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

தி கோவை மெயில்

தமிழ் & ஆங்கில வார இதழ்

SREE Annapoorna
SREE Gowrishankar
the pride of coimbatore
Restaurant - Sweets - Event Catering

RNI: TNBIL/2014/55455 | Postal Reg.No: CB/123/2021-23.

கோவை | சென்னை | திருப்பூர் | ஊட்டி | குன்னூர் | கோத்தகிரி | பொள்ளாச்சி | பழனி

Vol No. : 10 Issue No. : 34 | www.covaimail.com www.facebook.com/THE COVAI MAIL | ஞாயிறு, நவ 19 - 25, 2023, 8 பக்கங்கள், ₹ 5/- | ஆண்டு சந்தா - ₹ 260/-

உடல் உறுப்புகளை பாதிக்குமா சுகர்?

விளக்குகின்றனர் **கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை** நிபுணர்கள்

அனைத்து உறுப்புகளையும் பாதிக்கும்

- டாக்டர் நல்ல ஜி பழனிசாமி, தலைவர்

✍ வெ.சீ.அனிஷா

இன்றைய இயந்திரமயமாகி விட்ட சூழலில் வாழ்க்கை முறை மாற்றம், முறைப்படுத்தப்படாத உணவு பழக்கம் போன்ற காரணிகளால் பல நோய்கள் மனிதர்களை பாதிக்கிறது. குறிப்பாக, இந்தியர்களை பாதிக்கும் நோய்களின் பட்டியலில் சர்க்கரை வியாதி முன்னிலை வைக்கிறது. ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கும் ஒரு முறை மூன்று நிமிட நடைப்பயிற்சி செய்தால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு வெகுவாக குறைக்கலாம் என்கிறார் கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் நல்ல ஜி பழனிசாமி.

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பானது கணையத்தின் இன்சுலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களைத் தாக்கும் போது, அதனால் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாமல் போகும். இதுதான் சர்க்கரை வியாதி ஏற்பட முக்கிய காரணமாக அமைவது.

உச்சி முதல் பாதம் வரை அனைத்து உறுப்புகளையும் பாதிக்கும் அபாயகரமான வியாதி. இது மரபணுக்கள் மூலம் வரும் பாரம்பரிய நோயாகவும் உள்ளது. இன்றைய சூழலில் இளம் வயதினருக்கும் அதிகளவில் சர்க்கரை நோய் பாதிக்கிறது. இதனை கருத்தில் கொண்டு கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையில் பிரத்யேகமாக சர்க்கரை நோய் மையம் 15 ஆண்டுகளாக இயங்கி வருகிறது.

சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இதய நோய், பார்வை குறைபாடு போன்ற இணை பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடும். அதனால், கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையில் அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் சர்க்கரை நோய் பரிசோதனை தொடர்பான ஸ்கிரீனிங் செய்யப்படுகிறது. தேவைப்பட்டால் இ.சி.ஜி, எக்கோ மற்றும் டிரெட்மில் போன்ற இதயவியல் பரிசோதனைகள் செய்கிறோம்.

மேலும், கே.எம்.சி.ஹெச்ல் அனுபவத்துடன் திறமைவாய்ந்த மருத்துவர்கள் கொண்ட குழுவினர், கணையத்தை மாற்றி இன்சுலின் சுரப்பை சீராக்கியுள்ளனர். மேலும், சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சிறுநீரகத்தையும் மாற்றி பொருத்தி வெற்றி கண்டுள்ளனர் என்றார்.

கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டும்

- டாக்டர் சங்கர் தண்டபாணி ஆலோசகர் உட்சுரப்பியல் மற்றும் சர்க்கரை நோய் நிபுணர்

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு பொதுவாக காலில் புண் ஏற்படுவது வழக்கம். அவர்களுக்கு காலில் சிறிய கொப்புளம் ஏற்பட்டு, அது பெரிதாகி வெடித்த பின் கால் விரல் எடுப்பதற்கான சூழல் உருவாகிறது. இதற்கு இரண்டு அடிப்படை காரணங்கள் உள்ளன. முதலில் டயாபெடிக் நியூரோபதி என்னும் சர்க்கரையினால் கால் நரம்புகள் பாதிப்படைவது, மற்றொன்று சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு கால்களுக்கு செல்லும் ரத்த குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்பட்டு, ரத்த ஓட்டம் சரியாக போகாமல், திசுக்கள் வலுவிழந்து அழுகிப்போய் புண்ணாக மாறுவது. இதனை தடுப்பதற்கு முதலில் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்து கொள்ள வேண்டும். எச்பிஏ1சி எனும் மூன்று மாத பரிசோதனையில் சர்க்கரையின் அளவை முடிந்தவரை 7க்கு கீழே வைத்து கொள்ள வேண்டும்.

கால் பாதங்களில் சிறிய வெடிப்பு அல்லது கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆரம்ப காலத்திலேயே அதை சரி செய்தால் சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மற்றும் விரல் இழப்புகளையும் தவிர்க்க முடியும்.

டயாபெடிக் நியூரோபதி, கால்களில் புண் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது. கால்களில் உணர்ச்சி இல்லாமல், உறங்கும் நேரங்களில் கால் தசை இழுத்து பிடிப்பது, கால் எரிச்சல் அடைவது போன்றவை சர்க்கரை நரம்பியல் உணர்வின் விளைவுகள் ஆகும்.

கால் தசைகளில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, விரல்கள் மடித்து காலின் வடிவம் மாறி நடக்கும் வேளையில் கால்களில் சீரான அழுத்தம் இல்லாமல், தேவையில்லாத இடங்களில் தேய்மானம் உண்டாகி காயங்கள் ஏற்படுகிறது.

எனவே சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் சர்க்கரை அளவினை முதலில் கட்டுப்படுத்த வேண்டும், காலில் எரிச்சல் ஏற்படுதல், தசை பிடிப்பு போன்ற சர்க்கரை நரம்பியல் பாதிப்பு இருந்தால் கட்டாயமாக மருத்துவரை அணுகி சர்க்கரை நோய்க்கான அறிகுறிகளில் இருந்து விடுபடலாம். சரியான காலணிகளை பயன்படுத்த வேண்டும் சர்க்கரை நோயினால் காலின் வடிவம் மாறும் வேளையில் காலின் அழுத்தம் வெவ்வேறு இடத்தில் தரைகளில் படுகிறது. ஆப் லோடிங் எனும் அந்த அழுத்தம் சீராக பரவ ஆர்த்தோடிஸ்ட் என்பவர்கள் காலின் அளவை சரியாக அளவிட்டு தகுந்த காலணிகளை அறிவுறுத்துவர். அதனை அணிந்து காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாத்து கொள்ளலாம். இதனால் கால்களில் நரம்பினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மை தற்காத்து கொள்ள முடியும் .

கர்ப்பிணி பெண்களும், சர்க்கரை நோயும்...

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு சர்க்கரை நோய் வருவது மூன்று விதமாகும். டைப் 1 டயபெடிஸ்ட் என்பது ஆரம்ப முதலே வருவது. டைப் 2 டயபெடிஸ்ட் என்பது கர்ப்பிணிகளுக்கு 30 35 வயது இடைப்பட்ட காலத்தில் ஏற்படும் சர்க்கரை நோயாகும். டைப் 3 சர்க்கரை நோய் கர்ப்ப காலத்தில் மட்டும் ஏற்படும் GESTATIONAL DIABETE ஆகும். இதை பேறுகால சர்க்கரை நோய் என அழைக்கப்படும். குழந்தை வளர்ச்சிக்கு பனிக்குடத்தில் சில ஹார்மோன்கள் உருவாகும். இந்த ஹார்மோனானது உடல்களில் ஏற்படும் இன்சுலின் அளவை குறைக்கிறது.

கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை நோய் இருந்தால் குழந்தைக்கு சில பாதிப்புகள் ஏற்படும் குறிப்பாக குழந்தையின் எடை அதிகமாகிவிடும். குழந்தைக்கு உணவு என்பது ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை ஆகும். ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகம் இருந்தால் உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக உணவு தருவதாகும்.அப்போது குழந்தை வளர்ச்சி அதிகமாகும். உணவு பழக்கம், நடைப்பயிற்சி, இன்சுலின் மருந்து ஆகிய மூன்றும் சர்க்கரை அளவினை கட்டுப்படுத்தி நோயை தடுப்பதற்கு மிக முக்கிய காரணிகளாக அமைகிறது.

மேலும், சர்க்கரை நோயினால் கண், கால் நரம்பு மற்றும் கிட்னி போன்ற முக்கிய உறுப்புகள் பாதிக்கிறது. இத்தகைய பாதிப்புகளை தடுப்பதற்கு சர்க்கரை அளவினை கட்டுக்குள் வைப்பது, உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அளவினை கட்டுக்குள் வைப்பது போன்றவற்றை பின்பற்ற வேண்டும். இதைக் காட்டிலும் கால்களில் புண் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆரம்ப நிலையிலேயே சரி செய்து கொள்வது சிறந்ததாகும் என்றார்.

> **காலில் எரிச்சல் ஏற்படுதல், தசை பிடிப்பு போன்ற சர்க்கரை நரம்பியல் பாதிப்பு இருந்தால் கட்டாயமாக மருத்துவரை அணுகவும்**

வாழ்நாளை நீடிக்கும் மருந்து இன்சுலின்

- டாக்டர் சிவஞானம், சர்க்கரை நோய் ஆலோசகர்

மனிதர்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்கள் உயிரோட்டமாக இயங்குவதற்கு ஒரு வகையான வேதியல் செயல்முறை தேவைப்படுகிறது. இதை நடத்துவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருப்பது ஹார்மோன்ஸ். நம் உடலில் உள்ள பிட்யூட்டரி ஹார்மோன், அட்ரீனல் ஹார்மோன்கள் தைராய்டு ஹார்மோன், பங்க்ரியாடிக் ஹார்மோன் போன்ற ஹோர்மோன்கள் முக்கியமானது. அந்த வகையில் பங்க்ரியாடிக் ஹார்மோன் எனும் இன்சுலின் குறித்து விவரிக்கிறார் மருத்துவர் சிவஞானம் சர்க்கரை நோய் ஆலோசகர்.

சர்க்கரை நோய்க்கான மருந்துகளை 1921-22 ஆம் ஆண்டில் பேண்டிங் பெஸ்ட் என்பவர்கள் கண்டுபிடித்த பிறகே இதற்கு தீர்வு காணப்பட்டது. சர்க்கரை நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே, இன்சுலின் அளவினை சரியாக மதிப்பீடு செய்து சிகிச்சை பெற்றால் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதோடு, நோயால் ஏற்படும் இழப்புகளையும் தவிர்க்க முடிகிறது.

இன்சுலினை எடுத்துக்கொள்ளும் முறை:

ஒரு நாளுக்கு இன்சுலின் 4 முறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். யூ40 மற்றும் யூ100 எனும் இரு வகை இன்சுலினை வயிற்று பகுதியில் எடுத்து கொள்ளலாம். மேலும், யூ40 இன்சுலினை பயன்படுத்துபவர்கள் யூ40 எனும் இன்சுலின் சிரிஞ்சை பயன்படுத்த வேண்டும். அதே சமயம், யூ100 இன்சுலினை பயன்படுத்துபவர்கள் யூ100 இன்சுலின் சிரிஞ்சை பயன்படுத்த வேண்டும். இதில் ஏதேனும் ஒன்றை மாற்றி பயன்படுத்தினால் டோஸேஜ் அளவு அதிகரித்து பாதிப்பு ஏற்படும். மேலும், பெருந்தொற்று பாதிப்பில் இருந்து மீண்டவர்களுக்கு சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்க வேண்டும் என குறுகிய நாட்களுக்கு இன்சுலின் அளிக்கப்படுகிறது.

இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்பவர்கள் குடும்ப மருத்துவர்களிடம், நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சர்க்கரை அளவினை கண்காணித்து டோஸேஜ் அளவினை குறைத்து கொள்ள வேண்டும். உடலில் உள்ள கணையத்தின் (பீட்டா செல்ஸ்) மூலம் இன்சுலின் ஹார்மோன் உற்பத்தியாகிறது. இந்த பீட்டா செல்ஸ் பழுதடைவதனால் *endrocrine action* எனும் குளுகோஸ் அளவு கட்டுப்பாட்டினை இழக்கிறது.

இதனை மருத்துவ முறையில், டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 என இரண்டு வகையாக பிரிக்கப்படுகின்றன. டைப் 1 உள்ளவர்களுக்கு இன்சுலின் உற்பத்தி திறன் பூஜ்யத்தில் இருக்கும். எனவே, டைப் 1 சர்க்கரை நோயாளிகள் குளுகோஸ் அளவினை கட்டுப்படுத்துவதற்கு தினமும் தவறாமல் இன்சுலின் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

அதே போன்று, டைப் 2 உள்ளவர்களுக்கு, இன்சுலின் உற்பத்தி திறன் குறைவாக இருப்பதோடு சில சமயங்களில் வேலை செய்யும் திறன் குறைந்துவிடும். அவர்கள் முறையான உடற்பயிற்சி, உணவு கட்டுப்பாடு, உரிய மருந்துக்களை சரியான நேரத்தில் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்., என்கிறார் மருத்துவர் சிவஞானம்.

> **டைப் 1 உள்ளவர்களுக்கு இன்சுலின் உற்பத்தி திறன் பூஜ்யத்தில் இருக்கும்.**

ஆரம்ப நிலையிலேயே பரிசோதிக்க வேண்டும்

- டாக்டர் வித்யா ராஜிவ் சர்க்கரை நோய் நிபுணர்

சர்க்கரை நோய்க்கான எந்தவொரு அறிகுறிகள் இல்லை என்றாலும் 20 வயதிலிருந்தே சர்க்கரை அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கிறார் மருத்துவர் வித்யா ராஜிவ்.

இந்தியாவில் 7.7 கோடி பேருக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளது. அதாவது 11 பேரில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் உள்ளது. முன்பெல்லாம் 20 30 வயதினருக்கே சர்க்கரை நோய் வரும். ஆனால் இன்றைய காலகட்டத்தில் சிறு வயதினருகே எளிதாக பாதிக்கிறது.

நம்முடைய வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு பழக்கங்களில் மாற்றம், முறையான உடற்பயிற்சி இல்லாதது, மன அழுத்தம், மாசு அதிகரித்தல் போன்ற காரணிகளால் சிறு வயதிலேயே சர்க்கரை நோய் பாதிக்கிறது.

சர்க்கரை நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்பு:

ஆரம்ப கட்டத்தில் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்படாது. அதன் பிறகு, சில நாட்களில் இடை குறைதல், உடல் தளர்ச்சி, பூஞ்சை நோய், கால்களில் எரிச்சல் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும். இதுமட்டுமின்றி உடலில் சில உறுப்புகளும் பாதிக்கின்றன.

இதய பாதிப்பு: புகை பிடிப்பவர்கள், இளம் வயதினர், மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள் உள்ளிட்டோருக்கு இன்றைய காலகட்டத்தில் இதய நோய் அதிகளவில் பாதிக்கிறது.

மூளை பாதிப்பு: சர்க்கரை அளவினை கட்டுப்பாட்டில் வைக்காத நபர்களுக்கு, மூளைக்கு செல்லும் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து, பக்கவாத நோய் ஏற்படும். இதற்கான அறிகுறிகள் தலை சுற்றல், கண்பார்வை மங்குதல், வாய் குழறுதல் போன்றவை ஆகும்.

சிறுநீரக பாதிப்பு: உடலில் உள்ள அசுத்தங்களை வெளியேற்றுவது சிறுநீரகம். சர்க்கரை நோயின் பாதிப்பு அதிகரிக்கும் வேளையில் சிறுநீரகம் படிப்படியாக பாதிக்கின்றது. இதற்கான அறிகுறிகளை கண்டறிய கிரியேட்டினின் எனும் ரத்த பரிசோதனை உதவுகிறது. மேலும், கிட்னி பாதித்த சிறுநாட்களில் அசுத்தங்களை வெளியேற்றுவதற்கு உறுப்பு மாற்றும் சிகிச்சை அல்லது டயாலிசிஸ் செய்யும் நிலை ஏற்படுகிறது.

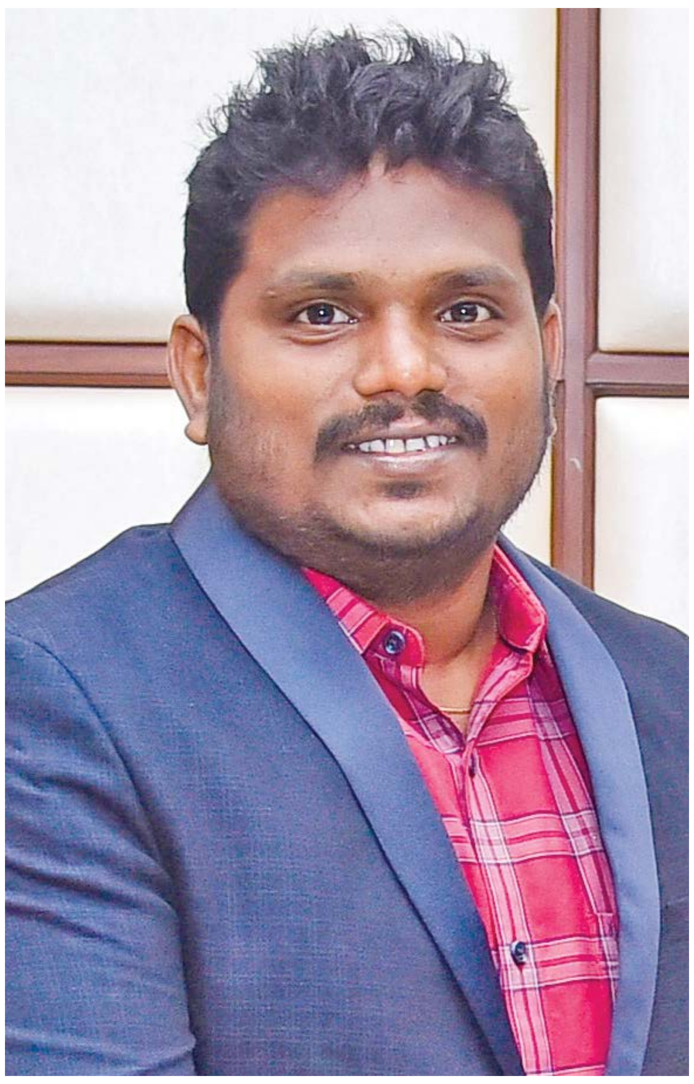
கண் பாதிப்பு: சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லதாவர்களுக்கு, கண்களில் எந்தவொரு பாதிப்பு இல்லை என்றாலும் கண்களில் புரை, ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்தல், ரத்த கசிவு ஏற்படுதல், கண் பார்வை மங்கி கண்களை இழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. நரம்பு தளர்ச்சி, கால்களில் மரமரப்பு, ஊசி குத்தல் போன்ற உணர்வு உள்ளிட்ட அறிகுறிகளை ஆரம்ப கட்டதிலேயே உணர்ந்து மருத்துவரை அணுகி சரி பார்க்க வேண்டும். இல்லையெனில், கால்களில் கொப்புளம் ஏற்பட்டு, அந்த புண் ஆறாமல் அழுகும் வாய்ப்பும் உண்டு., என்கிறார்.

மேலும், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும். அவர்களுக்கு நிமோனியா, காசநோய் போன்ற நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் முறையான உணவு பழங்கங்களை மருத்துவரின் ஆலோசனை படி பின்பற்ற வேண்டும்.வருடத்தில் ஒரு முறையாவது கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. ரத்த கொதிப்பின் அளவு மற்றும் கொழுப்பின் அளவினை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டும். சரியான நேரத்தில், தகுந்த அளவில் உணவுகளை எடுத்து கொள்ளவது மிக அவசியம். தினமும் 1 மணி நேரத்திற்கு உடற்பயிற்சி, யோகா மற்றும் தியானம் செய்வதனால் உடல் நலத்தை ஆரோக்கியமாக வைப்பதோடு சர்க்கரை நோயை கட்டுபடுத்த முடியும்., என்கிறார் மருத்துவர்.

> **சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும். அவர்களுக்கு நிமோனியா, காசநோய் போன்ற நோய் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்**

புதிய ஆணையருக்கு காத்திருக்கும் சவால்கள்!



கோவை மாநகராட்சியின் புதிய ஆணையராக பொறுப்பேற்றிருக்கும் சிவகுரு பிரபாகரன் ஐஏஎஸ் பதவியேற்று சில நாட்களாகின்றன. கோவை போன்ற பெரிய மாநகராட்சியில் செய்ய வேண்டிய பணிகளும், அதற்கான சவால்களும் எப்பொழுதுமே அதிகம். அந்த வகையில் மாநகராட்சி ஆணையர் கீழ்க்கண்ட கோரிக்கைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்று பொதுமக்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

கோவை மாநகராட்சியின் முக்கியமான பணிகளில் முதன்மையானது சாலைகள் பராமரிப்பு ஆகும். சில சாலைகள் தவிர மற்ற அனைத்து சாலைகளும் படுமோசமாக உள்ளன. சாலைகளின் மீதான பயன்பாடு, அதாவது வாகனங்களின் எண்ணிக்கை பெருகிவிட்டது ஒரு புறம். மாநகராட்சி அனுமதி உடன், ஓய்வே இல்லாமல் குடிநீர் குழாய்கள் இணைப்பது போன்றவற்றிற்காக சாலைகளின் குறுக்கே தோண்டப்படும் குழிகள் ஒரு புறம் (குறிப்பாக ஏதோ ஒரு பணிக்காக தோண்டப்படும் இந்த குழிகள் பழைய நிலைக்கு சீரமைக்கப்படாததால், அவை இயற்கையான வேகத்தடைகளாக மாறிவிடுகின்றன. கூடவே கவனமாக பார்த்து ஓட்டாத வாகன ஓட்டிகள் இடுப்பை பதம் பார்க்கவும் செய்கின்றன).

இன்னொரு புறம் சூயஸ் நிறுவனம் போன்றவர்கள் தோண்டி மூடிய, மூடாக பள்ளங்கள் இன்னொரு புறம்! குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் சரியான பராமரிப்பு இல்லாததால் ஆங்காங்கே உள்ள சிறு பள்ளங்கள் குழிகள் என்று சாலைகள், பொதுமக்களை பழி வாங்குவதற்காக வா, வா என்று காத்திருக்கின்றன.

கோவை மாநகராட்சி கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் குப்பை மேலாண்மை ஆகும். இது ஒரு தொடர் சிக்கலான பணி என்றாலும் உடனடியாக கவனித்து சரி செய்யப்பட வேண்டிய பணியாகும். புதிய நவீன குப்பை மேலாண்மை முறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும். தற்போது தனியாருக்கு இப்பணி அளிக்கப்படுவதாக சொல்லப்பட்டாலும், அதனை கண்காணிக்க என்ன ஏற்பாடுகள் என்பது முறைப்படுத்தப்பட வேண்டும். வழக்கமான குடியிருப்புகளை விட அதிகமான குப்பை சேரும் காய்கறி மார்க்கெட், பூ மார்க்கெட், அவற்றை ஒட்டி உள்ள பகுதியகளில் தனி பணியாளர்கள் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

மக்கும் குப்பை, மக்காத குப்பை என்று பிரித்து போட வேண்டிய முறை பல இடங்களில் கடைபிடிக்கப்படுவது இல்லை. இதை நடைமுறையில் கொண்டு வர வேண்டும். அதற்கு மக்களின் ஒத்துழைப்பை கண்டிப்பாக பெறவேண்டும். ஒரு சின்ன மழை வந்தால்கூட கோவை மாநகராட்சியால் தாக்குப்பிடிக்க முடியவில்லை. தேர்தல் வந்துவிட்டால் கோவை பகுதி கோவை தெற்கு கோவை வடக்கு என்று தொகுதிகள் பிரிக்கப்படுவது போல, மழை வந்தால் போதும். கோவை நகரமே தானாக கிழக்கு, மேற்காகப் பிரிந்து விடும். மழைநீர் வடியும் வரை அல்லது வடிக்கப்படும் வரை சாதாரண பாதசாரி முதல் மாநகராட்சி ஆணையர் வரை படும் பாடு சொல்லி மாளாது. இதற்கு ஒரு நிரந்தர தீர்வு தொலைநோக்குடன் காணப்பட வேண்டும்.

கோவைக்கு சொந்தமான நீர் ஆதாரங்கள் குறைவு. இந்த நிலையில் கோவை மாநகராட்சியின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள குளங்களில் கழிவுநீர் கலந்து மாசுபடுவதைத் தடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குளங்களில் தேங்கும் நல்ல நீரும் சேர்ந்து மாசடைந்து ஒரு கட்டத்தில் நிலத்தடி நீரும் மாசடைவதுடன் அதன் தொடர்பாக பல சுகாதார சீர்கேடுகளும் சிக்கல்களும் உருவாகும்.

உலகம் முழுவதும் வீடு மற்றும் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் கழிவுநீர் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இங்கும் ஒன்றிரண்டு சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள் உள்ளன. அவை குறித்து அனைவருக்கும் அறிவுறுத்தப்பட்டு, முக்கியமாக மேலும் பல இடங்களில் இது போன்ற கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு நிலையங்கள் அமைக்கப்பட வேண்டும். பூங்கா அமைப்பது, நடைபாதை அமைப்பதை விட தொலைநோக்கில் இது அதிக பலனை தரக்கூடியது.

”தேர்தல் வந்துவிட்டால் கோவை பகுதி கோவை தெற்கு கோவை வடக்கு என்று தொகுதிகள் பிரிக்கப்படுவது போல, மழை வந்தால் போதும். கோவை நகரமே தானாக கிழக்கு, மேற்காகப் பிரிந்து விடும்.

அடுத்ததாக கொசு தொல்லை. மக்கள் நெருக்கம் அதிகம் உள்ள பகுதிகளில் மழை நீர் தேங்கும் அல்லது சாக்கடை சரியாக அமைக்கப்படாத பகுதிகளில் இந்த கொசு தொல்லை என்பது மிக அதிகமாக இருக்கிறது.

ஒருபுறம் கொசுக்களை பராமரிக்க முடியாமல் வளர விட்டு, விட்டு பிறகு டெங்கு மற்றும் வேறு காய்ச்சல்கள் மூலமாக, சுகாதார சீர்கேடுகள் ஏற்படுவதை எவ்வாறு தடுக்க முடியும்?

இதுபோல பல செயல்பாடுகள் தேவைப்பட்டாலும் இந்த சாலை சீரமைப்பு, குப்பை மேலாண்மை, மழைநீர் வடிகால், கழிவுநீர் சுத்திகரிப்பு போன்றவை உடனடியாக நடைமுறையில் அமல்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பெயர் அளவில் ஸ்மார்ட் சிட்டியாக இருக்கும் கோவை மாநகராட்சி உண்மையிலேயே ஸ்மார்ட் சிட்டியாக மாறுவதற்கு புதிதாக பொறுப்பேற்றுள்ள மாநகராட்சி ஆணையாளர் ஆவன செய்வாரா என்பதே பொதுமக்களின் எதிர்பார்ப்பு ஆகும்.

ஐயப்பன் பூஜா சங்கத்தின் 73வது மஹோத்ஸவம்

கோவை இராம்நகர் ஸ்ரீ ஐயப்பன் பூஜா சங்கத்தின் 73வது பூஜா வைபவம் 27.12.2023 புதன்கிழமை முதல் 31.12.2023 ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை நடைபெற உள்ளது. அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும் பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டு வைபவத்தை சிறப்பித்து தருமாறு நிர்வாகம் தரப்பில் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. மேலும், கணபதி ஹோமத்துடன் தொடங்கிய மண்டல வாரம் 26.12.2023 வரை நடைபெற உள்ளது.

இலவச சர்க்கரை பரிசோதனை

உலக சர்க்கரை நோய் தினத்தை முன்னிட்டு கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை சார்பில் கோவை ரேஸ்கோர்ஸ் பகுதியில் இலவச சர்க்கரை பரிசோதனை முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமினை கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனை தலைவர் டாக்டர் நல்ல ஜி பழனிசாமி துவக்கி வைத்தார். முகாமில் ரேஸ்கோர்ஸ் பகுதி மக்கள் பங்கேற்று ரத்த சர்க்கரை அளவு, ரத்த அழுத்தம், உயரம், எடை ஆகிய உடல்நலப் பரிசோதனைகளை செய்து பலனடைந்தனர். இதையடுத்து, சர்க்கரை நோயாளிகள் உண்ணும் உணவு முறைகள் பற்றிய கண்காட்சி மருத்துவமனை வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

கே.பி.ஆர். பொறியியல் கல்லூரியில் தேசிய கருத்தரங்கு

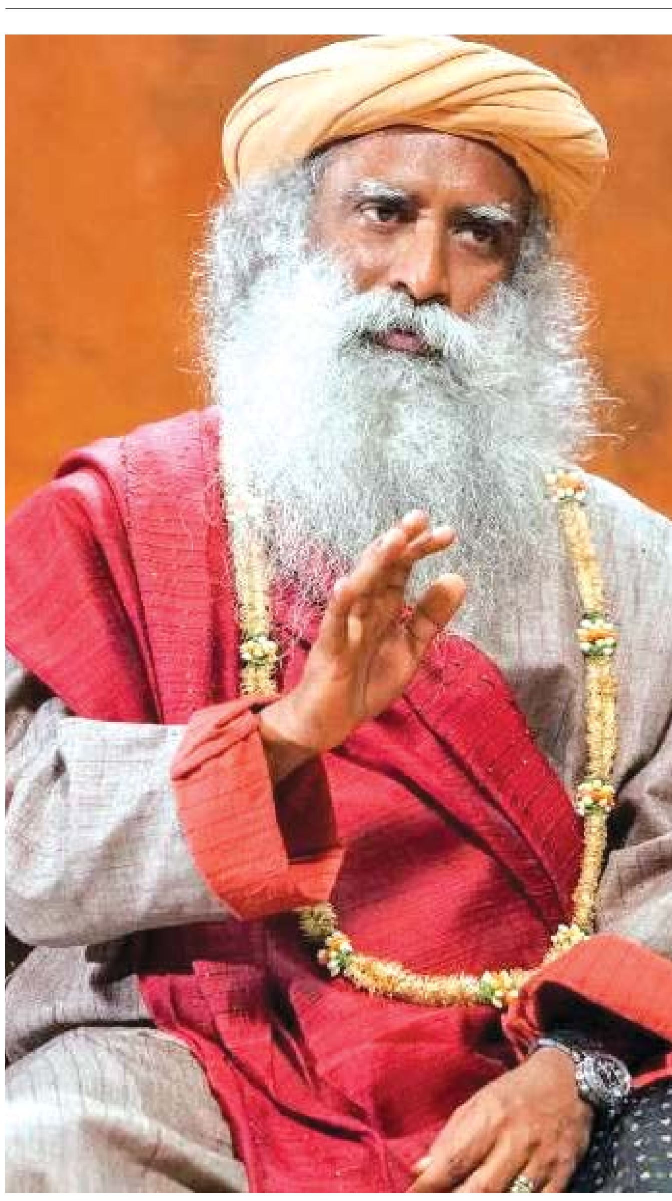
கே.பி.ஆர். பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் இந்திய அறிவியல் மற்றும் பொறியியல் ஆராய்ச்சி வாரியத்தின் நிதியுதவியுடன் ”வேளாண் மேலாண்மை அமைப்பில் ரோபாட்டிக்ஸ் மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவின் பரவல்: நிலையான எதிர்காலத்திற்கான நோக்கம்” என்ற தலைப்பில் கல்லூரியின் மெக்கட்ரானிக்ஸ் துறை சார்பில் 2 நாள் தேசிய கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது.

கருத்தரங்கில் முதலாவதாக வேளாண்மையில் ரோபாட்டிக்ஸ் மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவின் பயன்பாடுகளைப் பற்றி ஏபிபி இந்தியா நிறுவனத்தை சார்ந்த ஜான் இக்னாடஸ் மற்றும் சித்தார்த் ஆகியோர் விளக்கினர்.அடுத்ததாக, தமிழ்நாடு வேளாண் பல்கலைக்கழக உதவி பேராசிரியர் வனிதா வேளாண்மையில் செயற்கை நுண்ணறிவு பொருந்திய புவிசார் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துவது குறித்து விவரித்தார்.

இதனைத் தொடர்ந்து புல் மெஷின்ஸ், அக்ரிஈஸி, மற்றும் மாயா கிரீன்ஸ் நிறுவனங்கள் சார்பாகப் பூச்சிக்கொல்லி தெளிக்கும் ட்ரோன்கள், தானியங்கி களையெடுத்தல் கருவி, டிராக்டர் இணைப்புகள் மற்றும் பிற தானியங்கி இயந்திரங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டு நேரடியாகப் பயன்படுத்திக் காட்டப்பட்டது. அதோடு பல்வேறு வேளாண் தொழில்நுட்ப விற்பனையகங்கள் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

மேலும் ஐஐடி சென்னை பேராசிரியர் அசோகன் வேளாண் மேலாண்மை அமைப்பில் ரோபாட்டிக்ஸ் மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவின் பயன்பாடுகள் குறித்துப் பேசினார். மாயா கிரீன்ஸ் நிறுவனத்தின் நிறுவனர் அருள் கிருஷ்ணஸ்வாமி தானியங்கி கருவிகளின் பயன்பாடு மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றி உரையாற்றினார். இன்றைய காலகட்டத்தில் வேளாண் துறை சந்திக்கும் முக்கிய பிரச்சனைகளையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் அறியும்வகையில் இந்த கருத்தரங்கு அமைந்திருந்தது.

வேளாண்மையில் ரோபாட்டிக்ஸ் மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவின் பயன்பாடுகளைப் பற்றி மாணவர்களுக்கு விளக்கம் அளிக்கப்படுகிறது.



‘ருத்ராட்சம்’ சில அறியப்படா தகவல்கள்

ருத்ராட்சம் (Ruthratcham) அணிந்தாலே, ”சாமியாராக போய்விடுவோம்” என்ற ஒரு மாற்று நம்பிக்கை எப்போதும் பரவலாக இருந்தே வருகிறது. ஆனால் இந்த ருத்ராட்சத்தை யாரெல்லாம் அணியலாம், இதை அணிவதால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும் என்பதை தெளிவாக்குகிறது இக்கட்டுரைஞ்

ருத்ராட்சம் என்பது ஈல்லியோகார்பஸ் கனிற்றஸ் (Elaeocarpus ganitrus) என்ற பெயருள்ள மரத்தின் விதை. இவ்விதை ஒருவரின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானதாக உள்ளது. இங்கு வெவ்வேறு வகையான ருத்ராக்ஷ மணிகளும் அவைகளின் பயன்களையும், பஞ் சமுகி ஏகமுகி போன்றவற்றை பற்றியும் சத்குருவின் பகிர்வு.,

ருத்ராட்சம் அணிந்தால்.,

இமாலய பகுதியை சேர்ந்த ஒருசில உயர்ந்த மலைப் பகுதிகளில் வளரும் குறிப்பிட்ட மரங்களின் விதைதான் ருத்ராட்சம். துரதிர்ஷ்டவசமாக இந்த மரங்களை இரயில்வே தண்டவாளங்களில் முன்பு பயன்படுத்தி வந்தார்கள். இதனாலேயே இந்தியாவில் இப்பொழுது வெகுசில மரங்களே மீதம் உள்ளது. இன்று இவை பெரும்பாலும் நேபாள், பர்மா, தாய்லாந்து, இந்தோனேசியா ஆகிய நாடுகளில் காணப்படுகின்றன. இவை தென் இந்தியாவின் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளில் சில இடங்களில் காணப்பட்டலும், சிறந்த தரம் உள்ளவை உயர்ந்த இமாலய பகுதியில் உள்ளவையே. ஏனெனில் அங்குள்ள நிலம், சூழ்நிலை போன்றவை அதன் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாக இருக்கிறது. இந்த விதைகளுக்கு என்று தனிப்பட்ட அதிர்வு உள்ளது. சாமான்யமாக அளவு பெரிதாக உள்ள விதைகளில் அவ்வளவு அதிர்வு இருக்காது. விதை எவ்வளவு சிறியதோ அந்த அளவுக்கு அதிர்வும் கூடுதலாக இருக்கும்.

ருத்ராட்ச மாலைகள்

சாமான்யமாக இம்மணிகளை மாலையாக கோர்ப்பது வழக்கம். நமது மரபில் 108 + 1 என்ற கணக்கில் மணிகள் இருக்க வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. அந்த தனியாக உள்ள ஒரு மணியை ”பிந்து” என்கின்றனர். ஒவ்வொரு மாலையிலும் ஒரு பிந்து இருப்பது அவசியம். இல்லையேல் அதன் சக்தி ஒருவித சுழற்சியில் சிக்கிக்கொள்ளும். இதனால் அதை அணிபவர் சிறிது பலவீனமாக இருப்பவரானால் தலை சுற்றல் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஏகமுகி அணிந்தால் பன்னிரண்டு நாட்களில் குடும்பத்தை விட்டு விலகுவார் என்று மக்கள் சொல்கிறார்கள்.

ருத்ராட்ச மணிகளை கோர்க்கும் பொழுது பட்டுநூலோ அல்லது பஞ்சுநூல் கொண்டோ கோர்ப்பது சிறந்தது. நூலில் கோர்த்த மாலை என்றால், ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நூலை மாற்றுவது நல்லது, இல்லையென்றால் நூல் ஒரு நாள் அறுந்து உங்கள் 108 மணிகளும் ஒவ்வொரு பக்கம் உருள வாய்ப்பு உண்டு.

செம்பு, வெள்ளி, தங்க கம்பியிலும் இம்மணிகளை கோர்க்கலாம், ஆனால் பெரும்பாலும் நீங்கள் அதை நகை கடைக்கு கொண்டு செல்வீர்கள். கடைக்காரர் தங்க கம்பியோ அல்லது வேறெதுவோ கொண்டு இறுகக் கட்டி முடிக்கும் போது ருத்ராட்சம் உள்ளே விரிசல் விடலாம். நான் எவ்வளவோ முறை நகைகாரரிடம் சொல்லச்சொல்லியும், அவர்கள் என்னிடம் செய்து கொண்டு வரும்போது பெரும்பாலும் 30 - 40 விழுக்காடு உடைந்து இருக்கும். தளர்ந்த முறையில் கோர்ப்பது சிறந்ததும், முக்கியமும் ஆகும். அழுத்தத்தால் உண்டான விரிசல் உள்ள மாலை நல்லதல்ல.

இந்த மாலையை எந்நேரமும் அணியலாம். குளிக்கும் பொழுது கூட நீங்கள் இதை அணியலாம். நீங்கள் பச்சை தண்ணீரில் குளிப்பவராகவும், இரசாயன சோப்பு பயன் படுத்தாதவராகவும் இருந்தால், தண்ணீர் இதன் மேல் பட்டு உங்கள் உடல் மீது வழிவது மிக்க சிறந்தது. ஆனால் நீங்கள் இரசாயன சோப்பும், சுடு தண்ணீரும் பயன்படுத்துபவரானால், அது விரிசல் விட்டு சுலபமாக உடைந்து போக வாய்ப்பு உண்டு. அந்த மாதிரி சமயங்களில் இதை அணியாமல் இருப்பது நல்லது.

எதுக்கு இந்த தேவை இல்லாத விளம்பரம்!

✍ சாணக்கியன்

தமிழகத்தை பொருத்தவரை தொடக்க காலத்தில் இருந்தே புதிய சக்திகள் வருவதும், வீழ்வதும் தொடர் கதையாகி வருகின்றன. 1952 தேர்தலில் எஸ்.எஸ். ராமசாமி படையாச்சி, முத்துராமலிங்கத் தேவர் ஆகியோர் புதிய சக்திகளாக அரசியல் களத்துக்கு வந்தனர்.

காங்கிரஸில் ஒதுக்கப்பட்ட முத்துராமலிங்கத் தேவர், ராமநாதபுரம், உசிலம்பட்டி பகுதியில் அரசியல் சக்தியாக மாறினார். அவர் மறையும் வரை தான் மக்களவை உறுப்பினராகவும், தனது கட்சியை சார்ந்தவர்களை பேரவை உறுப்பினர்களாகவும் மாற்றினார். தமிழகத்தில் பெரிய கூட்டணியில் இல்லாமல் தொடர்ந்து மூன்று முறை மக்களவை உறுப்பினராக இருந்த பெருமை அவரையே சாரும்.

அதேபோல, ராமசாமி படையாச்சியை பொருத்தவரை காங்கிரஸில் வன்னியர்களுக்கு இடமில்லை என்பதை மையமாக வைத்து உழவர் உழைப்பாளர் கட்சியை தொடங்கினார். 1952இல் நாட்டில் எல்லா மாநிலங்களிலும் காங்கிரஸுக்கு பெரும்பான்மை கிடைத்த போதும் அப்போதைய மெட்ராஸ் மாகாணத்தில் காங்கிரஸுக்கு அறுதி பெரும்பான்மை கிடைக்காமல் போக காரணம், ராமசாமி படையாச்சி, மாணிக்கவேல் நாயக்கனார் (காமன்மெல்த் கட்சி) ஆகியோர் தான். ராமசாமி படையாச்சிக்கு 17 எம்.எல்.ஏ.க்கள், மாணிக்கவேல் நாயக்கனாருக்கு 4 எம்.எல்.ஏக்கள் கிடைத்தனர்.

1957இல் காங்கிரஸில் இவர்கள் இருவரும் இணைந்த பிறகு வன்னியர்களிடம் இருந்த அதிருப்தியை பயன்படுத்தி அண்ணா புதிய அரசியல் சக்தியாக மாறினார். திமுகவை தொடங்கி முதல் முதலில் களத்துக்கு வந்த அண்ணா 118 பேரவை தொகுதிகளில் மட்டுமே வேட்பாளரை நிறுத்தினார். சென்னை, வடதமிழகம், டெல்டா மாவட்டங்களில் மட்டுமே நிறுத்தினார். அப்போது 15 சதவீத வாக்குகளுடன் 15 பேரவை உறுப்பினர்களையும் பெற்றார். தொடர்ந்து ஆட்சியையும் பிடித்தார்.

சுயேச்சை எம்.எல்.ஏ.வாக இருந்த சி.பா. ஆதித்தனார் 1962இல் நாம் தமிழர் கட்சியை தொடங்கி அப்போதைய ஒருங்கிந்த திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் (இப்போதைய தூத்துக்குடி, தென்காசியையும் சேர்த்து) 0.9 வாக்கு சதவீதம் பெற்றார். பின்னர் அண்ணா தலைமையில் கூட்டணி அரசியலில் அடியெடுத்துவைத்தார்.

தொடர்ந்து 1989இல் பாமகவை தொடங்கிய டாக்டர் ராமதாஸ், வன்னியர்களுக்கு அதிமுகவில் முக்கியத்துவம் இல்லை, திமுகவில் மாவட்ட அளவில் தவிர மாநில அளவில் முக்கியத்துவம் இல்லை என்பதை மையமாக வைத்து தேர்தலில் களம் இறங்கி 6 சதவீத வாக்கு பெற்றார்.

அதன்பிறகு 2006 இல் கருப்பு எம்ஜிஆர் என கூறி பாமகவுக்கு எதிராக வடதமிழகத்தில் பேசி பாமக எதிர்ப்பு சக்தியாக விஜயகாந்த் களத்துக்கு வந்தார். 2006 பேரவைத் தேர்தலில் தேமுதிக 8.3 சதவீத வாக்கு வந்தது. பாமகவுக்கு எதிராக தலித், பிற்பட்டோர் சாதியினர் மற்றும் அவரது சொந்த சமூகமான நாயுடு சமூகம் அவரை ஆதரித்தது. அதற்கடுத்து ரஜினிக்கு போட்டியாக முன்கூட்டியே நடிகர் கமல் வந்து மக்கள் நீதி மய்யத்தை தொடங்கினார்.

திமுக, பாமக எதிர்ப்பு என்ற புள்ளியில் விஜயகாந்த்துக்கு தேர்தல் நிலைப்பாடு கிடைத்தது. திரைப்படத்துறையில் 2ஆவது இடத்தில் இருந்த கமல்ஹாசன் 3.8 சதவீத வாக்கு மட்டுமே கிடைத்தது. திருவள்ளூர், வடசென்னை, மத்திய சென்னை, தென்சென்னை, ஸ்ரீபெரும்புதூர், கோவை, மதுரை ஆகிய மக்களவை தொகுதிகளில் மட்டும் கணிசமான வாக்குகள் கிடைத்தன. பிற தொகுதிகளில் சொற்ப வாக்குகள் மட்டுமே கிடைத்தன. பேரவைத் தொகுதி வாரியாக பார்த்தால் மாவட்டத் தலைநகர் பகுதிகளில் உள்ள தொகுதிகளில் கணிசமாகவும், கிராம தொகுதிகளில் சொற்ப வாக்குகளை மட்டுமே பெற்றார். இதற்கு முன்பு 2016இல் நாம் தமிழர் கட்சியை அரசியல் களத்துக்கு கொண்டுவந்தார். முதலில் 1.1 சதவீத வாக்குகளை மட்டுமே பெற்றார். ஜெயலலிதா, கருணாநிதி மறைவுக்குப்பின் அந்தக் கட்சி 3.8 சதவீத வாக்குகள், பேரவைத் தேர்தலில் 6.85 சதவீத வாக்குகள் என வளர்ந்துள்ளது. அவருக்கும் மாநிலம் முழுவதும் தலித் மக்களிடம் மட்டும் தான் பெரிய அளவில் ஆதரவு வந்துள்ளது.

இவ்வாறு புதிய சக்திகள் வரும்போது ஜாதியை மையமாக வந்த ராமதாஸ் பெரிய அளவில் சாதித்தார். முத்துராமலிங்கத் தேவர் அவர் பகுதிக்குள் சாதித்தார். அண்ணா மாற்று சக்தி என்ற அடிப்படையில் ஆளும் கட்சியாக வந்தார். விஜயகாந்த், திமுகவை தோற்கடிக்க அதிமுக கூட்டணிக்குச் சென்றதால் எதிர்கட்சித் தலைவராக முடிந்ததே தவிர தேமுதிக வளர்ச்சி தடைபட்டது.

கமலை பொருத்தவரை தனது தகுதிக்கு இணையான வாக்குகள் கிடைக்கவில்லையே என சோர்வடைந்தார். ஆனால், கூட்டணி அரசியலில் அவருக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. திமுக கூட்டணியில் .புதிய சக்திகளாக வருவோர் குறிப்பிட்ட சதவீத வாக்குகளை பெறலாம்.

அந்த வரிசையில் இப்போது நடிகர் விஜய் அரசியல் களத்துக்கு வர தயாராகி வருகிறார். 236 தொகுதிகளிலும் இரவு நேர பாடசாலை வகுப்புகள், காமராஜர், அம்பேத்கர் தான் தனது வழிகாட்டு என விஜய் அறிவித்திருப்பது பேரவைத் தேர்தலில் தான் அவர் அரசியல் களத்துக்கு வரக்கூடும் என்பதை காட்டுகிறது.

விஜய் அரசியலுக்கு வந்தாலும் கிறிஸ்தவர்கள், வடதமிழக ஆதிதிராவிடர்கள் மத்தியிலும் குறிப்பிட்ட சதவீத வாக்கு கிடைக்கலாம். அதிமுகவில் பிளவு ஏற்பட்டபிறகு இபிஎஸ், ஓபிஎஸ் என இருவருமே இதுவரை தங்களது வாக்கு வங்கியை நிரூபிக்காத நிலையில் விஜய்க்கு வெற்றிடம் உள்ளது. ஆனால், அதை பயன்படுத்த அவர் 2024 மக்களவைத் தேர்தலில் வர வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

அதேபோல, விஜயகாந்த் போல ஒரு தேர்தல் நிலைபாட்டை முன்வைத்து வர வேண்டிய தேவை உள்ளது. நிலைப்பாடு இல்லாத பட்சத்தில் கமல் போல குறைந்த வாக்குகளே கிடைக்கும். 2024 மக்களவைத் தேர்தலில் களத்துக்கு வந்தால் சீமான் மீது அனுதாபம் கொண்ட கிறிஸ்தவ, தலித் வாக்குகளை அவர் எடுப்பதால் சீமான் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். 2026 பேரவைத் தேர்தலில் வர கணக்கு போட்டால் விஜய்க்கு வர வேண்டிய சாதகமான வாக்குகள் பிற கட்சிகளில் தங்கிவிடும். விஜய் வரும்போது குறைந்த வாக்குகள் தான் கிடைக்கும்.

விஜயை பொருத்தவரை பலமுறை தனது அரசியல் நிலைபாட்டை மாற்றியுள்ளார். முதலில் காங்கிரஸில் சேர முயன்றது, 2011இல் அதிமுகவை ஆதரித்தது, 2017க்கு பிறகு மெர்சல் திரைப்படத்தில் அரசியல் வசனங்களை வைத்து பாஜக எதிர்ப்பு என நிலைப்பாடுகளை மாற்றியுள்ளார். இப்போது சரியான நிலைப்பாடு எடுக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது.

2024 களத்துக்கு வந்தால் 2026 இல் முதல்வர் வேட்பாளராக விஜயும் குதிக்கலாம். இல்லையெனில் 2026 இல் வந்தால் அரசியலில் ஜொலிக்க முடியுமா என்பது கேள்விக்குறிதான். விஜய்காந்த் போல தேர்தல் உத்தியை கையில் எடுத்து வருவாரா அல்லது உத்தி இன்றி கமல் போல வருவாரா என்பதை பொருத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

ஜாதி பலத்தை வைத்து வந்த ராமசாமி படையாச்சி, டாக்டர் ராமதாஸ் களத்தில் சாதித்துள்ளனர். பாமகவின் அரசியல் எழுச்சிக்கு எதிராக வந்த விஜயகாந்த் ஓரளவு சாதித்தார். வன்னியர் அதிருப்தியை பயன்படுத்தி அண்ணா முதல்வர் பதவியை பிடித்தார்.

நிலைப்பாடு இன்றி வந்த ஆதித்தனார், கமல் அரசியலில் சாதிக்க முடியவில்லை. ஆதித்தனார் கூட்டணி அரசியலில் சாதித்தது போல திமுக கூட்டணியில் கமல் சாதிக்கலாம்.

விஜய் என்ன முடிவு எடுத்து வர போகிறார் எந்பதை பொருத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும். மக்களவைத் தேர்தலுக்ஹக இன்னும் 6 மாதங்களே உள்ள நிலையில் கட்சியை பதிவு செய்வதில் பல சிக்கல்கள் எழலாம். மக்களவைத் தேர்தலில் வராமல் கோட்டைவிட்டால், பேரவைத் தேர்தலில் விஜய் சாதிக்க முடியுமா என்பது கேள்விக்குறிதான்.

சினிமா பின்புலம் மட்டுமே போதாது

இது குறித்து அரசியல் விமர்சகர் ரிஷி கூறும்போது, சினிமா பின்புலத்தை மட்டுமே வைத்து வாக்குகள் வராது. எந்த ஒரு தலைவருக்கும், நடிகருக்கும் அவர்கலது அரசியல் நிலைபாட்டை வைத்து தான் வாக்குகள் வரும். அப்படிப்பட்ட நிலையில் விஜய் திரைத்துறையில் பெரிய நட்சத்திரமாக இருந்தாலும், அவர் எவ்வித நிலைப்பாட்டை எடுத்து வைக்கப்போகிறார் என்பதை பொருத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

விஜயகாந்த் மாற்று சக்தியாக வரும்போது பாஜக, பாமக, மதிமுக போன்றவை கூட்டணி கட்சிகளாக மாறிவிட்டன. ஆனால், விஜய் வர யோசிக்கும் இந்தநேரத்தில் பாஜக, பாமக, நாம் தமிழர் போன்ற கட்சிகள் தனித்து தங்கள் செல்வாக்கை நிரூபிக்க காத்திருக்கின்றனர். எனவே, விஜய் எதிர்பார்க்கும் இடம் அரசியலில் கிடைக்குமா என்பது கேள்விக்குறிதான் என்றார் ரிஷி.

விழிப்புணர்வு காணொளி...

சமூக பொறுப்பில் எஸ்.என்.எஸ் கல்வி குழுமம்

மாணவர்களுடன் எஸ்.என்.எஸ் தொழில்நுட்ப இயக்குநர் நளின் விமல்குமார், கோவை மாவட்ட காவல் ஆணையர் பாலகிருஷ்ணன் மற்றும் ரேடியோ மிர்ச்சி அலுவலர்.

சமூக மாற்றம் என்பது மாணவர்களால் தான் சாத்தியம் என்பதை உணர்ந்த எஸ்.என்.எஸ் கல்வி குழுமம் மற்றும் ரேடியோ மிர்ச்சி இனைத்து சாலை பாதுகாப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களிடையே கொண்டு செல்லும் வகையில் பாடலை இயற்றி அதற்கு ஏற்ற காணொளி ஒன்றை தயாரித்து அதனை வெளியிட்டுள்ளனர்.

இதன் வெளியிட்டு விழா எஸ்.என்.எஸ் தொழில்நுட்ப கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்றது. இதில் சிறப்பு விருந்தினராக கோவை மாவட்ட காவல் ஆணையர் பாலகிருஷ்ணன் பங்கேற்றார். அவருடன் எஸ்.என்.எஸ் தொழில்நுட்ப இயக்குநர் நளின் விமல்குமார் இனைத்து காணொளியை வெளியிட்டனர்.

மேலும் காவல் ஆணையர் எழுதிய புத்தகத்தை பற்றி சிறப்பாக விமர்சனகட்டுரை எழுதியமாணவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசு வழங்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் ரேடியோ மிர்ச்சியின்பல உறுப்பினர்கள் மற்றும் பல மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

தொழில்நுட்ப ஜவுளி கருத்தரங்கம்

தமிழ்நாடு அரசின் துணிநூல் துறை, மத்திய அரசின் ஜவுளித் துறை மற்றும் இந்திய தொழில் கூட்டமைப்பு ஆகியவை இணைந்து நடத்திய தொழில்நுட்ப ஜவுளி கருத்தரங்கம், கைத்தறி மற்றும் துணிநூல்துறை அமைச்சர் காந்தி தலைமையில் நடைபெற்றது.

இக்கருத்தரங்கில் மத்திய ஜவுளித்துறை அமைச்சக இணைச் செயலர் ராஜீவ் சக்சேனா, மத்திய ஜவுளித்துறை ஆணையர் ரூப்ராசி, மத்திய ஜவுளித்துறை அமைச்சக துணைச்செயலர் பிரசாந்த் குமார் மீனா, மத்திய ஜவுளித்துறை அமைச்சக இயக்குநர் அனில்குமார், தமிழ்நாடு அரசு கைத்தறி, கைத்திறன், துணிநூல் மற்றும் கதர்த்துறை அரசு முதன்மைச் செயலர் யாதவ், துணிநூல் ஆணையர் முனைவர் வள்ளலார், அரசு முதன்மைச் செயலர் சுனிதா, ஆந்திரப்பிரதேச கைத்தறி மற்றும் துணிநூல் துறை, இந்திய தொழில் கூட்டமைப்பு தலைவர் சங்கர் வானவராயர், இந்திய ஏற்றுமதி நிறுவனங்களின் கூட்டமைப்பு தலைவர் சக்திவேல், பி.என்.பி பாலிமர் சேர்மன் பவன்குமார்கௌசிக், கைத்தறி ஏற்றுமதி அபிவிருத்தி கழக சேர்மன் கோபாலகிருஷ்ணன், இந்திய தொழில் கூட்டமைப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர் (டெக்ஸ்டைல்ஸ்) கோபிகுமார், மற்றும் கைத்தறி மற்றும் துணிநூல் துறைசார்ந்த அலுவலர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

எதிர்காலத்தை தீர்மானிக்கும் கல்லூரி வாழ்க்கை

- பவானீஸ்வரி, ஐ.பி.எஸ், கோவை மேற்கு மண்டல காவல்துறைத் தலைவர்

கோவை மேற்கு மண்டல காவல்துறைத் தலைவர் பவானீஸ்வரி, கல்லூரியின் நாட்டுநலப்பணித்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் சுபாஷினிக்கு கேடயம் வழங்கிப் பாராட்டினார். அருகில் எஸ்.என்.ஆர்.சன்ஸ் அறக்கட்டளையின் இணை நிர்வாக அறங்காவலர் சுந்தர், கல்லூரியின் முதல்வர், செயலர் சிவக்குமார் பாரதியார் பல்கலை நாட்டு நலப்பணித்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் பிரகதீஷ்வரன் உள்ளிட்டோர்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் நாட்டு நலப்பணித்திட்டம் மற்றும் பாரதியார் பல்கலைக்கழக நாட்டு நலப்பணித்திட்டத்தின் சார்பில் தேசிய இளைஞர் விழாவிற்கான மாவட்ட அளவிலான தேர்வு நிகழ்ச்சி கல்லூரியின் கலையரங்கில் நடைபெற்றது.

கோவை மேற்கு மண்டல காவல்துறைத் தலைவர் பவானீஸ்வரி, ஐ.பி.எஸ். சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு நிகழ்வினைக் குத்து விளக்கேற்றித் தொடங்கி வைத்துப் பேசுகையில், போட்டிகள், நம்முடைய திறமைகளை வளர்ப்பதற்கும், போட்டியாளர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்வதற்கும் உதவுகிறது. திறன்களை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது என்பது மிக முக்கியம். திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டால் எல்லாத் துறைகளிலும் சாதிக்கலாம். நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்ந்து இருந்தால் அது நம்முடைய வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

நல்ல பழக்கவழக்கங்களைப் போலவே கெட்ட பழக்கவழக்கங்கள் இருந்தால் அது நம்முடைய வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும். எனவே, கெட்ட பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து எல்லாருமே விலகி இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் சமூகம் வளர்ச்சி அடையும். கல்லூரி வாழ்க்கை என்பது மிகவும் அற்புதமானது. எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கிற முக்கியமான காலகட்டம் இதுதான். எனவே, இங்கு படிக்கும் காலத்தில் உங்கள் திறன்களை சரியாக வளர்ந்து கொள்ளுங்கள். கல்வியால் தான் வாழ்க்கையில் பெரிய உயரங்களைத் தொட முடியும் என்று குறிப்பிட்டுப் பேசினார்.

அதைத் தொடர்ந்து அண்மையில் திருச்சியில் நடைபெற்ற குடியரசு தினவிழாவிற்கான முன் அணிவகுப்பு முகாமில் தமிழ்நாடு சார்பில் கல்லூரியின் நாட்டு நலப்பணித்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் சுபாஷினி மற்றும் மாணவி பவ்யா ஆகியோர் பங்கேற்றதைப் பாராட்டி கேடயம் வழங்கப்பட்டது. நிகழ்ச்சிக்கு எஸ்.என்.ஆர்.சன்ஸ் அறக்கட்டளையின் இணை நிர்வாக அறங்காவலர் சுந்தர் தலைமை வகித்தார். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் முதல்வர் மற்றும் செயலர் முனைவர் சிவக்குமார் வரவேற்றார். மேலும், பாரதியார் பல்கலைக்கழக நாட்டு நலப்பணித்திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் முனைவர் ஆர்.அண்ணாதுரை முன்னிலை வகித்தார்.

மாணவர்களுக்கான புத்தகம் வெளியீடு

டாக்டர் மகாலிங்கம் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் 2023-2024ஆம் கல்வியாண்டில் முதலாமாண்டு மாணவர்களின் திறன் மேம்பாட்டிற்கான பிரத்தயேக புத்தகம் வெளியிடப்பட்டது. அருட்செல்வர் நா.மகாலிங்கம் மொழிபெயர்ப்பு மையம் வாயிலாக, நாச்சிமுத்து தொழில் சங்கம் பிரிவு மூலம் புத்தகம் அச்சடிக்கப்பட்டது. என்.ஐ.ஏ கல்வி நிறுவனத்தின் செயலர் முனைவர் இராமசாமி புத்தகத்தை வெளியிட முதல் பிரதியினை டாக்டர் மகாலிங்கம் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் கோவிந்தசாமி பெற்றுக்கொண்டார்.

மாவோயிஸ்டுகள் கோவையில் நுழையாதவாறு சோதனை தீவிரம்

- மாவட்ட ஆட்சியர் பேட்டி

ஜிசிடி பொறியியல் கல்லூரியில் தேர்தல் முன்னெச்சரிக்கையாக வாக்கு பெட்டிகள் வைக்கக்கூடிய அறையை ஆய்வு செய்கிறார் மாவட்ட ஆட்சியர் கிரந்தி குமார்.

வருகின்ற 2024ம் ஆண்டு நாடாளுமன்றத் தேர்தலை கருத்தில் கொண்டு இந்தியா முழுவதும் வாக்காளர் பட்டியல் திருத்தும் பணி நடைபெற்று வருகிறது.

இந்நிலையில் கோவை மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்திகுமார் தலைமையில் ஜிசிடி பொறியியல் கல்லூரியில் தேர்தல் முன்னெச்சரிக்கையாக வாக்கு பெட்டிகள் வைக்கக்கூடிய அறையை ஆய்வு செய்தனர்.

இந்நிகழ்வில் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் மருத்துவர் சர்மிளா, மாவட்ட தேர்தல் அலுவலர்கள், மாநகராட்சி அதிகாரிகள், காவல்துறை உயரதிகாரிகள் ஆய்வு பணியில் கலந்து கொண்டனர். தொடர்ந்து செய்தியாளர்கள் சந்திப்பில் பேசிய மாவட்ட ஆட்சியர், தற்போது வாக்காளர் பட்டியலில் சிறப்பு திருத்தம் பணி நடைபெற்று வருகிறது. வாக்காளர்கள் டிசம்பர் ஒன்பதாம் தேதி வரை சிறப்பு திருத்தம் பட்டியலில் இளைஞர்கள் அதிக அளவில் பங்கேற்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த கல்லூரிகள் தோறும் வாக்காளர் இணைப்பு குறித்து தெரிவித்து வருகிறோம்.

இதனால் இளம் வாக்காளர்கள் 18 சதவீதத்திலிருந்து 24 சதவீதம் வரை உயரும் என்று தெரிவித்தார். கோவை மாவட்டத்தில் தாலுக்கா வாரியாக வாக்காளர்கள் இணைக்கும் பணியும், திருத்தம் செய்யும் பணியும் நடைபெறுகிறது.

கோவை மாவட்டத்தில் இரண்டு பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு இரண்டு இடங்களில் ஆய்வுப் பணி மேற்கொள்ளப்பட்டது இன்று கோவை சராகம் சாலையில் உள்ள ஜிசிடி பொறியியல் கல்லூரியில், பொள்ளாச்சி நாச்சிமுத்து மகாலிங்கம் கல்லூரியிலும் ஆய்வு பணி மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதில் வாக்குச்சாவடி பெட்டிகள் வைக்கப்படக்கூடிய ஸ்ட்ராங் ரூம், பதிவு செய்த பெட்டிகள் வைக்கக்கூடிய ரூம் என அனைத்தும் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது கடந்த முறை பாராளுமன்ற தேர்தலுக்கு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளை தற்போது நடைமுறைப்படுத்தப்படும் என்று தெரிவித்தார்.

மேலும் தமிழக கேரள எல்லை பகுதி ஓரம் மாவோயிஸ்டுகள் நடமாட்டம் குறித்து கேள்வி எழுப்பியதற்கு, வாரம் ஒரு முறை அனைத்து பாதுகாப்பு அதிகாரிகளுடன் ஆலோசனைக் கூட்டம் நடைபெறும். மாவோயிஸ்டுகள் நடமாட்டம் குறித்து ஆய்வு மேற்கொள்ளவும், கோவை மாவட்டத்திற்குள் மாவோயிஸ்டுகள் நுழையாதவாறு பாதுகாப்பு பணிகள் மேற்கொள்ள எல்லையோர சோதனை சாவடிகளில் போலீசார் தீவிர சோதனை மேற்கொண்டு வருகின்றனர் என்று தெரிவித்தார்.

4 நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சலா? உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்

- நிர்மலா, டீன் கோவை அரசு மருத்துவமனை

பருவ மழைக்காலத்தின் போது காற்றில் அதிகமான ஈரப்பதம் இருப்பதால், குழந்தைகள், பெரியவர்கள் என சுவாச அமைப்பில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு, காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் தாக்கும். இந்நிலையில், கோவை அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை முதல்வர் நிர்மலா பருவ மழை காரணமாக வரும் காய்ச்சல் குறித்து செய்தியாளர்களுக்கு பேட்டி அளித்தார்.

அதில், தற்போது பருவ மழையால் காய்ச்சல் வருகிறது, அதே சமயம் கோவை அரசு மருத்துவமனையில் அதிகமான காய்ச்சல் நோயாளிகள் வருவதாக கூற முடியவில்லை என தெரிவித்தார்.

எப்போதும் வருவதை விட ஒன்று இரண்டு சதவிகிதம் வேண்டுமானால் அதிகமாக வரலாம் எனத் தெரிவித்த அவர்., இந்த பருவ காலத்தில் காய்ச்சல் அதிகமாக வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு எனவும் அதனைக் கருத்தில் கொண்டு தனி வார்டு ஏற்கனவே வைக்கப்பட்டுள்ளது எனவும் தெரிவித்தார். மேலும் இது போன்ற சமயங்களில் அதனை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என மருத்துவர் அவர்களுக்கும் அறிவுரை வழங்கி உள்ளதாகவும் கூறினார். மக்கள் அனைவரும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக்கொண்ட அவர்.,

குழந்தைகளைப் பாதுகாப்புடன் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றார். தண்ணீர், பாக்டீரியா, வைரஸ் உட்பட பிற காரணங்களாலும் காய்ச்சல் வரலாம், முதலில் அது எந்த வகை காய்ச்சல் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றார். சாதாரணமாகக் காய்ச்சல் என்று வந்தால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் சரியாகிவிட வேண்டும். எதிர்ப்பு சக்தியால் வரும் காய்ச்சல் என்றால் பயப்படத் தேவையில்லை எனக் கூறிய அவர், கிருமிகளால் காய்ச்சல் ஏதேனும் வந்தால் அதற்கான சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம் எனத் தெரிவித்தார்.

டெங்கு பாதிப்பு

குறிப்பாக நான்கு நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி அதற்கான சிகிச்சைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என அறிவுறுத்தினார். காய்ச்சல் வந்தால் கஞ்சி, இளநீர், மோர் போன்ற நீர் ஆகாரங்களை அதிகமாக எடுத்து கொள்ள வேண்டும் எனவும் முக கவசங்கள் அணிந்து கொள்வதும் நல்லது தான் என்றார்.

டெங்கு காய்ச்சலை பொறுத்தவரை கோவை அரசு மருத்துவமனையில் 4 பேர் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர், எனவும் அவர்களும் நலமுடன் சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர் எனத் தெரிவித்தார். காய்ச்சலை பொறுத்தவரை சாதாரணமாக 60 பேர் புற நோயாளிகளாக வருகின்றனர். அவர்களை கண்காணிக்க மருத்துவர்களும் உள்ளனர் தேவைப்பட்டால் கூடுதல் மருத்துவர்களை போடலாம் என்றார். மக்கள் மழை நீர் தேங்காமல் இருக்க அரசு அறிவுறுத்தியதை மேற்கொள்ள வேண்டும் கொசுக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளக் கொசு வலைகளை பயன்படுத்தலாம் என்றார். மேலும் மக்கள் எப்போதும் நீரைக் கொதிக்க வைத்துப் பருகுங்கள் எனவும் மழையில் அதிகமாக வெளியில் செல்வதை தவிருங்கள் எனவும் அறிவுறுத்தினார்.

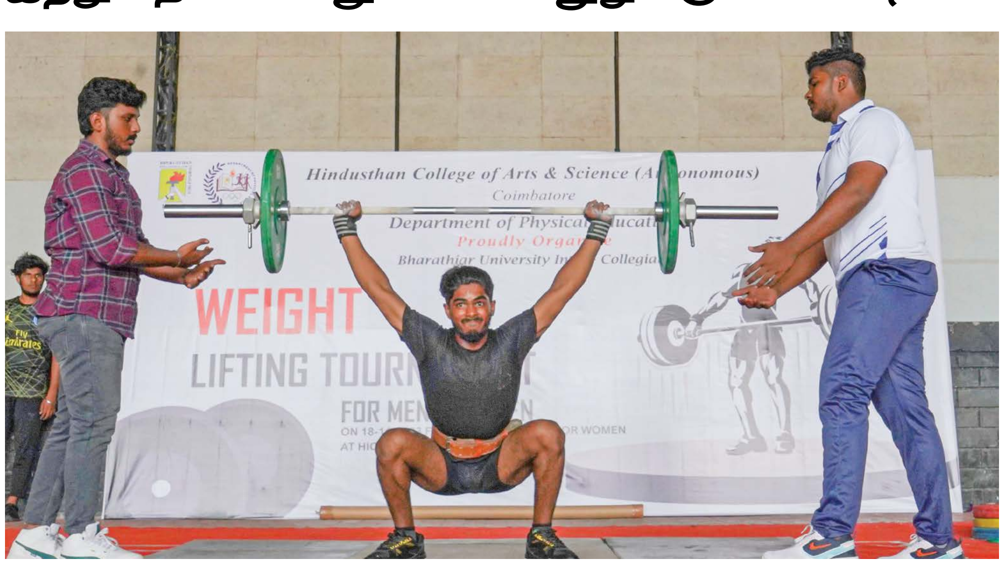
உலக நீரிழிவு தின விழிப்புணர்வு வாக்கத்தான்

நவம்பர் 14 ஆம் தேதி உலக நீரிழிவு தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த நாளில் வருடம் தோறும் ஏராளமான விழிப்புணர் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுவது வழக்கம். அதன் அடிப்படையில் கோவை டயபடிஸ் ஸ்பெஷாலிட்டி சென்டர் மற்றும் மருத்துவமனை, ரோட்டரி கிளப் ஆப் கோயம்புத்தூர், இந்தியன் மெடிக்கல் அசோசியேஷன் உள்ளிட்டோர் இணைந்து கோவையில் விழிப்புணர்வு வாக்கத்தான் நிகழ்ச்சியை நடத்தினர்.

நீரிழிவு நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு பதாகைகளுடன் 500க்கும் மேற்பட்ட கல்லூரி மாணவர்கள் மாணவிகள் கலந்து கொண்டனர்.

நேரு உள்விளையாட்டு அரங்கம் முன்பாக நடைபெற்ற இந்த விழிப்புணர்வு வாக்கத்தான் காந்திபுரம் வரை சென்றது. நீரிழிவு நோய் வருமுன் காப்பது நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மீள்வது குறித்த விழிப்புணர்வு வாசகங்கள் அடங்கிய பதாகைகளுடன் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் நடந்து சென்றனர். இந்த நிகழ்ச்சியில் டாக்டர் பாலமுருகன், டாக்டர் ஜவகர், டாக்டர் துரைக்கண்ணன், ரோட்டரி யுவராஜ் மற்றும் சமூக ஆர்வலர்கள் பள்ளி, கல்லூரி, மாணவ மாணவிகள் திரளாக கலந்து கொண்டனர்.

இந்துஸ்தான் கல்லூரியில் வலுதூக்கும் போட்டி



பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்திற்கு உட்பட்ட கல்லூரிகளுக்கு இடையிலான வலுதூக்கும் போட்டியானது ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் பிரிவில் இந்துஸ்தான் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் நடைபெற்று வருகிறது. இதில் 70க்கும் மேற்பட்ட கல்லூரிகளில் இருந்து 200க்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவியர் பங்கேற்றுள்ளனர். இந்நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினராக காமன்வெல்த் கோல்டு மெடலிஸ்ட் சதீஷ்குமார், பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தின் உடற்கல்வியியல் துறையின் இயக்குநர் ராஜேஸ்வரன், இந்துஸ்தான் கல்வி நிறுவனங்களின் அறங்காவலர் சரஸ்வதி கண்ணையன், செயலர் பிரியா, இந்துஸ்தான் கலை கல்லூரியின் முதல்வர் பொன்னுசாமி மற்றும் உடற்கல்வி இயக்குனர் கருணாநிதி, துணை உடற்கல்வி இயக்குநர் ஜீவா மற்றும் பல்வேறு கல்லூரிகளின் உடற்கல்வி இயக்குநர்களும் பங்கேற்று சிறப்பித்தனர்.

காவலர்களை பாராட்டிய காவல் ஆணையாளர்

48 நாட்கள் சவாலில் வெற்றியடைந்த மாநகர காவலர்களை சான்றிதழ் வழங்கி பாராட்டிய காவல் ஆணையாளர் பாலகிருஷ்ணன்.

3 மாதங்களுக்கு முன்பு கோவை மாநகர காவல்துறையினர் காவலர்களின் உடல் வலிமையை மேம்படுத்த "48 நாட்கள் சவால்" என்ற ஒரு முயற்சியை முன்னெடுத்தனர். இந்த சவாலில் தினமும் 2 கிமீ தூரம் என 48 நாட்கள் தொடர்ந்து ஓட வேண்டும் என்பதாகும். இதில் 1250 பேர் பங்கேற்ற நிலையில் 750 க்கும் மேற்பட்டோர் முழுமையாக அதனை முடித்துள்ளனர். அதிலும் சிலர் தினமும் 2 கிமீ தூரத்திற்கு மேலும் ஓடியுள்ளனர். இந்நிலையில் இந்த சவாலை சிறப்பாக செய்து முடித்த முதல் 20 பேரை தேர்வு செய்து அவர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் மற்றும் பதக்கங்கள் வழங்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்வு கோவை மாநகர காவல் ஆணையாளர் பாலகிருஷ்ணன் அலுவலகத்தில் நடைபெற்றது. இதில் கலந்து கொண்ட மாநகர காவல் ஆணையாளர் பாலகிருஷ்ணன் தேர்வு செய்யப்பட்ட 20 காவலர்களுக்கு சான்றிதழ்கள் பதக்கங்கள் வழங்கி கௌரவித்தார். மேலும் இதில் பங்கேற்ற அனைவருக்கும் வாழ்த்துகளை தெரிவித்து கொண்டு இந்த சவால் எப்படி இருந்ததென பங்கேற்றவர்களிடம் கேட்டறிந்து இதனை தொடர்ந்து செய்து உடலை ஆரோக்கியத்துடன் வைத்து கொள்ள வேண்டுமென தெரிவித்தார்.

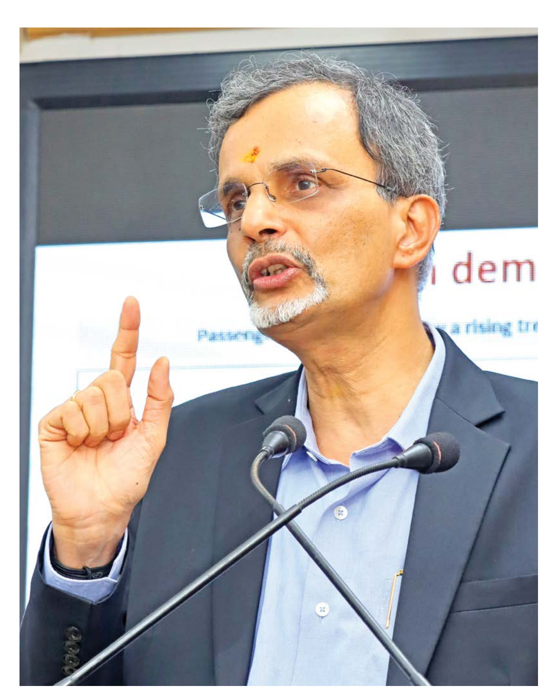
ராஜ மாருதி அலங்காரத்தில் ஆஞ்சநேயர்

கார்த்திகை மாதம் சனிக்கிழமை பீளமேட்டில் உள்ள அஸ்டம்ஷ ஸ்ரீ வரத ஆஞ்சநேயர் கோவிலில் அனுமனுக்கு ராஜ மாருதி அலங்காரம் செய்யப்பட்டு சிறப்பு பூஜை நடைபெற்றது. இதில் பக்தர்கள் பலர் தரிசித்தனர்.

இந்திய பொருளாதாரம் 2030-க்கு பிறகு சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும்

- வி.அனந்த நாகேஸ்வரன்

இந்தியப் பொருளாதாரத்தின் வளர்ச்சி குறித்த கருத்தரங்கு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றோர்


வி.அனந்த நாகேஸ்வரன்

இந்தியாவின் பணவீக்கம் கடந்த காலங்களை ஒப்பிடுகையில் நடப்பு ஆண்டில் 4.8 சதவீதமாக குறைந்துள்ளது என மத்திய அரசின் தலைமைப் பொருளாதார ஆலோசகர் வி.அனந்த நாகேஸ்வரன் தெரிவித்தார்.

கோயம்புத்தூர் தொழில் வர்த்தக சம்மேளனம் சார்பில் இந்தியப் பொருளாதாரத்தின் வளர்ச்சி குறித்த கருத்தரங்கம், சேம்பர் டவர்ஸில் செவ்வாய்க்கிழமை நடைபெற்றது.

இதில், மத்திய அரசின் தலைமைப் பொருளாதார ஆலோசகர் வி.அனந்த நாகேஸ்வரன் பங்கேற்று பேசியதாவது:

கொரோனாவுக்கு பிறகு இந்தியாவின் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி வளர்ச்சி அடைந்து வருகிறது. அதிலும், தொழில் துறை 50 சதவீத வளர்ச்சியை எட்டியுள்ளது. கட்டுமான துறை, ரியல் எஸ்டேட் துறை குறிப்பிட்ட தக்க வளர்ச்சியை அடைந்து வருகிறது. ரயில்வே துறை, விமான போக்குவரத்துத் துறை உள்ளிட்ட பல துறைகளில் இந்தியா முதலீடு செய்து வருகிறது.

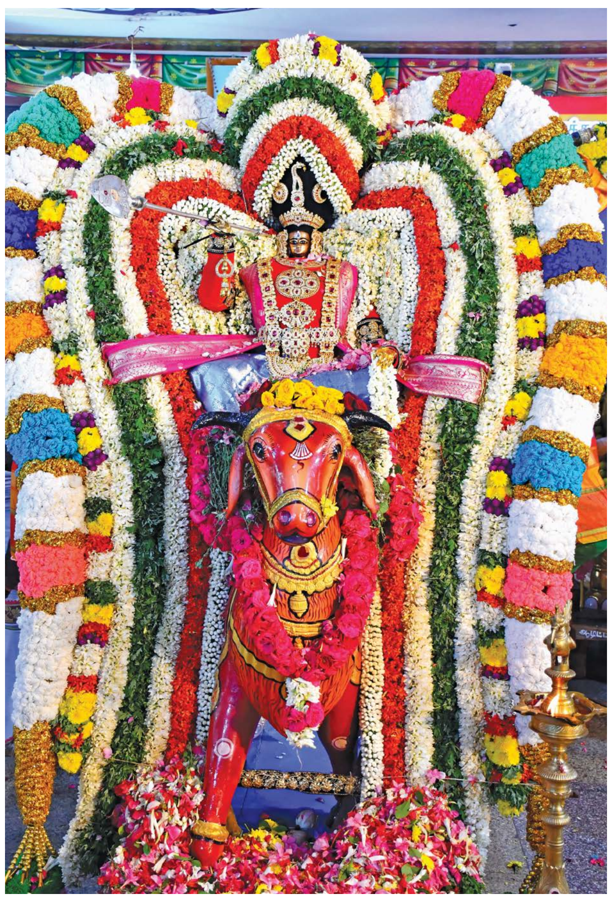
பல நகரங்களில் விமான தளங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவில் குறுகிய கால பொருளாதார வாய்ப்புகள் நன்றாக உள்ளது. நடுத்தர காலத்தில் வளர்ச்சி 6% மேல் நிலையானதாக இருக்கும். ஆனால், 2030க்கு பின்னால் சில சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி வரும்.

இந்த ஆண்டு மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் (ஜி.டி.பி.) 6.5% வளர்ச்சியை எட்டுவதற்கான பாதையில் இந்தியா இருப்பதாகக் கூறினார். மேலும், இந்தியாவில் டிஜிட்டல் பரிவர்த்தனை, இருப்பு நிலைகள், பொது உள்கட்டமைப்பு, நிதி முதலியன நிலையான நடுத்தர கால வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும்.

கட்டுமானம், தொழில்நுட்பம் உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகளில் வேலைவாய்ப்புகள் அதிகரித்து வருகிறது. 2010 - 2022 இந்தியாவில் தொழிலாளர் உற்பத்தி வளர்ச்சி 5.8 சதவீதமாக உள்ளது.

இதே சீனாவில் 5.9 சதவீதமாக இருக்கிறது. இது குறிப்பிடத்தக்க வளர்ச்சியாகப் பார்க்கிறோம் என்றார்.

மருதமலையில் சூரசம்ஹாரம்



கந்த சஷ்டி விழாவையொட்டி முருகனின் ஏழாம் படைவீடு என அழைக்கப்படும் மருதமலையில் பக்தர்கள் படைசூழ 'அரோகரா' முழக்கத்துடன் நடந்தது சூரசம்ஹாரம் நிகழ்வு.

இந்தியாவில் முதல் உலக கோப்பை கிரிக்கெட் வெர்சஸ் ரிலையன்ஸ் கோப்பை

இந்தியாவில் முதல் உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் போட்டி நடத்த, உலக பணக்காரர்கள் வரிசையில் உள்ள முகேஷ் அம்பானியின் தந்தை திருபாய் அம்பானி எப்படி காரணமாக இருந்தார் தெரியுமா? அதன் பின்னணியில் உள்ள சுவாரஸ்யமான தகவல்கள் இதோ.,

இந்தியாவின் முன்னணி பணக்காரரான முகேஷ் அம்பானி, எஃகு, பெட்ரோ கெமிக்கல்ஸ், எரிசக்தி, தொலைத்தொடர்பு, சில்லறை வணிகம் மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய வணிக வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளார் என்பது தவிர, இந்தியன் பிரிமீயர் லீக்கில் (ஐபிஎல்) முன்னணி தரவரிசையில் உள்ள மும்பை இந்தியன்ஸ் அணியும் முகேஷ் அம்பானிக்கு சொந்தமானது என்பதும் நாம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றுதான்.

கேப்டன் ரோஹித் சர்மா தலைமையிலான மும்பை இந்தியன்ஸ்' 5 ஐபிஎல் பட்டங்களை வென்றுள்ளது. தற்போதைய தலைமுறையினர் முகேஷ் அம்பானியை நாட்டின் மிகவும் வெற்றிகரமான தொழிலதிபர்களில் ஒருவராக அறிந்திருந்தாலும், முதல் உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் போட்டி நடத்திட நிதியுதவி அளித்தவர் அவரது தந்தை திருபாய் அம்பானி என்பது பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரியாது.

இந்தியாவில் முதல் உலகக் கோப்பை கிரிக்கெட் போட்டி 1987 ல் நடந்தது. அந்தப் போட்டியை இந்தியாவில் வெற்றிகரமாக நடத்திட ஏற்பாடுகளை செய்தவர் திருபாய் அம்பானி.

கிரிக்கெட் உலகில் 1983 ஆம் ஆண்டில் வலிமைமிக்க அணியாக மேற்கிந்தியத் தீவு இருந்தது. அதே ஆண்டில் மேற்கிந்தியத் தீவுகளை வீழ்த்தி இந்தியா உலக சாம்பியனாகியது. இதனையடுத்து, கிரிக்கெட் விளையாட்டு முன்னெப்போதையும் விட மிகவும் பிரபலமானது. 1983 வரை அனைத்து கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பைகளும் மேற்கத்திய நாடுகளில் நடத்தப்பட்டன.

இந்நிலையில், 1987 ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பையை இந்தியா, பாகிஸ்தான் மற்றும் இலங்கையுடன் இணைந்து, இந்தியத் துணைக் கண்டத்தில் நடத்த திட்டமிடப்பட்டது. 1987 உலகக் கோப்பையை நடத்துவதற்கான உரிமையை இந்தியா பெற்றிருந்தாலும், இந்திய கிரிக்கெட் வாரியத்திடம் அதற்கான தொகையை செலுத்த போதுமான பணம் இல்லை.

ஸ்பான்சர்களை அணுகிய பிறகும், இந்திய கிரிக்கெட் வாரியத்தால் பணத்தை திரட்டு முடியவில்லை. அந்த நெருக்கடியான தருணத்தில், திருபாய் அம்பானி எழுந்து நின்று போட்டிக்கு நிதியுதவி செய்ய முடிவு செய்தார்.

அதனால் தான் 1987 கிரிக்கெட் உலகக் கோப்பை என்று தேடும்போது, ரிலையன்ஸ் கோப்பை என்ற பெயரை நம்மால் படிக்க முடிகிறது.

அறிந்து கொள்வீர்...

உலகின் மிகவும் ஆபத்தான பறவை என்ற பட்டத்தை காசோவரி என்ற பறவை பெறுகிறது. வெளித்தோற்றத்தில் அழகான பறவை என்றாலும் உலகின் மிகவும் ஆபத்தான பறவை என்ற புகழுக்குரியது. பெரும்பாலும் அமைதி மற்றும் அமைதியின் சின்னங்களாகக் கருதப்படும் பறவைகளில் காசோவரி சற்று வேறுபாடானது. மனிதனை ஓடோட துரத்திக் கொள்ளும் திறன் கொண்டது. அதன் கால்கள் மனிதனின் எலும்புகளை உடைக்கும் அளவுக்கு வலிமை கொண்டது என்றால் நம்ப முடிகிறதா?

அதன் கூர்மையான மூக்கு எதையும் கொத்தி உடைத்து விடும் தன்மை கொண்டது.

தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் ஆஸ்திரேலியாவில் முக்கியமாகக் காணப்படும் பறவை இனம். 6 அடி 6 அங்குலங்கள் வரை உயரமும், செதில்கள் 60 கிலோ கிராம் மற்றும் 12 செ.மீ நீளம் வரை நகங்கள் கொண்டது.

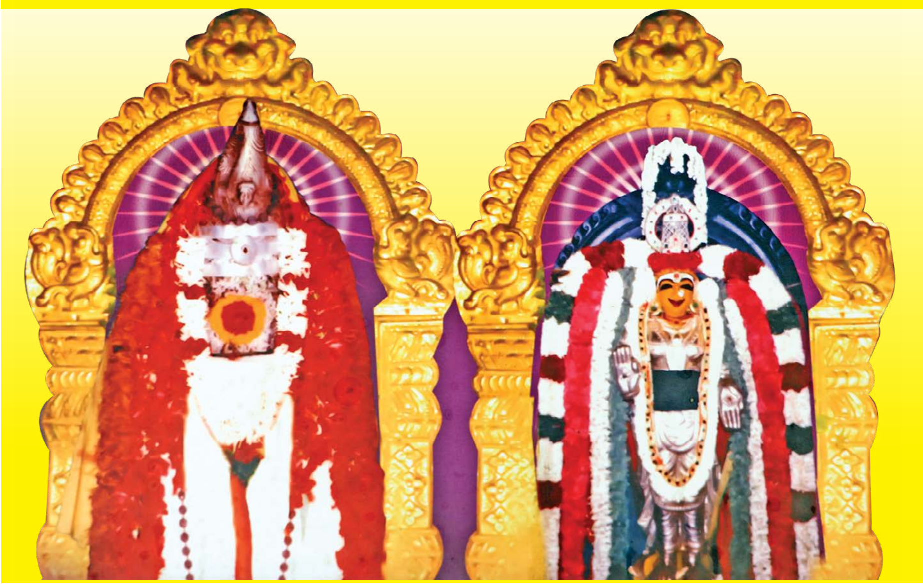
காசோவரி பறவையின் பெண் இனம் மிகவும் வித்தியாசம் ஆனது. தான் காணும் எந்த ஆண் பறவை என்றாலும் அதன் அருகில் சென்று முட்டை இட்டு வந்துவிடும். அந்த ஆண் பறவைகள் 9 மாதங்கள் முட்டைகளை அடைகாத்து குஞ்சுகளை வளர்க்கும். பொதுவாகப் பெண் பறவைகள் அரவணைப்பில் குஞ்சுகள் வளராததால் முரட்டுக் குணம் அதிகம் இருக்கலாம் எனப் பறவை ஆய்வாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

காசோவரி பறவை பறக்காது. தீக்கோழிக்கு அடுத்தபடியாக பெரிய மடியை கொண்டது. மேலும், அதிக எடை கொண்டதாக இருக்கிறது. எந்த மிருகத்திற்கும் அஞ்சாமல் எதிர்த்துப் போராடும் குணம் கொண்ட பறவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் வழங்கிய பிரம்மாண்ட நாட்டிய அரங்கம்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் சார்பில் 'கனல் பறக்கும் ஜதிகள்' எனும் தலைப்பில் பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சி கிக்கானி மேல்நிலைப் பள்ளியில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சிக்கு ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸின் நிர்வாக இயக்குநர் எம்.கிருஷ்ணன் தலைமை தாங்கினார். மேலும், பொதுமக்கள் பலர் கலந்து கொண்டு நாட்டிய நிகழ்வை கண்டு களித்தனர்.

தவறுகளை மன்னிக்கும் மன்னீஸ்வரர்!



✍ **வெ.சீ.அனிஷா,** தி கோவை மெயில்

நாம் செய்த தவறுகள், ஜாதகத்தில் வரக்கூடிய பித்ரு தோஷம் மற்றும் பூர்வ ஜென்ம பாவ தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்வதற்கு சிறந்த தலமாக அருள்மிகு அருந்தவச் செல்வி உடனமர் மன்னீஸ்வர சுவாமி திருக்கோவில் அமைந்துள்ளது. கொங்கு மண்டலத்தில் மிகவும் பழமையான இத்திருக்கோவில் கோவை-சக்தி செல்லும் சாலையில் அன்னூர் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

தல வரலாறு:

சுமார் 1500 வருடங்களுக்கு முன்பு வள்ளிசெடி வனமாக இப்பகுதி இருந்தது. இங்கு வாழ்ந்து வந்த வேடர்கள் அனைவரும் கிழங்கு பறித்து உண்டு வந்தனர். அச்சமயத்தில் அன்னி எனும் வேடன் கிழங்கை அகற்ற கனமான ஆயுதத்தால் தோண்டிய போது பெருங்கொண்ட ஓசையுடன் ஒரு சத்தம் எழுந்தது. அப்போது அதிலிருந்து ரத்தம் வந்தது. வேடன் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் அருகில் இருந்த சிற்றரசர்களை வள்ளி வனத்திற்கு அழைத்து வந்தான். அதன் பிறகு சேர மன்னன் ஓசை வந்த இடத்தில் கிழங்கை பெருங்கொண்ட கயிற்றாலும், இரும்புச் சங்கிலியுடன் யானை கொண்டு இழுத்தார். தான் எடுத்த முயற்சி வீண்போகவே மனம் தளர்ந்த மன்னன், நின்ற சமயத்தில் கருமேகங்கள் சூழ வானில் ஓர் அசரீரி வாக்கு ஒலித்தது. இவ்விடத்தில் சிவ பெருமான் சுயம்பு ரூபமாக தோன்றி, பட்சி ரூபத்தில் காட்சியளிபார் எனவும் கூறியது. இங்கு வீற்றிருக்கும் சிவபெருமான் "பட்சிரூப பரமேஸ்வரர்" எனவும் அழைக்கப் பெருகிறார்.

இறைவனை சோதித்த தவறுக்காக மன்னரும் வேடனும் இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்டனர். அவர்களை மன்னித்து அருள் புரிந்ததால்

"மன்னீஸ்வரர்" என இத்திருக்கோவில் பெயர் பெற்றதாக குறிப்பிடப்படுகிறது.

கோவில் அமைப்பு:

மேற்கு நோக்கி அமைந்துள்ள இத்திருக்கோவிலில் மூலவர் மன்னீஸ்வரர் சுயம்பு மூர்த்தியாக வீற்றிருக்கிறார். மூலஸ்தானத்தை சுற்றி அம்மன் அருந்தவசெல்வி தனி சன்னதியில் பக்தர்களுக்கு காட்சியளிக்கிறாள்.

மேலும், விநாயக பெருமான், வள்ளி தெய்வானை உடன் முருக பெருமான், கன்னிமூல கணபதி, சூரிய பகவான், சந்திர பகவான் ஆகியோருடன் தட்ஷிணாமூர்த்தி பகவான், காலபைரவர், நவகிரக, பஞ் சலிங்க மூர்த்திகள், சப்த நாகர்கள், 63 நாயன்மார்கள் ஆகியோரும் தனித்தனி சன்னதியில் அருள்புரிகின்றனர்.

இங்கே அமைந்துள்ள நவகிரக சன்னதியானது ஆகம பிரதிஷ்டையின் விதி படி தனிசிறப்புடன் இடம்பெற்றுள்ளது. அதாவது, அனைத்து கிரகங்களும் சூரிய பகவானை உற்றுநோக்கி அமைந்திருப்பது சிறப்பு.

சிறப்பு வழிபாடுகள் :

தினமும் காலையில் முதல் பூஜை சூரிய பகவானிற்கு நடைபெறுவதும், மாலையில் சந்திர பகவானிற்கு நடைபெறுவதும் இந்த மன்னீஸ்வரர் சிவாலயத்தின் சிறப்பம்சமாகும்.

சனி பகவான்:

கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சனி பெயர்ச்சி, குரு பெயர்ச்சி நிகழ்கையில் இங்கு சிறப்பு பூஜைகள் நடைபெறுவது வழக்கம். மேலும், இங்குள்ள சனி பகவான் இத்திருக்கோவிலின் ஈசான்ய மூலையில் அமைந்திருப்பது சிறப்பு.

தனி சன்னதியில் வீற்றிருக்கும் சனி பகவானை வழிப்பட்டால் அஷ்டம சனி, ஜென்ம சனி, பாத சனி, ஏழரை சனி போன்ற பாதிப்புகள் குறையும்.

மார்கழி தேரோட்டம்:

குறிப்பாக மார்கழி மாதத்தில் கிருத்திகை நட்சத்திரத்தன்று நடைபெறும் தேரோட்ட வைபவமானது 10 நாட்களுக்கு மிக விமர்சையாக நடைபெறும். இதையடுத்து ஆருத்ரா தரிசனம் எனும் மாங்கல்ய பூஜைகளும் இங்கு சிறப்பு.

மேலும், சித்திரா பௌர்ணமி, வைகாசி விசாகம், ஆனி திருமஞ் சனம், ஆடி கிருத்திகை, ஆவணி மூலம், புரட்டாசி சனிக்கிழமை, ஐப்பசி அன்னாபிஷேகம், கார்த்திகை தீபம், தை மாதப்பிறப்பு, மாசி மகம், பங்குனி உத்திரம் போன்ற விசேஷ நாட்களிலும் சிறப்பு அபிஷேக, அலங்கார பூஜைகள் நடைபெறும்.

மன்னீஸ்வரரை வழிபடும் முறைகள்:

பூர்வ ஜென்மத்தில் அரசனும் வேடனும் செய்த தவறை உணர்ந்து சிவபெருமானிடம் மன்னிப்பு கேட்டதால் அவர்களை மன்னித்து அருள்புரிந்தவர் மன்னீஸ்வரர். அதன் நோக்கில், மன்னீஸ்வரர் திருக்கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்கள் 21 தலைமுறைக்கு 21 தீபங்கள் ஏற்றி, 21 முறை திருக்கோவிலை பிரதிஷ்டை(வலம்) செய்து, தாங்கள் செய்த தவறுகள் மற்றும் முன்ஜென்ம பாவங்கள் அனைத்தையும் நிவர்த்தி செய்கின்றார்.

தனி சன்னதியில் வீற்றிருக்கும் சனி பகவானை வழிப்பட்டால் அஷ்டம சனி, ஜென்ம சனி, பாத சனி, ஏழரை சனி போன்ற பாதிப்புகள் குறையும். ”

தரிசன நேரம்:

காலை 5:30 மணி முதல் மதியம் 12:30 வரையிலும், மாலை 5 மணி முதல் 7:30 வரையிலும் பக்கதர்கள் மன்னீஸ்வரரை வழிபட்டு தங்களது தோஷங்களை நிவர்த்தி செய்யலாம்.

வி.எல்.பி. கல்லூரியில் விழிப்புணர்வு பேரணி

உலக சர்க்கரை நோய் தினத்தை முன்னிட்டு வி.எல்.பி. ஜானகியம்மாள் கலை கல்லூரி சார்பில் சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வு பேரணி நடைபெற்றது.

குனியமுத்தூர் காவல் நிலைய ஆய்வாளர் கொடியசைத்து துவக்கி வைத்தார். மேலும், கல்லூரி முதல்வர் சதீஷ்குமார் தலைமையேற்று சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வை வழங்கினார்.

கோவைப்புதூர் பிரிவிலிருந்து தொடங்கிய பேரணியில் சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வு குறித்த வாசகங்கள் பொறிக்கப்பட்ட பதாகைகளும் ஏந்தி சென்றனர்.

பேரணியில் சர்க்கரை நோய்க்கான காரணங்கள், அறிகுறிகள், அதற்குரிய சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றை உணர்த்தும் வகையில் இடம்பெற்றது. இதில், குறிச்சி லயன்ஸ் கிளப், இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட் 324 சி செயலாளர் மதிவண்ணன் மற்றும் லயன்ஸ் உறுப்பினர்கள் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

ஆட்டோ ஓட்டுநர்களுக்கு இலவச கண் பரிசோதனை

உலக சர்க்கரை நோய் விழிப்புணர்வு தினத்தை முன்னிட்டு கோவை ஆர்.எஸ். புரம் டிரினிட்டி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி கண் மருத்துவமனை சார்பில் டாக்ஸி மற்றும் ஆட்டோ ஓட்டுநர்களுக்கான இலவச கண் பரிசோதனை முகாம் நடைபெற்றது. இம்முகாமினை கோயம்புத்தூர் மாநகர போக்குவரத்து துணை ஆணையர் ராஜராஜன் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு துவக்கி வைத்தார். இதில் கோயம்புத்தூர் மாநகர போக்குவரத்து உதவி ஆணையாளர் சிற்றரசு, டிரினிட்டி கண் மருத்துவமனையின் மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர் முகமது ஷபாஸ், முதுநிலை ஆலோசகர் டாக்டர் மும்தாஜ் உள்ளிட்டோர் பங்கேற்றனர்.

டெங்கு பாதிப்பில் இருந்து வேகமாக மீள உதவும் உணவுகள்!

டெங்கு வைரஸின் பாதிப்பு தற்போது அதிகளவில் பரவி வரும் நிலையில், நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை சீராகப் பாதுகாத்து, சத்தான உணவு முறையை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். டெங்கு பாதிப்பின் போது உடலில் உள்ள ரத்தத் தட்டுக்களின் அளவைக் குறைக்க செய்யும். அத்தகைய பாதிப்பிலிருந்து வேகமாக மீள்வதற்கு உதவும் சில உணவு குறிப்புகள் என்னென்ன என்று இங்கே பார்க்கலாம்...

கிவி பழம்:

டெங்கு பாதிப்பிலிருந்து வேகமாக மீள்வதற்கு ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகளும் போதிய வைட்டமின்களும் தேவை.

டெங்கு பாதிப்பின் போது அதிக சத்துக்கள் நிறைந்த கிவி பழத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் நிறைந்துள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை மேம்படுத்தி தோற்று நோயிலிருந்து எதிர்த்து போராட உதவுகிறது.

பச்சை காய்கறிகள்:

கீரை மற்றும் ப்ரோக்கோலி போன்ற இலை கீரைகளில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரக்கூடிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிரம்பியுள்ளன. இது உடலில் ஏற்படும் சோர்வு மற்றும் பலவீனத்தை குறைக்க உதவி செய்கிறது.

மாதுளை பழம் :

டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முதலில் மாதுளை பழத்தை மிக கட்டாயமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ரத்தத் தட்டுக்களின் எண்ணிக்கையும், ஹீமோகுளோபின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கச் செய்யும் மாதுளைப் பழத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக நிறைந்துள்ளது. இது நோய் பாதிப்பிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்து உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

சிட்ரஸ் பழங்கள்

டெங்குவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிட்ரஸ் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்வது முக்கியம். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் திராட்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்களை நோய் பாதித்திருக்கும் நேரத்தில் கட்டாயம் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். இந்த சிட்ரஸ் பழங்களில் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளதால், நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்த மிக உதவுகிறது.

மேற்கண்ட வைட்டமின் நிறைந்த சத்தான பழங்களை உட்கொண்டு வருவதால் நோய் தொற்றிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்து ஆரோக்கியமான வாழ்கை முறையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

ஒரு நாள் மழைக்கே ஸ்மார்ட் சிட்டி தாங்கலீங்க...!

ஒரே ஒரு மழை தாங்க! அந்த ஒரு மழையே ஆஸ்திரேலியா மேக்ஸ்வெல், ஆப்கானிஸ்தான் பவுலிங்கை அடிச்ச மாதிரி, நம்ம ஸ்மார்ட் சிட்டியை புரட்டி போட்டுடுச்சு!

இதுல என்னங்க அதிசயம், மழை வர்றது இயற்கை தானே என்று சொல்லலாம். ஆனா அந்த மழை வந்தவுடனே நம்ம ஸ்மார்ட் சிட்டியும், குடிமக்களும் படற அவஸ்தை கொஞ்சம் நஞ்சமல்ல. நம்ம சாலை அமைப்பும், அதை நாம பராமரிக்கிற விதமும், மக்கள் படுகிற கஷ்டங்களும் சொல்லி மாளாது.

கடந்த புதன்கிழமை இரவு மழை வந்தது. அவ்வளவுதான் அடுத்த நாள் காலையில் ஸ்மார்ட் சிட்டியே ரெண்டு பட்டு போச்சுங்க.

இத்தனைக்கும் எல்லா ஸ்கூலுக்கும் மழை காரணமாக லீவ் விட்டுட்டாங்க. வழக்கமான நேரத்துக்கு கிளம்பினவங்க, பிளான் பண்ணி முன்கூட்டியே கிளம்புனவங்க, இப்படி எல்லோருமே கோவை கிழக்கு மேற்கு சந்திக்கிற இடம் இருக்கு பாருங்க, அதாங்க நம்ம மேம்பாலம்ஸ், அங்க சிக்கி ஆமை போல இன்ச் , இன்ச்சாக ஊர்ந்து போனங்க! பாலத்துக்கு அடியில் வழக்கம் போல மழைத் தண்ணீர் சாக்கடை தண்ணீர் நிரம்பி நிற்குதுங்க. மாநகராட்சி அதிகாரிகளும் , காவல் துறையினரும் உண்மையிலேயே பாவம்!

கிட்டதட்ட ஏழு, எட்டு மாசமா மழையே இல்ல, அப்ப எல்லாம் ஏதாவது வேலை செஞ்சு இருக்கலாம். அப்படி சீரமைப்பு எதுவும் நடந்த மாதிரி தெரியல.

அவ்ளோ பெரிய சென்னையிலேயே ஏதோ திட்டம் போட்டு மழை தண்ணியை பாதிப்பு இல்லாம பண்ணிட்டு இருக்காங்க. நம்ம ஊர்ல மட்டும் வருஷக்கணக்கா இது ஒண்ண மட்டும் சரி செய்ய முடியல. கிட்டதட்ட ஏழு, எட்டு மாசமா மழையே இல்ல, அப்ப எல்லாம் ஏதாவது வேலை செஞ்சு இருக்கலாம். அப்படி சீரமைப்பு எதுவும் நடந்த மாதிரி தெரியல.

இந்த மாதிரி மழை வந்தவுடனே எல்லோரும் வொர்க் ஃப்ரம் ஹோம் பண்ண முடியாது. மழை வர்றது பிரச்சனை இல்ல. அந்த மழைநீருடன், சாக்கடை நீர் கலப்பது, அப்படியே குளம் குட்டையில் அந்த தண்ணி போய் கலக்குறது, ஏற்கனவே குழி, பள்ளமா இருக்கிற சாலைகள் பாளம் பாளமா உடைஞ்சு போறது இதைத்தான் கவனிக்க வேண்டும்.

இதுபோக ஜாதகம் சரியில்லாதவங்க சும்மாவே நம்ம சாலைகள்ல விழுந்து விழுந்து கும்பிட்டு எழுவதும் உண்டு. அதுவும் நம்ம வருண பகவான் இப்படி கண் திறக்குற நேரத்துல உயிரை பிடித்துக் கொண்டு வாகனத்தை ஓட்ட வேண்டி இருக்கிறது.

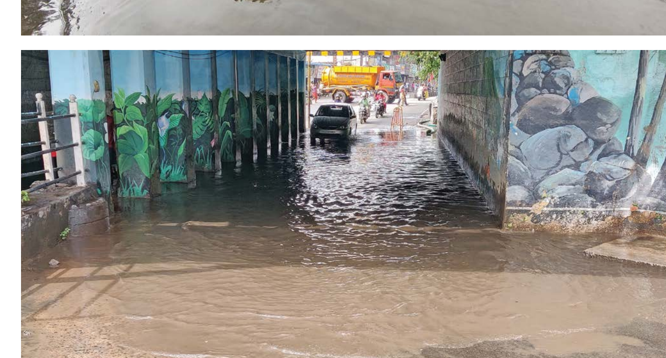
சமீபத்தில் பெய்த மழையில் கூட கோவை ரயில் நிலையம் அருகே சாலை + குழி + மழைநீரில் ஒரு அப்பாவி வாகன ஓட்டி மின்சார தாக்குதலுக்கு ஆளாகி உயிரிழந்தார். பலர் ஊமைக்காயம், சிறு காயங்களுடன் இன்னும் வாழ்க்கையில் நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த சிக்கலைத் தீர்க்கும் வகையில் ஏதாவது செய்ய வேண்டும். ஒருபுறம் போக்குவரத்து நெரிசல், மழை வருவது இயற்கை என்பதும் சரி. ஆனால் கூடவே சாலை பணிகளில் உள்ள குறைபாடுகளை கவனித்து சரி செய்ய வேண்டியது தொடர்புடைய துறைகளின் கடமை ஆகும்.

அந்தத் திட்டம், இந்த திட்டம், அந்த கட்சி, இந்த கட்சி என்பது எல்லாம் தாண்டி இது மிகவும் உடனடியாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய ஒன்று ஆகும். ஸ்மார்ட் சிட்டி என்று போர்டு மாட்டி வைத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற கோவை நகரத்தில் அடிப்படை கட்டமைப்புகளான சாலை வசதிகளும் கழிவு நீர் அகற்ற வாய்ப்புகளும் சரியாக செயல்படுகின்றனவா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

மழை வருவது என்பது இயல்பு. அதை யாரும் தடுக்க முடியாது. ஆனால் மழை நீர் நிர்வாகத்தை சரி செய்ய முடியும். அதுவும் குறிப்பாக இந்தியாவில் தொழில் நகரங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் கோவை என்று சொல்லிக் கொள்ளும் அதே நேரத்தில் சாலை வசதிகளும் சரியாக இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

தமிழகத்தில் சென்னைக்கு அடுத்த பெரும் நகரமான கோவையின் நிலை இன்று பரிதாபகரமாக இருக்கிறது. ஒரே ஒரு அதிர்ஷ்டம் என்னவென்றால் இங்கு மழை ரெண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து பெய்வதில்லை. அப்படி ஒன்று நடந்தால் தெரியும் சங்கதி!

கோவை தாங்காது என்பதுதான் இதில் கிடைக்கும் நீதி. இன்றுள்ள தொழில் நகரம், மருத்துவ சுற்றுலா நகரம், கல்வி நகரம், பஞ்சாலை நகரம் என்றெல்லாம் இருந்த பெயர் போய் இன்று பஞ்சர் ஆகிவிட்ட நகரமாக கோவை காட்சி தருகிறது. வேண்டுமானால் நமது சாலையில் ஒரு ரவுண்டு போய் வந்து பார்த்தால் புரியும் சந்திரயான் லேண்டருக்கு ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் தயாரித்த கோவை நகரம் இன்று சாதாரண சாலை வசதிகள் இல்லாமல் குண்டும், குழிகளோடு வாகன ஓட்டிகள் போய்க் கொண்டிருப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல.



படங்கள் : சதீஸ், ராஜகுமார்

Tata Technologies IPO Bidding starts Nov 22nd

✍ The Covai Mail

Tata Technologies Limited is set to launch its initial public offering on November 22, 2023, with a bid/offer closing date of November 24, 2023. The price band is fixed from ₹475 to ₹500 per Equity Share, and bids can be made for a minimum of 30 Equity Shares. The offering includes an offer for sale of up to 60,850,278 Equity Shares, involving Tata Motors Limited, Alpha TC Holdings Pte. Ltd., and Tata Capital Growth Fund I.

The offer follows SEBI regulations, with allocations to Qualified Institutional Buyers (QIBs), Anchor Investors, Mutual Funds, and Retail Individual Bidders. The Book Running Lead Managers are JM Financial Limited, Citigroup Global Markets India Private Limited, and BofA Securities India Limited.

The Equity Shares will be listed on both BSE Limited and the National Stock Exchange of India Limited.

JK Tyre-FMSCI Racing 2023 Grand Finale

✍ The Covai Mail

The 26th JK Tyre FMSCI National Racing Championship concludes with a thrilling Grand Finale at Coimbatore's Kari Motor Speedway from November 17-19.

In the premier LGB Formula 4 category, Ruhaan Alva seeks his maiden national championship, challenging the Dark Don Racing trio—Arya Singh, Tijil Rao, and Diljith TS.

The JK Tyre Novice Cup intensifies with Arjun S Nair leading, closely pursued by Joel Joseph. Two-wheeler enthusiasts can anticipate a close contest in the Royal Enfield Continental GT Cup and 250 Cup. Abhishek Vasudev leads the former, while Sarvesh Hallapa aims for victory in the latter.

The Grand Finale promises a spectacular end to the season, with the roar of engines and the waving checkered flag crowning India's new JK Tyre Racing Champions.

NSE Guides Investors Towards Long-Term Play

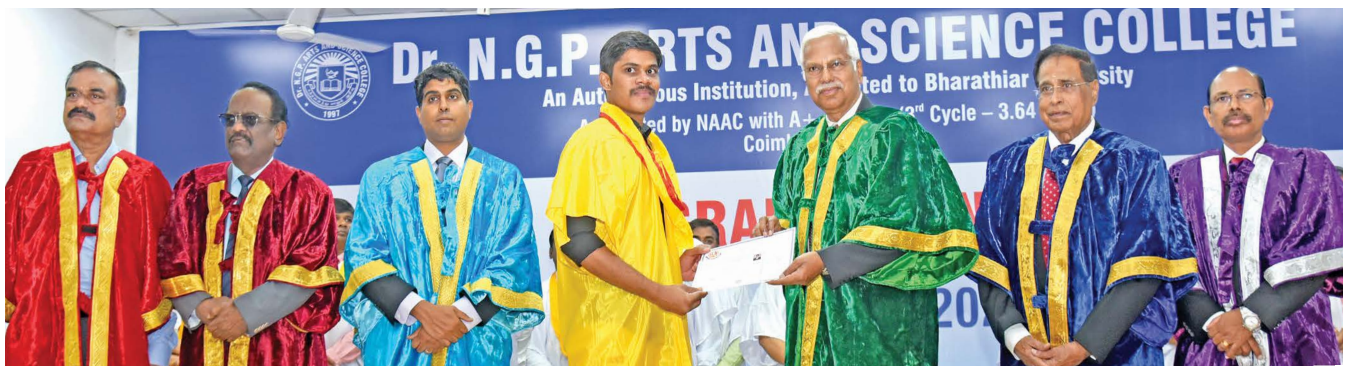
✍ The Covai Mail

The National Stock Exchange (NSE) is aglow with the shimmering lights of Diwali as Muhurat Trading commences, symbolizing shared financial aspirations. Amidst the festive ambiance, investors embark on a journey of strategic investments and careful choices, fostering unity in the marketplace. NSE advocates dealing exclusively with registered intermediaries, cautioning against unregulated products to ensure a secure investment environment.

Emphasizing the stock market's role in long-term wealth creation, the advisory discourages retail investors from engaging in high-risk derivative trading. The essence of the message encourages adopting a prudent, long-term approach, aligning with India's growth story.

As Muhurat Trading unfolds, the collective hope is for favorable trades, fruitful investments, and the guiding spirit of Diwali steering towards abundance and financial success.

NGP College Holds 23rd Annual Convocation



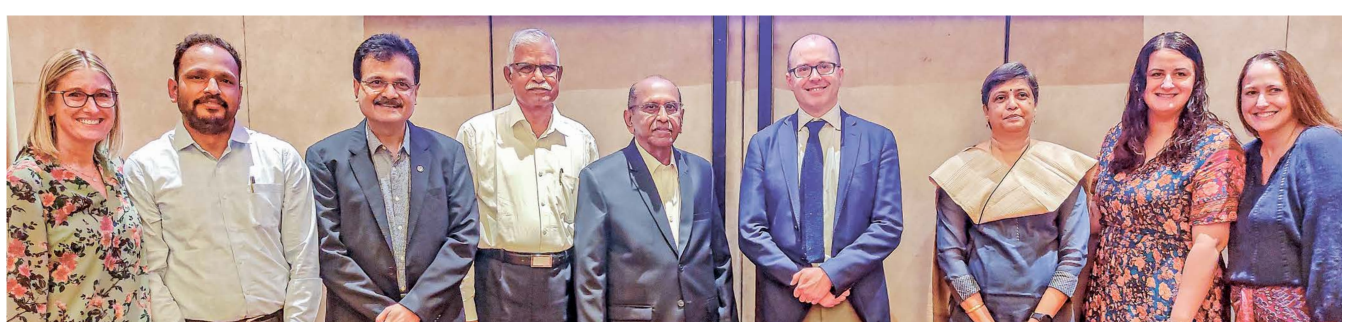
Dr. NGP College of Arts and Science Students receiving degree Certificates from the Chief Guest Prof. Manian, Former Vice Chancellor of Chidambaram Annamalai University, along with Dr. Nalla G Palaniswami, Chairman, Dr. Arun N Palaniswami, Managing Director, and Dr. OD Bhuvaneswaran, CEO of Coimbatore Medical Center Research & Education Foundation

Dr. NGP College of Arts and Science 23rd Annual Convocation was held on November 18, 2023, at NGP Arts Hall. Former Vice Chancellor of Chidambaram Annamalai University, Prof. Manian, graced the event as the special guest, awarding degrees to the students. Commending the graduates, he emphasized their role as pillars for the future of India, highlighting education as a driving force for national development.

Dr. Nalla G Palaniswami, Chairman of Coimbatore Medical Center Research and Education Foundation, presided over the ceremony, congratulating the students as winners and encouraging them to apply the common sense acquired during their college days. Dr. Arun N. Palaniswami, Managing Director, and Dr. OD Bhuvaneswaran, CEO of Coimbatore Medical Center Research and Education Foundation, also extended their congratulations.

Ramamurthy, Principal of Dr. NGP College, administered the oath, and students took the graduation pledge and received their degrees. Saravanan, Vice Principal, along with numerous dignitaries, professors, and students, participated in the memorable event, where 1769 students graduated in Bachelors, 307 in Masters, 58 achieving first rank in Bachelors, 28 in Masters, and six earning Ph.D.

Mayo Clinic Medical Team Visits GKNMH



Dr. Ragupathy Veluswamy, CEO of GKNM Hospital along with the Medical Volunteers from Children Heart Link (NGO) and Mayo Clinic.

Children Heart Link team (an NGO in Minneapolis, USA) with medical volunteers from Mayo Clinic, Rochester, USA, visited GKNM Hospital to promote children heart surgery.

GKNM Hospital's pediatric heart surgery unit, operational since 2014, achieves a commendable milestone with approximately 450 annual surgeries and a mere 1% operative mortality rate. Since 2018, the hospital, in collaboration with Children Heart Link is dedicated to providing subsidized surgeries and enhancing post-surgery care for children with heart conditions. Recently, four medical volunteers from Mayo Clinic including Dr. MiKel Nemergut, MD, paediatric cardiac anesthesiologist and intensivist; Bri Miller, respiratory therapist; and ICU Nurses Erinn Erickson, and Kim Weiss, visited GKNM and shared their knowledge. The collaborative exchange resulted in 11 successful open heart surgeries, showcasing the fruitful sharing of knowledge and skills.

Mayo Clinic and GKNM Hospital medical teams collaborative knowledge exchange program

CEO Dr. Ragupathy Veluswamy's commitment to developing a center of excellence for pediatric cardiac care underscores the hospital's mission to serve underprivileged children in Coimbatore and neighboring districts.

The administration expresses gratitude to Children's Heart Link and the Mayo Clinic volunteers for their vital contributions to advancing pediatric cardiac care at GKNM Hospital.

'PSG iTech Dialogue' on GDP Growth

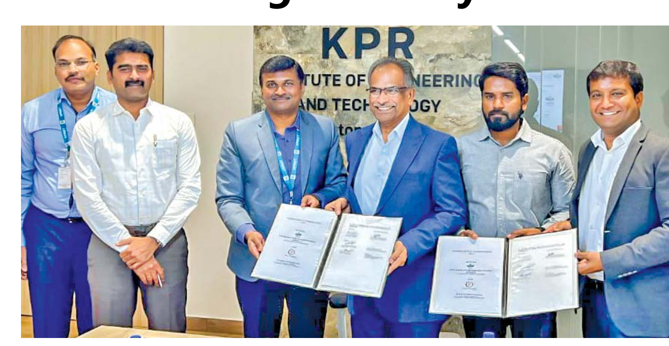
PSG iTech Students interacting with the Chief Guest Anantha Nageswaran in the 'PSG iTech Dialogue'

PSG Institute of Technology and Applied Research recently hosted iTech Dialogue featuring Anantha Nageswaran, Chief Economic Advisor, Government of India, at the PSG Convention Centre on 15.11.2023. Nageswaran, a distinguished writer and educator, shared insights into the Indian economy, with a focus on GDP growth, opportunities, and challenges.

Nageswaran highlighted the government's efforts to maintain a stable growth trajectory, emphasizing the robust financial health of banking institutions and corporates. The discourse included a retrospective analysis of economic shocks over the past decade, exploring India's resilience amidst challenges like the COVID-19 pandemic.The session covered comprehensive reforms in sectors such as infrastructure, banking, digital public goods, trade policy, and investment. Nageswaran addressed the complexities of policy formulation and implementation. In conclusion, he inspired the younger generation with a call to entrepreneurship and strategies for shaping policies conducive to India's development.

The event was graced by the presence of L. Gopalakrishnan, Managing Trustee, PSG Institutions, Saravanakumar, Principal (i/c), PSG iTech, and Mohanram, Secretary and also witnessed the active participation from Heads of Departments, Faculty, Staff, and Students of PSG institutions. The event saw active participation from students of PSG iTech and PSG Institute of Architecture and Planning.

KPRIET Inaugurates Cyber Cell



The CSE Department at KPR Institute of Engineering and Technology recently signed an MoU with Hackup Technology, Coimbatore. The signing ceremony included key figures such as Ramasamy, Principal of KPRIET, Dinesh Parantangan, Founder & CEO of Hackup Technology, and Arun, Inspector of Police, Cyber Crime Branch, Coimbatore. In conjunction with the cyber crime department, the CSE department inaugurated a cyber cell. Inspector Arun's speech shed light on cyber threats, addressing the nuances of cyber-crime and presenting legal countermeasures.

KMCH Nursing College Initiative for Girls Safety

KMCH College of Nursing in collaboration with Inner wheel club, Coimbatore North, conducted an awareness programme on the topic 'Protect Girl Child from Sexual Abuse' at Ganapathy Corporation School, Ramakrishnapuram on 16.11.2023.

Around 60 female students from 6th to 8th standards attended the program. Saratha, Member of Inner Wheel Club welcomed the gathering. Prof. Indhumathi elaborated on menstruation and menstrual hygiene. Prof. Buvaneswari and Prof. Jamunarani demonstrated about good touch and bad touch.

Prof. Madhavi, Principal, KMCH College of Nursing emphasized the importance of self discipline with a story. Students actively participated and gained valuable insights through this program.

58th AGM Held at PSG Tech

The 58th Annual General Meeting of the Institution of Engineers (India) recently took place in Coimbatore at PSG College of Technology Campus. Chaired by IEI CLC Shanmugam, the event highlighted the presentation and approval of annual and financial reports for 2022 – 2023 by Secretary Krishnamoorthi.

The new committee for 2023 - 2025, with roles like Chairman and Secretary, was installed. Outgoing Chairman Shanmugam expressed gratitude and welcomed the incoming team led by Chairman Krishnamoorthi. The focus for the upcoming term includes boosting membership, especially from industries, and enhancing IEI's visibility through quality activities.

The AGM concluded with a lecture by Historian and Writer Kavianban Babu, delving into Coimbatore's history, place names, and the importance of documentation. Around 120 IEI members, PSG College of Technology faculty, and industry professionals attended the event.Notably, financial contributions for the Ramakrishnan Endowment Lecture Fund and Subramaniam Endowment Student Award were transferred from the Vijayalakshmi Ramakrishnan Charitable Trust and IEI Member Indra Devi to the Chairman of IEI Coimbatore Local Centre.

RCC Texcity donates clothes for children

The Rotaract Club of Coimbatore Texcity, through its "Magizh" project, donated clothes and toys to disabled orphan children for a Diwali Special. The initiative involved collecting over 250 clothes from various sources, repairing damaged ones, and ensuring they were cleaned and ironed before donation. This thoughtful effort not only minimized environmental impact by repurposing clothing but also brought joy to the lives of disabled children at "Children for Home." The project was presided over by Chair Rtr. Rose Neha, President Rtr. Maikchelraj, Joint Secretary Rtr. Viveka Surya, and All Avenues Chair Rtr. Mehala and other Rotaract club members.

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

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.

SRCW Organized Global Fintech Conference

Sri Ramakrishna College of Arts and Science for Women, Coimbatore, in collaboration with Quest International University, Perak, Malaysia, recently organized an International Conference on the theme 'Navigating the Fintech Frontiers: Enriching Customer Experience'.

During his inaugural keynote address Tanaraj Krishna, Senior Lecturer and Head of the School of Accounting and Finance at Quest International University, Perak, Malaysia, emphasized, "The meteoric growth of financial technology in the world should result in promising positive social impact and inclusion".

Divya Kanakaraj, Assistant Manager in QA at Discount Tire, Arizona, USA, and Sadhana Vaidyanathan, Manager of Retail Credit at HDFC Bank Limited, Chennai, delivered their plenary talks at the conference.

Approximately 120 research papers on the conference theme were presented by academicians, research scholars, and students from India and abroad in both online and offline modes. The valedictory meeting recognized and rewarded the best papers. Chitra, the Principal of the institution, presided over the event, explaining the quintessence of the conference.

Divya Kanakaraj, Assistant Manager, QA; Chitra, Principal of Sri Ramakrishna College of Arts & Science; Tanaraj Krishna, Head of School of Accounting and Finance, Quest International University; Sadhana Vaidyanathan, Manager- HDFC Bank.

AIMS Hosts Session on NEP 2020

AIMS hosted a virtual session on "NEP 2020: National Higher Education Qualification Framework" as part of their Inspiring Young Leaders series on November 17, 2023. Professor Furquan Qamar, Department of Management Studies at Jamia Millia Islamia, discussed India's late adoption of National Higher Education Qualification Framework (NHEQF) compared to other nations.

He emphasized the need for a comprehensive framework, touching on entry/exit requirements, credit systems, and learning outcomes. Professor Qamar argued, India must integrate vocational frameworks, National Higher Education Credit Framework (NHECrF), and Academic Bank of Credit (ABC) into NHEQF, necessitating the review of existing regulations.

The NHEQF, meant to cover all disciplines, demands endorsement from regulatory bodies and professional councils, posing a challenge given UGC's predominant role in non-technical education. Professor Qamar suggested the Central Advisory Board of Education (CABE) as a suitable body for NHEQF's evolution, emphasizing the need for broad consensus. The session, moderated by Narayana Reddy, shed light on the complexities facing higher education in India and the imperative for a cohesive and forward-looking qualification framework.

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

RR HOUSING
(INDIA) PVT. LTD
DELIVERING HAPPINESS LITERALLY
www.rrhousing.net
RS PURAM
அருகில்
PLOT
விலையில்
2 BHK FLAT
JACKPOT
OFFER
1% BOOKING ADVANCE
NO GST
REGISTRATION FREE
9443724263