



25-ம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்நன்னாளில்
எங்களுடன் பயணித்த வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும்
நன்றிகள் பல...

₹1,00,000*

வரை சேமித்திடுங்கள்
இந்த கொண்டாட்ட தருணத்தில்
உங்கள் கனவு ஹூண்டாய் கார்களுக்கு



சந்திரா ஹூண்டாய்

HYUNDAI

கோயமுத்தூர்
99945 00045

பொள்ளாச்சி
75400 51113

மேட்டுப்பாளையம்
75400 51114

ஊட்டி
95009 96458

கோத்தகிரி
95009 97210

கூடலூர்
96555 62963

Chandrayundai

CSD Booking Contact: 77087 77910

Premium Cars Booking: 80563 47666

SHOWROOM OPEN ON ALL SUNDAYS

PROMISE APPROVED USED CAR

Opp.Lakshmi Mills Main Gate, Puliyakulam Road, Coimbatore 99945 00088

*Terms & Conditions apply.



பொறுப்பு இருவருக்கும் உண்டு

சாணக்கியன் தி கோவை மையில்

தீபாவளிக்கு முந்தைய நாளான கோவை மாநகரின் மையப் பகுதியில் காரில் நடந்த பயங்கரவாத சம்பவம் தமிழகத்தை ஆளும் திமுக அரசுக்கு எச்சரிக்கை மணியாகவே பார்க்கப்படும் சூழலாக மாறியுள்ளது.

சுதந்திர இந்தியாவில் அமைதிப் பூங்காவாகவே திகழ்ந்து வந்த தமிழகத்துக்கு கால் நூற்றாண்டுக்கு முன்பாக, 1998 இல் முதல் கரும்புள்ளியாக மாறியது கோவை தொடர் குண்டு வெடிப்பு சம்பவம். அப்போதைய பாஜக தேசியத் தலைவர் எல்.கே.அத்வானி கோவை வருகையின்போது, 11 வெல்வேறு இடங்களில் 13 குண்டுகள் வெடித்ததில் 58 பேர் இறந்தனர். 250 க்கும் மேற்பட்டோர் காயம் அடைந்தனர்.

அப்போது ஆட்சியில் இருந்த திமுக அரசுக்கு மிகப்பெரிய கரும்புள்ளியாக மாறியது. ஏன் அரசியல் ரீதியாகக்கூட இது கோவை மட்டுமன்றி கொங்கு மண்டலத்திலும் திமுகவுக்கு பின்னடைவை ஏற்படுத்தியது.

இப்போது மீண்டும் ஸ்டாலின் தலைமையிலான திமுக அரசு நடக்கும் சூழலில் மீண்டும் பயங்கரவாத தாக்குதல் போன்ற சம்பவம் நடைபெற்றிருப்பதும், நல்லவேளையாக ஆள்கள் நடமாட்டம் இல்லாத நேரத்தில் இச்சம்பவம் நடந்ததால் அதிர்ஷ்டவசமாக உயிர்சேதம் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது மீண்டும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

கோவையில் பதற்றம்:

தீபாவளிக்கு முந்தைய நாளான கோவை மாநகரில் பயங்கரவாத தாக்குதல்களான அறிகுறியுடன் காரில் எரிவாயு உருளை வெடித்துள்ள சம்பவம், அதில் இறந்த ஜமேஷா முபின் தொடர்பு பின்னணி, அவரது வீட்டில் வெடி குண்டு தயாரிப்பதற்கான பொருள்கள் கைப்பற்றப்பட்ட சம்பவம், தொடர்ந்து குவிக்கப்பட்டுள்ள துணை ராணுவ துருப்புகள் உள்ளிட்டவை மீண்டும் கோவை மாநகர மக்களிடம் ஒருவித பதற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளது என்பதில் மாற்றுக்கருத்துக்கு இடமில்லை.

இச்சம்பவத்தை பாஜக தான் முதலில் கையில் எடுத்து அரசியல்

ரீதியாக அழுத்தம் கொடுத்து உண்மையை வெளிக்கொண்டு வந்தது. இருப்பினும், திமுக கூட்டணி கட்சிகளான காங்கிரஸ், மார்க்சிஸ்ட் கட்சிகள் கூட இதை நேரடியாக கண்டித்திருப்பதை பார்க்கும்போது இச்சம்பவத்தில் எவ்வளவு ஆழமாக சென்று அதிரடி நடவடிக்கையை திமுக அரசு எடுக்கவேண்டும் என்பது முதல்வர் ஸ்டாலினுக்கு நிச்சயம் புரிந்திருக்கும்.

தீவிரவாதிகளுடன் தொடர்பு அம்பலம்:

கார் வெடி விபத்தில் இறந்த ஜமேஷா முபின் வீட்டில் 55 கிலோ வெடிப்பொருள்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டிருப்பது, 2019 ஆம் ஆண்டில் இலங்கையில் ஈஸ்டர் திருநாளில் குண்டுகள் வெடித்த சம்பவத்தில் தொடர்புடைய தீவிரவாதிகளுடன் தொடர்பில் இருந்ததாக ஜமேஷா முபினிடம் தேசிய புலனாய்வு முகமை விசாரணை நடத்தியது, கார் வெடி விபத்து நடப்பதற்கு முந்தைய நாளான குடியிருக்கிற இடம் வட்டம் ஆப்பீட்டில், என்னுடைய இறப்பு செய்தி உங்களுக்கு தெரியும் முன்பு நான் செய்த மறைவு மன்னித்து விடுங்கள் என குற்றங்களை மறந்துவிடுங்கள் என இறுதிச்சடங்கில் பங்கேற்றவர்கள், எனக்காக வழிபாடு செய்யுங்கள் என்று பதிவிட்டுள்ளது தெரிகிறது என்பது வெட்ட வெளிச்சமாகிறது.

கோவை மாநகரில் டவுன்ஹால், பெரியகடைவீதி, ராஜவீதி, ஒப்பணக்கார வீதி உள்ளிட்டவை பெரிய பெரிய ஜவளிக்கடைகள், நகைக்கடைகள் அதிகம் உள்ள வந்தக பகுதியாகும். இங்கு சாதாரண நாள்களிலேயே மக்கள் கூட்டம் அதிகம் இருக்கும்.

தீபாவளி போன்ற பண்டிகை நாட்களில் மக்கள் கூட்டம் அலை மோதும். எனவே, இந்த வந்தகப் பகுதிகளில் பண்டிகைக்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்னதாக போலீசாரின் பாதுகாப்பு போடப்பட்டு இருந்தது. குறிப்பாக, காரில் சிலிண்டர் வெடித்த சம்பவம் நடந்த கோட்டை ஈஸ்வரன் கோயில் வீதியில், பெரியகடை வீதி சந்திப்பு அருகே உக்கடம் போலீசாரின் புறக்காவல் நிலையம் எனப்படும் சோதனைச் சாவடி உள்ளது.

உளவுத்துறை தோல்வி:

அக்ட.23 ஆம் தேதி அதிகாலையில் ஜமேஷா முபின் தான் திட்டமிட்டபடி, காரில் சிலிண்டர் உள்ளிட்ட வெடிப்பொருள்களுடன் கோட்டைமேட்டில் இருந்து சங்கமேஸ்வரர் கோயில் வழியாக பெரியகடை வீதி நோக்கி வந்துள்ளார். காரை மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த பகுதியில் நிறுத்திவிட்டு தப்பிக்கலாம் என்ற திட்டத்துடன் ஜமேஷா முபின் வந்திருக்கலாம்.

ஆனால், அந்த சாலையில் உள்ள புறக்காவல் நிலையத்தில் போலீசார் சோதனையில் இருப்பதை பார்த்து ஜமேஷா முபின், கோயில் அருகே காரை நிறுத்திவிட்டு இறங்க முற்படும்போது எரிவாயு உருளை வெடித்து இறந்திருக்கலாம் அல்லது போலீசார் தன்னை பிடித்து விடுவார் என்று எண்ணி திட்டமிட்டு எரிவாயு உருளையை வெடிக்கச் செய்திருக்கலாம் என்பது போலீசாரின் முதல்கட்ட விசாரணையில் தெரியவந்துள்ளது.

இத்தகைய பயங்கரவாத பின்னணி கொண்ட நபரான ஜமேஷா முபின், அவரை தொடர்ந்து கைதாகியுள்ள 5 பேரும் என்.ஐ.ஏ. விசாரணை வளையத்தில் ஏற்கெனவே இருந்தவர்கள் என்பதும் மாநில அரசின் கியூ பிராகுள் தொடர்பு கண்காணிப்பில் இவர்கள் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அத்தகைய கண்காணிப்பு வளையத்தில் ஜமேஷா முபின் உள்ளிட்ட 6 பேர் வைக்கப்பட்டிருந்தார்களா அல்லது கண்காணிப்பில் இருந்து அவர்கள் தப்பியிருந்தார்களா என்பதை உளவுத்துறை தான் விளக்க வேண்டும். அத்தகைய கண்காணிப்பில் இவர்கள் வைக்கப்பட்டிருந்தால் இதுபோன்ற சம்பவம் நடந்திருக்க வாய்ப்பு இல்லை. எனவே, இது முற்றிலும் உளவுத்துறை தோல்வியே என்பது வெட்ட வெளிச்சமாகிறது.

இப்போது நடந்துள்ள பயங்கரவாத சம்பவம், அடுத்தடுத்த சில வாரங்களுக்குள் கோவை நகரை மட்டுமன்றி கோவை மாவட்டத்தில் சட்டம் ஒழுங்கு, தொழில், அரசியல் என பல்வேறு மாற்றங்களை உருவாக்கக்கூடும். 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடர் குண்டு வெடிப்புக்குப்பின் ஏற்பட்ட பல்வேறு சரிவுகளில் இருந்து கோவை நகரம் இப்போதும் முழுமையாக மீளவில்லை என்பதை உணரலாம்.

இந்திய அளவில் பம்பு உற்பத்தி, கிரைண்டர் உற்பத்தி, பொறியியல் பொருள்கள் உற்பத்தி, வார்ப்புப் பொருள்கள் உற்பத்தி உள்ளிட்டவற்றில் கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே எதிர்பார்த்த அளவுக்கு முன்னேற்றம் அடையாமல் இருப்பதற்கு குண்டுவெடிப்பு சம்பவமும் ஒரு முக்கிய காரணம். அதேபோல், அப்பாவி இஸ்லாமியர்களுக்கு வாடகை வீடு கிடைக்காத சூழல் கொங்கு மண்டலம் முழுவதும் இருந்து வருகிறது.

திமுகவுக்கு பின்னடைவு:

இந்நிலையில், மீண்டும் பயங்கரவாத சம்பவங்கள் கோவையில் தலைதூக்குவது போன்ற தேற்றம் கோவை மாநகரின் அடுத்தக்கட்ட வளர்ச்சியை நிச்சயம் பாதிக்கக்கூடும். கொங்கு மண்டலத்தில் குறிப்பாக கோவையில் ஆளும் திமுக, கடந்த தேர்தலைத் தேர்தலில் கூட 10 தொகுதிகளில் தோல்வி அடைந்தது. திமுக ஆட்சியை பிடித்தாலும் கொங்கு மண்டலத்தில் மொத்தமுள்ள 64 பேரவைத் தொகுதிகளில் 22 இல் மட்டுமே வெற்றிபெற்றது. தேசிய, ஆன்மிக சிந்தனை கொண்ட வாகாளர்கள் அதிகம் உள்ள பகுதியாக இருப்பதால் திமுகவுக்கு 1967 முதல் இப்பகுதி தொடர்ந்து சவாலாகவே இருந்து வருகிறது.

இப்போது கோவையில் மீன்துறை அமைச்சர் செந்தில்பாலாஜியை களம் இறக்கி திமுகவை அடிமட்டத்தில் இருந்து வளர்த்தெடுக்க முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் எடுத்துள்ள முயற்சிக்கு, இப்போதைய பயங்கரவாத சம்பவம் பின்னடைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

தொடர் குண்டுவெடிப்புக்குப்பின் கோவை மக்களவைத் தொகுதியில் 1999 முதல் பாஜக ஒவ்வொரு தேர்தலிலும் கணிசமான வாக்கு வங்கியைப் பெற்று வருகிறது. கன்னியாகுமரியை அடுத்து கோவையில் பாஜக செல்வாக்கு



பெற இச்சம்பவமே முக்கிய காரணமாக அமைந்துவிட்டது. எதிர்வரும் மக்களவைத் தேர்தலிலும் இப்போதைய பயங்கரவாத சம்பவத்தின் தாக்கம் பாஜகவுக்கு கைகொடுக்கக்கூடும்.

முதல்வரின் நேரடி தலையீடு அவசியம்:

பொதுமக்களும், தொழில்முனைவோர்களும் நேரடியாகவும், திமுக அரசியல் ரீதியாகவும் பாதிக்கப்படும் இந்த பயங்கரவாத விஷயத்தில் இதுவரை முதல்வர் ஸ்டாலின் ஏன் மௌனம் காக்கிறார் என்பது தான் தெரியவில்லை. முதல்வருடைய முதல்வர் ஸ்டாலின் கோவை நகருக்கு நேரடி பயணம் செய்து பொதுமக்கள், தொழில்முனைவோர்களின் பதற்றத்தை போக்குவதற்கான நடவடிக்கையை மேற்கொள்வது அவசர அவசிய பணியாகும்.

மேலும், தனது நேரடி கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதுறை, கோவை பயங்கரவாத சம்பவத்தில் தோல்வி அடைந்துள்ள நிலையில், இத்துறையில் பணியாற்றும் உயர் அதிகாரிகளையும், குறிப்பாக கோவையில் பணியாற்றும் உளவுத்துறை அதிகாரிகளையும் கண்டித்து அறிவுறுத்து, முழு விழிப்புடன் நேர்மையாக பணியாற்றும் அதிகாரிகளை பணியமர்த்தாவிடில் திமுக அரசுக்கு 1998 இல் ஏற்பட்டது போல மீண்டும் ஒரு கரும்புள்ளி உருவாக்கக்கூடும்.

இதுபோன்ற சம்பவங்கள் நடைபெறாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளும் பொறுப்பு மத்திய மற்றும் மாநில அரசுகளும் இருவருக்குமே உள்ளது.



தற்போது நடந்த கார் குண்டு வெடிப்பு

கே.எம்.சி.ஹெச் கல்லூரி சார்பில் தூய்மை இந்தியா விழிப்புணர்வு



கே.எம்.சி.ஹெச் செவிலியர் கல்லூரியின் முதலாம் ஆண்டு மாணவிகள் மற்றும் நாட்டு நலப்பணித்திட்ட தன்னார்வர்கள் குப்பை இல்லாத இந்தியாவை உருவாக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு வீரியம்பாளையம் பகுதியில் தூய்மை இந்தியா பணியை மேற்கொண்டனர். இப்பணியை வீரியம்பாளையம் வார்டு செயலாளர் பொன்னுசாமி மற்றும் தூய்மை துறை ஆய்வாளர் குணசேகரன் துவக்கிவைத்தனர். கே.எம்.சி.ஹெச் செவிலியர் கல்லூரியின் முதல்வர் மாதவி சமுதாய நலனில் மாணவர்களை பங்கேற்க ஊக்குவித்தார். கழிவுப்பொருள்களை சேகரித்து, மக்கும்குப்பை, மக்காதகுப்பை என பிரித்து அகற்றினர். மாணவர்கள் குப்பைகளை பிரிப்பதை பற்றியும் தூய்மை இந்தியா திட்டத்தை பற்றியும் பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினர்.

பட்டமளிப்பு விழா



ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா பொறியியல் கல்லூரியில் 24வது பட்டமளிப்பு விழா நடைபெற்றது. எஸ்.என்.ஆர் சன்ஸ் அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அறங்காவலர் லட்சுமிநாராயணசுவாமி மாணவிக்கு பட்டத்தினை வழங்குகிறார். (வலமிருந்து) கல்லூரி முதல்வர் அலமேலு, சிறப்பு விருந்தினர் பெங்களூரு சாலிடன் டெக்னாலஜிஸ் நிறுவனர் மற்றும் தலைமை செயல் அதிகாரி கணேஷ் தேவராஜ்.

பேறு கால ஈறு வீக்கம் கவலைப்பட வேண்டுமா?

தி கோவை மையில்

கர்ப்பினி பெண்கள் 60% முதல் 70% வரை கர்ப்பகால ஈறு அழற்சியை அனுபவிப்பதாகவும், இதனால் சூழ்நிலையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் தாயின் பற்கள் மற்றும் ஈறுகளின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம் என பி.எஸ்.ஜி மருத்துவமனையின் பல் ஈறு மற்றும் இம்பிளாண்ட் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் நிவேதிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி தெரிவிக்கிறார்.

புரோஜெஸ்ட்டிரோன் 10 மற்றும் 30 மடங்கு அதிகரிப்பது இயல்பானது. உங்களுக்கு உடல் வளர்ந்து வரும் சூழ்நிலையை பராமரிப்பதில் பிஸியாக இருக்கும்போது அதிகரிக்கும் இந்த ஓட்டம் ஈறுகளில் வீக்கம் ஏற்படுவதற்கான நேரடி காரணமாக திகழும்.

கர்ப்ப ஈறு அழற்சி (Pregnancy gingivitis) புரோஜெஸ்ட்டிரோன் என்ற ஹார்மோனின் அதிகரிப்பால், பற்களில் பாக்டீரியா

உருவாக்குவதை எளிதாக்குகிறது. ஈறுகள் கூடுதல் மென்மையாகவும், வீக்கமாகவும், சிவப்பு நிறமாகவும் காணப்படும். குறிப்பாக நீங்கள் பிரஷ் மற்றும் ஃபிளோஸ் செய்யும் போது அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். கர்ப்ப ஈறு அழற்சி இரண்டாவது மற்றும் எட்டாவது மாதத்திற்கு இடையில் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம்.

கர்ப்ப ஈறு அழற்சியை நிர்வகிப்பது மிகவும் முக்கியம். இல்லை யெல், துணை திசு எலும்புகளின் பற்களின் கட்டமைப்புகள் கடுமையாக சேதமடைந்து இறுதியில் பல் இழப்பை ஏற்படுத்தும்.

மேலும், கர்ப்பினி பெண்கள் சிலருக்கு ஈறுகளில் "சிவப்பு கட்டி" அல்லது "அதிகப்படியான வளர்ச்சி" உருவாகிறது. அதுவும் பொதுவாக மேல் பற்களுக்கு அருகில். இவை கர்ப்பக் கட்டிக் (Pregnancy tumour) என்று அழைக்கப்படுகின்றன, ஆனால் இவை புற்றுநோயோ அல்லது தொற்றோ அல்ல. இது மிகவும் சாதாரணமானது. பெரும்பாலானவை சூழ்நிலை பிறந்த பிறகு மறைந்துவிடும், இல்லையென்றால் பல் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொண்டு அதை அகற்ற வேண்டும்.

அதிர்ச்சியுடனும் உண்மை என்னவென்றால், 60% முதல் 70% வரை பெண்கள் கர்ப்பகால ஈறு அழற்சியை அனுபவிக்கின்றனர். உங்கள் சூழ்நிலையின் ஆரோக்கியம், உங்கள் பற்கள் மற்றும் ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்தால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே கர்ப்ப ஈறு முழுவதும், வாய்வழி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது நல்லது.

இவற்றை புறக்கணிப்பதால், குறைப்பிரசவம் (Preterm labor) முதல் குறைந்த பிறப்பு எடையுள்ள சூழ்நிலை (Lowbirth weight infants) பெறுவதற்கு 7 மடங்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளதாக பல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கான வாய்வழி பராமரிப்பு குறிப்புகள்:

1. பிரஷ் மற்றும் ஃபிளோஸ் இரண்டு நிமிடங்கள், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை!
2. ஈறுகளை மசாஜ் செய்து கத்தம் செய்ய மென்மையான நைலான் முட்கள் கொண்ட பிரஷ் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அவை ஈறுகளையோ அல்லது வேர் மேற்பரப்பையோ காயப்படுத்தாமல் இருக்கும்.
3. தினசரி அல்லது அவ்வப்போது உப்பு மற்றும் வெதுவெதுப்பான தண்ணீருடன் (1 தேக்கரண்டி: 1 கப்) வாய் கொப்பளிப்பது வீக்கத்தை அமைதிப்படுத்தி, எரிச்சலடைந்த ஈறுகளை குணப்படுத்த உதவும்.
4. ஈறுகளில் இரத்தம் வருவதை கவனியுங்கள்! புறக்கணிக்காதீர்கள்!
5. உங்கள் ஈறு ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுங்கள்.
6. ஆரோக்கியமான, ஊட்டச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள். இனிப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.
7. புகைபிடித்தல் அல்லது மது அருந்துதல் கூடாது.
8. நினைவில் கொள்ளுங்கள் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் பல் மருத்துவரை அணுகவும்!

உங்கள் வாழ்க்கையின் இந்த அற்புதமான நேரத்தை நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் பற்கள் மற்றும் ஈறுகளில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துவது கர்ப்பஈறு அழற்சியின் விளைவுகளை குறைக்க உதவும். வாழநாள் முழுவதும் பொது ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு வாய் ஆரோக்கியம் மிகவும் அவசியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உலக பக்கவாத தினம் 2022

விரைந்து செயல்பட்டால் பல விளைவுகளை தவிர்க்கலாம்!

சுடம்பா
தி கோவை மையில்

நாம் மூச்சு விடுவதில் இருந்து இந்த நொடி நாம் செய்துக் கொண்டிருக்கும் செயல் எல்லாவற்றுக்கும் மூளை தான் காரணமாக உள்ளது. உணர்வு குறித்த விஷயத்தில் மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் உலகில் நம்மைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்களைப் பார்த்து, அதனை புரிந்து கொள்வதில் நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடு முக்கியமாக உள்ளன. ஆனால் இவை இரண்டையும் பாதிக்கும் ஆபத்தான நோயாக பக்கவாதம் உள்ளது.

உலகளவில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 6 கோடி பேரும், இந்தியாவில் 6 லட்சம் பேரும் பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என புள்ளிவிவரங்கள் தெரிவிக்கிறது. அதில் ஒன்றரை கோடி பேர் மரணம் அடைகின்றனர்.

ஆண்டிற்கு ஆண்டு பக்கவாத நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. ஆனால் இந்நோய் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு மக்களிடம் இல்லை என மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இது குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவே ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் மாதம் 29 ஆம் தேதி உலக பக்கவாத தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இதனையொட்டி பக்கவாதம் ஏற்பட காரணம், அறிகுறிகள், சிகிச்சைகள் உள்ளிட்ட பல தகவல்களை கே.ஜி மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் பகிர்ந்து கொண்ட தகவலை இங்கு காண்போம்.

- கே.ஜி மருத்துவமனை மருத்துவர்கள் அறிவுரை

எந்த வயதினருக்கும் பக்கவாதம் வரலாம்!

மூளைக்கு செல்லும் ரத்தக்குழாயில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படுவது மற்றும் மூளைக்கான ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுவது ஆகிய இரு காரணங்களால் பக்கவாத பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

ஒருவருக்கு பக்கவாதம் ஏற்படும்போது உடலில் உள்ள பாகங்கள் செயல்பாட்டை இழந்து அசைவற்ற நிலைமைக்கு மாறிவிடுகிறது.

தலைவலி, பார்வையில் பிரச்சினை ஏற்படுவது, திடீர் மயக்கம், கை, கால்களில் தளர்ச்சி, உணர்ச்சிக் குறைவு, மரத்துப் போதல், பேச்சுக்குழற்ல், நடக்க முடியாமை, முகத்தில் ஒரு பகுதி மட்டும் அசைவுகொள்ளு விடமுடியும்.

போவது போன்றவை இந்த நோய் தாக்குவதைக் காட்டும் உடனடி அறிகுறியாகும்.

எனவே இந்த அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் தாமதிக்காமல் விரைவிலேயே மருத்துவமனைக்கு சென்றுவிட வேண்டும். இதற்கான சிகிச்சையை உடனடியாக துவங்கினால் தான் பக்கவாதத்தில் இருந்து எளிதில் மீள் முடியும்.

நோயாளி மருத்துவமனைக்கு செல்ல தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் மூளையில் உள்ள செல்கள் இறக்கின்றன. பக்கவாதத்தினை சி.டி.ஸ்கேன் மற்றும் எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலம் துல்லியமாக கண்டறிந்து விடமுடியும்.

- டாக்டர் பக்தவத்சலம், தலைவர், கே.ஜி.மருத்துவமனை



வொன்னான நேரத்தை தவறி விடாதீர்கள்!

- டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன், நரம்பியல் சிகிச்சை நிபுணர்



வயதானவர்கள் வரை காணமுடிகிறது. அதேசமயம் இவர்கள் அனைவர்க்கும் ஒரேமாதிரியான காரணங்கள் இருப்பதில்லை.

பேசும்பொழுது திடீரென குழற்ல், கை, கால் அல்லது உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதி எதிர்பாராமல் செயலிழந்து, அரை மணி நேரத்திற்குள் தானாகவே சரியாகி விடுவதை (transient ischemic attack) மினிஸ்ட்ரோக் என்கிறோம். இது தீவிர பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான முன் அறிகுறியாகவும் கூட இருக்கலாம். ஆனால் பலர் இந்த அறிகுறியை அலட்சியப்படுத்தி சாதாரணமாக விட்டுவிடுகின்றனர்.

பக்கவாதத்திற்கான அறிகுறிகள் இருப்பின் (நிலை தடுமாற்றம், கண் பார்வை இழப்பு, முகம் கோணுதல், கை செயலிழப்பு, பேச்சு குளறுதல்) முதல் மூன்று மணி நேரத்திற்குள்ளாக மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டும். அதன்பின்பு பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு எந்த வகையான பக்கவாதம் என்பதைக் கண்டறிந்த பின்னர் அதற்கேற்ற சிகிச்சை தொடங்கப்படும்.

ஒவ்வொரு 6 விநாடிக்கும் ஒருவர் பக்கவாதத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறார். அதுபோல ஒவ்வொரு 8 விநாடிக்கும் ஒரு பெண் இந்நோய்க்கு உட்படுகிறார் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மேலும், மனிதனின் இயல்பு வாழ்க்கையை முடக்கி விடும் ஆபத்தான நோயாக இது உள்ளது.

பொதுவாக பெண்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்படாது என்ற ஒரு கருத்து நிலவியது. ஆனால் உண்மையில் பெண்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். ஆண்களை காட்டிலும் அவர்களுக்கு தீவிரம் அதிகளவில் இருக்கும். சிலசமயம் சிகிச்சையில் முன்னேற்றம் கூட தாமதமாக இருக்கும்.

இந்நோய் ஏற்பட்ட பின்பு தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் மூளையில் இரண்டு மில்லியன் நியூரான்களை இழக்கிறோம். எனவே நேரம் கடத்தாமல் உடனடியாக செயல்படுவதை உணர்த்தி, விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கில் உலக பக்கவாத அமைப்பு 2022 ஆம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருளாக "#Precioustime" (பொன்னான நேரம்) என்பதை கொண்டுள்ளது. காலம் தாழ்த்தாமல் மருத்துவமனைக்கு விரைவிலேயே செல்லவேண்டும் என்பதை இது உணர்த்துகிறது.

இந்நோய் 50 வயதை தாண்டியவர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படுகிறது. ஆனால் இப்போது நிலைமை மாறி அனைத்து வயதினருக்கும், அதாவது பிறந்த குழந்தையில் தொடங்கி



பக்கவாதம் சிகிச்சைக்கு கே.ஜி. மருத்துவமனையில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ள நவீன கேட் லெப் இயந்திரம்.

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பின்பு தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் மூளையில் இரண்டு மில்லியன் நியூரான்களை இழக்கிறோம். எனவே நேரம் கடத்தாமல் உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு செல்லவேண்டும் என்ற நோக்கில் உலக பக்கவாத அமைப்பு 2022 ஆம் ஆண்டிற்கான கருப்பொருளாக "#Precioustime" (பொன்னான நேரம்) என்பதை கொண்டுள்ளது.

பக்கவாதத்திற்கு நவீன சிகிச்சை கே.ஜி.யில் அறிமுகம்!

மருத்துவர்கள் ஹரிஹரபிரகாஷ் மற்றும் சபரீஸ் (இன்டெர்வென்ஷனல் ரேடியாலஜிஸ்ட்) இணைந்து பக்கவாதத்திற்கான சிகிச்சை மற்றும் விரைந்து செயல்படுதல் பற்றி கூறுகையில்: பக்கவாதத்தில் உள்ள இரண்டு வகையில் முதலாவதாக, மூளைக்கு செல்லும் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு (Ischemic Stroke) போதுமான அளவு ரத்தம் மூளைக்கு செல்லாமல் இருக்கும் நிலையே பொதுவாக (70%-80% வரை) காணப்படுகிறது. அடுத்ததாக அதிக ரத்த அழுத்தத்தினால் ரத்தக் குழாயில் வெடிப்பு உருவாகி கசிவு (Haemorrhagic Stroke) ஏற்படும் நிலை 20% உள்ளது.

பக்கவாதம் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக உள்ள ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் மற்றும் கொழுப்பை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இவை கட்டுப்பாடில்லாமல் இருக்கும் போது ரத்தக் குழாய் பாதிக்கப்பட்டு மூளைக்கு செல்லும் ரத்தப் பாதையில் அடைப்பை உருவாக்கும். மேலும் இதனோடு மதுஅருந்துதல், புகை பழக்கம் ஆகியவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.



டாக்டர் ஹரிஹரபிரகாஷ்

தீரோம்பெக்டோமி என்ற சிகிச்சையை பக்கவாதம் ஏற்பட்ட சில மணி நேரத்திற்கு உள்ளாக மேற்கொள்ளும் போது அடைப்பை சரிசெய்து ரத்த ஓட்டத்தை சீராக முடியும்.

திடீரென கண் பார்வை மங்குதல், தலைசுற்றல், வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தீவிர பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கு முன்பு, கழுத்து பகுதி ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை உணர்த்தும் எச்சரிக்கை குறியீடுகளாக உள்ளன. இந்த நிலையில் நரம்பியல் மருத்துவரை முன்னதாகவே அணுகவேண்டும். இன்டெர்வென்ஷனல் ரேடியாலஜி முறையில் ஆகுசியோபிளாஸ்ட்டி செய்யப்பட்டு இந்த அடைப்பு நீக்கப்படும்.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை மக்கள் மத்தியில் பக்கவாதம் குறித்த விழிப்புணர்வு அதிகளவில் ஏற்படவில்லை. அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடன் அனைத்து வசதிகளும் உள்ள மருத்துவமனைக்கு விரைவில் நோயாளியை அழைத்து வரும்போது சிகிச்சையிலும் முன்னேற்றம் ஏற்படும். இதன்மூலம் பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பின்னர் பிறரை காப்பாற்றுவது வாழாத நிலையை 90% தவிர்க்க முடியும். மேலும் மருத்துவ துறையில் ஏற்பட்டுள்ள நவீன முன்னேற்றம் காரணமாக நோயாளி விரைவில் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பி விடலாம்.



டாக்டர் சபரீஸ்

இருதயமும், பக்கவாதமும்!

- டாக்டர் நித்தியன் இருதய சிகிச்சை நிபுணர்



இருதயத்திற்கும், பக்கவாதத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு உண்டு. இருதயமும், மூளையும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடைய உறுப்புகளாக உள்ளன. ஏனெனில் இருதய பாதிப்பு உள்ள ஒருவருக்கு பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. ரத்த அழுத்தம், கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரை நோய், புகை பிடித்தல் ஆகியவை தான் இந்த இரு நோய்களுக்கான முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன. இருதயம் பலவீனமானவர்கள், இருதய வால்வு குறைபாடு உள்ளவர்கள், வால்வு மாற்றப்பட்டவர்களுக்கு பக்கவாதம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

உட்கொள்ளாமல் இருந்தால், இருதய ரத்தக்குழாயில் கட்டி உருவாகி, அது மூளைக்கு செல்லும் ரத்தக் குழாயிலும் அடைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன.

இருதயக் குழாயில் அடைப்பு மற்றும் மூளையின் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு என இவை இரண்டிற்கும் ஏறத்தாழ ஒரே மாதிரியான மருந்துகள் தான் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேலும், பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் நரம்பியல் மருத்துவரை மட்டுமல்லாமல் இருதய நிபுணரையும் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது முக்கியம்.

B E F A S T

BALANCE	EYES	FACE	ARMS	SPEECH	TIME
நிலை தடுமாற்றம்	கண் பார்வை இழப்பு	முகம் கோணுதல்	கை செயலிழப்பு	பேச்சு குளறுதல்	நேரம் தவறாமல் அணுகவும்

PSG iTech inaugurates 1st year orientation program



Ravi Ravi Sivalingam, Global Vice President & Head of Microsoft Cloud Business Delivery, Cognizant Technology Solutions along with the other dignitaries presents a memento to the achievers of Smart India Hackathon.

The Covai Mail

PSG Institute of Technology and Applied Research inaugurated the 9th batch of first-year students' orientation program for the academic year 2022-23.

Dr G Chandramohan, Principal, PSG iTech presided over the event welcoming the freshers and their parents for being part of the institution. He encouraged the students to explore more and benefit from the available opportunities throughout their academic careers.

Meanwhile, Dr Chandramohan felicitated the guest Ravi Sivalingam and Dr PV Mohanram

received the memento on behalf of Ramachandran.

Chief Guest K Ramachandran, Head- Strategy, Macro Initiatives & Foresights, 361 Degree Minds, Chennai virtually connected with the audience. While addressing the students he emphasized 4 significant factors being independent, being self-aware, connecting abilities with the world and maintaining a balance with everything in life.

"Maximum learning happens during higher education and each of you must be fast in it", he added.

Followed by this, guest of honour Ravi Sivalingam, Global Vice President & Head of Microsoft

Cloud Business Delivery, Cognizant Technology Solutions addressed the students. Highlighting on three aspects of change, learning and excellence, he encouraged students to commit to being excellent and achieve more by making the best out of the available opportunities during the academic journey.

Adding on Dr P V Mohanram, Secretary thoughtfully approached the gathered minds. He stressed on the point that each of them should emerge out from the comfort zone to endeavor success. "Every failure is an opportunity to learn and never give up but seek for solutions for the occurring problems", he added.

PSG College of Nursing carries fund raising activity

The Covai Mail

In observance of Breast Cancer Awareness month, the Department of OBG Nursing of PSG College of Nursing organized a fundraising programme 'Art of Giving'.

A variety of stalls were installed during the event which included Mehandi Mela, Food Junction, Fancy fantasy, Bangles Bonanza and much more.

Residents in and around the locality, students and faculty took part in the program and contributed their best for the core purpose of the initiative

Sankara College signs MoU with Sprout Knowledge Solutions

The Covai Mail

Recently, Sankara College of Science and Commerce, Department of Computer Science and Data Analytics signed MoU with Sprout Knowledge Solutions Private Limited. The MoU was signed in presence of Dr. V Radhika Principal, Bernard Edward Vice Principal, Dr.M.Lingaraj, Head, Department of Computer Science, Dr. A Muthuchudar Head, Department of Data Analytics, Dr.S Nithyanandh, Head, Department of CS PG, Sankara College of Science and Commerce and R. J Senthil Kumar, Director, Sprout Knowledge Solutions Private Solutions.

'Rug Utsav' Festive Bonanza concludes

The Covai Mail

Jaipur rugs, the largest manufacturer of handmade Rugs in India recently concluded its 'Rug Utsav - Knot so ordinary', an annual festival bonanza for customers to purchase carpets at discounted prices from the 1000's premium quality, unique styles, designs and colours of hand-knotted, hand-tufted, hand-loom and flat-weave dhurries.

The initiative to bring the artisan and consumer together witnessed a huge number of customers reaching out to understand the know-how of carpet weaving and also resulted in a Substantial increase in topline as well.

The design enthusiast in tier 2 cities showered their immense love towards the premium handmade rug brand, especially in the contemporary and modern design category and contributing majorly to the total sale.

To Advertise in THE COVAI MAIL

84898 12341
84895 12341
covaimailads@gmail.com
report2cm@gmail.com

THE COVAI MAIL

Disclaimer: The readers are advised to check with the authenticity of the organisations that are advertising in our newspaper before taking action in any way. The Owner and Publisher of this newspaper are not in any way responsible for the genuineness of the advertisements / advertisers and their products and services. If anybody suffers a loss or damage because of the advertisements published in this newspaper, then the owner, publisher, printer, editor and employees can be responsible under no circumstance as stated earlier.

KASC & Green Globe sign MoU



Dr CA Vasuki, Secretary & Director KASC and Dr P Rajkumar, Managing Trustee, Green Globe Trust exchange the official agreement.

The Covai Mail

Recently, Kongunadu Arts and Science College signed an MoU with Green Globe Trust. The MoU was signed by Dr C A Vasuki Secretary and Director KASC and Dr P Rajkumar Managing Trustee of Green Globe Trust in the presence of Dr M Lekshmanaswamy Principal and Dr S R Madhan Shankar, Dea-Academics. The primary objective

of the MoU is to develop adequate skill sets among the NGOs in the areas that include garment making, ornamental fish culture, production of value-added food products, Mushroom cultivation and much more.

Also, the MoU caters to capacity building for Transgender communities in niche areas benefiting them and raising their standard of living.

Siruthuli stimulates Palm cultivation

The Covai Mail

Siruthuli embarked on a journey to create "Shanthi Panai Vanam" and "Panaiyagam" at Lakshmiapuram Pachapalayam, at the Perur Chettipalayam Panchayat, to generate awareness and to propagate the virtues of the palmyra tree

On a 1.7-acre land, 185 palm trees were planted in half the area, surrounded by a beautifully paved walkway. In the remaining one acre, 2000 saplings were planted using Miyawaki style during the inaugural event.

The Shanthi Panai Vanam's Resource centre and Conference hall "Panaiyagam" has been set up to highlight the merits of Panai and Panai products and the importance of Panai cultivation. The Centre houses an exhibit on the details of Panai, uses of Panai, ways to cultivate and grow Panai and information on products based out of Panai.



Dr. B.K. Krishnaraj Vanavarayar plants the saplings along with Vanitha Mohan, AV Varadharajan and other Siruthuli members.

Dr B K. Krishnaraj Vanavarayar inaugurated the "Panaiyagam" by lighting the lamp accompanied by Vanitha Mohan, Managing Trustee of Siruthuli. Prasad on behalf of the people of Perur Chettipalayam and A V Varadharajan on behalf of the Industry and Trade Organizations participated and offered felicitations during the event.

Panchayat stakeholders, farmers, student volunteers and members of Siruthuli took part in this function.

Propagator of Green Panchayat, N P Shanthi Prasad, Panchayat President of Perur Chettipalayam was honoured with the "Siruthuli Pasumai Award" during the event for her relentless efforts towards making an eco-friendly Panchayat.

KASC NCC officer secures Drill Championship Trophy



Recently, Lt. Dr. P.Praburam, Assistant Professor of Tamil & Associate NCC Officer of 4 TN Battalion NCC, Kongunadu Arts and Science College (Autonomous) successfully completed his PRCN Course - DC 43 (PRE COMMISSION COURSE - Direct Commission 43) at NCC Officer's Training Academy, Kamptee, Maharashtra. Also participated as the No. 1 Platoon Commander of the Passing out Parade and drill competition. He received a golden appreciation from Major General JPS RATHORE, Commandant of NCC OTA and received Drill Championship Trophy.

PSG welcomes fresh academic batch of Health Sciences

The Covai Mail

PSG Institute of Health Sciences organized an induction program for the incoming batch of freshers of the current academic year. The induction is inclusive of the PSG College of Nursing, PSG College of Physiotherapy and PSG College of Pharmacy.

As many as 250 students that include 100 new entries for the B.Sc., 100 for the B.Pharm and 50 for BPT were part of this induction program.

Dr. Balaji, Director, PSG Institute of Oncology presided over the event by lighting the lamp. Presenting the presidential address he cited the history of PSG and glorified its contribution in terms of educating excellence in diversified sectors. Alongside highlighted the emphasis given to both academics and the overall development of the students incorporating discipline.

Dr. M. Ramanathan, Principal, PSG College of Pharmacy,



Dr. Balaji, Director, PSG Institute of Oncology, lighting the lamp in the presence of (from left) Dr. M. Ramanathan, Principal, PSG College of Pharmacy, Dr. Jayasudha, Principal, PSG College of Nursing and Dr Mahesh, Principal, PSG College of Physiotherapy

welcomed the gathering followed by Dr Mahesh, Principal, PSG College of Physiotherapy who address the proliferation of PSG since its establishment.

Meanwhile, Dr. Jayasudha, Principal, PSG College of Nursing provided a conclusive note, expressed on the splendid

opportunities provided by the institution in the enhancement of the distinctive talents of individuals.

The speakers in a nutshell summarized the core values of integrity, honesty, assertiveness & determination, and blending knowledge with attitude.

Rotaract conducts Anti-Drug Campaign



The Rotaract club of Coimbatore Texcity conducted a "SAY NO TO DRUGS SIGNING CAMPAIGN" on the occasion of 26th Year of Celebration. President Rtr. Sanjula presided along with Rtn. Maruti and the team members.

Fresh minds @SKCET



(from right) S.Malarvizhi, Managing Trustee, Sri Krishna Institutions, Bharathi Baskar and Dr.J.Janet, Principal, SKCET release a memoir during the orientation program.

The Covai Mail

Sri Krishna College of Engineering and Technology (SKCET) conducted an orientation program for the fresh batch of students for this academic year. Marking this to be the silver jubilee batch, the institution has about 1341 new entries.

S.Malarvizhi, Managing Trustee, Sri Krishna Institutions presided over the event commenting that the institution serves as their second home. "You all may be from different parts of Tamil Nadu, and a good number of you will be hostlers; don't feel you are in a different territory but think of it as your second home. Whatever challenges you face, feel free to share it with

your professors, mentors or me," she added.

She urged the students to be passionately involved in college activities and indulge more in progressive learning. Alongside mentioned the core phrase 'Freedom with Discipline', emphasises the core values of discipline.

Meanwhile, chief guest Bharathi Baskar, a popular orator, took over with insights on how disciplined life results in an individual's success.

"Knowledge and Wisdom come to those who have discipline and determination. Rishi Sunak and Sundar Pichai are not the toppers of their batch but their disciplined efforts helped them reach heights. If you are focused on your goals, you too can elevate to such levels", she added.