

October 17, 2026 – தினமணி செய்தித்தாள் - சிறு துணுக்கள்

1. கோவையில் ரூ.301 கோடி மதிப்பில் கட்டப்பட்டுள்ள பெரியார் அறிவுலக நூலகம், அறிவியல் மையத்தை முதல்வர் ச.ஜேசப் விஜய் திறந்துவைத்தார்.
2. 'ஸ்பேஸ்எக்ஸ்' நிறுவனத்தின் ராக்கெட் உந்துவிசை தொழில்நுட்பத்துடன் மேம்படுத்தப்பட்ட புதிய தலைமுறை 'ரோட்ஸ்டர்' மின்சார பறக்கும் காரை டெஸ்லா நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தியது.
 - (i) சுமார் பத்தாண்டுகளுக்கு மேலாக உலகெங்கும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட இந்த அதிநவீன காரின் வர்த்தக ரீதியான உற்பத்தி வரும் 2028-இல் தொடங்கும் என அதிகாரபூர்வமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
 - (ii) உலகின் முன்னணி தொழிலதிபரான எலான் மஸ்க்கின் நிறுவனங்களான ஸ்பேஸ்எக்ஸ் மற்றும் டெஸ்லா கூட்டுத் தயாரிப்பில் உருவாகியுள்ள இந்த இரண்டு இருக்கைகள் கொண்ட கார், பல்வேறு சாகசங்களைச் செய்யும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.
 - (iii) டெக்சாஸ் மாகாணம் மெக்ரிகோரில் உள்ள ஸ்பேஸ் எக்ஸ் சோதனை மையத்தில் இக்காரின் பிரம்மாண்ட அறிமுக நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. அப்போது, பிரத்யேக தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி சரிவுகளில் தலைகீழாகப் பயணித்த இந்தக் கார், ராக்கெட் உந்துவிசையின் மூலம் காற்றில் பறந்து லாரிகள் மற்றும் பிற வாகனங்களைத் தாண்டிச் சென்று தரையிறங்கி, பார்வையாளர் களை வியப்பில் ஆழ்த்தியது.
 - (iv) ரோட்ஸ்டர் காரின் 'பெர்ஃபார்மன்ஸ்' மாடலை முன்பதிவு செய்ய 50,000 டாலர்களும், உந்துவிசை கொண்ட 'த்ரஸ்ட்' மாடலுக்கு 2,50,000 டாலர்களும் முன்பண கட்டணமாக நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தவிர, முழுமையான பறக்கும் அமைப்பைக் கொண்ட ஒற்றை இருக்கை 'ராக்கெட்' மாடல் கார், அழைப்பின் பேரில் மட்டுமே வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழங்கப்படும் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
 - (v) இப்புதிய ரோட்ஸ்டர் கார் ஒரு விநாடிக்கும் குறைவான நேரத்தில் மணிக்கு 97 கி.மீ. (60 மைல்) வேகத்தை எட்டும் திறனுடையது என்றும், இதன் அதிகபட்ச வேகம் மணிக்கு 370 கி.மீ.-ஐ தாண்டும் என்றும் டெஸ்லா பொறியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். மேலும், ஒருமுறை சார்ஜ் செய்தால் 480 கி.மீ. தூரம் வரை பயணிக்க முடியும். ஒலியின் வேகத்தில் பாதி அளவை இந்தக் கார் எட்டும் என எலான் மஸ்க் பெருமிதத்துடன் குறிப்பிட்டார்.
 - (vi) பல ஆண்டுகளாகத் தாமதமாகி வந்த ரோட்ஸ்டர் காரின் அறிமுகம் தற்போது நிகழ்ந்து முதலீட்டாளர்களின் கவனத்தை ஈர்த் திருந்தாலும், டெஸ்லா நிறுவனத்தின் கவனம் முழுவதும் தற்போது ஏ.ஐ. மற்றும் ரோபோட்டிக்ஸ் துறையை நோக்கியே திரும்பியுள்ளது. மனிதர்கள் ஓட்டும் கார்களுக்குப் பதிலாக

ஆப்டிமஸ் மனித உருவ ரோபோக்கள் மற்றும் ஸ்டீயரிங் இல்லாத சைபர் கேப் (ரோபோடாக்கி) போன்ற தானியங்கி வாகன உற்பத்தியில் நிறுவனம் தீவிரமாகச் செயல்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

3. அமெரிக்காவின் 2-ஆவது மிகப் பெரிய நகரமான லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் மாநகராட்சி மேயர் தேர்தல் களத்தில், கேரளத்தைப் பூர்விகமாகக் கொண்ட நித்யா ராமன் தற்போதைய மேயர் கரேன் பாஸைவிட முன்னிலையில் உள்ளார்.

(i) வரும் நவ. 3-இல் நடைபெறவுள்ள தேர்தலில் ஜனநாயகக் கட்சியைச் சேர்ந்த நித்யா ராமன் (45) வெற்றிபெறும் சூழலில், அந் நகரின் முதல் இந்திய வம்சாவளி மேயர் என்ற வரலாற்றுப் பெருமையைப் பெறுவார்.

4. அமெரிக்கா தனது ஆதிக்கத்தை நிலைநாட்டும் நோக்கில், கனடாவைப் பிளவுபடுத்த சதி செய்வதாக அந்நாட்டு பிரதமர் மார்க்கார்னி எச்சரித்துள்ளார்.

(i) கனடாவின் பெரும்பகுதி கச்சா எண்ணெய் வளத்தைக் கொண்டுள்ள ஆல்பர்ட்டா மாகாணம் கனடாவிலேயே நீடிப்பதா அல்லது பிரிவினைக்கான பொது வாக்கெடுப்பை நடத்துவதற்கு அரசுக்கு அதிகாரத்தை வழங்குவதா என்பது குறித்து தீர்மானிக்கும் மக்கள் வாக்கெடுப்பு திங்கள்கிழமை நடைபெறுகிறது.

(ii) இச்சூழலில், ஆல்பர்ட்டா மாகாணம் கனடாவுடனேயே ஒன்றிணைந்து இருக்கவேண்டும் என வலியுறுத்தி, அந்த மாகாணத்தின் மிகப் பெரிய நகரான கால்கெரியில் நடைபெற்ற கூட்டத்தில் பிரதமர் மார்க் கார்னி கலந்து கொண்டார்.

(iii) அப்போது, அவர் பேசுகையில், 'சர்வதேச அளவில் பதற்றமும், பிளவுகளும் அதிகரித்துள்ள தற்போதைய சூழலில், இந்த வாக்கெடுப்பு தவறான நேரத்தில் நடத்தப்படுகிறது. அமெரிக்கா போன்ற அந்நிய சக்திகள் கனடாவைப் பிளவுபடுத்தி, ஆள முயலுகின்றன.

(iv) வாக்கெடுப்பில் கனடாவுக்கு எதிராக வாக்களிப்பது பல தலைமுறைகளுக்கு நிச்சயமற்ற தன்மையையும், ஆழமான பிளவுகளையும் மட்டுமே ஏற்படுத்தும்' என்று வலியுறுத்தினார்.

(v) அமெரிக்க அதிபர் டொனால்ட் டிரம்ப் கனடா மீது வர்த்தகப் போரைத் தொடுத்து வருவதும் அந்நாட்டை அமெரிக்காவின் 51-ஆவது மாகாணமாக மாற்றுவோம் என அச்சுறுத்தி வருவதும் கனடா மக்களிடையே பெரும் கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

5. சர்வதேச நிதியம் (ஐஎம்எஃப்) மற்றும் உலக வங்கி குழுமத்தின் ஆளுநர்கள் குழுவின் 2027-ஆம் ஆண்டுக்கான தலைவராக பாகிஸ்தான் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது.

(i) இதன் மூலம், கடந்த 1953-க்குப் பிறகு 70 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான இடைவெளிக்குப்பின் பாகிஸ்தான் மீண்டும் இத்தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்கவுள்ளது.

(ii) தாய்லாந்தின் பாங்காக்கில் நடைபெற்று வரும் ஐஎம்எஃப் மற்றும் உலக வங்கியின் ஆண்டு பொதுக்கூட்டத்தின் போது, பாகிஸ்தானின் பொருளாதார அமைச்சரும், உலக வங்கியின் பாகிஸ்தான் ஆளுநருமான அஹ்த்கான் சீமா புதிய தலைவராக முறைப்படி அறிவிக்கப்பட்டார்.

(iii) 191 நாடுகளைச் சேர்ந்த 15,000-க்கும் மேற்பட்ட பிரதிநிதிகள் பங்கேற்றுள்ள இந்த மாநாட்டில் பாகிஸ்தானுக்குக் கிடைத்துள்ள தலைமைப் பொறுப்பை 'வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க மைல்கல்' என்று அந்நாட்டு அரசு குறிப்பிட்டுள்ளது. இந்த வாய்ப்பின் மூலம் உலகளாவிய பொருளாதார மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த விவாதங்களில் பங்காற்றவும், உறுப்பு நாடுகளுக்கு இடையே ஆக்கபூர்வமான பேச்சுவார்த்தைகளை முன்னெடுக்கவும் வழிவகை ஏற்படும் என்றும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

(iv) கடும் நிதி நெருக்கடியில் சிக்கியுள்ள பாகிஸ்தான், அந்நியச் செலாவணி பற்றாக்குறையைச் சமாளிக்கவும் சீர்திருத்தங்களை மேற்கொள்ளவும் ஐஎம்எஃப் அமைப்பிடமிருந்து 700 கோடி டாலர் மதிப்பிலான நிதியுதவியைப் பெற்று வருகிறது.

(v) இத்துடன், பருவநிலை மாற்றப் பாதிப்புகளை எதிர்கொள்ள 140 கோடி டாலர் கூடுதல் நிதியும் பாகிஸ்தானுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விரு கடன் திட்டங்கள் குறித்த மறுஆய்வு பேச்சுவார்த்தைகள் நிறைவடைந்துள்ள நிலையில், ஐஎம்எஃப் நிர்வாகக் குழுவின் ஒப்புதலுக்குப் பிறகு அந்நாட்டுக்கு மேலும் சுமார் 120 கோடி டாலர் நிதி கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

6. 2030 காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் போட்டிகளை அகமதாபாத்தில் நடத்துவதற்காக, ரூ.2,000 கோடி குஜராத் அரசுக்கான உதவித் தொகையாக வழங்கப்படும் என, மத்திய விளையாட்டு அமைச்சகம் அறிவித்துள்ளது.

7. இந்திய கடற்படையின் முதல் உள்நாட்டுத் தயாரிப்பு பல்நோக்குக் கப்பலான ஐஎன்எஸ் சமர்த்தக்கை குடியரசு துணைத் தலைவர் சி. பி. ராதாகிருஷ்ணன் நாட்டுக்கு அர்ப்பணித்தார். கர்நாடக மாநிலம் கார்வாரில் நடைபெற்ற இந்த நிகழ்ச்சியில் அவர் பேசியதாவது:

- 75 சதவீதத் துக்கும் அதிகமான உள்நாட்டுப் பங்களிப்புடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள ஐஎன்எஸ் சமர்த்தக், இந்தியாவின் தொழில் துறை, தொழில் நுட்பம் மற்றும் கப்பல் கட்டுமானத்திற்கானவர்களின் வளர்ச்சிக்கு உதாரணமாகத் திகழ்கிறது. பாதுகாப்புத் துறையில் தற்சார்பு என்பது இனி வெறும் இலக்காக மட்டும் இல்லாமல், நனவாகி வருகிறது.

8. காத்திருக்கும் வாய்ப்புகள்

(i) பொருளாதார முக்கியத்துவமும் உள்நாட்டு விற்பனையின் அபரிமித வளர்ச்சியும்

- இந்தியாவின் ஒட்டுமொத்தப் பொருளாதார வளர்ச்சியை

மதிப்பிடுவதற்கான முக்கியக் குறியீடுகளில் ஒன்றாக வாகன விற்பனை திகழ்கிறது. இது உள்நாட்டு விற்பனை மற்றும் ஏற்றுமதியில் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை வழங்குவதுடன், வாகன உதிரிபாக உற்பத்தித் துறையின் வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் துணைபுரிகிறது.

- 1984ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவில் மொத்தக் கார் விற்பனை வெறும் 64,013 ஆக மட்டுமே இருந்தது.
- ஆகஸ்ட் மாதத்தில் மட்டும் உள்நாட்டுக் கார் விற்பனை 4.5 லட்சத்தை (4,50,000) கடந்துள்ளது.
- நடப்பு நிதியாண்டின் முதல் ஐந்து மாதங்களில் 20 லட்சத்திற்கும் (20,00,000) அதிகமான கார்கள் விற்பனை செய்யப்பட்டுள்ளன. நிதியாண்டின் இறுதிக்குள் மொத்தக் கார் விற்பனை 50 லட்சத்தை (50,00,000) தாண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

(ii) குடும்பங்களிடையே கார் பயன்பாடும் வாழ்க்கைத் தரமும்

- தற்போது இந்தியக் குடும்பங்களில் வெறும் 8% குடும்பங்கள் மட்டுமே கார் வைத்துள்ளன.
- மீதமுள்ள 92% குடும்பங்கள், கார் வாங்குவதற்கும் அதனைப் பராமரிப்பதற்கும் தேவையான பொருளாதார வசதியை இன்னும் முழுமையாகப் பெறவில்லை.
- இந்தக் குடும்பங்களும் கார் வாங்கும் அளவிற்குப் பொருளாதார முன்னேற்றம் அடைவது, இந்தியா முழுவதும் மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்துள்ளதற்கான நேரடியான அறிகுறியாக அமையும்.

(iii) மிகப்பெரிய வேலைவாய்ப்பு உருவாக்கமும் தொழில்துறைச் சூழலமைப்பும்

- அமெரிக்க ஆய்வுகளின்படி, ஓர் ஆட்டோமொபைல் தொழிற்சாலையில் பணிபுரியும் ஒவ்வொரு தொழிலாளரும், அதற்கு வெளியே உள்ள பிற துறைகளில் 18 பேருக்கு வேலைவாய்ப்பை உருவாக்குகிறார்.
- இந்திய அரசின் மதிப்பீடுகளின்படி, ஆட்டோமொபைல் துறை நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் 3 கோடிக்கும் (3,00,00,000) அதிகமான மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்குகிறது.
- வாகன உற்பத்தித் துறையானது எஃகு, ரப்பர், பிளாஸ்டிக் மற்றும் மின்னணுவியல் போன்ற முக்கிய மூலப்பொருள் மற்றும் உதிரிபாகத் தொழில்களின் வளர்ச்சிக்கும் ஆதரவளிக்கிறது.
- ரப்பர் தோட்டங்கள், இரும்பு மற்றும் அலுமினியம் சுரங்கங்கள், எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள், வாகன விற்பனையகங்கள், பழுதுபார்க்கும் பணிமனைகள், உதிரிபாக விற்பனையாளர்கள், வங்கிகள் மற்றும் காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் எனப் பல்வேறு துறைகளில் வேலைவாய்ப்புகள் உருவாகின்றன.

(iv) மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் பங்களிப்பும் அரசின் கொள்கைகளும்

- நிதி ஆயோக் (NITI Aayog) அறிக்கையின்படி, இந்தியாவின் மொத்த உள்நாட்டு

உற்பத்தியில் (GDP) ஆட்டோமொபைல் துறை 7.1% பங்களிப்பை வழங்குகிறது.

- இந்தியாவின் உற்பத்தித் துறை மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் இத்துறை 49% பங்களிப்பைக் கொண்டுள்ளது.
- கடந்த ஆண்டு மத்திய அரசு சிறிய ரகக் கார்களுக்கான சரக்கு மற்றும் சேவை வரியை (GST) குறைத்தது. இதுவும் அண்மைக் காலத்தில் வாகன விற்பனை அதிகரித்ததற்கான காரணங்களில் ஒன்றாக அமைந்தது.
- வரும் ஆண்டுகளில் உலகின் முதல் ஐந்து முன்னணி கார் மற்றும் வாகன உதிரிபாக உற்பத்தி நாடுகளில் ஒன்றாக இந்தியா உருவெடுக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

(v) ஏற்றுமதி வளர்ச்சியும் சர்வதேசச் சந்தை வாய்ப்புகளும்

- இந்தியா 2025-26ஆம் ஆண்டில் 9 லட்சம் (9,00,000) கார்களை ஏற்றுமதி செய்துள்ளது. இதன் மூலம், 2009ஆம் ஆண்டில் சீனா பதிவு செய்த கார் ஏற்றுமதி அளவை இந்தியா கடந்துள்ளது.
- கடந்த ஆண்டில் சீனா 83 லட்சம் (83,00,000) கார்களை ஏற்றுமதி செய்துள்ளது. இது சர்வதேச வாகனச் சந்தையில் இந்தியா தனது ஏற்றுமதியை மேலும் விரிவுபடுத்துவதற்கான மிகப்பெரிய வாய்ப்பைக் காட்டுகிறது.
- அமெரிக்காவில் 30,000 அமெரிக்க டாலருக்குக் குறைவான விலையில் புதிய கார்களைப் பெறுவது கடினமாக உள்ள நிலையில், ஆண்டுதோறும் 10 லட்சத்திற்கும் (10,00,000) அதிகமான மக்கள் பயன்படுத்தப்பட்ட கார்களை வாங்குகின்றனர்.
- எனவே, குறைந்த விலையில் அதிக வசதிகளைக் கொண்ட கார்களை இந்தியாவில் தயாரித்து அமெரிக்கா உள்ளிட்ட சர்வதேசச் சந்தைகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதன் மூலம் இந்தியா மிகப்பெரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

(vi) வாகன உற்பத்தியில் தமிழ்நாட்டின் முன்னணி நிலை

- இந்தியாவின் மொத்த வாகன உற்பத்தியில் சுமார் 30% பங்களிப்பைத் தமிழ்நாடு வழங்குகிறது.
- இந்தியாவின் வாகன உற்பத்தியில் தமிழ்நாட்டின் பங்களிப்பு:
 - இருசக்கர வாகன உற்பத்தியில் 36%.
 - கார் உற்பத்தியில் 25%.
 - மின்சார இருசக்கர வாகன உற்பத்தியில் 60%.
 - டயர் உற்பத்தியில் 40%.
- விரிவடைந்து வரும் சர்வதேசச் சந்தை வாய்ப்புகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காக, மத்திய அரசும் தமிழ்நாடு மாநில அரசும் இணைந்து தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் திட்டமிட்டு, உரிய உத்திகளை வகுத்துச் செயல்பட வேண்டும்.

9. முதியோர் நலனுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும்

(i) இந்தியாவின் மக்கள்தொகைப் போக்குகளும் எதிர்காலக் கணிப்புகளும்

- தற்போது இந்தியாவில் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் சுமார் 17.3 கோடி (17.3 கோடி = 173 மில்லியன்) பேர் உள்ளனர். இது நாட்டின் மொத்த மக்கள்தொகையில் 10.5% ஆகும்.
- முதியவர்களின் எண்ணிக்கை 2036ஆம் ஆண்டில் 23 கோடியாகவும், 2050ஆம் ஆண்டில் 34.7 கோடியாகவும் உயரும் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இது நாட்டின் மொத்த மக்கள்தொகையில் 21% ஆக இருக்கும்.
- ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் மக்கள் தொகை நிதியத்தின்படி (UNFPA), 2046ஆம் ஆண்டிற்குள் இந்தியாவில் உள்ள முதியவர்களின் எண்ணிக்கை குழந்தைகளின் மொத்த எண்ணிக்கையைவிட அதிகமாகிவிடும்.
- 2011ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவின் மொத்த மக்கள்தொகையில் முதியவர்களின் விகிதம் 10.6% ஆக இருந்தது. இது 2031ஆம் ஆண்டில் 18.2% ஆக உயரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- உலகளவில், 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 2050ஆம் ஆண்டில் 200 கோடியை (2 பில்லியன்) தாண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவர்களில் பெரும்பாலானோர் இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகளில் வசிப்பார்கள்.

(ii) தமிழ்நாட்டில் வேகமாக அதிகரிக்கும் முதியோர் மக்கள்தொகை

- தமிழ்நாடு நிதியமைச்சரின் அண்மைய அறிக்கையின்படி, இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களைவிடத் தமிழ்நாடு மிக வேகமாக முதியோர் சமூகமாக மாறி வருகிறது.
- 2100-ஆம் ஆண்டிற்குள் தமிழ்நாட்டின் மக்கள்தொகையில் ஏறத்தாழ பாதிப் பேர் முதியவர்களாக இருப்பார்கள் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

(iii) உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள், முதியோரின் பாதிப்புகள் மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படும் வாழ்க்கைமுறை

- மருத்துவ முன்னேற்றங்கள், மேம்பட்ட ஊட்டச்சத்து, சுகாதார வசதிகள், மருத்துவ அறிவியல், சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் கல்வி ஆகியவற்றின் காரணமாக முதியவர்களின் ஆயுட்காலம் அதிகரித்து வருவதாக உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.
- முதுமையில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதால் எலும்பு தொடர்பான பாதிப்புகள், நீரிழிவு நோய், நினைவாற்றல் குறைபாடுகள் (டிமென்ஷியா), தூக்கக் கோளாறுகள் மற்றும் உடல் நடுக்கம் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இவை மனநலத்தையும் பாதித்து, பிறரைச் சார்ந்து வாழும் நிலை, சமூகத் தனிமை மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் புறக்கணிப்பு போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன.
- முதியவர்கள் நோய்களைத் தடுப்பதற்கான வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், புரதச்சத்துகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த சமச்சீரான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- மிதமான உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, யோகா மற்றும் தியானம் ஆகியவை

உடல் வலிமை, சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன.

- முதியவர்கள் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் புகையிலைப் பயன்பாடு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். போதுமான தூக்கத்தை உறுதிசெய்ய வேண்டும். மனநலத்தைப் பாதுகாக்கக் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்ந்து சமூகத் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். மேலும், மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை அவர்கள் அறிவுறுத்தியபடியே தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

(iv) அரசின் கொள்கைகள், சலுகைகள் மற்றும் மருத்துவமனைகள் தொடர்பான புகார்கள்

- கொரோனா பெருந்தொற்று காரணமாக, 2020 மார்ச் மாதத்தில் முதியோருக்கான ரயில் பயணக் கட்டணச் சலுகைகள் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்பட்டன. பெருந்தொற்றின் தாக்கம் குறைந்த பின்னரும் இச்சலுகைகள் மீண்டும் வழங்கப்படவில்லை. இதனால், பொருளாதார நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளும் முதியவர்கள்கூட முழுப் பயணக் கட்டணத்தையும் செலுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.
- ரயில் பயணக் கட்டணச் சலுகைகளை மீண்டும் வழங்கக் கோரி, நாடு முழுவதும் உள்ள முதியோர் அமைப்புகள் மத்திய அரசிடம் தொடர்ந்து கோரிக்கை மனுக்களை அளித்து வருகின்றன.
- ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் கீழ், 70 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட அனைத்து முதியவர்களுக்கும், அவர்களின் பொருளாதார நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல், ஆண்டுக்கு ₹5 லட்சம் வரையிலான இலவச மருத்துவக் காப்பீட்டு வசதி விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது.
- இருப்பினும், இந்த மருத்துவக் காப்பீட்டுப் பயனை முதியவர்களுக்கு வழங்குவதில் சில மருத்துவமனைகள் தவறுகின்றன அல்லது மறுக்கின்றன என்ற புகார்கள் தொடர்ந்து எழுந்து வருகின்றன.

(v) சமூக உரிமைகள், சட்டப் பாதுகாப்பு மற்றும் கட்டணமில்லா உதவி எண்

- முதியோரின் உடல்நலமும் பராமரிப்பும் தனிநபர் சார்ந்த பிரச்சினையாகப் பார்க்கப்படாமல், ஒட்டுமொத்தச் சமூகமும் இணைந்து எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவாலாக அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும். முதியவர்கள் நாட்டின் மதிப்புமிக்க சொத்துகளாகக் கருதப்பட வேண்டும்.
- அரசுகள், குடும்பங்கள், சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் பொதுச் சமூகம் ஆகிய அனைத்தும் முதியோர் நலனுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். அவர்களைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்களை இயற்றுவதுடன், கண்ணியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான சூழலையும் உறுதிசெய்ய வேண்டும். முதியவர்களைத் தேர்தலின்போது வாக்குகளைப் பெறுவதற்கான கருவிகளாக மட்டும் கருதுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- முதியவர்கள் ஏதேனும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டாலோ அல்லது உதவி தேவைப்பட்டாலோ, அவர்களுக்கெனச் செயல்படும் தேசிய அளவிலான



கட்டணமில்லா உதவி எண்ணான 14567-ஐத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

