நட்புக்கு அதிக முக்கியத்துவம் தரும் மனநிலை காணப்படுகிறது. Seed நிறுவனத்தின் ஆய்வு, Gen Z-யினரிடையே தள (platonic) உறவுகளுக்கான ஆசை, காதலுக்கான ஆசையை விட அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளது. ஒரு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, மெதுவான, தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய அணுகுமுறையை நோக்கி தலைமுறை நகர்வதையே இது காட்டுகிறது.

இளைய இந்தியா: மக்கள் தொகை பலமா... சவாலா?

இந்தியாவின் இளம் மக்கள்தொகை ஒரு பொற்காலமா? அல்லது நழுவிப்போகும் ஒரு வாய்ப்பா?

மக்கள்தொகைப் பலன் என்பது தானாக நிகழும் ஒன்றல்ல; அது கல்வி, திறன் மேம்பாடு, பெண்கள் பங்கேற்பு தொடர்பான கொள்கை முடிவுகளைப் பொறுத்தே, ஒரு பலமாகவும் மாறலாம், ஒரு சுமையாகவும் மாறலாம்.

இந்தியாவின் சராசரி வயது இன்று 29.2 – சீனாவின் 38, ஜப்பானின் 48-உடன் ஒப்பிடும்போது கணிசமாக இளையது. மக்கள்தொகையில் 65%-க்கும் மேற்பட்டோர் 35 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள். இது உலகின் மிகப்பெரிய இளைஞர் சக்தி என்று பெருமையுடன் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அதே நேரத்தில், ஒவ்வொரு ஆண்டும் வேலை தேடி வரும் லட்சக்கணக்கான இளைஞர்களுக்கு போதுமான வேலைவாய்ப்பு இல்லாத நிலையும் தொடர்கிறது. ‘இளம் இந்தியா’ என்பது ஒரு பலமா, அல்லது வெடிக்கக் காத்திருக்கும் சவாலா? இரண்டையும் தரவுகளின் அடிப்படையில் பார்ப்போம்.

பலம்

‘மக்கள்தொகைப் பலன்’ (Demographic Dividend) என்பது, வேலை செய்யும் வயதுடையோர் (15–64) எண்ணிக்கை, சார்ந்திருப்போரை (குழந்தைகள் + முதியோர்) விட அதிகமாக இருக்கும் காலகட்டம் ஆகும். UNFPA தரவின்படி, சார்பு விகிதம் (dependency ratio) அடுத்த பத்தாண்டுகளில் 65%-லிருந்து 54%-ஆகக் குறையும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதாவது, ஒவ்வொரு வேலை செய்யும் நபரும் சுமக்க வேண்டிய பொறுப்பு படிப்படியாகக் குறையும். UNFPA-இன்படி, இந்தியா 2055 வரை உலகின் இளைய நாடுகளில் ஒன்றாகவே தொடரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது –

இது கொள்கை மாற்றங்களைச் செயல்படுத்த கிடைக்கும் ஒரு நீண்ட காலப்பகுதி. 60 கோடிக்கும் அதிகமான தொழிலாளர் திரள், 50 கோடிக்கும் அதிகமான நடுத்தர வர்க்கம் என, இந்தியாவின் அளவே ஒரு பெரிய பொருளாதார சக்தியாகக் கருதப்படுகிறது. தென் கொரியா, தைவான் போன்ற நாடுகள் தங்கள் மக்கள்தொகைப் பலனை உயர் வருமான பொருளாதாரமாக மாற்றிய வரலாறு, இந்தியாவுக்கும் ஒரு முன்மாதிரியாகச் சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.

சவால் 1: வேலை இல்லாத வளர்ச்சி

ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 1.2 கோடி இளைஞர்கள் இந்திய தொழிலாளர் சந்தையில் புதிதாக நுழைகின்றனர்; ஆனால் இந்த அளவுக்கு வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்க பொருளாதாரத்தால் இயலவில்லை என ஹட்சன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. PLFS 2022–23 தரவின்படி, நகர்ப்புற இளைஞர் வேலையின்மை விகிதம் 10%. மேலும் குழப்பமான உண்மை என்னவெனில், வேலையின்மை அதிகமாக இருப்பது படிக்காதவர்களிடையே அல்ல, மாறாக பள்ளி/கல்லூரி படிப்பை முடித்தவர்களிடையே அதிகமாக உள்ளது. உயர் தகுதி பெற்றவர்கள் குறைந்த அளவிலான அரசு வேலைகளுக்கு விண்ணப்பிப்பது இந்தியாவில் இப்போது ஒரு பொதுவான காட்சி.

சவால் 2: ‘தேர்வுப் பொருளாதாரம்’ மற்றும் NEET இளைஞர்கள்

இந்திய வேலைவாய்ப்பு அறிக்கை 2024–இன்படி, இந்திய இளைஞர்களில் 28.5% பேர் வேலையோ, படிப்போ, பயிற்சியோ இல்லாத நிலையில் NEET (Not in Employment, Education, or Training) உள்ளனர். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள்தான் ஒவ்வொரு ஆண்டும், ரயில்வே, மத்திய மற்றும் மாநில பணியாளர் தேர்வாணையங்கள் நடத்தும் 1–2 லட்சம் காலிப் பணியிடங்களுக்கான தேர்வுகளில் போட்டியிடுகின்றனர். இது இந்தியாவின் ‘தேர்வுப் பொருளாதாரம்’ என அழைக்கப்படுகிறது. லட்சக்கணக்கான இளைஞர்கள் தங்களுது மிகு உற்பத்தித்திறன் மிக்க ஆண்டுகளை, மீண்டும் மீண்டும் தேர்வு எழுதிக் காத்திருப்பதிலேயே செலவிடுகின்றனர்.

சவால் 3: பெண் பங்கேற்பு – பயன்படுத்தப்படாத சக்தி

இந்தியாவின் பெண்கள் தொழிலாளர் பங்கேற்பு விகிதம் வெறும் 32.7% மட்டுமே. இது மக்கள்தொகைப் பலனை முழுமையாக அடைவதற்கு மிகப்பெரிய தடையாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும், PLFS 2023–24 தரவின்படி, வேலை செய்யும் பெண்களில் 37% பேர், குடும்ப வணிகங்களில் ‘ஊதியமில்லா உதவியாளர்களாக’ வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர். புள்ளிவிவரப்படி ‘வேலையில்’ உள்ளவர்களாகக் கணக்கிடப்பட்டாலும், நேரடி வருமானம் எதுவும் பெறாதவர்களாக உள்ளனர். இது, வேலைவாய்ப்பு எண்கள் உயர்வதாகத் தோன்றினாலும், அதன் உண்மையான பொருளாதார பலன் பெண்களுக்குச் சென்றடையவில்லை என்பதைக் காட்டுகிறது.

ஜன்னல் மூடத் தொடங்குகிறதா?

DataForIndia–இன் சமீபத்திய பகுப்பாய்வு ஒரு முக்கியமான எச்சரிக்கையை முன்வைக்கிறது-UN மக்கள்தொகை கணிப்புகளின்படி, இந்தியாவின் வேலை செய்யும் வயதினரின் பங்கு, அடுத்த 3 – 4 ஆண்டுகளிலேயே உச்சத்தை எட்டி, பின்னர் குறையத் தொடங்கும். அதாவது, பலரும் நினைப்பதை விட மக்கள்தொகைப் பலன் காலம் முன்னதாகவே முடிவடையக்கூடும்.

இதற்கு இணையாக, பிராந்திய ஏற்றத்தாழ் எனும்ம் மற்றொரு சவாலும் உள்ளது. 2026 மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்புக்குப் பிறகு, வட மாநிலங்கள் நாட்டு மக்கள்தொகையில் சுமார் பாதியைக் கொண்டிருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, தென் மாநிலங்களின் பங்கு 20% அளவுக்குக் குறையக்கூடும். ஆனால் தென் மாநிலங்களே கல்வியறிவு, சுகாதாரம் போன்ற சமூகக் குறியீடுகளில் முன்னிலையில் உள்ளன. இந்த ஏற்றத்தாழ்வு, எல்லைப் பங்கீடு (delimitation) தொடர்பான அரசியல் விவாதங்களுக்கும் வழிவகுத்துள்ளது.

உடற்பயிற்சி

எவ்வளவு? எப்போது?

‘உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்’ என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள். ஆனால் எவ்வளவு நேரம், எந்த நேரத்தில் என்ற கேள்விகளுக்கு வரும்போது, பெரும்பாலோர் குழம்பிப் போகிறார்கள். சிலர் காலையில் ஓடுகிறார்கள், சிலர் மாலையில் ஜிம் செல்கிறார்கள், சிலர் எதுவும் செய்யாமல் ‘சரியான நேரம் தெரியவில்லை’ என்று தள்ளிப்போடுகிறார்கள். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) வழிகாட்டுதல்களும், சமீபத்திய நேரம்-தொடர்பான ஆய்வுகளும் இணைந்து, இந்தக் கேள்விகளுக்கு தெளிவான பதில்களைத் தருகின்றன.

எவ்வளவு? WHO தரும் தகவல்

WHO மற்றும் அமெரிக்க நோய் கட்டுப்பாட்டு மையம் (CDC) இணைந்து பரிந்துரைப்பது இதுதான்: வாரத்திற்கு 150 முதல் 300 நிமிடங்கள் மிதமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி (விரைவு நடை போன்றவை), அல்லது 75 முதல் 150 நிமிடங்கள் தீவிரமான உடற்பயிற்சி (ஓட்டம் போன்றவை). இதற்கு இணையாக, வாரத்திற்கு குறைந்தது 2 நாட்கள் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி (எடை தூக்குதல், உடல் எடையைப் பயன்படுத்தும் பயிற்சிகள்) அனைத்து முக்கிய தசைக் குழுக்களையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். யிகிவிகி இதழில் வெளியான ஒரு பெரிய ஆய்வு, இந்த குறைந்தபட்ச அளவை எட்டுவதே இதய நோய் மரணத்தை 22–31% குறைக்கிறது எனக் காட்டியது; பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவை விட 2–4 மடங்கு அதிகமாகச் செய்தவர்களுக்கு, மொத்த மரண ஆபத்து 26–31% குறைவாக இருந்தது. அதாவது, குறைந்தபட்ச இலக்கு ஒரு தொடக்கமே தவிர, வரம்பு அல்ல.

எப்போது? காலையா, மாலையா?

இதுவே மிகவும் விவாதிக்கப்படும் கேள்வி. 5,200-க்கும் அதிகமான பெரியவர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு அமெரிக்க ஆய்வு (Obesity இதழ், 2023), காலை 7 முதல் 9 மணி வரை உடற்பயிற்சி செய்தவர்களுக்கு, மதியம் அல்லது மாலையில் செய்தவர்களை விட குறைந்த பிஎம்ஐ இருப்பதைக் கண்டறிந்தது. உணவு உண்பதற்கு முன் (fasted state) செய்யப்படும் காலை உடற்பயிற்சி, அடுத்த 12–24 மணி நேரத்திற்கு இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துவதாகவும்

உடற்பயிற்சிக்கு "சிறந்த நேரம்" என்று ஒன்று இல்லை. நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய நேரமே சிறந்த நேரம். எப்போது செய்கிறீர்கள் என்பதை விட, தொடர்ந்து செய்கிறீர்களா என்பதே முடிவை நிர்ணயிக்கிறது.

சில ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. காலை நேர உடற்பயிற்சியை தொடர்ந்து பின்பற்றுவதும் எளிதாக உள்ளது. மாலை நேரத் திட்டங்கள், கூட்டங்கள், சோர்வு, குடும்பப் பொறுப்புகள் காரணமாக ரத்தாகும் வாய்ப்பு அதிகம் என தொழில் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஆனாலும் மாலை நேரத்திற்கும் அதன் சொந்த அறிவியல் ஆதரவு உண்டு. உடல் வெப்பநிலையும் தசை நெகிழ்வும் மதியத்திற்குப் பிறகே உச்சத்தை எட்டுகின்றன, அதனால் வலிமை, சகிப்புத்தன்மை பயிற்சிகளில் சிறந்த செயல்திறன் கிடைக்கக்கூடும். காலை/மாலை உடற்பயிற்சியை நேரடியாக ஒப்பிட்ட ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வில் (Obesity, 2022), இரண்டு நேரங்களுக்கும் இடையே எடை இழப்பில் பெரிய வித்தியாசம் காணப்படவில்லை ஷ இது, 'சிறந்த நேரம்' என்று ஒன்று மட்டும் இல்லை, தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய நேரமே சிறந்தது என்பதையே அறிவியல் பூர்வமாக உறுதிசெய்கிறது.

சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த வேண்டுமா?

எடை இழப்புக்கு, எந்த நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்கிறோம் என்பது முக்கியத்துவம் அற்றது என்றாலும், இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவதில் நேரம் முக்கிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக இரவு உணவுக்குப் பிறகு செய்யப்படும் லேசான உடற்பயிற்சி, சாப்பிட்ட பின் ஏற்படும் சர்க்கரை உச்சத்தை (postprandial glucose spike) குறிப்பிடத்தக்க அளவு தணிக்கிறது என பல மருத்துவ ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன. நீரிழிவு அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை உள்ளவர்களுக்கு, மாலை/இரவு நேர லேசான நடை, காலை நேர கடுமையான பயிற்சியை விட சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் அதிக பலனளிக்கக்கூடும். ஆனால் இன்சுலின் அல்லது சில நீரிழிவு மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்பவர்கள், தூக்கத்திற்கு மிக நெருக்கமாக தீவிரமான பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரவில் சர்க்கரை அளவு திடீரென குறையும் ஆபத்து இருப்பதாக மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர்.

வயதுக்கேற்ப மாறும் தேவை

வயதாகும்போது தசைநிறை இயற்கையாகவே குறையத் தொடங்குகிறது (sarcopenia); இதைத் தடுக்க எடை தூக்கும் பயிற்சிகள் மேலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. கீபிளி, முதியோருக்கு வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களுக்கும் மேலாக, சமநிலை மற்றும் செயல்பாட்டு வலிமையை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் (நாற்காலியிலிருந்து எழுதல், ஒற்றைக்கால் நிற்றல் போன்றவை) சேர்த்துக்கொள்ளப் பரிந்துரைக்கிறது.

இது, வயதான காலத்தில் இடறிவிழும் ஆபத்தையும், எலும்பு முறிவுகளையும் குறைக்க உதவுகிறது. இளையோருக்கு, விளையாட்டு, ஓட்டம், எடை பயிற்சி என பரவலான தேர்வுகள் இருந்தாலும், அடிப்படை எண் ஒன்றே, அது வாரத்திற்கு 150+ நிமிடம் அசைவும், 2+ நாட்கள் தசை வலுப்படுத்தலும் தேவை என்பதுதான்.

தமிழ் ஆலயங்களின் கட்டிடக்கலை, தஞ்சைப் பெரிய கோயிலின் பொறியியல் மற்றும் சோழர் காலக் கலை ஆவணங்கள் வியக்கவைக்கின்றன

கி.பி. 1010-இல் முதலாம் ராஜராஜ சோழனால் கட்டப்பட்ட தஞ்சைப் பெரிய கோயில் (பிரகதீஸ்வரர் ஆலயம்), தமிழர்களின் கலை, கணிதம் மற்றும் கட்டுமானப் பொறியியலின் உச்சகட்டச் சான்றாகத் திகழ்கிறது. சுமார் 1,30,000 டன் கருங்கற்களைக் கொண்டு முற்றிலும் கற்கோயிலாக (Dark Granite Stone Temple) இது உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

திராவிடக் கட்டிடக்கலையின் நுணுக்கமும் வடிவமைப்பும்

பண்டைய திராவிடக் கட்டிடக்கலை என்பது வெறும் பாறை அடுக்கல் முறை அல்ல; அது கணிதமும் புவியியலும் இணைந்த ஒரு துல்லியமான அறிவியலாகும்.

விமானமும் கோபுரமும் (Vimana & Gopuram): பல்லவர் மற்றும் ஆரம்பகாலச் சோழர் காலத்தில், இறைவனின் கருவறை அமைந்த 'விமானம்' மட்டுமே மிக உயரமான அமைப்பாகக் கட்டப்பட்டது (எ.கா: தஞ்சைப் பெருவுடையார் கோயில்). வழக்கமாகத் தென்னிந்தியக் கோயில்களில் நுழைவாயில் கோபுரங்கள் உயரமாக இருக்கும். ஆனால் தஞ்சையில், கருவறையின் மேல் உள்ள ஸ்ரீவிமானம் (216 அடி / 66 மீட்டர்) கோபுரங்களை விடப் பிரம்மாண்டமாக உயர்த்தப்பட்டது. இது 13 தளங்களைக் கொண்ட பிரமிடு வடிவக் கூம்பாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பிந்தைய விஜயநகர மற்றும் நாயக்கர் காலத்தில், கோயிலின் நுழைவாயில் கோபுரங்கள் வானளாவிய அளவில் உயர்த்தப்பட்டன.

அதிஷ்டானம் மற்றும் சுவர்கள்: கோயிலின் தாங்குதளத்திற்கு 'அதிஷ்டானம்' என்று பெயர். இதன் மீது எழுப்பப்படும் சுவர்களில் அமைக்கப்படும் தேவதா கோஷ்டங்களும் (சிற்பக் கூண்டுகள்), தூண்களின் அமைப்பும் முழு அமைப்பிற்கும் ஒரு சீரான எடையைப் பகிர்ந்தளிக்கின்றன.

மண்டபங்களின் வரிசைமுறை: கருவறையைத் தொடர்ந்து அர்த்தமண்டபம், மகாஅடை மண்டபம், நிருத்த மண்டபம் (நடன அரங்கம்) மற்றும் ஆயிரங்கால் மண்டபங்கள் என வரிசையாக அமைக்கப்பட்ட வடிவமைப்பு, பெரும் மக்கள் கூட்டத்தை ஒரே நேரத்தில் ஒழுங்கமைக்கும் விதியை அடித்தளமாகக் கொண்டது.

ஒற்றைக்கல் நந்தி: கோயில் பிரகாரத்தில்

80 டன் சிகரம் (பிரம்மமந்திரக் கல்) உச்சிக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்ட முறை:

சாய்வுப்பாதை நுட்பம் (Inclined Earth Ramp):

ஸ்ரீவிமானத்தின் உச்சியில் உள்ள சிகரம் (Dome/Cap stone) சுமார் 80 டன் எடை கொண்ட ஒரே கருங்கல்லால் ஆனது. கி.பி. 11-ஆம் நூற்றாண்டில் இது உச்சிக்குக் கொண்டு செல்ல சாய்வுப்பாதை நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்டது:

• கோயிலில் இருந்து சுமார் 6 கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள 'சாரப்பள்ளம்' என்ற இடத்தில் இருந்து உச்சி வரை மென்மையான சாய்வுப்பாதை (Earth/Wooden Ramp) அமைக்கப்பட்டது.

• யானைகள் மற்றும் உருளைகள்: பிரம்மாண்டமான கருங்கல்லை மர உருளைகளின் (Wooden Rollers) மேல் வைத்து, பல நூறு யானைகள், காளைகள் மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான தொழிலாளர்களின் ஒருங்கிணைந்த சக்தியால் உருட்டி மேலே கொண்டு செல்லப்பட்டது.

• நிலைநிறுத்தல்: கல் உச்சியைடைந்ததும், அதைச் சுற்றி அமைக்கப்பட்டிருந்த தற்காலிக மண் கட்டமைப்பு மெதுவாக அகற்றப்பட்டு சிகரம் துல்லியமாகப் பொருத்தப்பட்டது.

உள்ள பெரிய நந்தி மண்டபம் நாயக்கர் காலத்தில் விரிவாக்கப்பட்டாலும், அங்குள்ள நந்தி ஒரே கல்லால் செதுக்கப்பட்டது (சுமார் 20 டன் எடை, 12 அடி உயரம், 16 அடி நீளம்).

5 பொறியியல் அதிசயங்கள் - 80 டன் உச்சிக்கல்

ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, நவீன இயந்திரங்களோ அல்லது சிமெண்ட் போன்ற இணைப்புப் பொருள்களோ இன்றி சாதிக்கப்பட்ட சில உண்மை ஆதாரங்கள்:

1. மணல் தளம் நுட்பம் (Sand&bed Technique): ஆற்று மணல் நிறைந்த ஆழமான குழிகளுக்கு மேல் பாறைகளை அமைக்கும் இந்த நுட்பம், பூகம்ப அலைகளை உறிஞ்சி (Shock absorber) அதிர்வுகளைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. தஞ்சை ஒரு காவிரிப் பாசனப் பகுதி என்பதால் ஆழமான பாறை அஸ்திவாரம் அமைக்க முடியாது. இதனால், ஆழமான குழி தோண்டி மணல் நிரப்பி, எடையைச் சீராகப் பகிர்ந்தளிக்கும் நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இதனாலேயே ஆயிரம் ஆண்டுகளாகப் பூகம்பம், புயல், மழையைத் தாங்கி நிலைத்து நிற்கிறது.

2. பூட்டு முறை (Interlocking Dry Stone Masonry): தஞ்சைப் பெருவுடையார் கோயில் உட்பட பல சோழர் ஆலயங்களில், கற்களுக்கு இடையே எவ்வித ஒட்டுப்பொறியும் இன்றி, பூட்டு நுட்பத்தில் (Groove and Tongue Interlocking Masonry) கற்கள் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்டுள்ளன.

3. ஒலியியல் மற்றும் அதிர்வு பொறியியல்: தாரசுரம் ஐராவதேஸ்வரர் கோயிலின் பலிபீடப் படிகள், தட்டினால் ஏழிசையை துல்லியமான அதிர்வெண்ணில் வெளியிடும் வகையில் வெவ்வேறு அடர்த்தி கொண்ட கற்களால் செதுக்கப்பட்டுள்ளன.

4. ஒளிவிலகல் மற்றும் நிழல் கணக்கீடு: காஞ்சிபுரம் கைலாசநாதர் கோயிலும் மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோயிலும் சூரியனின் அயனப் பாதையைக் கணித்து, குறிப்பிட்ட மாதங்களில் உதயச் சூரியனின் ஒளி நேரடியாகக் கருவறைச் சிவலிங்கத்தின் மீது விழுமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் தஞ்சையில், மதிய வேளையில் ஸ்ரீவிமானத்தின் நிழல் தரையில் அதன் சொந்த பீடத்திற்குள்ளேயே விழுமாறு கூம்பு வடிவக் கோணம் துல்லியமாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

5. சுழலும் கல்தூண்கள்: கொப்பல் மற்றும் சில பல்லவ – ஹொய்சள தென் ஆலயங்களில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கல்தூண்களின் இடையே மெல்லிய தாள் நுழையும் அளவுக்கு இடைவெளி விட்டு, ஒரே கல்லில் சுழலும் வண்ணம் (Rotating Stone Pillars) குடையப்பட்ட அற்புதம் காணப்படுகிறது.

கோயில் ஓர் பொருளாதார மையம்

அக்காலத்தில் கோயில் என்பது வழிபாட்டுத் தளம் என்ற எல்லையைக் கடந்து, ஒரு நாட்டின் பொருளாதாரத்தை இயக்கும் மையமாக விளங்கியது. வறட்சி மற்றும் பஞ்ச காலங்களில் மக்களுக்கு விநியோகிக்க, கோயில்களின் பிரகாரங்களில் தடிமனான கற்களால் ஆன

ஆவணக் களஞ்சியமாக ஆலயச் சுவர்கள் – கல்வெட்டுகள்

கல்வெட்டுகள் வெறும் மன்னர்களின் புகழ்பாடும் வரிகள் அல்ல; அவை துல்லியமான வரலாற்று ஆவணங்கள்.

ராஜராஜ சோழன் தன் ஆட்சிக் காலத்தில் ஆற்றிய சாதனைகள், கோயிலுக்குச் செய்த கொடைகள் மற்றும் நிர்வாக நடைமுறைகள் அனைத்தையும் கல்வெட்டுகளாகச் செதுக்கி வைத்துள்ளார்.

ஜனநாயக முறை (குடவோலை: காஞ்சிபுரம் உத்திரமேரூர் வைகுண்ட பெருமாள் கோயில் கல்வெட்டு, 10-ஆம் நூற்றாண்டிலேயே வாக்குச்சீட்டு முறை (குடவோலை) மற்றும் வேட்பாளருக்கான தகுதிகளை விவரிக்கிறது.

மெய்க்கீர்த்தி - பெயர்கள் பதிவு: ராஜராஜ சோழனின் கல்வெட்டுகள் ‘திருமகள் போல பெருநிலச் செல்வியும்...’ என்ற புகழ்பெற்ற மெய்க்கீர்த்தியுடன் தொடங்குகின்றன. தன் வெற்றிகளை மட்டுமே எழுதாமல், தனக்கு உதவிய அதிகாரிகள், தச்சர்கள், சிற்பிகளின் பெயர்களையும் கல்வெட்டில் பதிவு செய்துள்ளார்.

கலைஞர்கள் பதிவு (தளிச்சேரி): கோயிலில் பணியாற்றிய 400-க்கும் மேற்பட்ட நடனக் கலைஞர்கள் (தளிச்சேரிப் பெண்டுகள்), பாடகர்கள், வாத்தியக் கலைஞர்கள் மற்றும் சமையலர்கள் வரை அனைவரின் பெயர்களையும், அவர்கள் வாழ்ந்த தெருக்களின் (தளிச்சேரி) முகவரிகளையும் கல்லில் பதிவு செய்துள்ளார்.

பொருளாதாரப் பதிவுகள்: தஞ்சைக் கோயில் கல்வெட்டுகளில், கோயிலுக்குக் கொடையாக அளிக்கப்பட்ட பொன், வெள்ளி மற்றும் ஆபரணங்களின் எடை ‘கழஞ்சு’ மற்றும் ‘மஞ்சாடி’ என்ற அலகுகளில் துல்லியமாகப் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. பொன்னின் தரத்தைக் குறிக்க ‘மாற்று’ என்ற சொல் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சமூக நல மருத்துவம்: திருவமுத்தூர் மற்றும் திருமுக்கூடலில் உள்ள கல்வெட்டுகள், கோயிலின் ஒரு பகுதியாக ‘ஆதுலர் சாலை’ என்ற இலவச மருத்துவமனையும், அங்கு இருப்பு வைக்கப் பட்டிருந்த மருந்துகளின் பட்டியலையும் குறிப்பிடுகின்றன.

பிரம்மாண்ட தானியக் களஞ்சியங்கள் (Granaries) பராமரிக்கப்பட்டன. நாட்டியம், இசை, சிற்பக்கலை மற்றும் ‘மெழுகு வார்ப்பு’ (Lost-wax bronze casting) போன்ற உலகப் புகழ் பெற்ற வெண்கலச் சிலை உற்பத்தி முறைகள் அனைத்துமே ஆலயங்களின் ஆதரவிலேயே உச்சத்தைத் தொட்டன.

சோழர் காலச் சுவர் ஓவியங்கள்

தஞ்சைக் கோயிலின் கருவறையைச் சுற்றியுள்ள இருண்ட நடைபாதையில் (Saandhara Enclosure) 11-ஆம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த சோழர் கால ஓவியங்கள் அமைந்துள்ளன. ஈரமான சுவர்களில் மூலிகைச் சாறுகள் மற்றும் இயற்கைச் சாயங்களைக் (Natural Pigments) கொண்டு வரையப்பட்ட ‘ஃப்ரெஸ்கோ’ (Fresco) முறையில் இவை உருவாக்கப்பட்டதால், ஆயிரம் ஆண்டுகள் கடந்தும் வண்ணங்கள் மங்காமல் உள்ளன. இதில் ராஜராஜ சோழனும் கருவூர்தேவரும் இருக்கும் காட்சி, சிவனின் த்ரிபுராந்தகர் தோற்றம், மற்றும் சுந்தரமூர்த்தி நாயனார்-சேரமான் பெருமாள் கைலாயம் செல்லும் காட்சிகள் தத்ரூபமாக செதுக்கப்பட்டுள்ளன. 1931-இல் பேராசிரியர் எஸ்.கே.கோவிந்தசாமியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இவ்வோவியங்களின் மேல் நாயக்கர் கால ஓவியங்கள் இருந்த நிலையில், இந்தியத் தொல்லியல் துறை (ASI) அவற்றைச் சேதமடையாமல் பிரித்தெடுத்து மீட்டெடுத்தது.

பரத சிற்பங்கள் - இசைச் சான்றுகள்:

பரதமுனி எழுதிய நாட்டிய சாஸ்திரம் நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள 108 அடிப்படையான நடன அசைவுகள் ‘கரணங்கள்’ என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக இந்தக் கரணங்களை வரிசையாகச் சிற்ப வடிவில் வடித்த பெருமை தஞ்சைப் பெரிய கோயிலையே சாரும். ஸ்ரீவிமானத்தின் முதல் தளத்தில் உள்ள சுவர்களில் 108-ல் 81 கரணங்கள் நான்கு கரங்கள் கொண்ட சிவபெருமானின் நடன முத்திரைகளாகச் செதுக்கப்பட்டுள்ளன.

மரபையும் அறிவியலையும் ஒருசேரப் போற்றும் இந்த வரலாற்றுச் சின்னங்களின் நுட்பங்களை உணர்ந்து பாதுகாப்பதே நாம் நமது முன்னோர்களுக்குச் செய்யும் உண்மையான மரியாதையாகும்.

இன்ஸ்பெக்டர் பதவி உயர்வு முடக்கம் ஏன்?

தமிழ்நாடு காவல்துறை கீழ்நிலைச் சேவை விதிகள் (1955) படி, சப் இன்ஸ்பெக்டர் பதவிக்கு இரு வழிகளில் ஆட்கள் வருகிறார்கள்:

- **நேரடி தேர்வு (Direct Recruitment):** வெளியில் இருந்து பொதுத் தேர்வு மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்கள்.
- **துறைக்குள் பதவி உயர்வு (Departmental quota):** ஏற்கெனவே காவலர்/ஹெட் காவலராகப் பணிபுரிபவர்கள், அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பதவி உயர்த்தப்படுபவர்கள்.

2017 நவம்பர் 21ஆம் தேதி அரசு G.O.(Ms) No. 868 எனும் ஆணையை பிறப்பித்தது. இது 1955 விதிகளின் 25(a) விதியை திருத்தி, 20% துறைக்குள் கோட்டா பெறுவோருக்கு நேரடித் தேர்வில் வருபவர்களை விட மூப்பில் தானாகவே முன்னுரிமை வழங்கியது – அதுவும் 1995ஆம் ஆண்டு முதல் பின்னிழுவு நடைமுறையில் (retrospective effect). அதாவது, 22 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இந்த விதி அமலில் இருந்ததாகக் கருதப்பட்டது.

நீதிமன்றப் போராட்டம்: மதிப்பெண் Vs. அனுபவம்

இந்த ஆணையை எதிர்த்து நேரடித் தேர்வில் தேர்ச்சி பெற்ற பலர் சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்தனர். தகுதித் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றவர்கள், துறை கோட்டாவில் வந்த குறைவான மதிப்பெண் பெற்றவர்களைவிட பின்னால் தள்ளப்பட்டனர் என அவர்கள் குற்றம்சாட்டினர்.

சென்னை உயர் நீதிமன்றம் 2020ல் அரசின் ஆணையை ஆதரித்து, துறை கோட்டாவில் வந்தவர்களுக்கு அனுபவத்தின் அடிப்படையில் முன்னுரிமை தேவை எனத் தீர்ப்பளித்தது. இதை எதிர்த்து நேரடித் தேர்வு போட்டியாளர்கள் உச்ச நீதிமன்றம் சென்றனர். R. Ranjith Singh - Ors. Vs. The State of Tamil Nadu வழக்கில் (SLP (C) Nos. 5137-38 of 2021), நீதிபதிகள் பி.வி. நாகரத்னா மற்றும் சதீஷ் சந்திர சர்மா அடங்கிய அமர்வு, 2025 மே 1ஆம் தேதி முக்கியமான தீர்ப்பு அளித்தது. நிர்வாக ஆணைகள் மூலம் சட்டப்பூர்வ விதிகளை மீற முடியாது என்றும், மூப்பு நிர்ணயம் மதிப்பெண்களின் அடிப்படையிலேயே இருக்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்திய நீதிமன்றம், 2017 ஆணையையும் அதன் மூலம் செய்யப்பட்ட விதித் திருத்தத்தையும் முழுமையாக ரத்து செய்தது.

தீர்ப்பின் 5 முக்கிய உத்தரவுகள்

1. 1995 முதலான அனைத்து மூப்புப் பட்டியல்களையும் 60 நாட்களுக்குள் மறுவடிவமைக்க வேண்டும்.

2. ஏற்கெனவே மூப்பின் அடிப்படையில் பதவி உயர்வு பெற்ற அதிகாரிகளை பணி இறக்கம் (reversion) செய்யக் கூடாது.

3. திருத்தப்பட்ட மூப்புப் பட்டியல் வெளியிடப்படும் வரை, துறைக்குள் கோட்டா முறையில் புதிய பதவி உயர்வு கூடாது ஷ இதுவே இன்ஸ்பெக்டர் பதவி உயர்வு தற்போது ஏன் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது என்பதற்கான நேரடிக் காரணம்.

4. திருத்தப்பட்ட பட்டியல் வெளியான பின், நேரடித் தேர்வு (80%) போட்டியாளர்களின் பதவி உயர்வு விவகாரங்கள் இரு மாதங்களுக்குள் முடிக்கப்பட வேண்டும்.

5. தகுதியுள்ள நேரடித் தேர்வு போட்டியாளர்களுக்கு, பின்னிழுவு பதவி உயர்வு, மூப்பு நிர்ணயம் மற்றும் தொடர்புடைய பலன்கள் (பின்சார் ஊதியம் தவிர) வழங்கப்பட வேண்டும்.

திருத்தப்பட்ட மூப்புப் பட்டியல் இறுதி செய்யப்படும் வரை, குறிப்பாக துறைக்குள் பதவி உயர்வு பெற்ற சப் இன்ஸ்பெக்டர்களுக்கு இன்ஸ்பெக்டராக பதவி உயர்வு வழங்குவதற்கு அரசுக்கு நீதிமன்றமே தடை விதித்துள்ளது.

இன்ஸ்பெக்டர் பதவிக்கான பதவி உயர்வு பட்டியல், சப் இன்ஸ்பெக்டர் மூப்புப் பட்டியலின் அடிப்படையிலேயே தயாரிக்கப்படுகிறது. அந்த அடிப்படைப் பட்டியலே இப்போது நீதிமன்றத் தீர்ப்பின்படி மறுவடிவமைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது.

உச்சநீதிமன்றம் காலவரம்பு விதித்திருந்தாலும், திருத்தப்பட்ட மூப்புப் பட்டியல் இறுதியாக வெளியிடப்பட்டதா, இன்ஸ்பெக்டர் பதவி உயர்வுகள் மீண்டும் தொடங்கியுள்ளனவா என்பது குறித்து அரசு தரப்பில் இதுவரை பொது அறிவிப்பு எதுவும் வெளியிடப்படவில்லை. இனி, நேரடி போட்டியாளர்கள் மற்றும் துறை கோட்டா போட்டியாளர்கள் இருவருக்குமான ஒரே பொதுத் தேர்வு நடத்தப்பட்டு, மதிப்பெண்களின் அடிப்படையில் மட்டுமே மூப்பு நிர்ணயிக்கப்பட்டால், இதுபோன்ற மோதல்கள் எதிர்காலத்தில் தவிர்க்கப்படலாம்.

Published by S Esuf Basha, Printed Ali Mohamed Sayeed, Published at No.4, Pandiyan Street, Avvai Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai & 600 041, Printed at J.M.Process No.29, V.N.Dass Road , Border Thottam, Mount Road, Chennai&600002, Editor. S.Esuf Basha