Sree Annapoorna Sree Gowrishankar
The pride of coimbatore
Restaurant - Sweets - Event Catering

THE COVAI MAIL

ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா ஸ்ரீ கௌரிசங்கர்
கோவையின் பெருமை
ரெஸ்டாரண்ட் - ஸ்வீட்ஸ் - ஈவெண்ட் கேட்டரிங்

RNI: TNBIL/2014/55455 | Postal Reg.No: CB/123/2021-23.
ENGLISH & TAMIL WEEKLY NEWSPAPER
Coimbatore | Chennai | Tiruppur | Ooty | Coonoor | Kotagiri | Pollachi | Palani

Vol No. : 10 Issue No. : 13 www.covaimail.com www.facebook.com/THE COVAI MAIL Every Sunday, June 25 - July 1, 2023, 8 Pages, Rs.5/- Annual subscription - Rs.260/-

Team Work is Vital to Overcome Health Challenges

✍ **The Covai Mail**

KMCH Hospital successfully organized the 2nd International Conference on 'Indian Rural Public Health and Non-communicable Diseases' at the KMCH Auditorium on June 23rd and 24th, 2023. The conference aimed to address the healthcare challenges faced in rural areas and find effective solutions for non-communicable diseases.

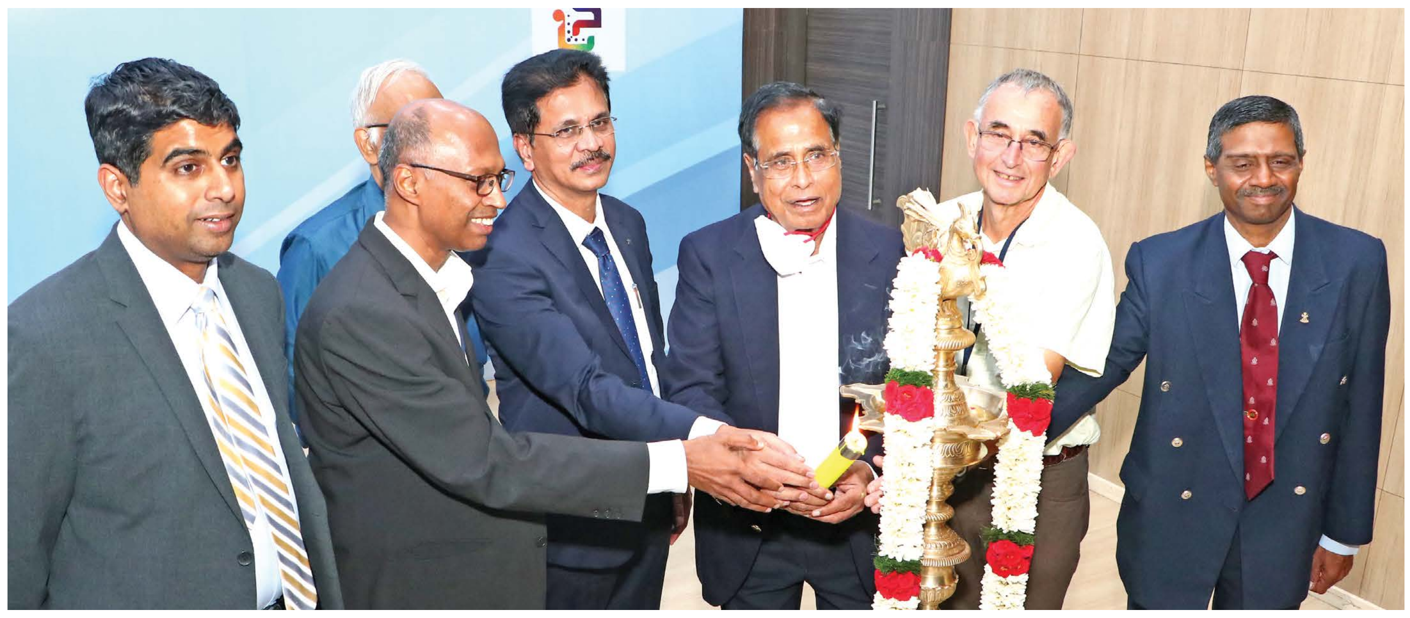
The prestigious event witnessed the presence of eminent personalities in the healthcare industry. Prof. Dr Narayanasamy, Vice-Chancellor of The Tamil Nadu Dr MGR Medical University, Chennai, graced the occasion as the Chief Guest. Dr Amalorpavanathan, a Member of the State Planning Commission, was the Guest of Honour.

Dignitaries including Dr Nalla G Palaniswami, Chairman of KMCH, Dr Thavamani Palaniswami, Vice Chairman, Dr Arun N Palaniswami, Executive Director of KMCH, Dr Arulraj Ramakrishnan, President of KMCH Research Foundation, Dr Tavikumar, Dean of KMCHIHSR, and Prof. Mithieux Gilles from the University of Lyon, France, actively participated in the event.

Dr Nalla G Palaniswami emphasized the significance of research and addressing non-communicable diseases in his speech. He acknowledged the commendable work of the Research Foundation, led by Dr Krishnan and Arunraj, in making a positive impact.

Dr Palaniswami highlighted the global shift from communicable to non-communicable diseases, with India witnessing a substantial decrease in communicable diseases due to effective health programs. He expressed gratitude for the successful containment of the COVID-19 pandemic.

Dr Nalla G Palaniswami, Chairman, KMCH



Dr Nalla G Palaniswami, Chairman of KMCH addressing the gathering in the 2nd International Conference on 'Indian Rural Public Health and Non-communicable Diseases'

"While non-communicable diseases are prevalent worldwide, the Indian continent previously accounted for approximately 75% of deaths caused by communicable diseases. However, recent data shows a decrease of 60% as non-communicable diseases become more prominent. This trend reflects our collective progress in addressing health challenges", he added.

Drawing attention to the prevalence of non-communicable diseases, he stressed the need for accurate disease statistics to allocate resources and provide appropriate treatment. He highlighted the financial burden faced by 70% of the population, who must pay out-of-pocket for non-communicable diseases and urged the government to increase support and funding.

Notably, a study conducted in three adopted villages namely, Nallampatti, Kadagam and Kalapptti reveals no significant difference in disease patterns between urban and rural areas, with high prevalence rates of diabetes and hypertension across both populations. Dr Palaniswami commended the efforts of the AMCH and KMSH Research Foundation in studying disease prevalence, suggesting prevention strategies, and advocating for increased government assistance. He expressed gratitude to attendees, faculty, and guests for their participation in the conference and their dedication to understanding and managing non-communicable diseases.

In his speech, Dr Arun N Palaniswami highlighted the importance of addressing not only financial issues but also social and cultural factors in solving global health problems, urban diseases, and non-communicable diseases. He discussed the limitations of funding and emphasized the need for intelligent and strategic allocation of resources.

Dr Arun gave an example of the competition among corporates in providing mammogram buses, indicating that there should be a limit to what can be done and a focus on the effective utilization of resources. He emphasized that it's not just about throwing money at problems but rather understanding the deeper social and cultural components that affect healthcare.

Dr Arun questioned whether the issue lies solely in financial constraints or if it is also a matter of trust and social factors.

He also acknowledged the need to design healthcare systems, especially in rural areas, that not only provide medication but also focus on preventive care and break cultural mindsets.

The conference provided a platform for doctors, researchers, policymakers, and community leaders from various countries to exchange ideas, discuss new strategies, and share their experiences. The event concluded successfully, inspiring attendees to work towards improving rural public health and combating non-communicable diseases effectively.

> **"Accurate disease statistics and increased government support are crucial in addressing non-communicable diseases and improving public health"**
>
> *- Dr Nalla G Palaniswami,*
> *Chairman, KMCH*

குழந்தைகளுக்கான
இலவச இருதய நல
மருத்துவ முகாம்
பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 18 வயது வரை மட்டும்

KMCH
HEALTHCARE EXCELLENCE
Since 1990

தேதி : 12.06.2023 to 30.06.2023 (ஞாயிறு தவிர)
நேரம் : 9.00 am to 3.00 pm

குழந்தைகளுக்கு கீழ்கண்ட பிரச்சனைகள் இருந்தால்...
இந்த மருத்துவ முகாமில் கலந்து கொள்ளலாம்

- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- உடல் பாகங்கள் நீல நிறமாக மாறுவது (சயனோசிஸ்)
- அடிக்கடி நுரையீரல் தொற்று ஏற்படுவது
- மயக்கம்
- விளையாடும்போது சோர்வு ஏற்படுவது
- உடல் எடை அதிகரிக்காமல் இருப்பது
- குடும்பத்தில் யாருக்காவது இருதய நோய் இருப்பது
- ஏற்கனவே இருதய அறுவைசிகிச்சை செய்துகொண்ட குழந்தைகள்
- மரபணு குறைபாடு உள்ள குழந்தைகள்
- பிறவி இருதய கோளாறுகள்

50% சலுகை கட்டணத்தில் ECHO பரிசோதனை

முகாமில் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் அனைத்தும் சலுகை கட்டணத்தில்* செய்து கொள்ளலாம்

*நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது

முன்பதிவிற்கு: 87548 87568

கோவை மெடிக்கல் சென்டர் & ஹாஸ்பிட்டல்
Accredited by NABH
99, அவிநாசி ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 014. போன்: +91 422 4323 800 - 802, 3083 800, 680 3000, 432 4000
www.kmchhospitals.com

MAKING THE IMPOSSIBLE, POSSIBLE

புதிய பயணத்தில் விஜய் :

விஜயகாந்தா ? ரஜினிகாந்தா ?

✍ **சாணக்கியன்,** தி கோவை மெயில்

நடிகர் விஜய் அரசியலில் குதிக்க காத்திருக்கும் நிலையில் எந்தக் கட்சிக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் என்ற விவாதம் பட்டித்தொட்டி எங்கும் எழுந்துள்ளது.

நடிகர் விஜய் தனது மக்கள் இயக்கம் சார்பில் தமிழகத்தில் 10 மற்றும் 12 ஆம் வகுப்பு பொதுத்தேர்வில் தொகுதி வாரியாக சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்களுக்கான பாராட்டு, ஊக்கத்தொகை, பரிசு வழங்கும் விழாவை சென்னை நீலாங்கரை பகுதியில் நடத்தி முடித்திருக்கிறார். இந்த நிகழ்வில் அவர் சில கருத்துகளை முன்வைத்துப் பேசினார்.

அதில் லேசாக தனது அரசியல் பார்வையையும் அவர் வெளிப்படுத்தி இருந்தார். அதிலிருந்து நாம் சிலவற்றைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. விஜய் தனது பேச்சின் தொடக்கத்திலேயே கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை சுட்டிக்காட்டும் வகையில், 'அசுரன்' பட வசனத்தை மேற்கோள் காட்டியிருந்தார். தொடர்ந்து முழுமையான கல்வி குறித்து அறிவியல் விஞ்ஞானி ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் கருத்தையும் பகிர்ந்தார். அப்படியே குணாதிசய பண்பு குறித்துப் பேசிய அவர், சமகால தேர்தலில் மக்களின் வாக்களிக்கும் பங்கு குறித்தும் பேசினார். குறிப்பாக, வாக்கு செலுத்த பணம் பெறுவது கூடாது என்ற கருத்தை உறுதிபட முன்வைத்தார். இந்த மாற்றம் நிச்சயம் அடுத்த தலைமுறை வாக்காளர்கள் மத்தியல் அவசியம் நிகழ வேண்டும் என்பது அவர் பேசியதில் புரிந்துகொள்ள முடிந்தது.

அதோடு நிற்காமல் சமூகத்தில் சமநிலை வேண்டும் என உரக்கச் சொல்லிய அம்பேத்கர், தமிழக சமூக அரசியலில் முன்னோடிகளாக திகழ்ந்த பெரியார் மற்றும் காமராஜர் குறித்தும் பேசியிருந்தார். இதை எப்படி சொல்லி இருந்தார் என்றால் 'நாளைய தலைமுறையினராக உள்ள நீங்கள் தலைவர்கள் குறித்து அதிகம் படித்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்' என சொல்லியபோது இந்தத் தலைவர்களின் பெயர்களை விஜய் பகிர்ந்தார்.

இதன் மூலம் அவர் இடதுசாரி மற்றும் திராவிட அரசியலை முன்னெடுக்கிறாரா என்ற கேள்வியை எழச் செய்கிறது. ஏனெனில், சமூக சமத்துவத்தை ஆதரிப்பதுதான் கருத்தியல் ரீதியாக இடதுசாரி மற்றும் திராவிட அரசியல் இயக்கங்கள் முன்வைக்கும் நிலைப்பாடு. அதையே நடிகர் விஜயும் முன்வைக்கிறார். ஏனெனில், சுமார் அரை நூற்றாண்டுக்கும் மேலாக தமிழகத்தில் திராவிட அரசியல் பேசும் கட்சிகள்தான் ஆட்சியில் இருந்து வருகின்றன.

அதைக் கூர்ந்து கவனித்துள்ள விஜய், அதே வரிசையில் தனது அரசியலை முன்னெடுக்க விரும்புவதாகவே புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. அதேபோல் அவரது இலக்கு அடுத்து வரும் தமிழக சட்டப்பேரவைத் தேர்தலாக இருக்கலாம் எனவும் தெரிகிறது. மேலும், மாநில அரசியல்தான் இப்போதைக்கு அவர் இலக்காக இருக்கு வாய்ப்புள்ளதாகவும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இவற்றை அவரது சமீபகால நலப்பணி திட்டங்கள் குறித்த அறிவிப்பிலும் நடவடிக்கைகளிலும் 'தொகுதி வாரி' என்ற சொல் தவறாமல் இடம்பெறுவது உறுதி செய்கிறது. இதுநாள் வரை தனது படங்கள் மற்றும் திரைப்படம் சார்ந்த நிகழ்வுகளின்போது மட்டுமே அரசியல் பேசி வந்த விஜய், முதல் முறையாக தனது மக்கள் இயக்க நிகழ்வில் அதை பேசியுள்ளார். மறுபக்கம் தனது மக்கள் இயக்க நிர்வாகிகள் மூலமாக மக்கள் நலப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்படுவதையும் கவனித்து வருகிறார்.

அதேபோல், அரசியல் இயக்கத்தை கட்டமைப்பதில் தேமுதிக தலைவர் விஜயகாந்த் பாணியை விஜய் பின்பற்றுவதையும் கவனிக்க முடிகிறது. பல்லாண்டுகளாக ரசிகர்கள் மன்றங்கள், ரசிகர் நற்பணி மன்றங்கள் மூலமாக ஒரு பெரிய இயக்கத்தை உருவாக்கி, அதை அரசியல் கட்சியாக மாற்றியவர் விஜயகாந்த். அவர் வழியிலேயே 'விஜய் மக்கள் இயக்கம்' வளர்ந்து வருவதையும் கவனிக்கலாம்.

பனையூரில் உள்ள அலுவலகத்தில் இயக்க நிர்வாகிகளை அவ்வப்போது சந்திக்கும் விஜய், தனது இயக்கத்தை விரிவுபடுத்த பல்வேறு ஆலோசனைகளை வழங்கி வருகிறார். அவரது அறிவுறுத்தலின்படி, அம்பேத்கர் பிறந்தநாளன்று அவரது சிலைக்கு மக்கள் இயக்க நிர்வாகிகள் மாலை அணிவித்து மரியாதை செலுத்தினர். இப்தார் நிகழ்ச்சிகளை நடத்தினர்.

கடந்த மாதம் 28 ஆம் தேதி உலக பட்டினி தினத்தில் 234 தொகுதிகளிலும் 'தளபதி விஜய் ஒரு நாள் மதிய உணவு சேவையகம்' திட்டம் மூலம் ஏழைகளுக்கு மக்கள் இயக்க நிர்வாகிகள் மதிய உணவு வழங்கினர். இப்போது பிரமாண்டமான நிகழ்வு மூலம் மாணவ, மாணவிகளுக்கு நேரில் ஊக்கத்தொகை வழங்கியிருப்பதும், அதில் பேசிய விதமும் 2026ல் நடக்க உள்ள தமிழக சட்டப்பேரவை பொதுத் தேர்தலுக்கு முன்பு தீவிர அரசியலுக்கு வர அவர் திட்டமிட்டுள்ளதற்கான அச்சாரமாகவே பார்க்கப்படுகிறது.

தமிழகத்தில் கடந்த உள்ளாட்சி தேர்தலில் மக்கள் இயக்க வேட்பாளர்கள் குறிப்பிடத்தக்க இடங்களில் வெற்றி பெற்றதும் இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது. இவ்வாறாக, நடிகர் விஜய்யின் மக்கள் இயக்கம் அரசியல் இயக்கமாக மாறி வருகிறது.

அரசியலுக்கு வருவதாக அவர் வெளிப்படையாக அறிவிக்காவிட்டாலும், அவரது இயக்கம் மற்றும் அவரது செயல்பாடுகளால் விரைவில் விஜய் அரசியலுக்கு வருவார் என்ற எதிர்பார்ப்பு ரசிகர்கள், பொதுமக்கள் இடையே அதிகரித்துள்ளது மட்டுமின்றி, அவர் அரசியலுக்கு வருவதை மிகத் தெளிவாக குறிப்பால் உணர்த்துகிறது. இந்தப் போக்கு அடுத்தடுத்து எப்படி முன்னெடுக்கப்படுகிறது என்பதை பொறுத்தே அவரது அரசியல் பயணம் இருக்கும்.

விஜய் அரசியல் பிரவேசம் குறித்து முதலில் கருத்து தெரிவித்தவர் அமைச்சர் உதயநிதி ஸ்டாலின் தான். அவர் கூறும்போது, 'வாக்குக்கு பணம் வாங்க வேண்டாம் என்று விஜய் நல்லதுதானே சொல்லியிருக்கிறார். உங்களுக்கு ஏதும் பிரச்னையா? யார் வேண்டுமானாலும் அரசியலுக்கு வரலாம். யார் வரவேண்டும், வரவேண்டாம் என கூற யாருக்கும் உரிமையில்லை' என்றார்.

நாம் தமிழர் கட்சிக்கு பாதிப்பா ?

விஜய் குறித்து முதலில் கருத்து தெரிவித்த நாம் தமிழர் கட்சியின் தலைமை ஒருங்கிணைப்பாளர் சீமான், என்னுடைய பாதை வேறு அவருடைய பாதை வேறு. திரைப்படத்தில் நடிப்பது மட்டுமே ஒரு நாட்டை ஆள்வதற்கு, ஓர் இனத்தை வழிநடத்துவதற்குத் தலைவனாக இருப்பதற்கான தகுதியாகக் கூறுவது அவமானகரமானது. அதை எல்லோரும் சேர்ந்துதான் மாற்ற வேண்டும் என விமர்சிக்கவும் செய்தார். மற்றொரு பேட்டியில், நடிகர் விஜய் அரசியலுக்கு வந்தால் எங்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் இல்லை. கருணாநிதி, ஜெயலலிதா இருந்த காலத்திலேயே அரசியலுக்கு வந்தவர்கள் நாங்கள். அவர் வேறு, நான் வேறு. எங்களுக்குள் இருப்பது அண்ணன் தம்பி பந்தம் மட்டும்தான். எந்தச் சலசலப்புக்கும் எங்கள் கட்சியும், தொண்டர்களும் அஞ்ச மாட்டார்கள் என்றார்.

விஜய் அரசியல் பிரவேசம் குறித்து விசிக தலைவர் தொல்.திருமாவளவனிடம் செய்தியாளர்கள் கேட்டபோது, பொது வாழ்கைக்கு எந்த பருவத்திலும் வரலாம். அதில் தவறு கிடையாது. பொதுவாக 'சினிமா'வில் உள்ள அனைவரும் 'சினிமா பாப்புலாரிட்டி' இருந்தால் போதும் உடனே 'முதலமைச்சர்' ஆக்கிவிடலாம் என்ற எண்ணத்தோடு வருகிறார்கள். தமிழ்நாட்டில் மட்டும்தான் இந்த சாபக்கேடு உள்ளது. இந்தியாவில் எந்த மாநிலத்திலும் திரை உலகத்தை சேர்ந்தவர்கள் அவர்கள் வேலையை மட்டும்தான் செய்கிறார்கள். ஆனால் தமிழ்நாட்டில் மட்டும்தான் சினிமாவில் உள்ளவர்கள் எல்லா வேலையையும் முடித்துவிட்டு 'மார்க்கெட்' போகும்போது அரசியலுக்கு வரலாம் என்று நினைக்கிறார்கள். முற்போக்கான கருத்தியல் சார்ந்து களப்பணி ஆற்றுவதே தமிழ்நாட்டின் தேவையாக உள்ளது. இந்தியாவில் வேறு எந்த மாநிலத்திலுமே 'சினி ஸ்டார்ஸ்' கடைசி காலத்தில் 'பவரு'க்கு வரலாம் என்று கணக்குப்போடுவது கிடையாது. கேரளாவில் மம்முட்டி, கர்நாடகாவில் ராஜ்குமார், அமித்தாபச்சன் ஆகியோர் இதற்கு ஆசைப்படவில்லை. மக்களுக்கு தொண்டு செய்து எத்தனையோ பேர் சிறைக்கு சென்று உள்ளார்கள். அவர்களை எல்லாம் சினி பாப்புலாரிட்டி மூலம் ஹைஜாக் செய்யலாம் என்ற எண்ணம் திரைத்துறையில் உள்ளவர்களுக்கு உள்ளது. இந்த கான்ஸ்செப்ட் தமிழ்நாட்டை தவிர எந்த மாநிலத்திலும் கிடையாது என்றார்.

விஜய் குறித்து அண்ணாமலை பதில் அளிக்கும்போது, யார் ஒருவர் ஓட்டுக்கு பணம் கொடுக்காமல், ஊழலை ஒழிக்கக் கூடிய ஒரு கட்சியை உருவாக்கப் போறேன் எனக்கூறி அரசியலுக்கு வருகிறாரோ அவரை பாஜக வரவேற்கும். அனைத்துக் கட்சியினரும் மக்களிடம் தங்களின் கொள்கைகள் குறித்து கூறுவோம், மக்கள் யாரை ஏற்றுக் கொள்கிறார்களோ, அவர்கள் வரட்டும். மக்கள்தான் எஜமானர்கள். விஜய் அரசியலுக்கு வரவேண்டுமென்று நினைத்தால் கண்டிப்பாக வர வேண்டும். எந்த தீய சக்தியாவது இதை தடுக்க முற்பட்டால் தமிழக மக்கள் விடமாட்டார்கள். தமிழக அரசியலை சுத்தப்படுத்த யார் வேண்டுமானாலும் அரசியலுக்கு வரலாம் என்றார் அவர்.

> **அரசியல் தலைவர்கள் கூறும் கருத்துக்களை பார்க்கும்போது சீமான், திருமாவளவன் ஆகியோரின் பேச்சில் ஏதோ சில பதற்றம் இருப்பது தெளிவாகிறது. அதேபோல, விஜய் வந்தால் தங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை, பிற கட்சிகளுக்கு தான் பாதிப்பு என்பதை அறிந்துகொண்ட அண்ணாமலை விஜய் வர வேண்டும் என ஆசையுடன் வரவேற்கிறார். விஜய் வரும்போது பார்த்துகொள்ளலாம் இப்போதைக்கு எதிர்க்க வேண்டாம் என்ற கருத்துடன் நிதானமாக பேசியிருக்கிறார் உதயநிதி ஸ்டாலின்.**

மேலும், பாமக தலைவர் அன்புமணி ராமதாஸ் வெளியிட்ட அறிக்கையில், திரைப்படத்தில் புகை பிடிக்கும் காட்சியை விஜய் தவிர்க்க வேண்டும் என்றார்.

அரசியல் தலைவர்கள் கூறும் கருத்துக்களை பார்க்கும்போது சீமான், திருமாவளவன் ஆகியோரின் பேச்சில் ஏதோ சில பதற்றம் இருப்பது தெளிவாகிறது. அதேபோல, விஜய் வந்தால் தங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் இல்லை, பிற கட்சிகளுக்கு தான் பாதிப்பு என்பதை அறிந்துகொண்ட அண்ணாமலை விஜய் வர வேண்டும் என ஆசையுடன் வரவேற்கிறார். விஜய் வரும்போது பார்த்துகொள்ளலாம் இப்போதைக்கு எதிர்க்க வேண்டாம் என்ற கருத்துடன் நிதானமாக பேசியிருக்கிறார் உதயநிதி ஸ்டாலின்.

2026 பேரவைத் தேர்தலுக்கு விஜய் வரப்போவது கிட்டதட்ட உறுதியாகியுள்ளது. அவரது வருகை யாருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பது பேரவைத் தேர்தல் நெருங்கும்போது தான் தெளிவாகத் தெரியும்.

எல்லாம் சரி, நடிகர் விஜய் அரசியலுக்கு வந்தால், விஜயகாந்த் போல் இரண்டு ஆளுமைகளான கலைஞர், ஜெயலலிதா ஆகியோர் இருக்கும் போதே அரசியலுக்கு துணிவுடன் வந்து செயல்பட்டதைப் போல் விஜய் செயல்படுவாரா ? அல்லது ரஜினிகாந்தை போல் அரசியலுக்கு வருவதாக கூறிவிட்டு கடைசியில் வரவில்லையென கூறி மக்களை ஏமாற்றியது போல் ஏமாற்ற போகிறார ?. பொறுத்திருந்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

செந்தில் பாலாஜி கைதை மறைக்க

முன்னாள் அதிமுக அமைச்சர்கள் 5 பேரை கைது செய்ய திட்டம்

எஸ்.பி. வேலுமணி பரபரப்பு பேச்சு

✍ தி கோவை மெயில்

கோவையில் நடைபெற்ற திமுகவுக்கு எதிரான கண்டன ஆர்ப்பாட்டத்தில் செந்தில் பாலாஜி கைதை மறைக்க முன்னாள் அதிமுக அமைச்சர்கள் 5 பேரை கைது செய்ய ஸ்டாலின் திட்டமிட்டு இருப்பதாக எஸ்பி வேலுமணி பரபரப்பாக பேசினார்.

தமிழகத்தில் நடைபெற்று வரும் பல்வேறு ஊழல் முறைகேடுகள் அத்தியாவசிய பொருள்களின் விலை உயர்வு சட்டம் ஒழுங்கு சீர்கேடுகள் முதலானவற்றை கட்டுப்படுத்த தவறியும் அம்மா ஆட்சியில் கொண்டுவரப்பட்ட பாலங்கள் சாலைகள் குடிநீர் திட்ட பணிகளை விரைந்து முடிக்கவும் தொடர்ந்து கோவை மாவட்ட மக்களை புறக்கணித்தும் தினசரி கேரளாவிற்கு 5000 லாரிகளில் கனிம வளங்களை கடத்தும் திமுக அரசை கண்டித்தும் லஞ்ச வழக்கில் அமலாக்க துறையால் கைது செய்யப்பட்டுள்ள திமுக அமைச்சர் செந்தில் பாலாஜியை பதவி நீக்க செய்ய வலியுறுத்தியும் கோவை மாவட்ட அதிமுகவின் சார்பில் மாபெரும் கண்டன ஆர்ப்பாட்டம் நடைபெற்றது.

இந்த ஆர்ப்பாட்டத்தில் கலந்துகொண்டு முன்னாள் அமைச்சர் எஸ்.பி. வேலுமணி பேசியதாவது: திமுகவினர் அதிக ஊடகங்களை கையில் வைத்துக்கொண்டு தங்களுக்கு சாதகமான செய்திகளை வெளியிட்டுக் கொண்டு மற்ற மீடியாக்களை மிரட்டி செய்திகளை போடச் சொல்லி ஆட்சி நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது. கேரளாவிற்கு கோவை இருந்து தினம் தோறும் 5000 கனிம வளங்கள் சுரண்டப்பட்டு கேரளாவிற்கு அனுப்பப்படுகிறது. தமிழக மக்களுடைய அடிப்படை பிரச்சினையை கண்டு கொள்வதே கிடையாது. அம்மா, எடப்பாடி அவர்கள் காலத்தில் கொண்டு வந்த திட்டங்கள் எதுவும் செயல்படுத்தாமல் கிடப்பில் போடப்பட்டுள்ளது.

இரண்டு ஆண்டுகள் ஆகியும் தமிழக முதலமைச்சர் தமிழக மக்களுக்கும் அடிப்படை தேவைகளையும் நிறைவு செய்ய முடியவில்லை. உடனடியாக ஆட்சியில் இருந்து வெளியேற வேண்டும். அமலாக்கத் துறையினர் செந்தில் பாலாஜியை கைது செய்திருப்பது உச்ச நீதிமன்ற உத்தரவு படி தான் நடைபெற்று இருக்கிறது.

உடனடியாக செந்தில் பாலாஜியை மருத்துவமனையில் சென்று முதலமைச்சர் பார்க்கிறார் காரணம் என்னவென்றால் தன்னையும் அமலாக்க துறையினரிடம் கைகாட்டி விடுவாரோ என்ற அச்சத்தில், டாஸ்மாக்கில் ஒரு சரக்கு பாட்டிலுக்கு 10 ரூபாய் அதிகமாக வாங்கி ஊழல் செய்தது மட்டுமல்லாமல் தமிழக முதலமைச்சரிடமும் ஒப்படைத்து இருக்கிறார்.

கலால் துறையில் இருந்து வரக்கூடிய சரக்குகள் ஸ்டிக்கர் ஒட்டாமல் போலியானவைகளாக கணக்கில் காட்டப்படாமல் டாஸ்மார்க் கடைகளுக்கு அனுப்பப்படுகிறது 5500 டாஸ்மார்க் பார்களுக்கு அங்கீகாரம் கொடுக்காமல் இரண்டாயிரத்திற்கு மட்டும் அரசு அங்கீகாரம் கொடுத்து விட்டு 3500 டாஸ்மாக் பார்க் சுயமாக செயல்படுகிறது.

திமுக ஆட்சியை டேவிட்சன் உதயச்சந்திரன் ஆகியோர் இயக்குகிறார்கள், காவல்துறை திமுகவின் அடிமையாக செயல்படுகிறது அதிமுக ஆட்சியில் கள்ளச்சாராயம் என்ற பேச்சுக்கே இடம் இல்லை ஆனால் இப்பொழுது விழுப்புரத்தில் கள்ளச்சாராயத்திற்கு 25 பேர் இறந்துள்ளனர். இது கொடுமையிலும் கொடுமை கடந்த ஆட்சியில் பாலங்கள் கூட்டுக் குடிநீர் திட்டங்கள் அத்திக்கடவு அவிநாசி திட்டம் போன்றவை அமல்படுத்தப்பட்டுள்ளது அதை விரைந்து செயல்படுத்தி முடிக்க வேண்டும்.

கோயம்புத்தூர் முழுவதும் பாலங்களுக்கு அங்கீகாரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது அதையும் விரைந்து முடிக்க வேண்டும் திமுகவில் வெற்றி பெற்ற கவுன்சிலர்கள் செயல்படுவது கிடையாது.

திமுக ஆட்சியில் சொத்து வரி மின் கட்டண உயர்வு கட்டுமான பொருட்கள் விலை உயர்வு பால் விலை உயர்வு என அடிப்படை பொருள்கள் உடைய விலை திட்டமிட்டு உயர்த்தப்பட்டுள்ளது அரசு அலுவலகங்களில் லஞ்சம் தலைவிரித்து ஆடுகிறது. டம்மியான முதலமைச்சராக ஸ்டாலின் வலம் வருகிறார்.

செந்தில் பாலாஜி விஷயத்தில் உப்பு தின்னவன் தண்ணி குடித்து தான் ஆக வேண்டும் நாங்கள் ஊழல் தடுப்பு வரும்பொழுது நாங்கள் அஞ்சவில்லை கைது செய்தாலும் எங்களுக்கு கவலை கிடையாது நாங்கள் எந்த தவறும் செய்யவில்லை தவறு செய்யவில்லை என்றால் ஏன் நெஞ்சு வலி என்ற நாடகம் ஆட வேண்டும். நேரடியாக விசாரணையை சந்திக்கலாம் அல்லவா.

தொழிலாளர்களுடைய 8 மணி நேர வேலையை பன்னிரண்டு மணி நேரமாக மாற்றியது தான் திமுகவின் சாதனை ஊடகங்கள் மிரட்டப்படுகிறது அடுத்த தேர்தல் வந்தால் திமுகவுக்கு ஓட்டு போட மக்கள் தயாராக இல்லை இவ்வாறு எஸ்.பி வேலுமணி பேசினார்.

இந்த கூட்டத்தில் அருண்குமார் அம்மண அர்ஜுனன் பொள்ளாச்சி ஜெயராமன் தாமோதரன் செல்வராஜ் கந்தசாமி ஜெயராம் அமுல் கந்தசாமி உள்பட கட்சி நிர்வாகிகள் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

மின் கட்டண உயர்வு குறித்து கோவை தொழில்துறையினர் கருத்து

✍ தி கோவை மெயில்

வணிக தொழில் அமைப்புகளுக்கு மின் கட்டணம் உயர்த்தப்படுவதாக தமிழ்நாடு அரசு அறிவித்துள்ளது

தமிழ்நாட்டில் வீடுகள் மற்றும் தொழிற்சாலைகளுக்கான மின் கட்டணம் கடந்த செப்டம்பர் மாதம் உயர்த்தப்பட்டது. புதிய மின் கட்டணத்தின்படி, வீடுகளுக்கான மின்சாரக் கட்டணம் 12 சதவீதம் முதல் 52 சதவீதம் வரை உயர்த்தப்பட்டதால்,

மின் கட்டணத்தை செலுத்த முடியாமல் பொதுமக்கள் அவதிப்படும் சூழல் ஏற்பட்டது.

ஆனாலும், மின்வாரியத்திற்கு 1,65,000 கோடி ரூபாய் கடன் இருந்து வருகிறது. இதனை கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டுமென்றால் அடுத்த ஐந்து ஆண்டிற்கு வருடத்திற்கு ஆறு சதவீதம் அல்லது ஐந்து ஆண்டுகளில் 30 சதவீதம் மின் கட்டணத்தை உயர்த்த வேண்டும் என்று மின்சார

நல்லதம்பி
தலைவர், கொசிமா

திருஞானம்
தலைவர், கொடிசியா

ஜேம்ஸ்
தலைவர், கோவை டேக்ட்

ஒழுங்குமுறை வாரியம் அறிவுறுத்தி இருந்தது. அதற்கான ஒப்புதலையும் வழங்கியது.

இதன் படி வணி நிறுவனங்களுக்கு மின் கட்டணம் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது கோவை முக்கிய தொழில் நகரமாக விளங்குவதால்.

இது குறித்து கோவை டேக்ட் தலைவர் ஜேம்ஸ் இடம் கேட்டபோது அவர் கூறியதாவது:-

தமிழ்நாட்டில் வசிக்கக்கூடிய மக்களுக்கும் தொழில் துறையினருக்கும் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. தொழில்துறைக்கு கடுமையான பாதிப்பு.

மின்சார வாரியம் கடன் சுமையில் இருப்பதாகவும் அதனை தீர்ப்பதற்காக மின் கட்டணம் உயர்த்தப்பட்டுள்ளதாகவும் தமிழ்நாடு அரசும் மின்வாரியமும் கூறுகிறது.

தொழில்துறையைச் சேர்ந்த எங்களால் தமிழக அரசுக்கு எந்த இழப்பும் ஏற்படவில்லை.

சிறு குரு தொழில் முனைவோர்களுக்கு மின் கட்டணம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இல்லை. சோதனைக்கு மேல் சோதனை தொழிலில் அடிமேல் அடி விழுந்து கொண்டுள்ளது. கொரோனாவுக்கு பிறகு எழுச்சி இல்லை வீழ்ச்சியே தொழில் துறையில் சந்தித்துக் கொண்டுள்ளன.

நெருக்கடியில் இருந்து தமிழக அரசு மீண்டு வர மேலும் கட்டணம் உயர்வு 8 சதவீதம் கூட லாபம் இல்லாமல் செயல்படக்கூடிய தொழிலில் மின்கட்டணம் உயர்வு பன்மடங்கு சுமைக்கு மேல் சுமையாக உள்ளது.

10 லட்சம் தொழில் முனைவோர் 90 லட்சம் தொழிலாளர்கள் இதனை நம்பி இருக்கின்றன என்று இவ்வாறு கூறினார்.

இது குறித்து கொடிசியா தலைவர் திருஞானத்திடம் கேட்டபோது:-

இந்த வருடம் கடந்த 4 மாதத்திற்கு முன்பு தான் மின் கட்டணத்தை உயர்த்தினார்கள் இப்பொழுது இல்லாமல் அடுத்த ஆண்டு மின் கட்டணத்தை உயர்த்தினால் நன்றாக இருக்கும் என தெரிவித்தார்

இதேபோல கொசிமா தலைவர் நல்லதம்பி இடம் கேட்டபோது அவர் கூறியதாவது:-

நாலே முக்கால் சதவீதம் மின் கட்டணம் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. ஏற்கனவே மின்கட்டணத்தை உயர்த்தி அதில் குறைக்கவில்லை.

நிலை கட்டணத்தை கிலோ வாட் மின்சார கட்டணம் நிர்ணயிக்கிறார்கள். அதனால் அதிக பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. உடனே அதை நிறுத்த வேண்டும் என கூறினார். இவ்வாறு தங்களுடைய கருத்தை தொழில் துறையினர் தெரிவித்தனர்.

கொங்குநாடு கல்லூரியில்

திருநங்கைகளுக்கான கழிவறை

திருநங்கைகளுக்கான கழிவறையை திறந்து வைக்கிறார் பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் லவ்லினா லிட்டில் ஃப்ளவர். அருகில் கல்லூரியின் செயலர் சி.ஏ.வாசுகி, உதவிப் பேராசிரியர் திருநங்கை பத்மினி பிரகாஷ் மற்றும் அலுவலக உதவியாளர் திருநங்கை சாரா ஆகியோர்.

✍ தி கோவை மெயில்

கோவை, கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரியில், திருநர் சமூகத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில் அவர்களை ஆசிரியர் மற்றும் அலுவலர் பணிகளில் நியமித்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்நிலையில் திருநங்கைகளுக்கான கழிவறை கல்லூரி வளாகத்தில் அண்மையில் திறந்து வைக்கப்பட்டது. இதனை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தரும், பொறுப்புக்குழு உறுப்பினருமான சமூகப் பணித்துறையின் பேராசிரியர் மற்றும் தலைவர் லவ்லினா லிட்டில் ஃப்ளவர் திறந்து வைத்தார். கல்லூரியின் செயலர் மற்றும் இயக்குநர் சி.ஏ.வாசுகி தலைமை வகித்தார்.

கல்லூரி முதல்வர் லச்சுமணசாமி முன்னிலை வகித்தார். மேலும், தமிழ்த்துறை உதவிப் பேராசிரியர் திருநங்கை பத்மினி பிரகாஷ் மற்றும் அலுவலக உதவியாளர் திருநங்கை சாரா ஆகியோர் இந்நிகழ்வில் பங்கேற்றனர்.

என்.ஜி.பி. கலை கல்லூரியில் வரவேற்பு விழா

டாக்டர் என்.ஜி.பி. கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் இளங்கலை முதலாமாண்டு மாணவர்களுக்கான வரவேற்பு நிகழ்ச்சி கல்லூரி கலையரங்கில் புதன்கிழமை நடைபெற்றது. இதில் முதலாமாண்டு கல்லூரி மாணவர்கள் மற்றும் அவர்களது பெற்றோர்கள் கலந்து கொண்டனர். கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையின் தலைவர் நல்ல பழனிசாமி தலைமேயேற்று இந்நிகழ்வைத் துவக்கி வைத்தார். கல்லூரியின் செயலர் மருத்துவர் தவமணிதேவி பழனிசாமி மற்றும் கோவை மருத்துவ மைய ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்வி அறக்கட்டளையின் முதன்மை செயல் அலுவலர் ஓ.டி.புவனேஸ்வரன் ஆகியோர் மாணவர்களுக்கு வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள். டாக்டர் என்.ஜி.பி. கல்லூரியில் முதல்வர் சரவணன் முதலாமாண்டு பயில வந்துள்ள மாணவர்களை வாழ்த்தி உரையாற்றினார்.

இந்துஸ்தான் கல்லூரியில் பரிசளிப்பு விழா

கோவை நவ இந்தியாவில் உள்ள இந்துஸ்தான் கல்லூரியில் முதலமைச்சர் கோபைக்கான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்ற பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான பரிசளிப்பு விழா வியாழக்கிழமை கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்றது. இதில் மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்தி குமார், காவல் ஆணையாளர் பாலகிருஷ்ணன் மற்றும் இந்துஸ்தான் கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அறங்காவலர் சரஸ்வதி கண்ணையன் உள்ளிட்டோர் கலந்துகொண்டு வெற்றி பெற்ற மாணவ மாணவியருக்கு பரிசுகளை வழங்கி கௌரவப்படுத்தினார்கள்.

பெண்ணின் வயிற்றில் 36 கிலோ கட்டியை அகற்றிய வி.ஜி.எம். மருத்துவமனை

✍ தி கோவை மெயில்

பெண் ஒருவரின் வயிற்றிலிருந்து உடலில் சரிபாதி எடையில் வளர்ந்த 36 கிலோ எடை கொண்ட ஒவேரியன் ராட்சத கேன்சர் கட்டியை வி.ஜி.எம். மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் அகற்றியுள்ளனர்.

நீலகிரி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர் தமிழ்ச்செல்வி. கூலித்தொழிலாளியான இவர் கடந்த 5 வருடங்களாக வயிறு வீக்கம் மற்றும் வலியினால் அவதிப்பட்டு வந்தார். மருத்துவ பரிசோதனையில் தமிழ்ச்செல்விக்கு சினைப்பையில் கட்டி இருப்பது தெரியவந்தது.

ஆனால் கட்டியை அகற்றுவதற்கு அவர் தயக்கம் காட்டியுள்ளார். இந்த நிலையில் கட்டி நாளுக்கு நாள் பெரிதானது. வயிறு வீக்கம் அதிகரிக்கவே தமிழ்ச்செல்விக்கு கடும் வலி மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டுள்ளது. இதனைத் தொடர்ந்து அவர் ராமநாதபுரம் அருகே உள்ள வி.ஜி.எம். மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டார்.

சி.டி ஸ்கேன் செய்த போது அவரது வயிற்றில் ராட்சத கட்டி இருப்பது தெரியவந்தது. இதனைத் தொடர்ந்து மருத்துவர் கோகுல் தலைமையிலான 6 பேர் கொண்ட மருத்துவ குழுவினர் சினைப்பை கட்டியை சுமார் 4 மணி நேர அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு வெற்றிகரமாக அகற்றியுள்ளனர்.

சினைப்பையில் இருந்து 36 கிலோ எடையுடன் கட்டி அகற்றப்பட்டது. இந்திய அளவில் இது இரண்டாவது முறை என்றும், பெண்கள் ஆண்டிற்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்றும் மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் தெரிவித்தனர்.

குடும்பத்துல 4 குழந்தைங்க இருக்கனுங்க!

விளக்குகிறார் டாக்டர் கே.ஜி.பக்தவத்சலம்

தி கோவை மெயில்

மருத்துவ துறையில் 50 ஆண்டு காலம் அனுபவம் கொண்ட நான், கிராமத்தில் பிறந்தவன். எனது தாய்க்கு வீட்டிலேயே பிரசவம் நடைபெற்றது. மருத்துவம் படிக்காத, அதே சமயத்தில், கை வைத்தியம் தெரிந்த பெண்தான் பிரசவம் பார்த்தார். அன்றைய வாழ்க்கை சூழல், இன்று இல்லை. எல்லாமே மாறிவிட்டது.

3 மில்லி மீட்டர் அளவு உள்ள கருவுற்ற முட்டை, 3 கிலோ எடையுடன் பூமியில் பிறக்கிறது. இது, அதிசயக்கத்தக்க ஒரு செயல். குழந்தையை உருவாக்குவது கடவுள். அந்த குழந்தை வேண்டாம் என கருவிலேயே கலைக்க முயல்கிறான் மனிதன். மனிதன் செய்யும் பல தவறுகளில் இதுவும் ஒன்று.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் ஒரே ஒரு குழந்தை போதும், ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதே பெரும் சவால் என்கிறார்கள். சவால் என்பது நமது மனதை பொருத்தது. 140 கோடி மக்கள் தொகை கொண்ட இந்தியாவில் 40 சதவீத மக்கள் 40 வயதுக்கும் குறைவானவர்களாக இருக்கிறார்கள். பலர், மேலை நாடுகளில் பணியாற்றுகின்றனர். பொருளாதார ரீதியாக வசதியாக இருந்தாலும், ஒரு குழந்தை போதும் என்கிறார்கள்.

என்னைக் கேட்டால், ஒரு குடும்பத்திற்கு 4 குழந்தைகள் இருக்க வேண்டும் என்பேன். குழந்தைகள் அதிகம் இருக்கும் வீட்டில் மகிழ்ச்சி நிலவும். *Wife* இல்லையேல் *Life* இல்லை. குழந்தை இல்லையேல், மகிழ்ச்சி இல்லை.

நான்கு குழந்தைகள் இருக்கும் ஒரு வீட்டில், முதல் குழந்தை, மற்ற குழந்தைகளை பார்த்துக்கொள்ளும் அளவுத்திறனை தானாக பெறுகிறது. மக்கள் செல்வம்தான் மகத்தான செல்வம்.

நம்மிடம் இருக்கும் அதிக மக்கள் தொகையை கொண்டு, பொருளாதாரத்தில் இந்தியாவை முன்னேற்ற முடியும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் படும் சிரமங்களை ஆண்கள் உணர வேண்டும். அவர்களுக்கு துணை நிற்க வேண்டும். பிரசவம் என்பது மிகப்பெரிய சிக்கலான விஷயம். இதனை, கே.ஜி மருத்துவமனை எளிமையாக்குகிறது.

குழந்தைகள் செல்வம் என்றால், அந்த குழந்தைகளை பத்திரமாக பெற்றெடுக்க உதவும் மருத்துவர்கள் கடவுளைப்போன்றவர்கள். சிரித்த முகம் என்பது மருத்துவர்களிடையே இருக்க வேண்டிய தலையாய குணாதிசயம். முகம் மலர்ந்து இனிமையாக பேசுவது, அகம் குளிர்ந்து கொடுப்பதைவிட மேலானது.

டாக்டர் கே.ஜி.பக்தவத்சலம், தலைவர், கே.ஜி. மருத்துவமனை

கலப்படம் இல்லாத ஒரே உணவு தாய்ப்பால்

- டாக்டர் சீனிவாசன், குழந்தைகள் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தைகள் மருத்துவ நிபுணர்

பச்சிளம் குழந்தைகள் பராமரிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். பிறந்த உடன் குழந்தை நன்றாக அழுகிறதா? என ஆராய வேண்டும். அப்படி அழுதால், அந்த குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது என அர்த்தம்.

பிறக்கும்போது, குழந்தையின் எடை சராசரியாக 2.5 கிலோ முதல் 3 கிலோ வரை இருக்கலாம். எடை குறைவாக இருந்தால், ''ஹை ரிஸ்க் பேபி'' என வகைப்படுத்தப்பட்டு, அதற்குரிய சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு மேற்கொள்ளப்படும்.

வழக்கமாக, 38 வாரம் முதல் 40 வாரத்துக்குள் குழந்தை டெலிவரி ஆக வேண்டும். அதற்கு, முன்னதாகவே பிறந்து விட்டால் ''ஹை ரிஸ்க் பேபி'' என அழைக்கப்படும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன், தேன்கலந்த தண்ணீர், சர்க்கரை கலந்த தண்ணீர் கொடுக்க கூடாது. அடுத்த அரை மணி நேரத்திலேயே தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். தாய்ப்பாலில் 75 சதவீதம் நீர்ச்சத்து உள்ளது. எளிதாக செரிமானம் ஆகக்கூடிய உணவு. சத்தான உணவு. இன்றை சூழ்நிலையில், கலப்படம் இல்லாத ஒரே உணவு தாய்ப்பால்தான். தாய்ப்பால் கிடைக்காத தாய்மார்கள், கோவை அரசு மருத்துவமனையை அணுகி, அங்குள்ள தாய்ப்பால் வங்கியில், உரிய விதிமுறைகளுடன் தாய்ப்பால் பெறலாம். தொடர்ச்சியாக 6 மாதம் வரை குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். அதற்கு பிறகு, மருத்துவர்கள் அறிவுரைப்படி, அதற்குரிய உணவு வகைகள் வழங்கலாம்.

பிறக்கும்போது, சில குழந்தைகளுக்கு கண், மஞ்சள் கலராக இருக்கும். இதைக்கண்டு பயப்பட தேவையில்லை. இது, அடுத்த 15 நாட்களில் தானாக சரியாகி விடும்.

பச்சிளம் குழந்தைகளை, குளிக்க வைக்கும்போது, காது, மூக்கு, வாய் வழியாக எண்ணெய் ஊற்றும் பழக்கத்தை சிலர் மேற்கொள்கிறார்கள். இது, கூடவே கூடாது. இதன் காரணமாக இன்பெக்‌ஷன் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. உடம்பிற்கு எண்ணெய் போடலாம், மசாஜ் பண்ணலாம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் தோல் ஊசி, மஞ்சள் காமாலை ஊசி 24 மணி நேரத்தில் போலியோ சொட்டு மருந்து எல்லாம் முறைப்படி கொடுக்கிறோம்.

பச்சிளம் குழந்தை, ஒரு நாளைக்கு ஆறு முதல் ஏழு முறை சிறுநீர் கழித்தால், சரியாக தாய்ப்பால் குடிக்கிறது எனவும், தாய்ப்பால் போதுமான அளவில் சுரக்கிறது எனவும் அர்த்தம். சில குழந்தைகள் இரவில் நன்றாக தூங்குகிறது, சில குழந்தைகள் பகலில் மட்டுமே தூங்குகிறது என பல பெற்றோர் கூறுவார்கள். இதில், பயப்படவோ, சந்தேகம் கொள்ளவோ எதுவும் இல்லை.

பச்சிளம் குழந்தை 24 மணி நேரமும் தூங்கும். படிப்படியாக அதன் தூக்கம் அளவு குறையும். தூங்கிக்கொண்டே இருந்தாலும், இடையில் எழுப்பி, தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் எடையை பொறுத்தவரை, அதன் வளர்ச்சி சீராக இருக்கிறதா? என்பதை ஆய்வுசெய்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் மருத்துவத்துக்கு தேவையான அனைத்து நவீன வசதிகளும் இங்கு உள்ளன. பயன்படுத்த வேண்டியது பெற்றோரின் பொறுப்பு.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் படும் சிரமங்களை ஆண்கள் உணர வேண்டும். அவர்களுக்கு துணை நிற்க வேண்டும். பிரசவம் என்பது மிகப்பெரிய சிக்கலான விஷயம். இதனை, கே.ஜி மருத்துவமனை எளிமையாக்குகிறது

சுகப்பிரசவம் என்பது பெரும் வரம்

- டாக்டர் சந்திரகலா மாறன், பெண்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

மகப்பேறு மருத்துவ துறையில் எனக்கு 25 வருட அனுபவம் உள்ளது. தற்போதைய காலத்தில், கர்ப்பிணிகளுக்கு அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது. இதை, நிறைமாதம் வரை கொண்டுசெல்வது பெரும் சவாலாக உள்ளது. 100 பேரில் 30 பெண்களுக்கு இந்த சிரமம் உள்ளது.

பிரசவத்தின்போது 100 பேரில், 10 பெண்களுக்கு வலிப்பு ஏற்படுகிறது. இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில், கைதேர்ந்த மருத்துவர்களால் மட்டுமே இதை எதிர்கொண்டு வெற்றிகாண முடியும். அதை, கே.ஜி மருத்துவமனை திறம்பட செய்து வருகிறது.

முன்பெல்லாம், கர்ப்பிணிகளில் 100 பேருக்கு 5 பேருக்கு சர்க்கரை நோய் இருந்தது. இது, தற்போது 30 ஆக உயர்ந்து விட்டது. உணவு பழக்கவழக்கம், வாழ்க்கை முறை மாற்றம், உடற்பயிற்சி குறைவு போன்றவை இதற்கு காரணம்.

கர்ப்பிணிகளில், அதிக உடல்பருமன் கொண்டவர்கள், 100 ல் 5 முதல் 10 பேர் வரை மட்டுமே இருந்தனர். இது, இப்போது 40 ஆக உயர்ந்துவிட்டது. இதுபோன்ற பெண்களுக்கு சுகப்பிரவசம் என்பது இயலாத காரியமாக போய்விடுகிறது. சிசேரியன் செய்யவே அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

ஆனாலும், பல சவால்களை எதிர்கொண்டு, நிறைமாதம் வரை கர்ப்பிணிகளை சிறப்பாக கண்காணித்து எளிமையான முறையில் பிரசவம் மேற்கொள்வது எங்களது தலையாய பணி.

கர்ப்பிணிகளுக்கு, சுகப்பிரவசம் என்பது பெரும் வரம். கே.ஜி. மருத்துவமனையில் 100ல் 75 பெண்களுக்கு சுகப்பிரசவம் நடக்கிறது. 25 சதவீதம் மட்டுமே சிசேரியன் செய்யப்படுகிறது. சில கர்ப்பிணிகளுக்கு, 'ஹை ரிஸ்க்' இருந்தாலும் அதை திறம்பட எதிர்கொண்டு, நார்மல் டெலிவரி ஆக்குகிறோம்.

குழந்தைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது அனுபவமிக்க மருத்துவர்களை அணுக வேண்டும்

- டாக்டர் தர்மேந்திரா, குழந்தைகள் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தைகள் பிரிவு, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிறு, நுரையீரல், சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கான அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் மருத்துவர்களுக்கு மிகுந்த தேர்ச்சி தேவை. பிறக்கும்போதே குழந்தைகளுக்கு வயிறு, நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய பகுதிகளில் குறைபாடு ஏற்படலாம். இவை, 28 நாட்களுக்கு உள்ளான குறைபாடு, 28 நாட்களுக்கு மேலான குறைபாடு என இரண்டாக பிரிக்கப்படும்.

சில குழந்தைகள், பிறக்கும்போதே மூச்சுவிட முடியாமல் சிரமப்படும். எச்சில் விழுங்க முடியாது, பால் குடிக்கும்போது உணவுக்குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, பால் குடிக்க முடியாமல் திணறும்.

இதுபோன்ற குழந்தைகளுக்கு, பிறந்த ஓரிரு நாட்களில் அறுவை சிகிச்சை தேவை. சில குழந்தைகள், பிறக்கும்போதே ஆசனவாய் இல்லாமல் பிறக்கும். இதற்கும் ஆபரேஷன் தேவை.

சில குழந்தைகளுக்கு சிறுநீரக குழாயில் பிரச்சினை ஏற்படும். முறையாக சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் அவதிப்படும். இந்த அடைப்பு காரணமாக, பால் குடிக்கும்போது வாந்தி வரும். பால் குடலில் கட்டிவிடும். இதுபோன்ற குழந்தைகளுக்கு, 6 மாதம் முதல் 8 மாதத்திற்குள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

24 வாரம் அல்லது 28 வாரத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இன்குபேட்டர் உதவி தேவை. சில குழந்தைகளுக்கு ஆணுறுப்பு நேராக இல்லாமல் வளைந்திருக்கும். இதையும் ஆபரேஷன் மூலம் சரி செய்யலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு, ஆணுறுப்பின் முன் தோல் மூடி இருக்கும். இதற்கும் அறுவை சிகிச்சை தேவை. குழந்தைகள், தினமும் காலை, மாலை என இருவேளை மலஜலம் கழிக்க வேண்டும். இது, இரண்டு நாள், 3 நாள் என தள்ளிப்போனால், மலச்சிக்கல் பிரச்சினை உருவாகும். இதற்கும் எளிய சிகிச்சை உள்ளது.

குழந்தைகள் மற்றும் பச்சிளம் குழந்தைகள் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் தீர்வுகாண கே.ஜி.மருத்துவமனையில் எல்லா வசதிகளும் உள்ளன.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். முதல் 6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு எந்த பாதிப்பும் வராது. தாய்ப்பால், தலைமுறை செழிக்க வைக்கும்.

குளிர்காலத்தில் குழந்தை பராமரிப்பு

- டாக்டர் ரோஷ்னா, குழந்தைகள் நல மருத்துவ நிபுணர்

மழைக்காலம் வந்துவிட்டாலே, குழந்தைகள் பராமரிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். ஏனெனில், இந்த காலங்களில்தான் டெங்கு, மலேரியா, இன்ஃப்ளுயென்சா, டைபாய்டு காய்ச்சல் போன்ற பல்வேறு தொல்லைகள் உருவாகிறது.

இந்த வகை நோய்கள், குழந்தைகளை அதிகம் பாதிக்கக்கூடியவை. இதுபோன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான முதல் கரணம் கொசுக்கள். தண்ணீர் எங்கெல்லாம் தேங்கி இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் டெங்கு மற்றும் மலேரியா கொசுக்கள் உருவாகின்றன. எனவே, நமது வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தில் மழைநீர் தேங்காத வகையில் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வீடு மற்றும் வீட்டை சுற்றியுள்ள பூந்தொட்டிகள், டிரம்கள், டயர்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் கேன்கள் போன்றவற்றில் தண்ணீர் தேங்காமல் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் பராமரிப்பில் உடல் சுத்தம் ரொம்பவே தேவை.

இரவில் கொசுக்களை விரட்டுவதற்கு, கடைகளில் கிடைக்கும் கொசு விரட்டிகள், கிரீம், லோஷன், ஸ்பிரே போன்றவை பாதுகாப்பானதா? என பல பெற்றோர் கேள்வி எழுப்புகிறார்கள். இதை பயன்படுத்தினால், குழந்தைகளுக்கு தோல் அலர்ஜி, ராஷஸ், பேட்ச்சஸ், தோல் அரிப்பு போன்ற நோய்கள் வந்துவிடுமோ எனவும் அஞ்சுகிறார்கள். பயம் தேவையில்லை, இவை முற்றிலும் பாதுகாப்பானதுதான்.

தண்ணீர் காரணமாகவும் நோய்தொற்று ஏற்படும். இதில், டைபாய்டு, ஹெபடைட்டிஸ்ஏ போன்ற நோய்கள் அடங்கும். இந்நோய் தொற்றை தடுக்க சுத்தமான நீரை பயன்படுத்த வேண்டும். காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை நன்றாக கழுவிய பின்னரே உபயோகிக்க வேண்டும். உணவுப்பொருட்களை நன்றாக வேக வைத்து உண்ண வேண்டும்.

பெற்றோர், தங்களது குழந்தைகளுக்கு கை கழுவும் முறைகளை கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு முன், சாப்பிட்ட பிறகு நன்றாக கை கழுவ வேண்டும். கழிவறையை உபயோகத்திற்கு பின்னரும் நன்கு கை கழுவ, குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். இதன்மூலம் டைபாய்டு, ஹெபடைட்டிஸ்ஏ போன்ற நோய்களை தடுக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய வயிறுப்போக்கு, வாந்தி முதலிய நோய்களுக்கு உடலில் நீர்ச்சத்து குறைவதே காரணம் ஆகும். குளிர்காலம் என்பதால் தண்ணீர் அதிகம் கொடுக்கலாமா? என்ற சந்தேகமே வேண்டாம். உடலில் எப்போதும் நீர்சத்து இருக்க வேண்டும். தண்ணீர், பழச்சாறுகள்,எலுமிச்சை ஜூஸ், இளநீர் அல்லது ஓ.ஆர்.எஸ் உள்ளிட்ட பானங்கள் பருகலாம். ஆஸ்துமா, வீஸிங் இருக்கக்கூடிய குழந்தைகள் கார்போனேட்டட் குளிர்பானங்களை அரவே தவிர்ப்பது நல்லது.

மருத்துவ ரீதியாக இந்நோய்களின் தாக்கத்தை தடுக்க தடுப்பூசிகள் இருக்கிறது. குழந்தை பிறந்த ஆறு மாதங்களில் டைபாய்டு தடுப்பூசி மற்றும் 1 வயதுக்கு பின்னர் ஹெபடைட்டிஸ்ஏ தடுப்பூசி செலுத்திக்கொள்வதன்மூலம் இதனை தடுக்கலாம்.

மழைக்காலங்களில், நன்கு காய வைத்து இஸ்திரி செய்யப்பட்ட உடைகளை பயன்படுத்த வேண்டும். முக்கியமாக உள்ளாடைகளை இஸ்திரி செய்து உபயோகிப்பதன் மூலம் ஸ்கேப்பிஸ், அரிப்பு, பூஞ்சை தொற்று, தூசிப் பூச்சிகள் முதலியவற்றில் இருந்து காத்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளின் நலன் கருதி குழந்தைகளுக்கென பிரத்யேக சிறப்பு மருத்துவ குழுவினர் கே.ஜி. மருத்துவமனையில் 24 மணி நேரமும் தயார் நிலையில் இருக்கிறார்கள். தயங்காமல் அணுகலாம்.

லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக்கு பின் இயல்பாக பணிகளை செய்யலாம்

- டாக்டர் தீபா, பெண்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

இன்றைய மருத்துவ உலகில், லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை என்பது, ஒரு சிறந்த அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். வயிறு அல்லது இடுப்புக்குள் உருவாகும் பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை முறையை பயன்படுத்தலாம்.

இம்முறையில், மிகச்சிறிய அளவில் 2 அல்லது 3 துளைகள் போட்டு அதன் வழியாக கேமராவுடன்கூடிய டியூப் செலுத்தி, நோயுற்ற அல்லது சேதம் அடைந்த உறுப்பை அகற்றுவது ஆகும். மேல்பரிசோதனைக்காக, திசு (பயாப்ஸி) மாதிரியும் எடுக்கலாம். உடலில் பெரிய அளவிலான தழும்பு இல்லாமல் இம்முறையில் எளிதாக அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்து, ஒருசில நாட்களிலேயே இயல்பு நிலைக்கு திரும்பலாம். அன்றாட பணிகளை வழக்கம்போல் செய்யலாம். அறுவை சிகிச்சையின்போது இரத்த இழப்பு, வலி போன்றவை இருக்காது.

மகப்பேறு மருத்துவத்தை பொறுத்தவரையில் அதிகளவு அறுவை சிகிச்சைகள், லேப்ராஸ்கோபி மூலமே செய்யப்படுகிறது. குடும்ப கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை (லேப்ராஸ்கோபி ஸ்டெர்லைசேஷன்), கர்ப்பப்பை அகற்றம் (லேப்ராஸ்கோபி ஹிஸ்டெரெக்டமி), சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் அகற்றம், கர்ப்பப்பை ஃபைப்ரைடு கட்டிகள் அகற்றம் (மயோமிக்டமி) போன்றவையும் எளிதாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சில பெண்களுக்கு, கர்ப்பப்பையில் முறையாக கரு உருவாகாமல், வயிற்றின் வேறு பகுதிகளில் கரு உருவாக வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதுபோன்ற பிரச்னைக்கும் லேப்ராஸ்கோபி மூலம் சிறந்த முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

பனிக்குடம் - அது பத்திரம்

- டாக்டர் சுவாதி, பெண்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

மகப்பேறு என்பது பெண்களுக்கு கிடைத்த அரிய வரம். பத்து மாதம் சுமந்து குழந்தையை பெற்றெடுக்கும் அந்த தாய், அடையும் ஆனந்தத்திற்கு அளவே இல்லை.

பனிக்குடம் என்பது கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையை சுற்றியுள்ள திரவமாகும். இது, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது. பனிக்குட திரவம் குழந்தையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. இத்திரவம் குழந்தைகள் கர்ப்பப்பையினுள் அசைவதற்கும் உதவுகிறது.

பனிக்குட திரவத்தின் அளவு கர்ப்பத்தின் 34 வாரங்களில் அதிகமாக இருக்கும். இது சராசரியாக 800 மில்லி இருக்கும். சுமார் 600 மில்லி பனிக்குட திரவம் முழு காலத்திலும் (40 வார கர்ப்பகாலம்) குழந்தையை சூழ்ந்திருக்கும்.

கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தை நகர்வதற்கும், சரியான எலும்பு வளர்ச்சி, நுரையீரல் வளர்ச்சி, தொப்புள் கொடியில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை தடுக்கவும், குழந்தையை சுற்றி ஒரு நிலையான வெப்பநிலையை பராமரிக்கவும் பனிக்குடம் உதவுகிறது. வெப்ப இழப்பிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது. மேலும், வெளிப்புற காயங்களில் இருந்தும் மூலம் குழந்தையை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

அதிகப்படியான பனிக்குட திரவம் பாலிஹைட்ராம்னியோஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மிக குறைந்த பனிக்குட திரவம் ஒலிகோஹைட்ராம்னியோஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதிகப்படியான அளவு கொண்ட பனிக்குட திரவம் கர்ப்பத்தை மிகவும் கவனமாக கண்காணிக்க காரணமாக இருக்கும்.

பனிக்குட திரவக் கசிவானது பிரசவத்திற்கு முன்பு அல்லது பிரசவத்தின்போது பெண்களின் யோனியில் இருந்து வெது வெதுப்பான திரவம் கட்டுப்பாடின்றி வெளியேறுவது போல உணரலாம். சில பெண்களுக்கு சிறிது சிறிதாக வெளியேறும், சிலருக்கு சிறுநீர் போன்று அதிகம் வெளியேறும். இது பொதுவாக தெளிவாகவும் மணமற்றதாகவும் இருக்கும். பனிக்குட திரவம் உடைந்த 24 மணி நேரத்திற்குள் அருகில் இருக்கும் மருத்துவமனையை அணுகினால், பிரசவத்தின்போது ஏற்படும் சிக்கல்களை குறைக்கலாம்.

முன்கூட்டியே குழந்தை பிறப்பு என்பது, ஒரு குழந்தை சராசரி கர்ப்ப காலத்திற்கு முன்னரே பிறப்பதாகும். உதாரணமாக, கர்ப்பத்தின் 37வது வாரத்திற்கு முன் பிறப்பு ஏற்படலாம். பொதுவான கர்ப்பம் சுமார் 40 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும். குறைமாத குழந்தைகளுக்கு பெரும்பாலும் கடுமையான உடல்நல பிரச்சனைகள் இருக்கும். இவ்வாறு குறை மாதத்தில் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கான முக்கிய கரணம், மன அழுத்தம், நோய் தொற்றுகள், நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவை ஆகும்.

சுவாச பிரச்சினை, இதய பிரச்சினை, மூளை பிரச்சினை, வெப்பநிலை கட்டுப்பாட்டு சிக்கல்கள், செரிமான பிரச்சனைகள், இரத்த பிரச்சினைகள், வளர்சிதை மாற்றங்கள், நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பு பிரச்சினைகள் போன்றவை ப்ரீ மெச்சூர் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறைந்தகால சிக்கல்கள் ஆகும்.

பெருமூளை வாதம், கற்றலில் சிக்கல், பார்வை பிரச்சினைகள், காது கேட்கும் பிரச்சினைகள், பல் பிரச்சினைகள், நடத்தை மற்றும் மனநல பிரச்சினைகள், தொடர் சுகாதார பிரச்சினைகள் போன்றவை நீண்ட கால சிக்கல்கள் ஆகும். இவை எல்லாவற்றுக்குமே கே.ஜி. மகப்பேறு பிரிவில் எளிதாக தீர்வு காணப்படுகிறது.

கர்ப்பிணியின் பொன் சிரிப்பே எங்களின் வெற்றி

- டாக்டர் திவ்யா, பெண்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்

கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள், முதல் முறையாக பரிசோதனைக்கு வரும்போது ஸ்கேன் எடுத்து பார்க்கப்படும். அதில், கருவினுடைய தன்மை எந்த அளவில் இருக்கிறது என தெரியவரும். சரியான பகுதியில் கர்ப்பப்பைக்குள் குழந்தை இருக்கிறதா என ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

கருவில் உள்ள குழந்தையின் நாடித்துடிப்பு ஆராயப்படும். இதில், குறைபாடு இருந்தால், தாய்க்கு வைட்டமின் மாத்திரை வழங்கப்படும். மீண்டும், மூன்று மாதத்திற்கு பிறகு ஸ்கேன் உள்ளிட்ட பிற பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். அதில் குறைபாடுகள் இருந்தால், அதுவும் நிவர்த்தி செய்யப்படும்.

ஹீமோகுளோபின், தைராய்டு, யூரின் இன்பெக்‌ஷன் உள்பட என்னென்ன பாதிப்புகள் இருக்கிறது என்பதை முதல் மூன்று மாதத்திற்குள் துல்லியமாக செக்அப் செய்து விடுவோம்.

கர்ப்பிணி பெண்கள், முதல் மூன்று மாதத்திற்கு, மாதம்தோறும் பரிசோதனைக்கு வர வேண்டும். பிறகு இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர், வாரம் ஒருமுறை பரிசோதனை தேவை. 7 மாதத்திற்கு பிறகு ஓ.ஜி.டி.டி என்னும் சிறப்பு ரத்தப்பரிசோதனை செய்யப்படும்.

9வது மாதம் குழந்தையின் எடை மற்றும் வளர்ச்சி கண்டறிய ஸ்கேன் செய்யப்படும். குழந்தை நல்லபடியாக வளர்ந்திருந்தால் எடை எவ்வளவு இருக்கிறது என்பது ஆராயப்படும். அதற்கு வேண்டிய ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்.

கர்ப்பம் தரித்த பெண்ணுக்கு, சர்க்கரை நோய், ரத்தஅழுத்தம் போன்ற நோய் எதுவும் இல்லை என்றால், டெலிவரி நிர்ணயிக்கப்பட்ட தேதியில் நடைபெறும். பரிசோதனையில் எல்லாமே நார்மலாக இருந்தால், அன்றாட வேலைகளை செய்துகொள்ள எந்த தடையும் இல்லை.

வேலைக்கு செல்லும் பெண்களாக இருந்தால், 9 மாதம் வரை வேலைக்கு செல்லலாம். கே.ஜி மருத்துவமனையின் மகப்பேறு பிரிவில் அத்தனை நவீன மருத்துவ உபகரணங்களும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பாதுகாப்பான முறையில் மகப்பேறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பத்திரமாக குழந்தை பெற்றெடுக்கும், அந்த தாயின் முகத்தில் தோன்றும் புன்சிரிப்பே எங்களது வெற்றியின் அடையாளம்.

டாக்டர் கே.ஜி.பக்தவத்சலம், தலைவர், கே.ஜி. மருத்துவமனை | டாக்டர் சீனிவாசன் | டாக்டர் சந்திரகலா மாறன் | டாக்டர் தர்மேந்திரா | டாக்டர் ரோஷ்னா | டாக்டர் தீபா | டாக்டர் திவ்யா | டாக்டர் சுவாதி

நலமாய் வாழ 3 வழிகள்

✍ தி கோவை மெயில்

நம் வாழ்வை முழுமையாக மாற்றியமைத்துக் கொள்ள, மூன்று எளிய செயல்முறைகளை இங்கு நமக்கு வழங்குகிறார் சத்குரு. இதை செயல்படுத்திக் கொள்ள நமக்கு சில கணங்களே போதுமானது என்றாலும், அதன் தாக்கம் மிக ஆழமாக இருக்கும்.

சத்குரு: உங்கள் வாழ்வில் எது நடந்தாலும் சரி, தினசரி உங்கள் நாள் முடியும்போது, அன்று நீங்கள் செய்த முட்டாள்தனங்களை நினைத்துச் சிரித்திடுங்கள். அடுத்தவர் செய்தவற்றைப் பார்த்து சிரிப்பதில்லை, உங்களைப் பார்த்து, நீங்கள் செய்ததை நினைத்தே சிரித்திடுங்கள். நீங்கள் காலையில் எழுந்ததிலிருந்து, இரவு உறங்கச் செல்லும் வரை என்னென்ன செய்தீர்கள், எப்படியெல்லாம் நடந்து கொண்டீர்கள் என்று சற்றே கவனித்துப் பாருங்கள். குறைந்தது 90% நேரமாவது நீங்கள் முட்டாள்தனமாக செயல்பட்டிருப்பது உங்களுக்கே புரிந்திடும்.

நீங்கள் கவனிப்பதற்கான மூன்று குறிப்புகள்:

1. உங்கள் கைகளில் புதிதாக ஒரு பொறுப்பு வழங்கப்படும்போது, திடீரென உங்களுக்குள் பெருமிதமும், கர்வமும், மிகப் பெரிய மனிதராகிவிட்டது போன்ற ஒரு மிதப்பும் ஏற்பட்டிருக்கும் இல்லையா? இதனால், எத்தனை முறை இந்தப் பிரபஞ்சத்தைவிட நீங்கள் பெரிரிரிரிய மனிதர் ஆகியிருக்கிறீர்கள்! பெரும்பாலான சமயங்களில் பெருமிதத்தால் வெடித்திடும் அளவிற்கு நீங்கள் ஊதிப் போய் இருக்கிறீர்கள் தானே? அதைப் பாருங்கள்.

2. 'மரணம்' என்பது உங்களுக்கும் உண்டு என்பதையே நீங்கள் மறந்துவிட்ட தருணங்கள்தான் எத்தனை எத்தனை! எத்தனை முறை "எனக்கு அழிவேயில்லை" என்பதுபோல் கர்வத்துடன், அடுத்தவரை அடக்கி ஆளும் வகையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் எனப் பாருங்கள்.

3. உங்களைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களையும், பிறவற்றையும் எத்தனை முறை ஈடுபாடே இல்லாமல் பார்த்திருக்கிறீர்கள் எனப் பாருங்கள்.

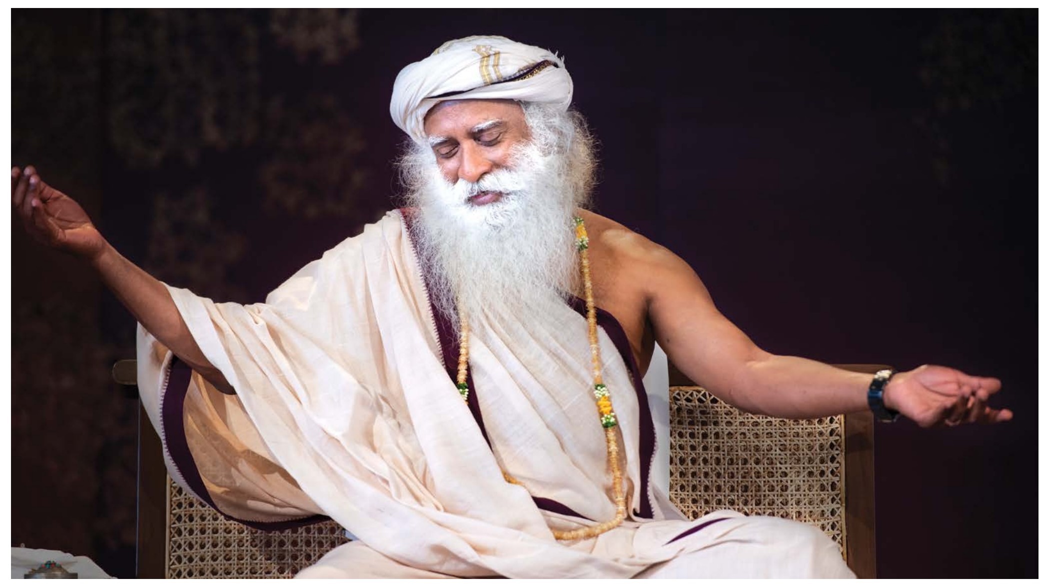
இதையெல்லாம் நீங்கள் செய்யும் போது நீங்கள் கவனித்து இருக்கமாட்டீர்கள். ஆனால், இரவு சூழ்நிலைகளின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட்டு, சற்றே தளர்வாய் இருக்கும்போது அன்று நீங்கள் என்ன செய்திருக்கிறீர்கள் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

ஒரு திரைப்படத்தில் வடிக்கப்படும் பல கறார் கதாபாத்திரங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தைப் பார்த்து நீங்கள் சிரித்தது போல், 'என்ன முட்டாள்தனம் இது' என்று நீங்கள் உச்சுக் கொட்டுவது போலே, நீங்களும் நடந்து கொண்டது உங்களுக்கே புலப்படும்.

இந்த மூன்று குறிப்புகளையும் நீங்கள் கவனித்தாலே, நீங்கள் இரவெல்லாம் விழுந்து விழுந்து சிரிக்கத் தேவையிருக்கும்.

உங்கள் முட்டாள்தனத்தை எண்ணி அழ வேண்டாம், அதனை நினைத்து சிரிக்கக் கற்றுக் கொண்டுவிட்டால், நீங்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கும் அத்தனைக் குப்பைகளும் மக்கி, உங்கள் வளர்ச்சிக்கு எருவாக மாறுவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

> "உங்கள் வாழ்வில் எது நடந்தாலும் சரி, தினசரி உங்கள் நாள் முடியும்போது, அன்று நீங்கள் செய்த முட்டாள்தனங்களை நினைத்துச் சிரித்திடுங்கள். அடுத்தவர் செய்தவற்றைப் பார்த்து சிரிப்பதில்லை, உங்களைப் பார்த்து, நீங்கள் செய்ததை நினைத்தே சிரித்திடுங்கள்



கோவை இந்துஸ்தான் பொறியியல் கல்லூரியில் சர்வதேச இணைய வழி கருத்தரங்கம்

✍ தி கோவை மெயில்

கோவை, இந்துஸ்தான் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் ECE, EEE, EIE துறைகள் இணைந்து ஏற்பாடு செய்த IEEE- சர்வதேச கருத்தரங்கம் "சஸ்டைனபுள் கம்ப்யூட்டிங் அண்ட் ஸ்மார்ட் சிஸ்டம்ஸ்" ICSCSS'2023 புதன்கிழமை, காலை 9:30 மணிக்கு ஆன்லைன் முறையில் தொடங்கப்பட்டது.

இக்கருத்தரங்கில், நவீன தொழில்நுட்பத்தில் பல்வேறு துறைகளில் ஏற்பட்டு வரும் மாற்றங்களை தங்களது ஆய்வு கட்டுரைகள் மூலம் கல்வியாளர்களும், தொழில் துறையினரும் பங்கேற்று கலந்துரையாடினர். பல்வேறு நாடுகளில் இருந்து பெறப்பட்ட 948 கட்டுரைகளில் சுமார் 280 கட்டுரைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு 263 கட்டுரைகள் கருத்தரங்கிற்கு பதிவு செய்யப்பட்டன.

தலைமை விருந்தினரான மிணிணிணி ஸி10 ஷிஸிசி துணைத் தலைவர், IEEE Excom உறுப்பினர் (மெட்ராஸ் பிரிவு) நிர்மல் தொடக்க உரையாற்றினார். அவர் பேசுகையில், மனிதகுலத்தின் நீண்டகால நல்வாழ்வுக்காக சமூக, பொருளாதார மற்றும் சுற்றுச்சூழல் வளங்களை சமநிலைப்படுத்த செயற்கை நுண்ணறிவு, பிக் டேட்டா அனலிட்டிக்ஸ், கிளவுட் கம்ப்யூட்டிங் மற்றும் ஐ.ஓ.டி போன்ற வளர்ந்து வரும் கணினி தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி நிலையான தகவல் தொழில்நுட்ப சூழலை உருவாக்க வேண்டும்.மேலும், விவசாயம், போக்குவரத்து, சுகாதாரம், ஸ்மார்ட் சிட்டி, தடயவியல், தொழில்நுட்ப பாதுகாப்பு, ஆட்டோமேஷன், போன்ற துறைகளில் ஸ்மார்ட் தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி தரவு சேமிப்பு மற்றும் ஆற்றல் மேலாண்மை குறித்தும் வலியுறுத்தினார்.

தலைமை நிர்வாக அதிகாரி கே.கருணாகரன் மற்றும் கல்லூரியின் முதல்வர் ஜெயா ஆகியோர் கருத்தரங்கின் ஆய்வு கட்டுரைகளின் தொகுப்பை வெளியிட்டனர். இவ்விழாவில் டீன் மகுடீஸ்வரன், துறைத்தலைவர்கள், கல்லூரி பேராசிரியர்கள், பல்வேறு நிறுவனங்கள் மற்றும் தொழில்துறையைச் சேர்ந்த பிரதிநிதிகள் கலந்து கொண்டனர்.

நலத்திட்ட உதவி

மாற்றுத் திறனாளிக்கு உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உதவி தொகையை வழங்குகிறார் நேரு நகர் நந்து. அருகில் ஃபைராவின் நிறுவனர் ஹென்றி, லயன்ஸ் சங்கத்தின் வட்டாரத் தலைவர் செந்தில்குமார், லயன்ஸ் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் ஆகியோர்.

✍ தி கோவை மெயில்

அகில இந்திய ரியல் எஸ்டேட் கூட்டமைப்பு மற்றும் நேரு நகர் லயன்ஸ் சங்கம் இணைந்து, நேரு நகர் நந்து என்கிற பத்மநாபனின் 60வது பிறந்தநாள் கொண்டாட்ட நிகழ்வு ஜென்னில் ரெசிடென்சியில் செவ்வாய்க்கிழமை நடத்தியது. இந்நிகழ்விற்கு கொங்குநாடு முன்னேற்றக் கழகத் தலைவர் பெஸ்ட் ஐயா, பொதுச்செயலாளர் கோவிந்தசாமி மற்றும் ஃபைராவின் (FAIRA) நிறுவனரும், தேசிய தலைவருமான ஹென்றி ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக கலந்து கொண்டனர்.

இந்நிகழ்வில் ஒரு பகுதியாக பார்வையற்ற ஏழை எளியோர்களுக்கு உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் உதவித் தொகைகள் வழங்கப்பட்டன. மேலும், ஏழை மாணவர்களுக்கு கல்வி உதவித் தொகை வழங்கப்பட்டது. இதில் லயன்ஸ் சங்கத்தின் வட்டாரத் தலைவர் செந்தில்குமார், லயன்ஸ் சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் ஏராளமானோர் கலந்துகொண்டு நேருநகர் நந்துவை வாழ்த்தினர்.

கே.பி.ஆர். பொறியியல் கல்லூரியில் யோகா பயிற்சி

கே.பி.ஆர். பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் சத்குருவின் ஈஷா அறக்கட்டளை மூலம் யோகா பயிற்சி கல்லூரி கலையரங்கத்தில் நடத்தியது. இப்பயிற்சி ஜூன் 1ஆம் தேதி தொடங்கியது. இதில் ஈஷாவின் சிறந்த யோகா பயிற்றுநர்கள் மூலம் கல்லூரியை சார்ந்த 850 மாணவர்களுக்கு 21 நாட்களில் வாழ்க்கைக்கு தேவையான எளிமையான ஆசனங்களை கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது.

தமிழ்நாடு அரசு யோகா பயிற்சிகளை பள்ளிகளில் கட்டாயமாக்க வேண்டும்!

-வானதி சீனிவாசன் எம்.எல்.ஏ.

✍ தி கோவை மெயில்

ஜூன் 21 ஆம் தேதி உலக யோகா தினம் கடைபிடிக்கப்படுவதை முன்னிட்டு, கோவை உக்கடம் பெரியகுளத்தில் பாஜக சார்பில் யோகா நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இதில் பாஜக தேசிய மகளிர் அணி தலைவரும் கோவை தெற்குச் சட்டமன்ற உறுப்பினருமான வானதி சீனிவாசன், சுதாகர் ரெட்டி, மாவட்ட தலைவர் பாலாஜி உத்தம ராமசாமி உட்பட பல்வேறு பாஜக நிர்வாகிகள் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டு யோகா பயிற்சி பெற்றனர்.

இந்நிகழ்வில் செய்தியாளர்களை சந்தித்த வானதி சீனிவாசன் கூறியதாவது: பிரதமர் மோடியின் ஆட்சியில் 9 ஆண்டுகளில் யோகா பயிற்சியானது, உலகம் முழுவதும் முக்கியத்துவத்தை பெற்றுள்ளது. மேலும் உலக நாடுகள் யோகாவிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து வருகின்றது. இதன் மூலம் லட்சக்கணக்கான யோகா ஆசிரியர்களுக்கு வாழ்க்கை தரம் உயர்ந்து வருகின்றது. உலகத்திற்கே ஆரோக்கியத்திற்கான கொடையை இந்தியா வழங்கி இருங்கிறது.

கோவை மாநகராட்சி நிர்வாகம், பூங்காக்களில் யோகா செய்வதற்கான தனி இடம் ஒதுக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். மேலும் தமிழ்நாடு அரசு யோகா பயிற்சிகளை பள்ளிகளில் கட்டாயமாக்க வேண்டும். இது மத சம்மந்தமான விசயம் கிடையாது. ஆரோக்கியம் தொடர்பானது. யோகா செய்வதால் மாணவர்கள் மன அழுத்தம், வழிதவறி செல்வது போன்றவற்றில் இருந்து விடுபட முடியும். தினமும் 30 நிமிடம் யோகா கட்டாயமாக்க பட வேண்டும்.

அமைச்சர் செந்தில் பாலாஜி அறுவை சிகச்சை நடந்து பூரண குணமாக வேண்டும். மனிதாபிமான அடிப்படையில் அனைவரும் அதை தான் நினைப்பார்கள், என்றார்.

பொதுமக்களுடன் யோகா பயிற்சி செய்த கோவை தெற்குச் சட்டமன்ற உறுப்பினர் வானதி சீனிவாசன்.

மாநகராட்சி தூய்மை பணியாளர்களுக்கு முழு உடல் பரிசோதனை முகாம்

✍ தி கோவை மெயில்

ஜெம் மருத்துவமனை மற்றும் கோவை மாநகராட்சி இணைந்து, மாநகராட்சி தூய்மை பணியாளர்களுக்குத் திங்கட்கிழமை ஒரு நாள் முழு உடல் பரிசோதனை முகாம் நடத்தியது. இந்த முகாம் ஜெம் மருத்துவமனையில் நடைபெற்றது. இதனை மேயர் கல்பனா ஆனந்த்குமார், மாநகராட்சி ஆணையர் பிரதாப் ஆகியோர் குத்து விளக்கு ஏற்றி தொடங்கி வைத்தனர்.

இந்த மருத்துவ முகாமில் தூய்மை பணியாளர்களுக்கு ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே, இருதய பரிசோதனை கர்ப்பப்பை கோளாறுகள், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள், இரத்தசிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள் சர்க்கரை அளவு, மஞ் சள் காமாலை, உப்பு சத்து அளவு, சிறுநீர் பரிசோதனை மற்றும் கல்லீரல், கணையம், ஜீரண மண்டல நோய்களுக்கான பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டது.

தூய்மை பணியாளரை பரிசோதித்த ஜெம் மருத்துவமனை துணைத்தலைவர் டாக்டர் பிரவீன் ராஜ். அருகில் மாநகராட்சி ஆணையாளர் பிரதாப்.

மேலும் தொடர்ந்து சுமார் 750 நபர்களுக்கு வரும் நாட்களில் முழு உடல் பரிசோதனை செய்யப்படுமென மருத்துவமனை நிர்வாகம் தரப்பில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்முகாமின் துவக்க நிகழ்ச்சியில் ஜெம் மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு, துணைத்தலைவர் டாக்டர் பிரவீன் ராஜ், மாநகராட்சி துணை ஆணையர் சிவக்குமார், சுகாதார குழு மாரி செல்வன் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

கோவையில் எத்தனை டாஸ்மாக் கடைகள் மூடப்படுகின்றன தெரியுமா?

✍ தி கோவை மெயில்

தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் உத்தரவிற்கிணங்க மின்சாரம் மற்றும் மதுவிலக்கு ஆயத்தீர்வை துறை அமைச்சர் செந்தில் பாலாஜியால் சட்டப்பேரவையில் மதுவிலக்கு மற்றும் ஆயத்தீர்வை மாநில கோரிக்கையின் போது தமிழகம் 500 மதுபான சில்லறை விற்பனை கடைகள் கண்டறியப்பட்டு மூடப்படும் என அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது.

அதன்படி 500 கடைகள் கண்டறிந்து அவற்றை மூடுவதற்கு தமிழக அரசு உத்தரவு பிறப்பித்துள்ளது.

இது குறித்து தமிழக அரசு வெளியிட்டுள்ள செய்தி குறிப்பில், கடந்த ஏப்ரல் மாதம் 500 மதுபான சிலரை விற்பனை கடைகளில் கண்டறிந்த நிலையில் தற்போது கடைகள் அனைத்தும் மூடப்படுவதாகவும், நாளை முதல் இக்கடைகள் செயல்படாது என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

பெற்றோருக்கு மாரடைப்பு வந்தால் குழந்தைகளுக்கும் வர வாய்ப்பு

✍ தி கோவை மெயில்

காலை எழுந்ததும் மொபைல் போனில் துவங்கும் தினம், அவசர உணவு, பரபரப்பான வேலை, அரை மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை புகை, மாலையில் மது, தூக்கமில்லாத இரவு என மீண்டும் மொபைல் போனோடு முடிகிறது. இதில் உடற்பயிற்சிக்கோ, ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளை சாப்பிடுவதற்கோ மனமும் இல்லை; நேரமும் இல்லை. இதன் விளைவுதான் என்ன?

“முன்பெல்லாம் நெஞ்சு வலியும் மாரடைப்பும் 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத்தான் வரும். ஆனால் இப்போது 25 வயதிலேயே மாரடைப்பு அல்லது நெஞ்சுவலி பாதிப்புகளோடு இளைஞர்கள் மருத்துவமனைக்குப் படையெடுத்து வருகிறார்கள். இந்த நிலை முன்பு இருந்ததில்லை” என கவலையுடன் சொல்கிறார், கே.எம்.சி.ஹெச் இதய நோய் சிறப்பு நிபுணர் டாக்டர் ஞி.வி.ஜி.சரவணன். இளம் வயதில் மாரடைப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது, அதை எப்படித் தவிர்க்கலாம் என சகலமும் பேசுகிறார் அவர்.

இளம் வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படக் காரணம் என்ன? ம் வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு பிறவி இதயக் குறைபாடு, மரபணுரீதியான காரணம், சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் என பல காரணங்களைச் சொல்லலாம். மற்ற காரணங்களைத் தடுப்பது நம் கையில் இல்லை. ஆனால், வாழ்க்கைமுறையை ஆரோக்கியமாக மாற்றி, இதை நம்மால் தவிர்க்க முடியும். புகைப்பழக்கம், ஆரோக்கியமில்லாத உணவு, உடற்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும் இல்லாத வாழ்க்கை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை இவைதான் இளவயதில் ஏற்படும் மாரடைப்புக்கு முக்கியக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

மொபைல், டெலிவிஷன் என எலெக்ட்ரானிக் திரைகளைப் பார்த்தபடி நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருப்பது அதிகரித்து வருகிறது. இதனால் தூங்கும் நேரமே தள்ளிப் போகிறது. இரவு 11 மணிக்குத் தூங்குவது பலரின் வாடிக்கை ஆகிவிட்டது. இதனால் தூங்கும் நேரமும் குறைகிறது. ஆழ்ந்த உறக்கமும் கிடைப்பதில்லை. தூக்கம் குறையும்போது, பல உறுப்புகள் போலவே இதயமும் பாதிக்கப்படுகிறது. ’தூக்கத்திலேயே மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறந்துவிட்டார்’ என பலரைப் பற்றிய சோகச் செய்திகளைக் கேட்கிறோம். தூக்கத்தில் ஏற்படும் குளறுபடிகளே அதிகாலை நேரத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு முக்கியமான காரணம்.

இன்றைய வேலைச்சூழலும் பரபரப்புகளும், பலரையும் மன அழுத்தத்தில் தள்ளியிருக்கிறது. பல இளைஞர்களுக்கு மன அழுத்தத்தினால்தான் இதயப் பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன. புகைப் பழக்கமும் மது அருந்துவதும் இதயத்தை நேரடியாக பாதிக்கின்றன.

உணவும் இதற்குக் காரணமா?

ஆமாம். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வாழும் மக்கள் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற உணவுகளே அந்தந்த பகுதிகளில் விளைகின்றன. ஆனால், நாம் இந்தியாவில் இருந்துகொண்டு மேற்கத்திய நாடுகளின் உணவுகளை சாப்பிடுகிறோம். வெளியிடங்களில் சாப்பிடும் பழக்கம் அதிகரித்துள்ளது. நம் வீடுகளிலேயே உணவுப்பழக்கம் மாறிவிட்டது. நூடுல்ஸ், பாஸ்தா என்று நமது வாழ்க்கை முறைக்குப் பொருந்தாத உணவுகளைத்தான் பலரும் சாப்பிடுகிறார்கள். நம் பாரம்பரிய உணவுகள் கூட மாறிவிட்டன. அரிசியில் தொடங்கி எல்லாவற்றையும் பாலீஷ் செய்து சத்தில்லாத பண்டங்களாக மாற்றிவிட்டோம். அதிக எண்ணெய் சேர்த்த, அதிக கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுவது ரத்தக்குழாய்களில் அடைப்புகளை உருவாக்கி இதய செயல்பாட்டினை பாதிக்கிறது.

யாருக்கு ஆபத்து அதிகம்?

பெற்றோருக்கு 50 வயதிற்கு முன் மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், பிள்ளைகளுக்கு இளம்வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, அவர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே கவனத்தோடு இதயத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவர்களோடு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் ஆகியோரை ‘அதிக ஆபத்துள்ளவர்கள்’ எனக் குறிப்பிடுவோம். இவர்கள் 25 முதல் 30 வயதிற்குள் இதயப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வது நல்லது.

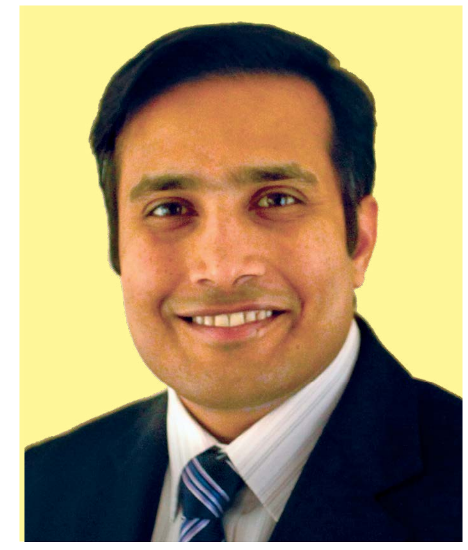
பெற்றோருக்கு இதய நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோய் போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தால், பிள்ளைகளுக்கு மாரடைப்பு ஆபத்து இருக்கும். எந்த ஆபத்துப் பட்டியலிலும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள், 40 வயது முதல் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். ஆண்டுக்கு ஒருமுறை இதயப் பரிசோதனைகள் அவசியம்.

பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க என்ன வழி?

- புகை, மது தவிர்க்க வேண்டும்.
- உயர் ரத்த அழுத்தம் இருப்பவர்கள் அதைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும். உணவில் உப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.
- ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்கள், கொழுப்பு உணவைக் குறைக்க வேண்டும்.
- சர்க்கரை நோயையும் கட்டுக்குள் வைக்கவும்.
- தினமும் அரை மணி நேர நடைப்பயிற்சி அவசியம். குறைந்தது வாரம் 5 நாட்களுக்கு இப்பயிற்சி தேவை.
- ஆரோக்கியமான சரிவிகித சத்துள்ள உணவை சாப்பிட வேண்டும்.
- தேவையற்ற வாக்குவாதம், கோபம், எரிச்சல்,

டென்ஷன் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

- உணர்ச்சிவசப்படுவதைக் குறைக்க யோகா, தியானம் செய்யுங்கள்.
- மன அழுத்தம் தவிர்க்கவும். குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் மனம்விட்டு உரையாடுங்கள். மனம் லேசாகும்.
- புகை, மது தவிர்த்து, ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தமில்லாத வாழ்க்கை, நிம்மதியான தூக்கம் ஆகியவற்றைப் பின்பற்றினால் உங்கள் இதயத்துக்கு ஆயுள் அதிகம்.



டாக்டர் **D.M.T.சரவணன்**,
கே.எம்.சி.ஹெச் இதய நோய் சிறப்பு நிபுணர்

சிகிச்சைகள் என்னென்ன?

மாரடைப்பு வருவதற்கு முன் பாதுகாத்துக்கொள்வதும், மார்பில் வலி ஏற்பட்டதும் சிகிச்சையைத் துவங்குவதும் மிக முக்கியம்.

நவீன தொழில்நுட்பத்தின் உதவியோடு இதயத்தை மிகத் துல்லியமாகப் பரிசோதித்து பார்க்க கருவிகள் வந்துவிட்டன. இவை அனைத்தும் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையில் சிறப்பாக உள்ளன.

குறிப்பாக, *Intra Vascular Ultrasound* எனும் கருவியைக் கொண்டு *Ultra-sonic imaging* மூலம் ரத்தக் குழாயில் உள்ள அடைப்புகளையும், அதன் தன்மையையும் கண்டறிவதும், அதன்பின் தரப்படும் சிகிச்சையும் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையில் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

- எம்.ஹரிஹரன்.

டவுன் சிட்டி டெவலப்பர்ஸின்

குடியிருப்பு திட்டங்களில் ஒன்றான

மெகா சிட்டி கோவையில் துவக்கம்

✍ தி கோவை மெயில்

வீடு விற்பனை நிறுவனமான டவுன் அண்ட் சிட்டி டெவலப்பர்ஸ் தனது அடுத்த குடியிருப்பு வீடுகள் அடங்கிய ப்ராஜெக்ட்டை துவங்கியுள்ளது.

கே.ஜி. குழுமத்தின் அங்கமான டவுன் அண்ட் சிட்டி டெவலப்பர்ஸ், மெகா சிட்டி என்ற உயர்தரத்தில் அமைந்துள்ள இந்த குடியிருப்பு வளாகம் கோவையில் முக்கிய பகுதிகளில் ஒன்றான காமராஜர் ரோட்டில் அமைந்துள்ளது.

இந்த குடியிருப்பின் துவக்க விழாவானது பிரம்மாண்டமான முறையில் இந்த வருடம் ஜூன் 23 இல் துவங்கி 24, 25 ஆகிய நாட்களில் நடைபெற உள்ளது.

இந்த நிறுவனத்தின் குறிப்பிடத்தக்க குடியிருப்பு திட்டங்களில் ஒன்றான மெகா சிட்டி கோவையின் மிக முக்கிய இணைப்பு சாலைகளான திருச்சி சாலை மற்றும் அவிநாசி சாலை இரண்டுக்கும் மிக அருகாமையில் எளிய முறையில் அணுகும் வசதியில் அமைந்துள்ளது.

மேலும், கோவையின் மிக முக்கியமான கல்வி நிறுவனங்கள், மருத்துவ வசதிகள், ஃபன் மால் மற்றும் டைட்டில் பார்க் ஆகியவை மிக எளிதில் அடைய கூடிய தொலைவில் உள்ளது. இந்த மெகா சிட்டி குடியிருப்பானது இன்றைய நவீன கால வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றவாறு உயர்தரமான வசதிகளுடன் எதிர்கால வசதிகளை கருத்தில் கொண்டும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

இக்குடியிருப்பு 13 தளங்கள் கொண்ட இரண்டு டவர்களுடன் ஒன்று மற்றும் இரண்டு படுக்கையறைகள் வசதிகள் கொண்ட வீடுகள் உள்ளவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மொத்தம் 203 வீடுகள் கொண்ட இக்குடியிருப்பானது நல்ல காற்றோட்டமாகவும் மற்றும் இயற்கையான வெளிச்சத்துடனும் உள்ளவாறு மிக கவனமாக திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

மிக ஆடம்பரமான வசதிகளை உள்ளடக்கிய இந்த வளாகம் குடியிருப்பாளர்கள் இதனை உணரும் விதமாக அனைத்து வசதிகளும் மற்றும் தரமான பொருட்களும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. கோவையின் மிக வேகமாக வளர்ந்து வரும் குடியிருப்பு பகுதிகளில் ஒன்றான காமராஜர் ரோட்டில் அமைந்துள்ள இந்த மெகா சிட்டி ப்ராஜெக்ட் முதலீட்டிற்கு மிகவும் ஏற்றதாகும்.

மேலும் நீண்ட கால ரியல் எஸ்டேட் துறையில் முதலீடு செய்ய விரும்புபவர்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய மற்றும் தவற விட கூடாத ப்ராஜெக்ட் ஆகும்.

ரியல் எஸ்டேட் துறையில் முன்னணியில் உள்ள டவுன் அண்ட் சிட்டி டெவலப்பர்ஸ் நிறுவனம் கோவை முக்கிய பகுதியில் மிகச்சிறந்த வீடுகளை கட்டி விற்பனை செய்வதில் அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டு வருகிறது. மிகச் சிறந்த தரம் புதுமையான வடிவமைப்பு மற்றும் வாடிக்கையாளர்களின் திருப்தி ஆகியவற்றையே இந்நிறுவனம் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

1932 முதல் 90 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பை பெற்ற கே.ஜி. குழுமங்களின் ஒரு அங்கமான டவுன் அண்ட் சிட்டி டெவலப்பர்ஸ் உயரிய கட்டிட தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தி அனைத்து தரப்பு பொதுமக்களும் பயன்பெறும் வகையில் தரமான வீடுகளை குறைந்த விலையில் அளிப்பதில் முன்னணியில் உள்ளது.

டவுன் – சிட்டி டெவலப்பர்ஸ் நிறுவனம் இதுவரை இரண்டாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட வாடிக்கையாளர்களின் சொந்த வீடு கனவுகளை நிறைவேற்றி உள்ளது. இந்நிறுவனம் இதுவரை கோவை மற்றும் அதனை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் ஒன்பது ப்ராஜெக்ட் கட்டி முடித்து ஒப்படைத்துள்ளது மேலும் இரண்டு ப்ராஜெக்ட் கட்டி முடியும் தருவாயில் உள்ளது.

ஒப்பிலாத வடிவமிடல் மூலம் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் முதலீட்டாளர்களுக்கும் குறைந்த விலையில் வீடுகளை விற்பனை செய்வதில் முன்னணியில் உள்ளது. மேலும் வீடு முன் பதிவு முதல் வங்கி கடன் வசதி மற்றும் இதர வசதிகளுடன் கட்டி முடித்து ஒப்படைப்பது வரையிலான அனைத்து சேவைகளையும் செய்து வருகிறது.

மெகா சிட்டி பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, திட்ட இணையதளத்தில் பார்க்கவும் *www.townandcitydevelopers.com* அல்லது டவுன் மற்றும் சிட்டி டெவலப்பர்களை 76676 99999 / 76674 66666. என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

குடியிருப்பு திட்டங்களின் ஒன்றான மெகா சிட்டியின் புகைப்பட அட்டைகளை வெளியிடுகிறார்கள் டவுன் அண்ட் சிட்டி டெவலப்பர்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனர்கள் சஞ்சனா விஜயகுமார், ஸ்ரீஹரி பிரசாத் மற்றும் விற்பனை பிரிவு துணை தலைவர் சுரேஷ் குமார் ஆகியோர்.

லுலு மார்க்கெட்டை மூட வலியுறுத்தி தொடர் முற்றுகை போராட்டம்

வணிகர் அமைப்புகள் அறிவிப்பு

✍ தி கோவை மெயில்

சாமானிய வணிகர்களை பாதிக்கும் கோவை லுலு மார்க்கெட்டை உடனே மூடிட தமிழக முதல்வர் உத்தரவிட வேண்டும் என்று தமிழ்நாடு வணிகர்கள் மகாஜன சங்கம் கோரிக்கை விடுத்துள்ளது.

தமிழக வணிகர்களின் வாழ்வாதாரத்தையும் சில்லறை மற்றும் மொத்த வியாபாரத்தையும் சீர்குலைக்கும் வந்திருக்கும் கோவை லுலு மார்க்கெட் மூடப்பட வேண்டும் என்று தமிழ்நாடு வணிகர்களின் கோரிக்கைக்கு முன்னோட்டமாக சென்னை ஜி பி ரோடு பகுதியில் உள்ள ஓட்டலில் தமிழ்நாடு வணிகர்களின் மகாஜன சங்கத்தின் நிறுவனத் தலைவர் சந்திரன், ஜெயபால் தலைமையில் ஆலோசனைக் கூட்டம் நடைபெற்றது.

கூட்டத்திற்கு சிறப்பு அழைப்பாளராக தமிழ்நாடு வணிகர் சங்கங்களின் பேரவை தலைவர் வெள்ளையன் கலந்து கொண்டார் கூட்டத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்ட தீர்மானத்தில் கோவையில் திறக்கப்பட்டுள்ள லுலு மார்க்கெட்டை மூடிட தமிழக அனைத்து வணிகர் சங்கங்களும் கூட்டாக போராட தமிழ்நாடு வணிகர் சங்கங்களின் பேரவை, தமிழ்நாடு வியாபாரிகள் சங்க பேரவை, தமிழ்நாடு அனைத்து வணிகர் சங்கங்களின் பேரமைப்பு, தமிழ்நாடு வணிகர்கள் மகாஜன சங்கம் ஆகிய அமைப்புக்கள் சம்மதம் தெரிவித்துள்ளன.

அந்நிய லுலு மார்க்கெட்டை எதிர்த்து போராட 11 பேர் கொண்ட குழு அமைக்க தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது அதன்படி முற்றுகை போராட்டத்திற்கு வெள்ளையன் தலைமை தாங்குவார் கோவையில் துவங்கப்பட்ட அந்நிய லுலு மார்க்கெட்டை மூடப்படும் வரை கோவையில் தொடர் முற்றுகை போராட்டங்கள் நடத்தப்படும் என தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது குறித்து தமிழ்நாடு வணிகர் சங்கங்களின் பேரமைப்பு கோவை மாவட்ட தலைவர் ஜி இருதய ராஜா கூறியதாவது, ஆன்லைன் வர்த்தகத்தினால் சிறு குறு வியாபாரிகள் ஏற்கனவே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றன. டீ மார்ட் லுலு போன்றவர்கள் பல கோடி செலவு செய்து மிகப் பெரிய அளவில் மக்களை கவரும் வகையில் ஒரே இடத்தில் எல்லா பொருட்களும் கிடைப்பது போல் அமைத்துள்ளன.

மக்கள் சனி, ஞாயிறு விடுமுறை நாட்களில் கடைக்கு சுற்றுலா செல்வது போல் செல்கின்றன. இவர்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும் இடத்தில் பொருட்களை வாங்கி குறைந்த விலைக்கு தருவது போல் விளம்பரப்படுத்துகின்றன. நாங்கள் கடை வாடகை கொடுத்து வேலைக்கு ஆட்கள் அமைத்து மின் கட்டணம் செலுத்தி சிறிய கடைகள் அவர்களுடன் போட்டி போட முடியாது லூலு போன்ற மார்க்கெட் மூலமாக சிறு குறு வியாபாரிகள் முழுமையாக பாதிக்கப்படுகின்றன.

தமிழக முதல்வர் தலையிட்டு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என கேட்டுக்கொள்கிறேன் இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

PSG Polytechnic Hosts Spectacular Diploma Award Ceremony

✍ The Covai Mail

PSG Polytechnic College held its highly anticipated Diploma Award Ceremony recently at the 'Q' - Angle venue, PSG Tech in Coimbatore. The event served as a platform to honour and celebrate students' exceptional contributions and accomplishments in the field of education.

Giriraj, the Principal of PSG Polytechnic College, warmly welcomed all attendees and initiated the Diploma Ceremony.

The event's highlight was the esteemed presence of the Chief Guest, Kovaichelvan, Director of the TVS Institute for Quality and Leadership at TVS Motor Company in Bengaluru. In his address to the gathering, he emphasized the significance of possessing employable skills, highlighting how individuals can become valuable assets when equipped with such skills and possess a mindset focused on contributing to themselves, their families, and society as a whole.

During his speech, Kovaichelvan drew attention to the two distinct approaches to learning: "Do and Learn" or "Learn and Do." He emphasized the importance of practical knowledge and experience, urging students to actively engage in real-world scenarios to enhance their skills. He also acknowledged the gap between the education provided and the job roles available in industries.

Consequently, graduates often lack the necessary employable skills when entering the workforce, while industries may not possess the complete infrastructure required to impart these skills effectively.

As a token of recognition, the Chief Guest honoured 16 first-ranking students with prestigious gold medals for their outstanding achievements. Moreover, a total of 369 diploma awardees from various departments were also recognized and applauded for their hard work and accomplishments.

The Chief Guest Kovaichelvan, Director, TVS Institute for quality and Leadership, TVS Motor Company presents a degree certificate to a student of PSG Polytechnic College in the presence of Giriraj, Principal of the college.

KMCHCOT celebrated International Yoga Day

Yoga Instructor Vasantha Kumari teaching Aasanas to the students of KMCH College of Occupational Therapy

✍ The Covai Mail

The KMCH College of Occupational Therapy in Coimbatore celebrated International Yoga Day, recently. Students from the college actively participated in the event, showcasing their skills in various Aasanas (yoga poses) under the expert guidance of Yoga Instructor Vasantha Kumari. The event was organized under the supervision of Susatha, the Physical Educator of KMCH Institutions, ensuring smooth coordination and execution.

Dr. Shashidhar Rao, the esteemed Principal of KMCH College of Occupational Therapy, inaugurated the program with a captivating speech, emphasizing the immense significance and numerous benefits of practicing yoga in one's daily life. He stressed the importance of incorporating yoga as a regular routine for the holistic well-being of individuals.

NGPIT Organizes Guest Lecture on Sexual Harassment

✍ The Covai Mail

The Women Development Cell of Dr.N.G.P. Institute of Technology organized a guest lecture on "Sexual Harassment Prevention and Redressal" to mark the International Day for the Elimination of Sexual Violence in Conflict. The event aimed to raise awareness about sexual harassment among I-Year students.

Gomathy, Professor & Head - Department of CSBS, welcomed the attendees, followed by a presidential address by Principal Prabha, emphasizing the importance of addressing sexual harassment in today's world.

Adv Poorvaja A. Ragupathy, a Civil and Commercial Lawyer, shared her expertise on sexual harassment prevention, gender discrimination, and the Internal Complaints Committee (ICC) procedures. Over 600 students participated in the enlightening session, gaining valuable insights into their rights and reporting mechanisms.

Prabha, Principal OF NGPIT felicitates the chief guest Ragupathy, a Civil and Commercial Lawyer

PSG IMSR&H Celebrates World Blood Donor Day

✍ The Covai Mail

PSG Institute of Medical Sciences and Research and PSG Hospitals (PSG IMSR&H) celebrated World Blood Donor Day with an event organized by the Youth Red Cross (YRC) at the PSG IMSR Auditorium.

The Chief Guest was Dr Vimal Kumar Govindan, a Professor from the Department of General Surgery. Dr Govindan is a dedicated voluntary blood donor himself and has selflessly donated blood more than 35 times. His presence inspired and encouraged others to contribute to this noble cause.

The event included a comprehensive report on the activities carried out by PSG IMSR's YRC. Dr. Prasanna N Kumar, a Professor of Pathology at PSG IMSR, delivered a brief talk on understanding apheresis, shedding light on this important aspect of blood donation.

The Chief Guest Dr Vimal Kumar Govindan honours Blood Donors at PSG IMS&R

Furthermore, the event involved the distribution of certificates to the voluntary student blood donors as well as recognition for frequent blood donors at the PSG IMS&R blood centre.

All the faculty members and medical students attended the event and witnessed the selfless acts of voluntary blood donors.

KPRIET Receives 'Best Private Engineering College - ROTN' Award

✍ The Covai Mail

KPR Institute of Engineering and Technology (KPRIET) has been recognized as the 'Best Private Engineering College - ROTN' at the Tamil Nadu Higher Education Summit and Awards 2023, jointly organized by the Federation of Indian Chambers of Commerce and Industry (FICCI) and The New Indian Express.

The prestigious award was presented to KPRIET by Mano Thangaraj, the Minister for Milk & Dairy Development in a grand ceremony held recently.

The recognition at the summit and awards ceremony marks a significant milestone in KPRIET's journey towards educational excellence and reinforces its position as a leading institution in the field of engineering education.

The tireless efforts of the management, faculty, staff, and students have played a pivotal role in securing this esteemed accolade.

The award ceremony was graced by eminent personalities from the education and industry sectors. Bhupesh Nagarajan, the Co-Chairman of FICCI Tamil Nadu State Council & CMD Indira Group of Companies, Ashok Verghese, Convenor of FICCI Tamil Nadu Education Panel & Pro-Chancellor, Hindustan Institute of Technology and Science (HITS), Vignesh Kumar, Senior Vice President, TNIE group, Velraj Ramalingam, Vice Chancellor, Anna University, and Venugopal, Professor, KPRIET, were among the dignitaries present at the event.

Akila Muthuramalingam, the Principal of KPRIET receives the prestigious 'Best Private Engineering College - ROTN' Award from Mano Thangaraj, Tamil Nadu Minister for Milk & Dairy Development

Bharat Kala Sangamam hosts Cooking Competition

✍ The Covai Mail

Bharat Kala Sangamam in association with MilkyMist organized the "Master Chef- No Fire Cooking" and "Kalakaar- Drawing, Painting, and Rangoli Competitions" at Coimbatore's Vyasa Mandir Hall.

The event garnered widespread participation and appreciation from the local community, showcasing the city's vibrant cultural scene.

As the day progressed, participants were acknowledged and rewarded for their exceptional talents.

The titles of "Super Star Chef," "Star Chef," "Super Star Kalakaar," and other prestigious accolades were conferred upon those who stood out among their peers.

A distinguished panel of judges, consisting of renowned chefs and artists, evaluated the participants' performances based on taste, presentation, originality, and artistic techniques.

The event was a collaborative success and left a lasting impact on Coimbatore's artistic landscape.

Judges examine the items the contestants cook

Kirtilals Introduces Farah Khan Atelier Collection

✍ The Covai Mail

Kirtilals, the esteemed fine diamond and gold jewellery brand, has unveiled the captivating "Farah Khan Atelier" collection at its Cross Cut Road Showroom in Coimbatore.

The collection consists of three distinct ranges: Amaira, Be Charmed, and Aayat, each embodying design, quality, and craftsmanship while expressing its own unique personality.

Farah Khan, the renowned jewellery designer's designs known for its flamboyance, intricate details, and adventurous spirit. The collaboration between Kirtilals and Farah Khan brings together their shared commitment to excellence in style, craftsmanship, and the ethical sourcing of gemstones.

Suraj Shantakumar, Farah Khan and Seema Mehta

Kirtilals excels in customization services, allowing customers to bring their own personality and creativity to their jewellery designs.

The Farah Khan Atelier Collections will be on display at Kirtilals' Coimbatore showroom from June 21st to June 30th, 2023. Visitors will have the opportunity to experience the exceptional craftsmanship and elegance of the jewellery pieces that symbolize love, faith, and resilience. The knowledgeable Kirtilals team will be available to assist patrons in selecting the perfect pieces that align with their preferences and aspirations.

Upstox Revamps App Features to Simplify Investing for Indian Investors

✍ The Covai Mail

Upstox, a leading investment platform in India, has introduced revamped features on its app to simplify investing for Indian investors. With a focus on enhancing the investor experience, Upstox aims to provide a seamless and engaging platform. They have achieved a significant milestone by serving over 1 crore customers, experiencing impressive growth in Tamil Nadu, surpassing the national average.

The app now offers two modes: "Invest mode" for long-term investments and "Pro" or "Trade" mode for advanced traders. Upstox has curated top mutual fund schemes and offers expert analysis to aid investment decisions. The company is committed to providing an intuitive and industry-leading investing and trading experience, aiming to empower users financially.

Amway India's Campaign Spotlights Nutrition and Yoga

✍ The Covai Mail

Amway India, a leading FMCG Direct Selling company, organized a series of virtual and physical yoga sessions, along with expert speaker programs, reaching nearly 2000 fitness enthusiasts across the country. The initiative aimed to emphasize the importance of nutrition and yoga in achieving holistic well-being.

Gursharan Cheema, Sr. Vice President of Amway India, highlighted the transformative power of nutrition and physical activity, recognizing their role in optimal health and wellness. The focus on gut health was emphasized, acknowledging the link between the brain and the gut and the impact of food on our body and mind. Amway, powered by Nutrilite, emphasized the importance of a balanced and nutritious diet, along with stress management through practices like yoga and meditation.

As part of their Fitness Mates community campaign, Amway South also launched a week-long Yoga Challenge targeting all age groups.

BNC launches First Experience Centre in Coimbatore

✍ The Covai Mail

Coimbatore-based Electric Vehicle (EV) manufacturer, BNC Motors, has opened its first Experience Centre in Coimbatore. The centre, inaugurated by Jagadeesan, Managing Director of Indoshell Mould Pvt. Ltd., showcases the company's high-performance electric two-wheeler, the BNC Challenger S110. The vehicle offers a range of up to 90 km on a single charge and a top speed of 75 kmph.

The electric two-wheeler is priced at Ex-showroom Rs. 1,18,225 and is available in Panther Black, Azure Blue, Crimson Red, and Commando Green.

To Advertise in THE COVAI MAIL
84898 12341
84895 12341
covaimailads@gmail.com
report2tcm@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.

Reg. No. TNBIL/2014/55455. Postal Registration No: CB/123/2021-23. Owned, Published and Printed by K.C.Srinivasan and published from 5/1, Athanur Amman Kovil Street, Ganapathy, Coimbatore - 641006 and Printed at Sri Saraswathy Printers, 5/1, Athanur Amman Kovil Street, Ganapathy, Coimbatore - 641006. Editor: K.C.Srinivasan