சர்வதேச உணவுப் பாதுகாப்பு

ஜி7 மாநாட்டில் பிரதமர் மோடி வலியுறுத்தல்

ஜப்பானின் ஹிரோஷிமா நகரில் சனிக்கிழமை நடைபெற்ற ஜி7 மாநாட்டின்போது குழு புகைப்படம் எடுத்துக்கொண்ட அந்த அமைப்பின் உறுப்பு நாடுகளின் தலைவர்கள் மற்றும் சிறப்பு அழைப்பாளராகப் பங்கேற்ற நாடுகளின் தலைவர்கள் (மேல்வரிசை இடமிருந்து) ஜெர்மனி பிரதமர் ஒலாஃப் ஷோல்ஸ், பிரதமர் நரேந்திர மோடி, பிரான்ஸ் அதிபர் இமானுவல் மேக்ரான், அமெரிக்க அதிபர் ஜோ பைடன், கனடா பிரதமர் ஜஸ்டின் ட்ரூடோ, ஆஸ்திரேலிய பிரதமர் ஆன்டனி ஆல்பனேசி, (கீழ்வரிசை இடமிருந்து) தென்கொரிய அதிபர் யூன் சுக் இயோல், இந்தோனேசிய அதிபர் ஜோகோ விடோடோ, ஜப்பான் பிரதமர் ஃபுமியோ கிஷிடா, கொமோரோஸ் அதிபர் அஸாலி அசுமானி, பிரேஸில் அதிபர் லூலா டசில்வா.

ஹிரோஷிமா, மே 20: விளிம்புநிலை மக்களும் பாதிக்கப்படாத வகையில் சர்வதேச அளவிலான ஒருங்கிணைந்த உணவு விநியோக அமைப்பு அவசியம் என ஜி7 மாநாட்டில் பிரதமர் நரேந்திர மோடி வலியுறுத்தினார்.

அமெரிக்கா, பிரிட்டன், ஜெர்மனி, பிரான்ஸ், இத்தாலி, கனடா, ஜப்பான், ஐரோப்பிய ஒன்றியம் ஆகியவற்றை உறுப்பினர்களாகக் கொண்ட ஜி7 கூட்டமைப்பின் மாநாடு ஜப்பானின் ஹிரோஷிமா நகரில் சனிக்கிழமை நடைபெற்றது. மாநாட்டைத் தலைமையேற்று நடத்தும் ஜப்பான் பிரதமர் ஃபுமியோ கிஷிடாவின் அழைப்பை ஏற்று பிரதமர் மோடி சிறப்பு அழைப்பாளராகக் கலந்து கொண்டார். மாநாட்டில் பல்வேறு முக்கிய விவகாரங்கள் குறித்து விவாதிக்கப்பட்டன.

பிராந்திய, சர்வதேச விவகாரங்கள், இந்தோ-பசிபிக் விவகாரம், உக்ரைன்-ரஷியா போர் விவகாரம், அதிகரித்து வரும் சீனாவின் ஆதிக்கம் உள்ளிட்டவை குறித்து விவாதிக்கப்பட்டது. மாநாட்டில் பிரதமர் மோடி கூறியதாவது:

உலகில் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டு வரும் விளிம்புநிலை மக்களின் நலனைக் கருத்தில்கொண்டு ஒருங்கிணைந்த உணவு விநியோக அமைப்பு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். முக்கியமாக, விளிம்புநிலை விவசாயிகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்து செயல்பட வேண்டும். சர்வதேச உர விநியோகச் சங்கிலி வலுப்படுத்தப்பட வேண்டும். உர விநியோகத்தில் அரசியல் தலையீடு இல்லாமல் இருப்பது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

உர வளங்களை ஆக்கிரமிக்கும் முயற்சிகள் தடுக்கப்பட வேண்டும். அதற்காக நாடுகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவது அவசியம். உர விநியோகத்தில் இருக்கும் இடர்ப்பாடுகளைக் களையும் பொருட்டு, இயற்கை வேளாண்மையில் நாடுகள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எண்மத் தொழில்நுட்பத்தின் பலன்களை உலகின் அனைத்து விவசாயிகளுக்கும் கொண்டு சேர்க்க வேண்டும்.

இயற்கை விவசாயமும் சிறுதானியங்களும்: உணவுப் பொருள்கள் வீணாக்கப்படுவதைத் தடுப்பது அனைத்து நாடுகளின் கூட்டுப் பொறுப்பாகும். நீடித்த சர்வதேச உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கு அது மிகவும் முக்கியமானது. இயற்கை விவசாய முறையில் உருவாகும் உணவை நவநாகரிகம், வர்த்தகத்துடன் தொடர்புபடுத்தாமல் சுகாதாரம்-ஊட்டச்சத்துடன் தொடர்புபடுத்த வேண்டியது அவசியம்.

உடல்நலனைக் காப்பதில் சிறுதானியங்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, பருவநிலை மாற்றம், நீர்ப் பாதுகாப்பு, உணவுப் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு சவால்களுக்கு சிறுதானியங்கள் முக்கியத் தீர்வாக அமையும். சிறுதானியங்களின் பயன்பாடு தொடர்பாக மக்களிடையே அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

வளர்ச்சிக்கான மாதிரியானது மக்களின் நலனுக்கு வழிவகுப்பதாக இருக்க வேண்டுமே அன்றி, வளர்ந்து வரும் நாடுகளுக்குத் தடையாக இருக்கக் கூடாது. இயற்கை வளங்களை முறையாகப் பயன்படுத்தும் வகையில் வளர்ச்சிக்கான மாதிரி அமைய வேண்டும். பொருள்களை மையப்படுத்திய வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம் கொண்டுவரப்பட வேண்டும்.

முக்கியப் பாலம்: வளர்ச்சி, தொழில்நுட்பம், ஜனநாயகம் ஆகியவற்றுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட வேண்டும். தொழில்நுட்பத்தை ஜனநாயகமயமாக்க வேண்டியது கட்டாயம். வளர்ச்சிக்கும் ஜனநாயகத்துக்கும் இடையேயான பாலமாகத் தொழில்நுட்பம் திகழ்கிறது.

மாநாட்டில் விவாதிக்கப்படும் விஷயங்கள் ஜி20 கூட்டமைப்புக்கும் ஜி7 கூட்டமைப்புக்கும் இடையேயான தொடர்பை வலுப்படுத்தும் என நம்புகிறேன். அத்தொடர்பானது தெற்குலகின் எதிர்பார்ப்புகளை முன்னிறுத்துவதில் வெற்றியடையும் என்றார் பிரதமர் மோடி.

மெட்ரோ ரயில் நிறுவனத்துக்கு 'மனிதவள வியூகத்தின் முன்னணி விருது'

சென்னை, மே 20: சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிறுவனத்துக்கு 'மனிதவள வியூகத்தின் முன்னணி நடைமுறைகள்' என்ற விருது கிடைத்துள்ளது.

இது குறித்து மெட்ரோ ரயில் நிறுவனம் சனிக்கிழமை வெளியிட்ட செய்தி : 'பீப்பிள் ஃபர்ஸ்ட்' அமைப்பு சார்பில் மனித வளத் துறையில் வழங்கப்படும் மிகவும் சிறப்பு விருது இது ஆகும்.

இந்த விருதுக்காக, ஆட்டோமொபைல், தொலைத் தொடர்பு, தகவல் தொழில்நுட்பம், வங்கி, நிதிச் சேவைகள், காப்பீட்டுத் துறை போன்ற பல்வேறு துறைகளை சேர்ந்த 90-க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்கள் 200-க்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகளை அனுப்பியிருந்தன.

இதில் சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிறுவன மனிதவளத் துறை சார்பில் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட 'மனித வள உத்தியில் முன்னணி நடைமுறைகள்' எனும் தலைப்பிலான கட்டுரை மற்றும் அதன் விளக்கக்காட்சியின் அடிப்படையில் இந்த விருது கிடைத்துள்ளது எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

EVA STALIN

எஸ்.சி., எஸ்.டி. தொழில்முனைவோருக்கு சிறப்புத் திட்டத்தில் கடனுதவி

சென்னை, மே 20: சிறு குறு, மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் துறை சார்பில் 'அண்ணல் அம்பேத்கர் தொழில் முன்னோடிகள்' திட்டத்தின் கீழ் எஸ்.சி, எஸ்.டி. தொழில் முனைவோருக்கு கடனுதவியுடன் இணைந்த மானியம் வழங்கப்படவுள்ளது.

சென்னை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம் சார்பில் சனிக்கிழமை வெளியிடப்பட்ட செய்திக் குறிப்பு:

தமிழ்நாடு அரசு, சிறு, குறு, மற்றும் நடுத்தர நிறுவனங்கள் துறை சார்பாக ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் தொழில் முனைவோர் பொருளாதார வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் வகையில் பிரத்யேக சிறப்பு திட்டமாக 'அண்ணல் அம்பேத்கர் தொழில் முன்னோடிகள் திட்டம்' செயல்படுத்தப்படவுள்ளது.

இத்திட்டத்தின் கீழ் ஆர்வமுள்ள புதிய தொழில் முனைவோருக்கு உற்பத்தி, வணிகம் மற்றும் சேவை சார்ந்த அனைத்துவித தொழில் திட்டத்துக்கும் மற்றும் வணிக விரிவாக்கத்துக்கும் கடனுதவியுடன் இணைந்த மானியம் வழங்கப்படவுள்ளது.

மொத்த திட்ட மதிப்பில் 65 சதவீதம் வங்கிக் கடனாக வழங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு, 35 சதவீதம் அரசின் பங்காக மானியம் வழங்கப்படும். இத்திட்டத்தில் 6 சதவீதம் வட்டி மானியமும் வழங்கப்படும்.

திட்டம் தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கூட்டம் சென்னை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் மே 23-ஆம் தேதி பிற்பகல் 3 மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது. திட்டத்தின் கீழ் பயன்பெற திட்ட அறிக்கை, ஆவணங்களுடன் www.msmeonline.tn.gov.in என்ற இணையதளம் வழியாக விண்ணப்பிக்கலாம்.

கூடுதல் விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்பிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்கள் பெற 30, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற முகவரியில் அமைந்த தொழில் மற்றும் வணிக மண்டல இணை இயக்குநர் அலுவலகத்தை நேரடியாகவோ அல்லது 90030 84478, 94441 14723 ஆகிய எண்களில் கைப்பேசி வழியாகவோ அணுகலாம்.

துறை	முன்முயற்சிகள்
ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் நலன்	1. **அண்ணல் அம்பேத்கர் தொழில் முன்னோடிகள் திட்டம்** – ஆதிதிராவி மற்றும் பழங்குடியின தொழில்முனைவோரின் பொருளாதா வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
	2. **அயோத்திதாச பண்டிதர் குடியிருப்பு மேம்பாட்டுத் திட்டம்** – நகர்ப்பு பகுதிகளிலும் ஊரகப்பகுதிகளிலும் ஆதிதிராவிடர் குடியிருப்புகளி அடிப்படை வசதிகளை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

கோடையில் அதிகரிக்கும் சிறுநீர்ப் பாதை தொற்று!

சிகிச்சைக்கு வருவோரின் எண்ணிக்கை உயர்வு

சென்னை, மே 20: கோடை காலத்தில் சிறுநீர்ப் பாதை தொற்றுக்குள்ளாவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளதாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.

அதிலும், ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கே அதிக அளவில் அத்தகைய பாதிப்பு ஏற்படுவதாக அவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

தமிழகத்தில் கோடை வெயில் உச்சத்தை எட்டியுள்ள நிலையில், பகல் வேளைகளில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்குமாறு சுகாதாரத் துறை தரப்பில் அறிவுறுத்தல்கள் விடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதனிடையே, சின்னம்மை, உயர் ரத்த அழுத்தம், நீர்ச் சத்து இழப்பு, சரும பாதிப்புகள் பரவலாக மக்களிடையே காணப்படுகின்றன.

இந்த நிலையில், நீர்க்கடுப்பு எனப்படும் சிறுநீர்ப் பாதை தொற்றும் அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. அத்தகைய பாதிப்புக்காக நாள்தோறும் நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோர் மருத்துவமனைகளை நாடுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

இதுகுறித்து பொது நல மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் அ.ப. ஃபரூக் அப்துல்லா கூறியது:

உடலில் உள்ள ரத்தத்தை சுத்திகரித்து, அதில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றும் பணியை சிறுநீரகங்கள் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலும் தலா பத்து லட்சம் நெஃப்ரான்கள் (ரத்த நுண் சுத்திகரிப்பான்கள்) உள்ளன.

அங்கிருந்து உருவாகும் கழிவுகள் யூரிடர் எனப்படும் குழாய்கள் மூலம் சிறுநீர்ப் பையில் சேகரமாகின்றன.

அவை யூரித்ரா எனப்படும் குழாய் வழியே சிறுநீராக வெளியேறுகிறது. இந்தக் கட்டமைப்பைத்தான் சிறுநீர்ப் பாதை என அழைக்கிறோம். இதில் ஏதேனும் கிருமித் தொற்று ஏற்படும்போது சிறுநீர் கழிப்பதில் எரிச்சல், வலி, சிரமங்கள் காணப்படும்.

இதை அலட்சியப்படுத்தினால், கிருமிகள் சிறுநீரகங்களைத் தாக்கி பெரிய அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். கோடை காலத்தில் உடலில் போதிய நீர்ச்சத்து இல்லாவிடில் சிறுநீர்ப் பாதையில் தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது.

அண்மைக்காலமாக அத்தகைய பிரச்னைகளுடன் பலர் மருத்துவமனைகளுக்கு சிகிச்சைக்காக வருகின்றனர்.

அதிலும், பெண்களில் பலர் புறச் சூழ்நிலை காரணமாக சிறுநீரை உரிய நேரத்தில் வெளியேற்ற இயலாமல் இருப்பதால் அவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு கிருமித் தொற்று ஏற்படுகிறது. இதைத் தவிர்க்க நாளொன்றுக்கு குறைந்தது இரண்டு முதல் நான்கு லிட்டர் வரை தண்ணீர், இளநீர், மோர், எலுமிச்சை சாறை அருந்தலாம்.

தனி நபர் சுகாதாரம் பேணுவது அவசியம். அதேபோன்று, சிறுநீர் கழிக்கும் இடத்தையும், கைகளையும் சானிடைசர் கொண்டு சுத்தம் செய்தால் கிருமித் தொற்று வராமல் தடுக்கலாம். அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தாமல் மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் சிறுநீரகங்களை பாதுகாக்கலாம் என்றார் அவர்.

KIDNEY: STRUCTURE, FUNCTION AND RELATED DISEASES

- The structure of human kidney can be seen as **two reddish bean-shaped organs** that are located below the rib cage on each side of the spine. They are almost a fistful in size, measuring around 10-12cm. Kidneys are the main organs in the human excretory system, which takes **part in the filtration of the blood before the urine is formed**. Let us look at the structure of the organ for a better understanding.

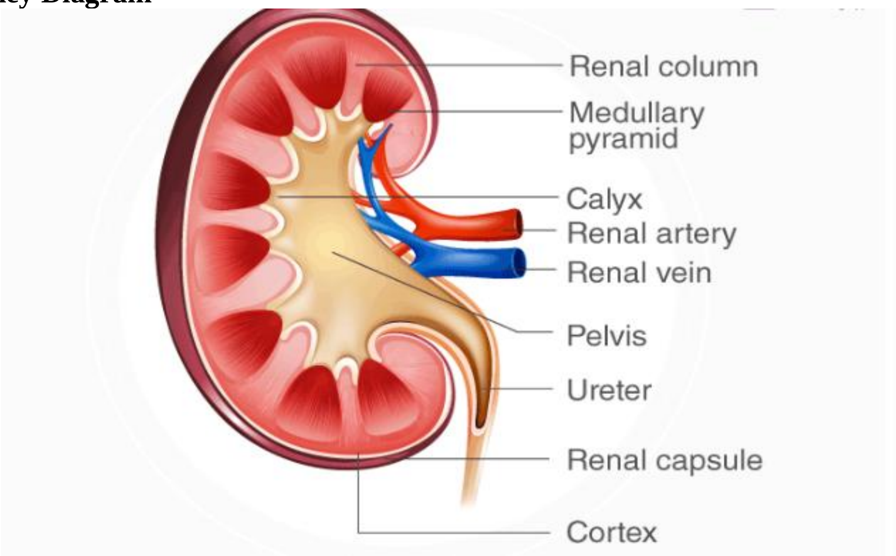
External and Internal Features of Kidney

- It has a convex and concave border.
- Towards the inner concave side, a notch called the hilum is present through which the renal artery enters the kidney and the renal vein and ureter leave.
- The outer layer of the kidney is a tough capsule.
- On the inside, the kidney is divided into an outer renal cortex and an inner renal medulla.

- The hilum extends inside the kidney into a funnel-like space called the renal pelvis.
- The renal pelvis has projections called calyces(sing: calyx).
- The medulla is divided into medullary pyramids, which project into the calyces.
- Between the medullary pyramids, the cortex extends as renal columns called Columns of Bertini.
- The kidney is made up of millions of smaller units called nephrons which are also the functional units.

A simple structure of kidney can be understood by the following diagram:

Kidney Diagram



Function

- The most important function of the kidney is to filter the blood for urine formation.
- It excretes metabolic wastes like urea and uric into the urine.
- It secretes a number of hormones and enzymes such as:
- Erythropoietin: It is released in response to hypoxia
- Renin: It controls blood pressure by regulation of angiotensin and aldosterone
- Calcitriol: It helps in the absorption of calcium in the intestines
- It maintains the acid-base balance of the body by reabsorbing bicarbonate from urine and excreting hydrogen ions and acid ions into the urine.
- It also maintains the water and salt levels of the body by working together with the pituitary gland.

Diseases related to Kidneys

1. Uremia

- In uremia, the kidneys are damaged, and there is a buildup of urea and other toxins in the blood, which is fatal and can cause kidney failure. Patients may experience fatigue, itching, muscle twitching, and loss of mental concentration. The urea can be removed by the process of hemodialysis.

2. Renal Calculi

- Commonly called kidney stones, these are deposits of salt and minerals in our body. Symptoms include severe abdominal pain and nausea. The stones can be dissolved with medicines, or it passes with urine by improving diet and water intake.

3. Glomerulonephritis

- It is the inflammation of the glomerulus. Symptoms include pink urine, oedema or swelling on the face and high blood pressure. It requires medical attention for prevention.

Note: **Any person with high blood pressure and diabetes is more prone to kidney related diseases.**

சிறுநீரகம்:

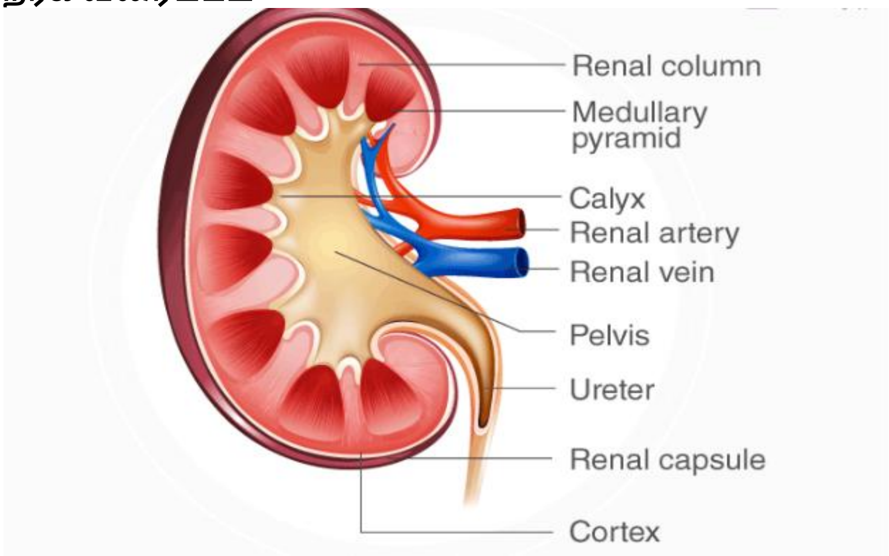
- அமைப்பு, செயல்பாடு மற்றும் தொடர்புடைய நோய்கள்
- மனித சிறுநீரகத்தின் அமைப்பு முதுகுத்தண்டின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் விலா எலும்புக் கூண்டுக்குக் கீழே அமைந்துள்ள இரண்டு சிவப்பு நிற பீன் வடிவ உறுப்புகளாகக் காணப்படுகின்றன.
- அவை கிட்டத்தட்ட, 10-12 செ.மீ. சிறுநீரகங்கள் மனித வெளியேற்ற அமைப்பில் முக்கிய உறுப்புகளாகும், இது சிறுநீர் உருவாகும் முன் இரத்தத்தை வடிகட்டுவதில் பங்கேற்கிறது.

சிறுநீரகத்தின் வெளிப்புற மற்றும் உள் அம்சங்கள்

- இது குவிந்த மற்றும் குழிவான எல்லையைக் கொண்டுள்ளது.
- உட்புற குழிவான பக்கத்தை நோக்கி, ஹிலம் என்றழைக்கப்படும் ஒரு உச்சநிலை உள்ளது, இதன் மூலம் சிறுநீரக தமனி சிறுநீரகத்திற்குள் நுழைகிறது மற்றும் சிறுநீரக நரம்பு மற்றும் சிறுநீர்க்குழாய் வெளியேறுகிறது.
- சிறுநீரகத்தின் வெளிப்புற அடுக்கு ஒரு கடினமான காப்ஸ்யூல் ஆகும்.
- உட்புறத்தில், சிறுநீரகம் வெளிப்புற சிறுநீரக புறணி மற்றும் உள் சிறுநீரக மெடுல்லாவாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஹிலம் சிறுநீரகத்தின் உள்ளே சிறுநீரக இடுப்பு எனப்படும் புனல் போன்ற இடத்தில் நீண்டுள்ளது.
- சிறுநீரக இடுப்பில் கலிசஸ் (பாடு: கலிக்ஸ்) எனப்படும் கணிப்புகள் உள்ளன.
- மெடுல்லா மெடுல்லரி பிரமிடுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது, அவை கால்சஸ்களாகத் திட்டமிடப்படுகின்றன.
- மெடுல்லரி பிரமிடுகளுக்கு இடையில், கோர்டெக்ஸ் பெர்டினியின் நெடுவரிசைகள் எனப்படும் சிறுநீரக நெடுவரிசைகளாக நீண்டுள்ளது.
- சிறுநீரகமானது நெஃப்ரான்கள் எனப்படும் மில்லியன் கணக்கான சிறிய அலகுகளால் ஆனது, அவை செயல்பாட்டு அலகுகளாகவும் உள்ளன.

EVA STALIN IAS ACADEMY

சிறுநீரக வரைபடம்



செயல்பாடு

- சிறுநீரகத்தின் மிக முக்கியமான செயல்பாடு சிறுநீரை உருவாக்க இரத்தத்தை வடிகட்டுவதாகும்.
- இது யூரியா மற்றும் யூரிக் போன்ற வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை சிறுநீரில் வெளியேற்றுகிறது.
- இது பல ஹார்மோன்கள் மற்றும் என்சைம்களை சுரக்கிறது:
- **எரித்ரோபொய்டின்**: இது ஹைபோக்ஸியாவுக்கு பதிலளிக்கும் வகையில் வெளியிடப்படுகிறது
- **ரெனின்**: இது ஆஞ்சியோடென்சின் மற்றும் அல்டோஸ்டிரோன் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- **கால்சிட்ரியால்**: இது குடலில் கால்சியத்தை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது
- இது சிறுநீரில் இருந்து பைகார்பனேட்டை மீண்டும் உறிஞ்சி, ஹைட்ரஜன் அயனிகள் மற்றும் அமில அயனிகளை சிறுநீரில் வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடலின் அமில-அடிப்படை சமநிலையை பராமரிக்கிறது.
- பிட்யூட்டரி சுரப்பியுடன் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் உடலின் நீர் மற்றும் உப்பு அளவையும் பராமரிக்கிறது.

சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள்

1. யுரேமியா

- யுரேமியாவில், சிறுநீரகங்கள் சேதமடைகின்றன, மேலும் இரத்தத்தில் யூரியா மற்றும் பிற நச்சுகள் உருவாகின்றன, இது ஆபத்தானது மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பை ஏற்படுத்தும். நோயாளிகள் சோர்வு, அரிப்பு, தசை இழுப்பு மற்றும் மனச் செறிவு இழப்பு ஆகியவற்றை

அனுபவிக்கலாம். ஹீமோடையாலிசிஸ் மூலம் யூரியாவை அகற்றலாம்.

2. சிறுநீரக கால்குலி

- பொதுவாக சிறுநீரக கற்கள் என்று அழைக்கப்படும் இவை நமது உடலில் உப்பு மற்றும் தாதுக்களின் படிவுகள். அறிகுறிகள் கடுமையான வயிற்று வலி மற்றும் குமட்டல் ஆகியவை அடங்கும். கற்கள் மருந்துகளால் கரைக்கப்படலாம் அல்லது உணவு மற்றும் நீர் உட்கொள்ளலை மேம்படுத்துவதன் மூலம் சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

3. குளோமெருலோனெப்ரிடிஸ்

- இது குளோமருலஸின் வீக்கம் ஆகும். அறிகுறிகள் இளஞ்சிவப்பு சிறுநீர், எடிமா அல்லது முகத்தில் வீக்கம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவை அடங்கும். இது தடுப்புக்கு மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது.

குறிப்பு: உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை நோய் உள்ள எவருக்கும் சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

EVA STALIN IAS ACADEMY

இந்தோ-பசிபிக் பிராந்திய பாதுகாப்பு உலகுக்கே முக்கியம்

'க்வாட்' மாநாட்டில் பிரதமர் மோடி

ஜப்பானின் ஹிரோஷிமா நகரில் சனிக்கிழமை நடைபெற்ற 'க்வாட்' மாநாட்டில் பங்கேற்ற (வலமிருந்து) பிரதமர் நரேந்திர மோடி, ஜப்பான் பிரதமர் ஃபுமியோ கிஷிடா, ஆஸ்திரேலிய பிரதமர் ஆன்டனி ஆல்பனேசி, அமெரிக்க அதிபர் ஜோ பைடன்.

ஹிரோஷிமா, மே 20: இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தின் பாதுகாப்பானது ஒட்டுமொத்த உலகத்துக்குமே மிகவும் முக்கியமானது என 'க்வாட்' (நாற்கர) கூட்டமைப்பு மாநாட்டில் பிரதமர் நரேந்திர மோடி தெரிவித்தார்.

இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தில் சீனாவின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து வரும் நிலையில், அந்தப் பிராந்தியத்தில் சர்வதேச விதிகளின் அமலாக்கத்தை உறுதி செய்யும் நோக்கில் க்வாட் கூட்டமைப்பு தொடங்கப்பட்டது.

இந்தியா, அமெரிக்கா, ஜப்பான், ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகள் அந்தக் கூட்டமைப்பில் இடம்பெற்றுள்ளன.

நிகழாண்டுக்கான க்வாட் கூட்டமைப்பின் மாநாடு ஆஸ்திரேலியாவில் நடைபெறுவதாக இருந்தது. ஜப்பானில் ஜி7 மாநாடு நிறைவடைந்த பிறகு, ஆஸ்திரேலியாவில் க்வாட் மாநாட்டில் கலந்து கொள்ள அமெரிக்க அதிபர் ஜோ பைடன் திட்டமிட்டிருந்தார்.

ஆனால், அமெரிக்காவில் நடைபெறவுள்ள முக்கியக் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளதால், ஆஸ்திரேலிய பயணத்தை அதிபர் பைடன் ஒத்திவைத்தார். அதையடுத்து, க்வாட் கூட்டமைப்பின் மாநாடும் ஆஸ்திரேலியாவில் இருந்து ஜப்பானுக்கு மாற்றப்பட்டது.

ஹிரோஷிமா நகரில் ஜி7 மாநாடு நிறைவடைந்த பிறகு, க்வாட் மாநாடு சனிக்கிழமை நடைபெற்றது. அதில், பிரதமர் மோடி, அமெரிக்க அதிபர் பைடன், ஆஸ்திரேலிய பிரதமர் ஆன்டனி ஆல்பனேசி, ஜப்பான் பிரதமர் ஃபுமியோ கிஷிடா ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

அப்போது பிரதமர் மோடி கூறுகையில், 'இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தில் அமைதி, நிலைத்தன்மை, வளர்ச்சி ஆகியவற்றை உறுதி செய்யும் முக்கியத் தளமாக க்வாட் கூட்டமைப்பு மாறியுள்ளது. ஆக்கபூர்வமான திட்டத்தின் அடிப்படையில் ஜனநாயக கொள்கைகளை மையமாகக் கொண்டு க்வாட் கூட்டமைப்பு முன்னேறி வருகிறது.

இந்தோ-பசிபிக்பிராந்தியத்தின் பாதுகாப்பானது ஒட்டுமொத்த உலகத்துக்குமே மிகவும் முக்கியமானது. அந்தப் பிராந்தியமானது வெளிப்படைத்தன்மையுடனும் சுதந்திரமாகவும் திகழ்வதற்கான ஒருங்கிணைந்தநடவடிக்கைகளை க்வாட் மேற்கொண்டு வருகிறது. மக்கள் நலன், அமைதி, வளர்ச்சி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு க்வாட் தொடர்ந்து செயல்படும்' என்றார்.

QUAD Group – Basic Facts

- The QUAD Group is an informal strategic dialogue with four members, namely, India, Japan, Australia and the US. The shared objective is to ensure and sustain an open, free and prosperous Indo-Pacific region.
- The QUAD Group is maintained by semi-regular summits, meetings, information exchanges and military drills of all the members.
- It is seen as a coalition of maritime democracies.
- The idea for the QUAD Group is attributed to former Japanese Prime Minister Shinzo Abe who mooted it in 2007. However, its origins can be traced back to the 2004 Tsunami when India conducted relief and rescue operations for itself and neighbouring countries and was joined by Japan, the US and Australia.
- The move was paralleled by the joint military exercise 'Malabar' which was held at an

unprecedented scale involving India, Japan, Australia, Singapore and the US.
- China issued formal diplomatic protests to the members of the QUAD.
- Then, Australia backed out from the QUAD presumably due to pressure from the Chinese.
- Again in 2012, Abe brought forth the idea of Asia's "Democratic Security Diamond" comprising Japan, India, the US and Australia to protect the maritime commons from the Indian Ocean to the Western Pacific.
- It was in 2017, however, that the first official talks under the QUAD took place, in Manila, the Philippines.

QUAD Group Guiding Principles

- The idea behind the QUAD Group is to keep the strategic and significant sea routes in the Indo-Pacific free of any influence (read Chinese influence).
- It is seen as a strategic grouping to preempt and reduce Chinese influences.
- The core objectives of the QUAD is to secure a rules-based global order, liberal trading system and freedom of navigation.
- It seeks to contain a 'rising China' and work against its predatory trade and economic policies.
- Another purpose of the QUAD is to offer alternative debt financing for nations in the Indo-Pacific region.

QUAD Group Significance

- Analysts point out that viewing the QUAD solely as a bureaucratic-level foreign-ministry-led dialogue that meets occasionally might not be correct given the growing military engagements and the matrix of trilateral and bilateral relationships among the members of the QUAD Group.

- It is believed that if Chinese aggressions increase on the borders, India can take the support of the other QUAD members to counter the Chinese.
- India can take advantage of its naval front (unlike the continental front where China and Pakistan surround the country) and conduct strategic explorations in the Indo-Pacific region.
- There are some challenges also facing the QUAD Group. While the member countries have recently come together sensing an expansionist China, they themselves have different aspirations and interests. It would be interesting to see how these varied disparities play out and the countries narrow their differences. Also, considering the economic might of China, none of the QUAD countries can afford to really take a vivid anti-China stance.

Way Forward
- The QUAD members will have to chart out a clearer vision for the grouping. A "free and open Indo-Pacific" should not merely be a slogan. The QUAD Group should work out a working regional consultation mechanism and also work more closely with the ASEAN.

EVA STALIN IAS ACADEMY

குவாட் குழு - அடிப்படை உண்மைகள்

- QUAD குழுமம் என்பது இந்தியா, ஜப்பான், ஆஸ்திரேலியா மற்றும் அமெரிக்கா ஆகிய நான்கு உறுப்பினர்களுடன் ஒரு முறைசாரா மூலோபாய உரையாடலாகும். பகிரப்பட்ட நோக்கம் ஒரு திறந்த, சுதந்திரமான மற்றும் வளமான இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தை

உறுதிசெய்து நிலைநிறுத்துவதாகும்.

- அனைத்து உறுப்பினர்களின் அரை-வழக்கமான உச்சிமாநாடுகள், கூட்டங்கள், தகவல் பரிமாற்றங்கள் மற்றும் இராணுவ பயிற்சிகள் மூலம் QUAD குழு பராமரிக்கப்படுகிறது.
- இது கடல்சார் ஜனநாயக நாடுகளின் கூட்டணியாக பார்க்கப்படுகிறது.
- QUAD குழுமத்திற்கான யோசனை 2007 இல் முன்னாள் ஜப்பானியப் பிரதமர் ஷின்சோ அபேக்குக் காரணம் என்று கூறப்பட்டது. இருப்பினும், அதன் தோற்றம் 2004 சுனாமியின் போது இந்தியா தனக்கும் அண்டை நாடுகளுக்கும் நிவாரணம் மற்றும் மீட்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டபோது ஜப்பானுடன் இணைந்தது. , அமெரிக்கா மற்றும் ஆஸ்திரேலியா.
- இந்தியா, ஜப்பான், ஆஸ்திரேலியா, சிங்கப்பூர் மற்றும் அமெரிக்காவை உள்ளடக்கிய முன்னோடியில்லாத அளவில் நடத்தப்பட்ட கூட்டு இராணுவப் பயிற்சியான 'மலபார்' இந்த நடவடிக்கைக்கு இணையாக இருந்தது.
- QUAD உறுப்பினர்களுக்கு சீனா முறையான இராஜதந்திர எதிர்ப்புகளை வெளியிட்டது.
- பின்னர், சீனர்களின் அழுத்தம் காரணமாக ஆஸ்திரேலியா QUAD இலிருந்து பின்வாங்கியது.
- மீண்டும் 2012 இல், இந்தியப் பெருங்கடலில் இருந்து மேற்கு பசிபிக் வரையிலான கடல்சார் பொதுப் பொருட்களைப் பாதுகாக்க ஜப்பான், இந்தியா, அமெரிக்கா மற்றும் ஆஸ்திரேலியாவை உள்ளடக்கிய ஆசியாவின் "ஜனநாயகப் பாதுகாப்பு வைரம்" பற்றிய யோசனையை அபே முன்வைத்தார்.
- எவ்வாறாயினும், 2017 ஆம் ஆண்டில், பிலிப்பைன்ஸின் மணிலாவில், QUAD இன் கீழ் முதல் அதிகாரப்பூர்வ பேச்சுவார்த்தை நடந்தது.

குவாட் குழு வழிகாட்டுதல் கோட்பாடுகள்

- இந்தோ-பசிபிக் பகுதியில் உள்ள மூலோபாய மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க கடல் வழிகளை எந்தவிதமான தாக்கமும் இல்லாமல் வைத்திருப்பதே QUAD குழுவின் யோசனையாகும்.

- இது சீனத் தாக்கங்களைத் தடுக்கவும் குறைக்கவும் ஒரு மூலோபாயக் குழுவாகக் கருதப்படுகிறது.
- விதிகள் அடிப்படையிலான உலகளாவிய ஒழுங்கு, தாராளவாத வர்த்தக அமைப்பு மற்றும் வழிசெலுத்தலின் சுதந்திரம் ஆகியவற்றைப் பாதுகாப்பதே QUAD இன் முக்கிய நோக்கங்கள் ஆகும்.
- அது 'உயர்ந்து வரும் சீனாவை' கட்டுப்படுத்த முயல்கிறது மற்றும் அதன் கொள்ளையடிக்கும் வர்த்தகம் மற்றும் பொருளாதாரக் கொள்கைகளுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது.
- QUAD இன் மற்றொரு நோக்கம், இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தில் உள்ள நாடுகளுக்கு மாற்று கடன் நிதியை வழங்குவதாகும்.

EVA STALIN IAS ACADEMY

குவாட் குழுவின் முக்கியத்துவம்

- குவாட் குழுவின் உறுப்பினர்களிடையே வளர்ந்து வரும் இராணுவ ஈடுபாடுகள் மற்றும் முத்தரப்பு மற்றும் இருதரப்பு உறவுகளின் மேட்ரிக்ஸ் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, எப்போதாவது சந்திக்கும் அதிகாரத்துவ அளவிலான வெளியுறவு அமைச்சகம் தலைமையிலான உரையாடலாக மட்டுமே QUAD ஐப் பார்ப்பது சரியாக இருக்காது என்று ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

- எல்லையில் சீனாவின் ஆக்கிரமிப்புகள் அதிகரித்தால், சீனாவை எதிர்கொள்ள மற்ற குவாட் உறுப்பினர்களின் ஆதரவை இந்தியா எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று நம்பப்படுகிறது.
- இந்தியா தனது கடற்படை முகப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் (சீனாவும் பாகிஸ்தானும் நாட்டைச் சூழ்ந்துள்ள கண்ட முனை போலல்லாமல்) மற்றும் இந்தோ-பசிபிக் பிராந்தியத்தில் மூலோபாய ஆய்வுகளை நடத்தலாம்.

QUAD குழுவை எதிர்கொள்ளும் சில சவால்களும் உள்ளன.

- விரிவாக்கவாத சீனாவை உணர்ந்து உறுப்பு நாடுகள் சமீபத்தில் ஒன்றிணைந்தாலும், அவர்களுக்கே வெவ்வேறு அபிலாஷைகள் மற்றும் ஆர்வங்கள் உள்ளன. இந்த மாறுபட்ட ஏற்றத்தாழ்வுகள் எவ்வாறு விளையாடுகின்றன மற்றும் நாடுகள் அவற்றின் வேறுபாடுகளைக் குறைக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்பது சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். மேலும், சீனாவின் பொருளாதார வலிமையைக் கருத்தில் கொண்டு, எந்த ஒரு குவாட் நாடுகளாலும் ஒரு தெளிவான சீன எதிர்ப்பு நிலைப்பாட்டை எடுக்க முடியாது.

முன்னோக்கிய பாதை

- குவாட் உறுப்பினர்கள் குழுவிற்கான தெளிவான பார்வையை பட்டியலிட வேண்டும். "சுதந்திரமான மற்றும் திறந்த இந்தோ-பசிபிக்" என்பது வெறும் கோஷமாக மட்டும் இருக்கக்கூடாது. QUAD குழுவானது பிராந்திய ஆலோசனை பொறிமுறையை உருவாக்குவதுடன், ஆசியானுடன் மிகவும் நெருக்கமாக பணியாற்ற வேண்டும்.

EVA STALIN IAS ACADEMY

முதல் அணுகுண்டு தாக்குதல் நிகழ்ந்த ஹிரோஷிமாவில் மகாத்மா காந்தி சிலை திறப்பு

ஹிரோஷிமா, மே 20: உலகின் முதல் அணுகுண்டு தாக்குதல் நிகழ்ந்த ஹிரோஷிமாவில் மகாத்மா காந்தியின் மார்பளவு சிலையை பிரதமர் மோடி சனிக்கிழமை திறந்துவைத்தார்.

ஜப்பானின் ஹிரோஷிமா நகரில் கடந்த 1945-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 6-ஆம் தேதி உலகின் முதல் அணுகுண்டு தாக்குதல் நடத்தப்பட்டது. அன்றைய தினம் அமெரிக்கா வீசிய அணுகுண்டால் ஹிரோஷிமாவில் சுமார் 1.40 லட்சம் பேர் உயிரிழந்தனர்.

இந்நிலையில், ஜி7 உச்சிமாநாட்டில் பங்கேற்க பிரதமர் மோடி ஹிரோஷிமா சென்றுள்ளார். அவரின் பயணத்தையொட்டி, இந்தியா-ஜப்பான் இடையிலான நட்புறவு மற்றும் நல்லெண்ணத்தின் அடையாளமாக, ஜப்பானுக்கு இந்தியா சார்பில் மகாத்மா காந்தியின் மார்பளவு சிலை பரிசளிக்கபட்டது.

ஜப்பானின் ஹிரோஷிமா நகரில் மகாத்மா காந்தி சிலையை திறந்து வைத்த பிரதமர் நரேந்திர மோடி.

இந்தச் சிலையை ஹிரோஷிமாவில் பிரதமர் மோடி சனிக்கிழமை திறந்துவைத்தார்.

இதனைத்தொடர்ந்து அவர் செய்தியாளர்களிடம் பேசியதாவது: 'ஹிரோஷிமா' என்ற பெயரை கேட்டவுடன் இன்றளவும் உலகம் அச்சமடைகிறது. இந்நிலையில், ஹிரோஷிமாவில் திறக்கப்பட்டுள்ள மகாத்மா காந்தியின் சிலை அகிம்சையை முன்னெடுத்துச் செல்லும். தற்போது பருவநிலை மாற்றம் மற்றும் பயங்கரவாதத்துடன் உலகம் போராடி வருகிறது. மகாத்மா காந்தியின் லட்சியங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம், இந்தப் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற முடியும் என்று தெரிவித்தார்.

பிரதமர் மோடி ட்விட்டரில் வெளியிட்ட பதிவில், 'அமைதி, நல்லிணக்கம் ஆகிய காந்தியடிகளின் லட்சியம் உலகெங்கும் எதிரொலித்து கோடிக்கணக்கானவர்களுக்கு பலம் அளிக்கிறது. மிக முக்கியமான இந்த தகவலை ஹிரோஷிமாவில் திறக்கப்பட்டுள்ள மகாத்மா காந்தி சிலை தெரிவிக்கிறது' என்று பதிவிட்டார்.

EVA STALIN

திருக்குறள் மொழிபெயர்ப்பை வெளியிடுகிறார் பிரதமர் மோடி

புது தில்லி, மே 20: பப்புவா நியூ கினியாவின் டோக் பிசின் மொழியில் பெயர்க்கப்பட்ட திருக்குறள் நூலைப் பிரதமர் நரேந்திர மோடி வெளியிடவுள்ளார்.

ஜப்பான், பப்புவா நியூ கினியா, ஆஸ்திரேலியா ஆகிய நாடுகளுக்கு 6 நாள் அரசுமுறைப் பயணத்தைப் பிரதமர் மோடி மேற்கொண்டு வருகிறார். ஜி7 மாநாடு, க்வாட் மாநாடு, சர்வதேச தலைவர்களுடனான இருதரப்பு பேச்சுவார்த்தைகள் உள்ளிட்டவற்றில் பங்கேற்பது மட்டுமின்றி, பல்வேறு கலாசார நிகழ்வுகளிலும் பிரதமர் மோடி கலந்துகொண்டு வருகிறார்.

பொய்யாமொழிப் புலவர் திருவள்ளுவர் இயற்றிய திருக்குறள் உலகப் புகழ்பெற்ற நூலாகத் திகழ்ந்து வருகிறது. உலக அளவில் அதிக மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட நூல்களில் ஒன்றாகத் திருக்குறள் திகழ்கிறது. அந்த வரிசையில், பப்புவா நியூ கினியாவின் அலுவல் மொழிகளில் ஒன்றான டோக் பிசின் மொழியில் திருக்குறள் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. அந்நூலைப் பிரதமர் மோடி வெளியிடவுள்ளார். பப்புவா நியூ கினியாவுக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளும்போது அவர் திருக்குறளின் மொழிபெயர்ப்பை வெளியிடவுள்ளார்.

அதையடுத்து, ஆஸ்திரேலியாவுக்குச் செல்லும் பிரதமர் மோடி, சிட்னி மாகாணத்தின் பாராமட்டா பகுதியில் உள்ள ஹாரிஸ் பூங்கா பகுதியை 'லிட்டில் இந்தியா' (குட்டி இந்தியா) எனப் பெயரிடும் நிகழ்ச்சியிலும் கலந்து கொள்ளவுள்ளார். அப்பகுதியில் இந்தியர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் வசித்து வருவதையடுத்து இந்தப் பெயர் சூட்டப்படவுள்ளது.