தி கோவை மெயில்

தமிழ் & ஆங்கில வார இதழ்

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

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

Vol No. : 10 Issue No. : 32 | www.covaimail.com www.facebook.com/THE COVAI MAIL | ஞாயிறு, நவ 5 - 8, 2023, 8 பக்கங்கள், ₹ 5/- | ஆண்டு சந்தா - ₹ 260/-

aroma®
The Taste of Celebration
GET SURPRISE DISCOUNTS
ON YOUR FIRST ORDER!
GHEE, SWEETS, BISCUITS AND SAVOURIES
SHOP AT
www.aromabakeryonline.com
aroma
AGMARK GHEE
Made from Cow's Milk
Good Health Everyday
aroma
MYSORE PAK
SCAN TO ORDER NOW!
aroma__official
TOLL FREE : 1800 120 4777
+91 98949 87870

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. : 32 | www.covaimail.com www.facebook.com/THE COVAI MAIL | ஞாயிறு, நவ 5 - 8, 2023, 8 பக்கங்கள், ₹ 5/- | ஆண்டு சந்தா - ₹ 260/-

வாரத்திற்கு 84 மணிநேரம் வேலை செய்ய வேண்டும்

- டாக்டர் நல்ல ஜி பழனிசாமி பேச்சு

இந்தியாவில் உற்பத்தி திறன் அதிகரிக்க வாரத்திற்கு 84 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும் என பட்டமளிப்பு விழாவில் கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் நல்ல. பழனிசாமி பேசினார்.

என்.ஜி.பி.கலை கல்லூரியின் 23வது பட்டமளிப்பு விழா சனிக்கிழமை நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சியில் அவர் பேசுகையில்; என்.ஜி.பி கல்லூரியில் படித்த மாணவர்கள் தங்களது ஒழுங்குமுறையை காட்டிலும் ஒரு நல்ல குடிமகன்களாக மாற்றி இன்றைய தினம் பட்டமளிப்பு விழாவில் பங்கேற்றுள்ளனர். இதற்காக அனைத்து மாணவர்களும் பெருமையடைய வேண்டும்., என்றார். மேலும், இன்போசிஸ் நாராயண மூர்த்தியின் பேட்டியை பார்க்கையில், இளைஞர்கள் எவ்வளவு கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்றும், உற்பத்தி திறனில் இந்தியாவை மிக சிறந்த நாடாக மாற்ற வேண்டும் என்பதை கருத்தில் கொண்டு, அவர் ஒரு வாரத்தில் 70 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

இதைப்பற்றி என்னிடம் கேட்டால் நான் தவறு என்பேன், இந்தியர்கள் குறைந்தபட்சம் 12 மணி நேரம், அதாவது வாரத்திற்கு 84 மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும். அந்த நோக்கத்தில், மாணவர்கள் கடினமாக உழைத்து வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டும், தங்களுக்கான அடையாளத்தை தனித்துவமாக உருவாக்கி கொள்ள வேண்டும் என பேசியவர்., பட்டம் பெற்ற அனைத்து மாணவர்களுக்கும் தனது வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தார்.

இவரை தொடர்ந்து சிறப்பு விருந்தினர் விஞ்ஞானி டி.எம்.கோட்ரேஷ் பேசுகையில், மாணவர்கள் அனைவரும் தங்களது வாழ்க்கையின் முக்கியமான நாளினை அடைந்ததற்கு வாழ்த்து. மாணவர்கள் அர்ப்பணிப்புடன் கற்றல் செயல்பாடுகளில் தன்னை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். டாக்டர் என்.ஜி.பி. கல்வி நிறுவனம் மாணவர்களின் வளர்ச்சியிலும், சமூக வளர்ச்சியிலும் அக்கறை உடன் செய்யலாற்றுவது மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது என்றார்.

மேலும், அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பத்திற்கு இடையேயான வேறுபாடு மற்றும் அதனை குறித்து விரிவான விளக்கத்தையும் மாணவர்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

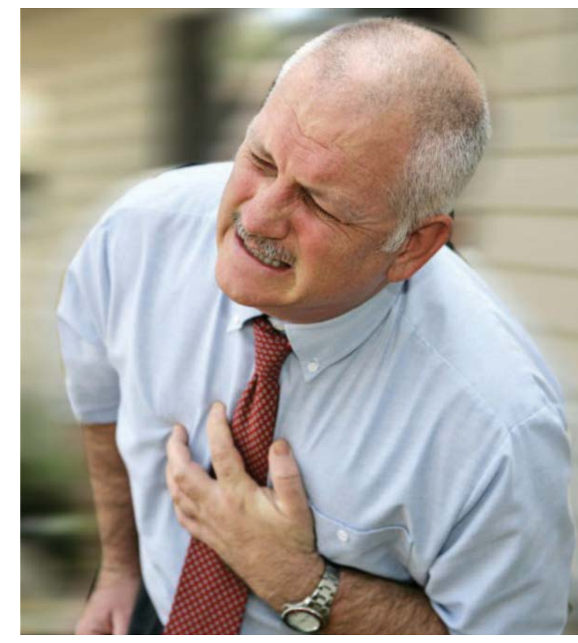
இந்நிகழ்விற்கு கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையின் தலைவர் நல்ல. பழனிசாமி, என்.ஜி.பி.கல்லூரியின் செயலாளர் தவமணி பழனிசாமி, கல்லூரி அறங்காவலர் அருண் பழனிசாமி மற்றும் கல்லூரி முதல்வர் ராமமூர்த்தி உள்ளிட்டோர் தலைமை வகித்தனர்.

இதனை தொடர்ந்து, இதில் இளங்கலையில் 1769 மாணவர்களும், முதுகலையில் 307 மாணவர்களும், முனைவர் பட்டம் 1 மாணவர் என மொத்தம் 2163 மாணவர்கள் பட்டம் பெற்றனர்.

நிகழ்வில் மாணவிக்கு பட்டம் வழங்குகிறார் சிறப்பு விருந்தினர் டாக்டர் கோட்ரேஷ். உடன் கே.எம்.சி.ஹெச். மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் நல்ல. பழனிசாமி, கல்லூரியின் செயலாளர் தவமணி பழனிசாமி, கல்லூரி அறங்காவலர் அருண் பழனிசாமி.

Loading Dose Saves Lives

- **Dr. G. Bakthavathsalam,** Chairman, KG Hospital



I. Heart attack (Myocardial Infarction MI – Acute coronary syndrome ACS) is very common in our country affecting millions of people across the length and breadth of Bharath (India).

II. It affects all sections of the society

- Rich, underprivileged or poor (below poverty line, homeless)
- Educated or uneducated
- Irrespective of caste or religion
- Students
- Young professionals or older men
- Doctors or farmers
- Advocates
- Judges
- Policemen
- Pilots
- Actors
- Gym Goers
- Tennis Players
- Foot ball Players
- Women (Pregnant or after delivery)
- Teachers
- Headmasters
- Principals or Vice Chancellors
- Nurses
- Teenagers
- Nonagenarian (Nona 90)
- Pakistanis
- Hindustanis
- Russians
- Britishers
- Iranians
- Iraqis
- Americans
- People of African origins
- Chinese
- Physicians, Cardiologists, Cardiac Surgeons,
- Married, unmarried, widowers, divorcees,
- Robbers, Terrorists
- Politicians, Presidents, Ministers, and Prime Minister.

III. Co-morbid conditions (modifiable risk factors) include:

1. Obesity (overweight)
2. High Blood Pressure (Hypertension)
3. High Blood Sugar (Diabetes)
4. High Cholesterol (Dyslipidemia)
5. Cigarette, Beedi smokers
6. Use of tobacco in any form
7. Lack of exercise (Lazy couch potatoes)
8. Overeating
9. Eating oily food – (Hotels, restaurants, Biriyani, Mysoopra)
10. "Transfat" used in cooking - Dalda
11. Mental Stress (மருமகள்) and torture (மாமியார்)
12. Loss of job or heavy financial loss
13. Taking a loan or giving a loan
14. Love Failure
15. Examination failure
16. Post Corona status
17. Helicobacter infection

IV. Non-modifiable risk factors include:

1. Genetically Acquired Disease/Diabetes
2. If the father has a heart attack, the son will get a heart attack
3. Type 1 diabetes mellitus
4. Introverts
5. Depression Organic

V. Who will get a heart attack?

When do I suspect that I am getting a Heart Attack? - God whispers into your ears

1. If you are a diabetic, hypertensive, overweight
2. If you are a smoker
3. If your lifestyle is wrong
4. If you don't have regular exercise or medications
5. If you eat lots of non-vegetarian food

VI. Symptoms of Heart Attack:

- Chest discomfort.
- Unexplained sweating even in an Air conditioned room.
- Pain radiates to the left arm, back, or jawbone.
- Feeling slightly breathless.
- Feeling weak (even to climb 4 or 5 steps in a staircase).
- Make a self-diagnosis and approach a healthcare facility.

VII. Severe symptoms of heart attack include:

- Severe chest pain, heavy weight on the chest (like a 20 kg weight is kept on your chest)
- Sudden development of palpitation (heart rate going faster than 100 per minute)
- Increased difficulty in breathing
- Faint feeling
- Suddenly you have a feeling of passing urine and motion
- These indicate you have a heart attack.

VIII. Cautions and precautions:

- Don't walk up and down the staircase
- Don't walk to the hospital
- Don't drive your own car or motorbike

Loading Dose - First Aid Medicine

Drug Name		Qty
T. Atorvastatin	80 mg	1
T. Clopitab	150 mg	2
T. Disprin	350 mg	1

IX. Then what do I do?

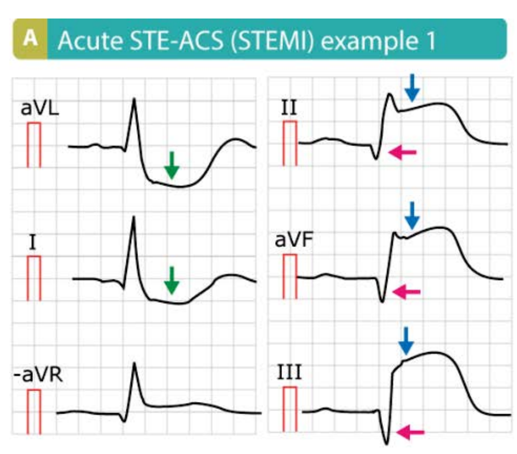
- Call for help - Tell the 108 ambulance or a local ambulance or a friend's car.
- It may take 10 minutes for the Ambulance to reach you (during this time you can take a Loading Dose).
- Keep it in your shirt pocket (always)

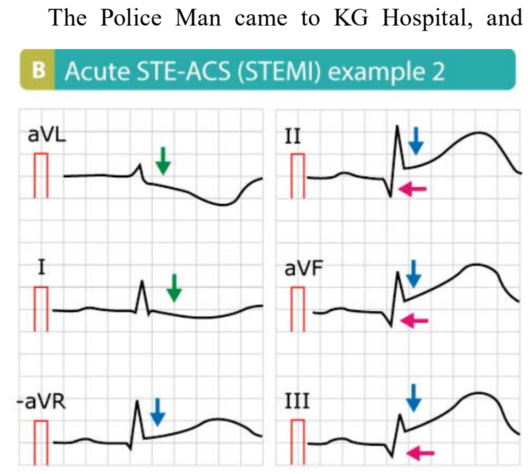
X. Loading dose tablets are used as a First Aid tablet:

Disprin 350 mg – 1 tablet , Atorvastatin 80 mg - 1 tablet, Clopitab 150 mg x 2 - 2 tablets

All the 3 tablets must be swallowed at the same time with a glass of water at the initial suspicion of a Heart Attack or an impending Heart Attack.

You can enquire your doctor whether you can take such tablets. If the doctor objects, don't take it.





XI. The Loading Dose prolongs the golden 1 hour to golden 3 hours so that you can reach safely to KG Hospital where the following facilities are available:

Doctor available in the Emergency dept. 24 x 7
ECG
Troponin I
Echo
Availability of Cardiologists
Availability of Intensive Care Unit
Availability of Cath Lab Facility
Availability of Coronary Care Unit
Emergency Heart Surgery Team

The above emergency facilities are mandatory for treating any Heart Attack victims

XII. Examples:

Case report 1:

He was the Principal District Judge in Salem. He developed chest discomfort in the middle of the night, he called his orderly policeman to go and buy some tablets for his pain.

Promptly, that policeman took out 3 loading dose tablets and gave them to the judge, and asked him to swallow.

The pain disappeared and they went to the local hospital only to confirm that he had a heart attack.

The heart specialists were surprised at the common sense and presence of mind of the On-duty policeman.

The judges from California also said this is what they do in America.

We have been propagating this "Pocket Doctor" tablets which will help to save 1000s of patients.

Judge called up Dr GB and thanked him profusely for rendering such a noble education where even a policeman can become a God.

Case report 2:

This was a Brahmakumari meeting in a famous SSVM school where the world-famous BK Shivani was delivering a talk on "Express Way to Happiness"

The security Police Inspector developed slight sweating and chest discomfort and he went out of the hall and lie down on the bench in the Veranda.

My driver Veeraraghavalu asked him, what is happening? He mentioned that he had chest pain, sweating and giddiness.

Veeraraghavalu took out the Loading dose tablets from his pocket, brought water from the car and gave his tablets and he advised him to go to the KG Hospital Emergency department.

The Police Man came to KG Hospital, and underwent Angioplasty which means the narrowed portion of the coronary artery was dilated and blood flow to the Myocardium was re-established.

Thank the lord for giving a presence of mind and common sense to my driver.

Administration of loading dose tablets made all the difference.

The Inspector of Police and Superintendent of Police profusely thanked Dr GB and the team. The SP of the Police said "The Sub - Inspector must have done some Punniya Karma" so he attended the security job in a place of worship and he was taken to the other place of worship for final treatment.

The police officer thanked the Chairman profusely.

XIII. The administration of the Loading Dose was known to every member in KG Hospital.

We have propagated the Loading Dose concept for the past 16 years.

This concept of Loading Dose has reached 5 crore people and 1000s of people have been saved. The above said 2 examples are samples for you to understand the seriousness of "knowledge is power". Using the knowledge is more powerful.

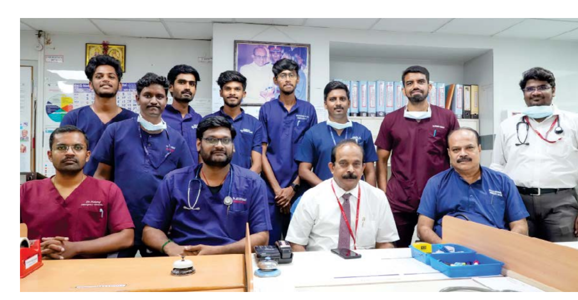
XIV. Educating the public and enforcing healthy and happy living is my motto.

Knowledge acquisition and sharing of knowledge within the enterprise (1500 members of the Kingdom of God) and among lakhs of intelligent human beings will save the country from a disaster.

XV. East or West, KG is the best

East or West, Dr GB is the best in communicating through WhatsApp and Social Media, about what you should do and what you should not do in such a critical situation.

Coronary Care Unit KG Heart Center



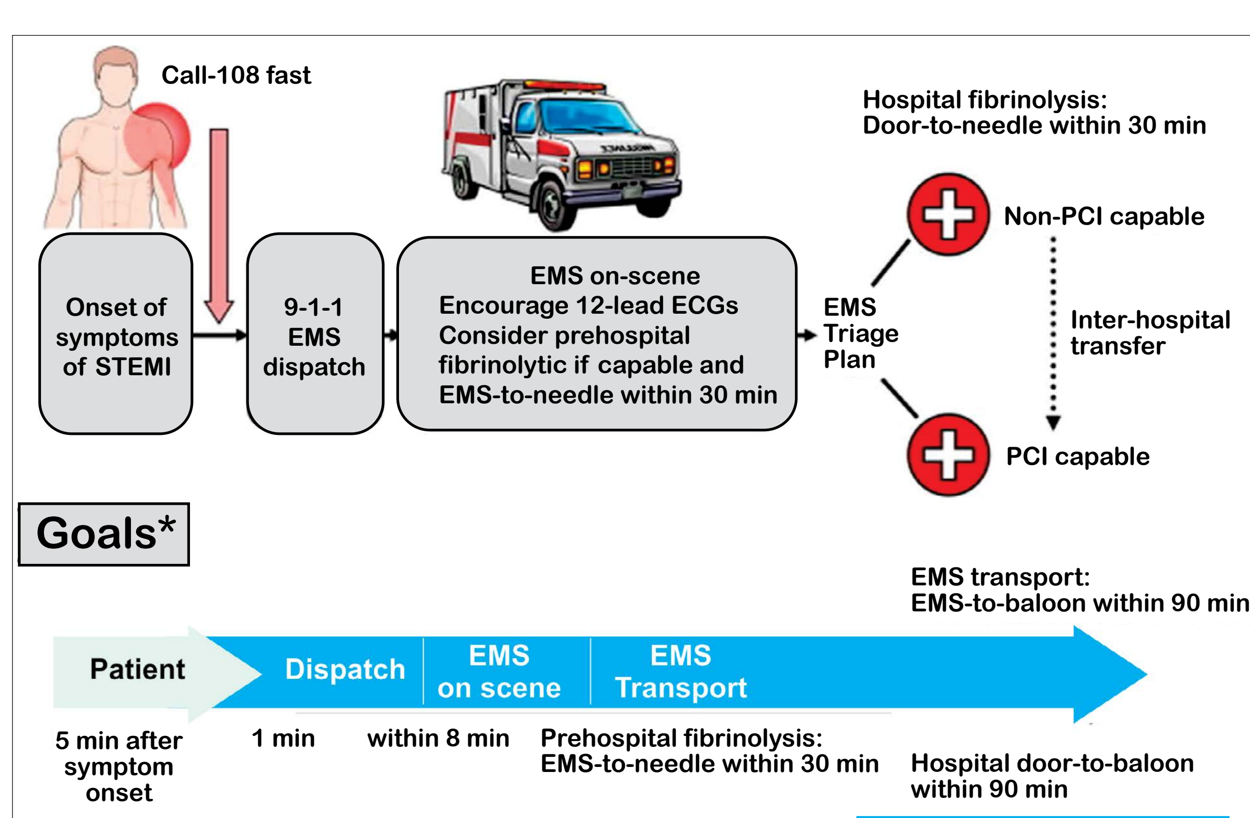
Emergency Team

ICU Team

Cardiology Team

Cath Lab

The loading dose prolongs the golden 1-hour window to 3 hours during a heart attack, ensuring a safe arrival at KG Hospital.



நெஞ்சு வலியா? மாரடைப்பா?

உயிர் காக்கும் லோடிங்டோஸ் மாத்திரைகள்

✍ ப.சுகன்யா, தி கோவை மெயில்

விளக்குகிறார் டாக்டர் கே.ஜி.பக்தவத்சலம்

பொது நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பங்கேற்ற போது அங்கு பாதுகாப்புப் பணியில் ஈடுபட்டிருந்த காவலர் ஒருவருக்கு திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. அந்த சமயத்தில் உயிர் காக்கும் மருந்துகளான "லோடிங் டோஸ்" எனும் மாத்திரை கொடுத்து அவரது உயிரை காப்பாற்றிய நிகழ்வை நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டு உயிர் காக்கும் மாத்திரைகள் பயன்கள் பற்றி விளக்குகிறார் கே.ஜி. மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் ஜி.பக்தவத்சலம்.

சிலருக்கு திடீரென நெஞ்சு முழுவதும் அழுத்துவதுபோல் கடுமையான வலி உண்டாகும். இந்த வலியானது தாடை, கழுத்து, இடது புஜம், இடது கை விரல்களுக்கும் பரவி, உடல் அதிகமாக வியர்க்க தொடங்கும். நேரம் ஆக ஆக வலியானது கூடிக்கொண்டே போகும். மூச்சுத் திணறல் உண்டாகி மயக்கம் வரும். இதுதான் மாரடைப்பின் அறிகுறிகள். இந்த சமயத்தில் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை தேவை. நேரம் தாழ்த்தாமல்

எதிர்பாராமல் நிகழும் மாரடைப்பில் இருந்து தப்பிக்க நமது சட்டைப் பையில் 'லோடிங் டோஸ்' மாத்திரைகளை எப்போதும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆம்புலன்சை வரவழைத்து, அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டும்.

இந்த சூழ்நிலையில் உயிர் காக்கும் மருந்துகளான 'லோடிங் டோஸ்' மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நெஞ்சு வலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அந்த நேரங்களில் நடக்கவோ, வண்டி ஓட்டவோ கூடாது. இதைக் கண்டிப்பாக கடைபிடிக்க வேண்டும். இப்படி எதிர்பாராமல் நிகழும் மாரடைப்பில் இருந்து தப்பிக்க நமது சட்டைப்பையில் 'லோடிங் டோஸ்' மாத்திரைகளை எப்போதும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என அறிவுறுத்துகிறார்.

இதயத்தில் ரத்த நாள அடைப்பு ஏற்பட்டு நெஞ்சு வலி வரும் சமயத்தில் லோடிங் டோஸ் மாத்திரைகளாக டிஸ்பிரின் *(Disprin)* 350 மில்லிகிராம், குலோபிடாப் *(Clopitap)* 150 மில்லிகிராம் (2 மாத்திரைகள்), அடோர்வாஸ்டாட்டின் *(Atorvastatin)*- 80 மில்லிகிராம் ஆகிய மாத்திரைகளை ஒன்றாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

டிஸ்பிரின் மற்றும் குலோபிடாப் ஆகிய மாத்திரைகள் ரத்த தட்டணுக்களை ஒன்றிணைத்து ரத்தக் கட்டியை மேலும் வளர விடாமல் தடுக்கின்றன. அதோடு, அடோர்வாஸ்டாட்டின் மாத்திரையானது பிளவுற்ற ரத்த நாளத்தை மேலும் பிளவுறாமல் அதன் ஸ்திரத் தன்மையை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

இதனால், ரத்த ஓட்டம் சீரடைந்து மாரடைப்பால் நிகழும் உயிரிழப்புகளை விரைவாக தவிர்த்துவிட முடிகிறது. இவையன்றி வேறு மாத்திரைகளை லோடிங் டோஸாக பாவித்து அதனை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். அது பாதக விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடும் என்று எச்சரித்தவர்.,

இந்த உயிர் காக்கும் மாத்திரைகளை உட்கொண்டு விட்டதால் முழு நிவாரணமும் கிடைத்து விடும் என்ற தவறான நம்பிக்கையில் வீட்டிலேயே இருந்து விடக்கூடாது. இது ஒரு குறைந்த நேர நிவாரணத்திற்காக எடுத்துக் கொள்ளும் ஒரு தற்காப்பு மாத்திரைகள் தானே தவிர இதனால் முழுமையாக நம்மை குணப்படுத்த முடியாது.

மேற்சொன்ன மாத்திரைகளை உட்கொள்ளும் பட்சத்தில் நாம் மருத்துவமனைகளை அடையும் முக்கியமான நேரத்தை நமக்கு வழங்கக் கூடியவையாக இருக்குமே தவிர இந்த மாத்திரைகள் மாரடைப்பு பிரச்னைகளுக்கு முழு சிகிச்சை கிடையாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். மேலும், இந்த மாத்திரைகளை உட்கொண்டவுடன் அருகில் இருக்கும் மருத்துவமனைக்கு சென்று சிகிச்சையைத் தொடங்க வேண்டும் என்றார். இந்த சிகிச்சைக்கு அதிக நேரம் செலவிட தேவையில்லை. கே.ஜி மருத்துவமனையில் 7 மணிக்கு கார்டியாலஜிஸ்ட் மருத்துவரை பார்த்து 3 மணிக்கெல்லாம் வீடு திரும்பி விடலாம். குறைந்தது 6 முதல் 7 மணி நேரம் மருத்துவமனையில் இருந்தால் போதுமானது.

அமெரிக்காவில் 6 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருத்துவ பரிசோதனை சிகிச்சையை இங்கு 6 மணி நேரத்தில் செய்ய முடிகிறது. அதேபோல், அமெரிக்காவில் ரூ.50, 000 ம் சிகிச்சைக்கு தேவைப்படும் என்றால் இங்கு ரூ.10,000த்தில் சிகிச்சை செய்ய முடியும். ஆகையால், அனைவரும் முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வரும்முன் காப்பது எவ்வாறு சிறந்ததோ அதேபோல் நோய் பாதிப்புகளில் இருந்து நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள முழு உடல் பரிசோதனையை அனைவரும் செய்ய வேண்டும் என்று டாக்டர் பக்தவத்சலம் குறிப்பிடுகிறார்.

ரத்த அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்கும் 'லோடிங் டோஸ்'

- இருதய மருத்துவர் சரவணன்

உறுதியற்ற ரத்தநாள கட்டிகளில் ஏற்படக்கூடிய உடைப்பு அல்லது அரிப்பு போன்ற காரணிகளால் 80 முதல் 90 சதவீத மாரடைப்புகள் ஏற்படுகிறது. இந்த லோடிங் டோஸ் மாத்திரைகளான ஆஸ்பிரின், க்ளோபிடோக்ரெல், அடோர்வாஸ்டாட்டின் ஆகிய மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது, அந்த ரத்த குழாயை உடைத்து ரத்த அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க முடிகிறது. இது ஒரு முதலுதவி சிகிச்சை முறையாகும் என்கிறார்.,கே.ஜி மருத்துவமனையின் இதய நோய் நிபுணர் மருத்துவர் சரவணன்.

பாதிப்பு ஏற்படும் ரத்தக் குழாயில் முழுவதுமாக அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க, முதலுதவி உயிர் காக்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது பாதிப்பு ஆகாமல் நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள நேரம் கொடுக்கும். அதற்குள்ளாக மருத்துவரை அணுகி இ.சி.ஜி. சோதனைகள் செய்து, சிகிச்சைகளை தொடர வேண்டும்.

யாரெல்லாம் லோடிங் டோஸ் வைத்திருக்க வேண்டும்?

குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் இதைக் கட்டாயம் எப்பொழுதும் கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். மேலும், அதிக ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால், உடற்பருமன் உள்ளவர்கள், மற்ற இருதய நோய் கொண்டவர்களும் அவசியம் வைத்திருக்க வேண்டும். மாரடைப்புக்கான அறிகுறிகள் தெரிந்த உடனே உயிர் காக்கும் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இணை பாதிப்பு ஏற்படுமா?

இந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்வதால் எந்தவகையிலும் பெரிய அளவில் இணை பாதிப்புகள் ஏற்படாது. ஒரு சிலருக்கு கேஸ்ட்ரிக் தொந்தரவுகள் தான் வருமே தவிர மற்றபடி எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது. உயிரை காப்பற்றக் கூடிய லோடிங் டோஸ் மாத்திரைகளை எவ்வித தயக்கமுமின்றி கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வயது வரம்பு இருக்கிறதா?

இன்றைய சூழ்நிலையில் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை என பலரும் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். காலத்தின் நிலை முற்றிலும் மாறிவிட்டது. உளவியல் சார்ந்த மனஅழுத்தம் பிரச்னையால் மாரடைப்பு அதிகரித்து விட்டது. மன அழுத்தத்தை உரிய முறையில் கையாள வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஆகையால், உயிர் காக்கும் மாத்திரைகளை அனைத்து வயதினரும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். எவ்வித வயது வரம்பும் இதற்கில்லை.

இதய நோய்க்கான சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

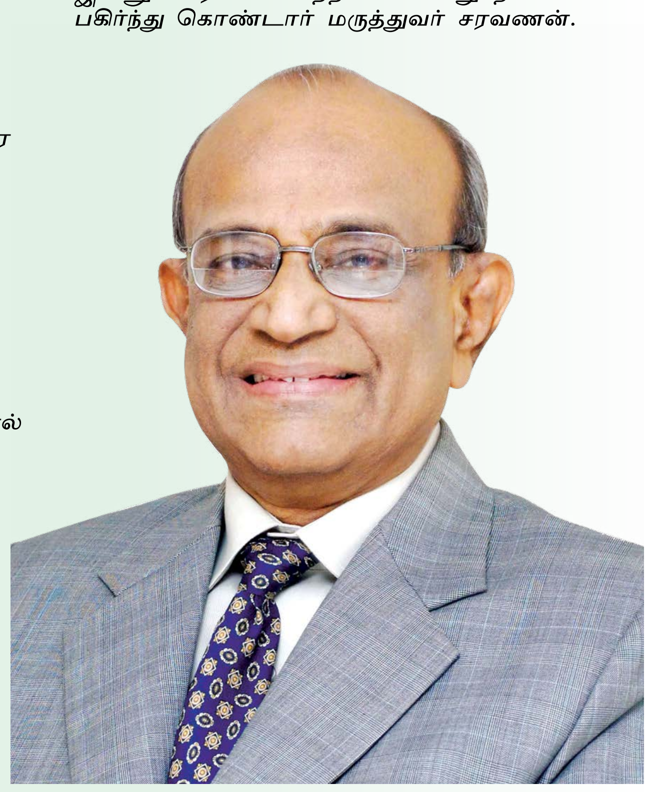
நம் நாட்டில் 100 பேருக்கு மாரடைப்பு நிகழ்ந்தால் அதில் 25 பேர் மருத்துவமனைக்கு வரும் முன்னரே இறந்து விடுகிறார்கள். ஆகையால், ஆஞ்சியோகிராம் சிகிச்சை செய்தால் தான் ரத்த குழாய்கள் எவ்வாறு இருக்கிறது என்று பார்க்க முடியும். அதனால், இதய நோய் பாதிப்பால் சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள், சிகிச்சையில் இருப்பவர்கள் என அனைவரும் இந்த மாத்திரைகளை எந்த நேரத்திலும் எடுத்து கொள்ளலாம். கால அளவுகள் என்று எதுவும் கிடையாது.

மாரடைப்பைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

நமது வாழ்க்கை முறையை மாற்ற வேண்டும். தினமும் முறையான உடற்பயிற்சி, புகையிலை, சிகரெட், மது குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். அவரவர் உயரத்துக்கு ஏற்ப உடல் எடையை சீராகப் பராமரிக்க வேண்டியது அவசியம். மேலும், ஆண்டுக்கு ஒரு முறை இதய நோய் சார்ந்த பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும், மன உளைச்சல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு, யோகா, தியானப் பயிற்சிகளை முறையாக செய்து வரலாம். நீரிழிவு நோய், நாள்பட்ட வியாதிகள் இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்கான உரிய மருத்துவரை அணுகி முறையான மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ஒரு மணி நேரத்துக்குமுன் நம்மிடம் பேசி சிரித்து கொண்டிருந்த நபர், திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டு உயிரிழந்து விடுகிறார். இத்தகைய இழப்புகளை தவிர்க்க லோடிங் டோஸ் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்டு இன்னுயிரை காப்பாற்றலாம் என்று நம்மிடம் பகிர்ந்து கொண்டார் மருத்துவர் சரவணன்.



மாரடைப்புக்கான முதலுதவி

சர்க்கரை வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், புகை பிடிப்பவர்கள், 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோர், 80 கிலோவிற்கு மேல் உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், இரத்தத்தில் கேடு விளைவிக்கும் கெட்ட கொழுப்பு சத்து அதிகமுள்ள குடும்பத்தினர், அதிக மன அழுத்தம் மற்றும் அதிக மனச்சுமையோடு வேலை செய்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இவர்கள், உயிர் காக்கும் லோடிங் டோஸ் மருந்துகளை ஒரு கவரில் போட்டு எப்போதும் மேல் சட்டை பையில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில், இவர்களுக்கு மாரடைப்பு எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம்.

உயிர்காக்கும் மருந்தில் [லோடிங் டோஸ்] உள்ள மருந்துகள்

1.டிஸ்பிரின்	350மிகி	1
2.அடார்வாஸ் டாடின்	80மிகி	1
3.குலோபிடாப்	150மிகிX2	2

மேற்கண்ட இந்த மருந்துகளை ஒரு கவரில் போட்டு எப்போதும் உங்கள் மேல் சட்டை பையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

மாரடைப்பைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான அறிகுறிகள்:

நெஞ்சுப் பகுதியில் அசௌகர்யமான உணர்வு, நெஞ்சு எரிச்சல், நெஞ்சில் ஊசி குத்துவது போன்ற வலி, அதிக அழுத்தமான நெஞ்சு வலி; தாடை மற்றும் கழுத்துவலி; முதுகுப் பகுதி மற்றும் இடது கைக்கு வலி பரவுதல்; அசாதாரணமான உடல் அசதி, அஜீரணம், வாந்தி; குளிர்ந்த இடத்திலும் வியர்வை, பிசுபிசுப்பு; நடப்பதற்கு, மாடிப்படி ஏறுவதற்கு சிரமம்; மூச்சு விடுவதில் சிரமம், தலைச்சுற்றல் மயக்கம், படபடப்பு போன்றவை. இதற்கு உடனடியாக நேரம் தாழ்த்தாமல் ஆம்புலன்ஸ் மூலம் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். நடக்கவோ, வண்டி ஓட்டவோ கூடாது.

மேலும், உயிர் காக்கும் மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த மாத்திரைகள் இரத்தத்தின் அடர்த்தியை உடனே குறைத்து, மாரடைப்பின் தீவிரத் தன்மையைக் குறைக்கும். உங்கள் உயிர்காக்க உதவும். லோடிங் டோஸ் மருந்துகள் கே.ஜி. மருந்தகத்தில் தனியான ஒரு கவரில் கிடைக்கிறது.

100 பேருக்கு மாரடைப்பு நிகழ்ந்தால் அதில் 25 பேர் மருத்துவமனைக்கு வரும் முன்னரே இறந்து விடுகிறார்கள். இந்த நேரங்களில் 'லோடிங் டோஸ்' எடுத்து உயிர் காத்துக்கொள்ள வேண்டும்

மாரடைப்புக்கான முதலுதவி

இருதய சிகிச்சை மருத்துவர்கள் குழு

டாக்டர் கே.ஜி.பக்தவத்சலம்

மருத்துவர் சரவணன்

இருதய அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் குழு

ஆன்மீகமும் மதமும்

ஆன்மீகத்துக்கும் மதத்துக்கும் இடையில் வித்தியாசம் உள்ளதா? வித்தியாசமானவையெனில், அவை ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடானதா? ஒவ்வொரு மதமும் ஒரு காலத்தில் ஆன்மீக முறையாகத்தான் இருந்தது என்பதை சத்குரு தெளிவுபடுத்துகிறார். அதற்குப் பிறகு ஆன்மீகம் மதமாக மாறும் அளவுக்கு என்ன நடந்தது? அதைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள மேலும் படியுங்கள்.

மதமும், நம்பிக்கை முறைகளும்

சத்குரு: மனிதன் மதப்பற்று கொண்டவனாக மாறிய அந்தக் கணமே, எல்லா மோதல்களுக்கும் அது முற்றுப்புள்ளியாக இருந்திருக்க வேண்டும். துரதிருஷ்டவசமாக, மதம் உலகத்தின் எல்லா இடங்களிலும் மோதலுக்கான மூலக் காரணமாக ஆகியுள்ளது. இந்த பூமியில் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக, அதிகபட்ச எண்ணிக்கையிலான உயிர்களை அது பலி கொண்டதோடு மட்டுமல்லாமல், அதிகபட்ச அளவுக்கான துன்பத்துக்கும் காரணமாக இருந்திருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், முக்கியமாக மதம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நம்பிக்கை முறைகளிலிருந்து வருவதாக இருக்கிறது.

நம்பிக்கை எங்கிருந்து வருகிறது? நம்பிக்கை என்றால் "உங்களுக்கு தெரியாது" என்று அர்த்தம். உங்களுக்கு ஏதோ ஒன்று தெரிந்திருந்தால் அதை நீங்கள் நம்பவேண்டியதில்லை, அதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்களுக்கு இரண்டு கரங்கள் இருப்பதை நீங்கள் நம்புகிறீர்களா அல்லது உங்களுக்கு இரண்டு கரங்கள் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இந்த கரங்களைக் காண்பதற்கு உங்களுக்கு கண்கள் இல்லையென்றாலும்கூட, அப்போதும் உங்களுக்கு இரண்டு கரங்கள் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரிகிறது. கரங்களைப் பொருத்தவரை நீங்கள் அறிந்துகொள்கிறீர்கள், ஆனால் கடவுளைப் பொருத்தவரை நீங்கள் நம்புகிறீர்கள் ஏன்?

நம்பிக்கை எழுவது ஏனென்றால், உங்களுக்குத் தெரியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளப் போதிய நேர்மை உங்களுக்கு இல்லை. கலாச்சாரரீதியான ஏதோ ஒன்றை அல்லது பொதுவாக உங்களுக்கு வசதியாக உள்ள ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் நம்புகிறீர்கள். நீங்கள் கடவுள் உள்ளார் என்று நம்பினாலும் அல்லது கடவுள் இல்லை என்று நம்பினாலும் இதில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. இரண்டு சாராரும் ஒரே படகில்தான் பயணிக்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தெரியாத ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் நம்புகிறீர்கள்.

ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் நம்பும் கணமே, நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கான தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுகிறீர்கள். தெளிவில்லாத நம்பிக்கை ஒரு பேரழிவாகவே இருக்கிறது. இதைத்தான் இன்றைக்கு உலகில் நீங்கள் கண்கூடாகப் பார்க்கிறீர்கள். நம்பிக்கை முறைகள் மக்களை மகத்தான நம்பிக்கை உணர்வுடன் தொடர்ந்து செயல்படச் செய்கிறது என்பதுடன், தேவையான தெளிவு இல்லாத இந்த நம்பிக்கை, இந்த பூமியின் மீது ஒரு பெரும் பேரழிவாக இருக்கிறது. ஒரு மனிதனின் நம்பிக்கைக்கும், மற்றொரு மனிதனின் நம்பிக்கைக்கும் இடையில்தான் எப்போதும் உலகத்தில் மோதல் நிகழ்ந்து வந்திருக்கிறது. உங்களுடைய வழி சரியானது என்று நீங்கள் நம்பும் நிலையில், வேறு யாரோ ஒருவர் அவருடைய வழி சரியானது என்று நம்பும் அந்தக் கணமே நீங்கள் சண்டையிடுவீர்கள்.

நம்பிக்கை முறைகள் தோன்றுவது எதனாலென்றால், அதில் அவர்களுக்கு ஒருவிதமான வசதி இருக்கிறது. அது ஒரு ஆறுதலாக இருக்கிறது. தோற்றுப்போனவர்களுக்கும், அமைதியிழந்தவர்களுக்கும் மட்டும்தான் ஆறுதல் தேவைப்படுகிறது. துரதிருஷ்டவசமாக, ஒரு பெரும்பகுதியான மனித குலம் நீண்டகாலமாக இந்த நிலையிலேயே வைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதுடன், இப்போது வீட்டுக்கு வீடு சென்று ஆறுதலை விற்பனை செய்யவும் தேவையாக உள்ளது. அவர்களுக்கு நீங்கள் சொல்ல வேண்டியதெல்லாம், "வருத்தப்படாதீர்கள், கடவுள் உங்களோடு இருக்கிறார்," அவ்வளவுதான் அவர்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. கடவுள் உங்களோடு இருக்கிறாரா அல்லது இல்லையா என்பது பிரச்சனை இல்லை; யாரோ ஒருவர் உங்களோடு இருப்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். இது மக்களை பலரையும் நிலையாக வைத்திருக்கிறது; இல்லையெனில் அவர்கள் உடைந்துவிடுவார்கள்.

ஒருவர் தன்னுடைய இயல்பினால் அடையக்கூடிய முற்றிலும் பரவசமான நிலைக்கும், ஒருவரின் தற்போதைய நிலையற்ற தன்மைக்கும் நடுவில் இருக்கும் இடைவெளியை மதம் நிரப்பியுள்ளது. நீங்கள் ஆறுதலை தேடுகின்றீர்கள் என்றால், அது கட்டாயம் தேவை. பெரும்பாலான மக்கள் ஆறுதலைத்தான் தேடுகிறார்கள், முக்தியை அல்ல. ஆறுதல் என்பது அமைதிப்படுத்தும் மருந்து போன்றது; அது உங்களைத் தூக்கத்தில் ஆழ்த்துகிறது. நமக்குத் தூங்கச் செல்ல வேண்டுமா அல்லது நம் வாழ்வில் புதிய சாத்தியங்களுடன் உயிர்ப்புடன் வர வேண்டுமா என்பதை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஆன்மீகத்துக்கும் மதத்துக்கும் இடைப்பட்ட வித்தியாசம் எங்கேயோ, ஏதோ ஒரு கட்டத்தில், எல்லா மதங்களும் ஒரு ஆன்மீக முறையாகவே ஆரம்பித்தன. ஆனால் ஒருங்கிணைக்க வேண்டும் என்ற அவர்களது ஆவலில் அவைகள் அடிப்படையை இழந்துவிட்டன. திரிந்துபோன ஆன்மீகம்தான் மதம் என்பது. ஆன்மீகத்துக்கும் மதத்துக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை நாம் இப்போது புரிந்துகொள்வோம். நீங்கள் ஒரு மதத்தைச் சார்ந்தவர் என்று கூறும் கணத்திலேயே, நீங்களே உங்களை ஒரு நம்பிக்கையாளர் என்று கூறிக் கொள்கிறீர்கள். "நான் ஆன்மீகப் பாதையில் இருக்கிறேன்" என்று நீங்கள் கூறும் கணத்தில் உங்களை நீங்கள் ஒரு தேடுபவராகக் கூறிக் கொள்கிறீர்கள். நம்பிக்கை கொள்வதற்கும் தேடுதலுக்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்றைத்தான் உங்களால் தேட முடியும். அல்லது வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், தேடுதலின் அடிப்படை என்னவென்றால், உங்கள் உயிரின் அடிப்படைத் தன்மையே உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து இருக்கிறீர்கள். இந்தப் படைப்பின் மூலத்தைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. நீங்கள் யார், என்னவாக இருக்கிறீர்கள், நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள், மேலும் நீங்கள் எங்கே செல்வீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அறிந்துகொள்ளும் தேடலில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். "எனக்குத் தெரியாது" என்ற நிலையில் நீங்கள் இருக்கும்போது உங்களால் யாருடனும் சண்டையிட முடியாது.

ஆன்மீக செயல்முறையில் முதலும் முக்கியமான விஷயமும் என்னவென்றால், உங்களுக்கு நீங்களே முழு நேர்மையுடன் இருப்பது. மேலும், "நான் என்ன அறிந்திருக்கிறேனோ, அது எனக்குத் தெரியும், நான் என்ன அறிந்திருக்கவில்லையோ, அது எனக்குத் தெரியாது," என்பதை விருப்பத்துடன் பார்ப்பது. யார் என்ன கூறி இருந்தாலும் அது ஒரு பொருட்டல்ல கிருஷ்ணர், இயேசு, புத்தர் அல்லது வேறு யாரோ ஒருவர் அதைக் கூறியதாக இருக்கட்டும் அவர்கள் உண்மையே கூறுவதாக இருக்கலாம். ஆனால், அவர்களுக்கு மரியாதை அளிக்கக் கடமைப்பட்டிருந்தாலும், உங்களுக்குத் தெரியாது அதை நீங்கள் உணர்ந்ததும் இல்லை, கண்டதும் இல்லை. உங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஒன்றும் தெரியாது என்பதில் நீங்கள் ஏன் நேர்மையுடன் இருக்கக்கூடாது?

"எனக்குத் தெரியாது" என்பது மிகப்பெரிய ஒரு சாத்தியம். அறிதலுக்கான அடிப்படை அதுதான். உங்களுக்குத் தெரியாது என்று நீங்கள் பார்க்கும்போதுதான் அறிந்து கொள்வதற்கான சாத்தியம் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு வசதியான ஏதோ ஒரு நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் அந்த சாத்தியத்தைக் கொன்றுவிடும் அந்தக் கணமே, அறிந்துகொள்வதற்கான எல்லா வாய்ப்புகளையும் நீங்கள் அழித்துவிடுகிறீர்கள்.

ஆன்மீக செயல்முறை என்பது நீங்கள் மேலே பார்ப்பதாலோ, கீழே பார்ப்பதாலோ அல்லது சுற்றிலும் பார்ப்பதாலோ நிகழ்வதில்லை. நீங்கள் உள்முகமாகப் பார்க்கும் காரணத்தால் அது நிகழ்கிறது. உள்முகம் என்பது வடக்கு, தெற்கு, கிழக்கு அல்லது மேற்கு அல்ல. உள்முகம் என்பது பரிமாணங்களற்றது. அந்த பரிமாணங்கள் இல்லாத ஒன்றை தனக்குள்ளேயே நேர்மையாக இருக்கும் ஒருவரால்தான் அணுகமுடியும். நான் உங்களை மற்றவரிடம் நேர்மையாக இருக்கச் சொல்லவில்லை அதில் பல பிரச்சனைகள் இருக்கலாம். உங்களுடனேயே நீங்கள் நேர்மையாக இருப்பதைப் பற்றி நான் பேசுகிறேன். இந்த ஒரு விஷயத்திற்கு நீங்கள் தகுதியானவர்தானே?

மதத்திலிருந்து பொறுப்புணர்வுக்கு மனிதகுலத்தின் வரலாற்றிலேயே, இவ்வளவு எண்ணற்ற மனிதர்கள் தாங்களாகவே சிந்திப்பது என்பது இதுதான் முதல்முறை. கடந்த காலங்களில், உங்களது பாதிரியார்களும், பண்டிதர்களும், குருமார்களும் அல்லது வேதமும் உங்களுக்காகச் சிந்தனை செய்யும் நிலையே இருந்தது. உங்களுக்காக நீங்களே சிந்திப்பதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்கப்படவில்லை. இப்போது உங்களுக்கென்று நீங்கள் சிந்தனை செய்ய முடியும். உங்களுக்கு நீங்களே சிந்திப்பது என்றால், ஏதோ ஒரு விஷயம் காரணரீதியாக சரியானதாக இருந்தால் தவிர, உங்களால் அதை விழுங்கமுடியாது. காரண அறிவுரீதியாக நீங்கள் சிந்திக்கத் தொடங்கும் கணத்திலேயே, உங்கள் மனதில் கேள்விகள் எழுந்துவிடும். ஆழ்ந்த புரிதலில் வெளிப்படும் மூன்று கேள்விகளை நீங்கள் கேட்டால், எல்லா வேதங்களும், மதங்களும், சொர்க்கங்களும் தரைமட்டமாகிவிடும்.

நெடுங்காலமாக, ஏதாவது ஒரு விஷயம் சரியாக நிகழ்ந்தால், அதற்கு நாம்தான் காரணம் என்று நாம் நினைத்து வந்திருக்கிறோம், ஆனால் ஏதோ ஒன்று தவறாகிவிட்டால், அதற்குக் கடவுள்தான் காரணம் என்று நினைக்கிறோம். இந்த சிந்தனைப்போக்கை மாற்றுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது. நம்முடைய எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் மூலகாரணம் நமக்குள் இருக்கிறது என்பதுடன், நமக்குத் தீர்வுகள் வேண்டுமென்றால், அது வேறெங்கும் இல்லை, நமக்குள் மட்டும்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

முக்கியமாக இதன் பொருள் என்னவென்றால், மனிதகுலம் இப்போது மதத்திலிருந்து பொறுப்புணர்வுக்கு நகரத் தொடங்கியிருக்கிறது. மதத்திலிருந்து, பொறுப்புணர்வுக்கு உலகத்தை நகர்த்திச் செல்வதன் மூலம்தான் மனித ஆற்றல் முழுமையாக வெளிப்படும். இல்லையென்றால், ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்கள் செய்யும் எல்லா அபத்தங்களுக்கும் ஒரு சமாதானமும், இறைமையின் ஆதரவும் கிடைத்துவிடுகிறது.

மனித புத்திசாலித்தனத்தின் இயல்பு எப்படிப்பட்டது என்றால், இன்றைக்கு ஏதோ ஒரு முட்டாள்தனத்தை நீங்கள் செய்துவிட்டால், உங்கள் புத்திசாலித்தனம் இரவெல்லாம் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் "நான் ஏன் இதைச் செய்தேன்?" என்ற கேள்வி துளைத்தெடுக்கும். ஆனால், அது கடவுள் முத்திரை அல்லது வேத முத்திரை பெற்றதென்றால், நீங்கள் முட்டாள்தனமான விஷயங்களை மகத்தான நம்பிக்கையுடன் செய்துகொள்ள முடியும். இது மறைந்தொழிய வேண்டும். மனிதகுலத்தை நாம் மதத்திலிருந்து, மேலதிகப் பொறுப்புணர்வான செயல்பாட்டை நோக்கி நகர்த்தவேண்டியது அவசியம்.

> **ஆன்மீகத்துக்கும் மதத்துக்கும் இடைப்பட்ட வித்தியாசம் எங்கேயோ, ஏதோ ஒரு கட்டத்தில், எல்லா மதங்களும் ஒரு ஆன்மீக முறையாகவே ஆரம்பித்தன.**

சேமிப்புக்கு எது சிறந்த முதலீடு?

வ.நாகப்பன்
பங்குசந்தை மற்றும் மூதலீட்டு நிபுணர்

✍ ப.சுகன்யா, தி கோவை மெயில்

சிக்கனத்தை கடை பிடித்தால் சிறப்பாக வாழலாம். "பொருள் இல்லாருக்கு இவ்வுலகம் இல்லை" என்பதை போல், தங்கள் குழந்தைகள் வசதியுடன் சிறப்பாக வாழவேண்டும் என்று எண்ணி உழைக்கும் பெற்றோர்கள், சில சமயங்களில் சேமிக்கத் தவறி விடுகின்றனர். சிக்கனத்தைக் கடைபிடித்தால் பணப்பிரச்னை உருவாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

சிக்கனம் மற்றும் சேமிப்பின் முக்கியத்துவம் குறித்து பொதுமக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் ஆண்டுதோறும் உலக சிக்கனத் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. அந்த வகையில், மாத வருமானத்தில் எப்படி சிக்கனத்துடன் சேமிப்பது, எதில் மூதலீடு செய்யலாம் என ஆலோசனை தருகிறார் பங்குசந்தை மற்றும் மூதலீட்டு நிபுணர் வ.நாகப்பன்.

இந்திய மக்களிடம் சேமிப்பு சதவீதம் எப்படி இருக்கிறது?

அமெரிக்கா, ஐரோப்பா உள்ளிட நாடுகளை ஒப்பிடும்போது, சர்வதேச அளவில் இந்தியர்களின் சேமிப்பு விகிதம் சிறப்பாகவே இருக்கிறது. ஆனால், இன்றைய தலைமுறையினரிடம் சமீபகாலமாக சேமிப்பு சற்று குறைய தொடங்கியுள்ளது. அதிலும், வீடு வாங்குவது குறைந்துள்ளது. பணி நிமித்தமாக பல்வேறு பகுதிகளுக்கு இடம்பெயரும் நிலையில் இருப்பதால் வீடுகள் போன்றவற்றில் முதலீடு செய்வதை தவிர்த்து வருகின்றார். வருகின்ற வருமானத்தில் நிதி சேமிப்பு, பரஸ்பர நிதி சேமித்து வாழ்க்கையை அனுபவித்தால் போதும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருப்பதை பார்க்க முடிகிறது.

ஆயுள் காப்பீடும் ஒருவகை சேமிப்பாகுமா?

காப்பீடு என்பது நிதி ஆதாரத்தின் அடித்தளம். நிதி திட்டமிடுதலுக்கு முன்பு காப்பீடு அவசியம். பெரும்பாலான மக்களிடம் ஆயுள் காப்பீடும் ஒரு வகை முதலீடு என்ற தவறான கருத்து உள்ளது. இந்தியாவில் தான் காப்பீட்டை முதலீடாக பார்க்கிறோம். நாம் இல்லாத சூழலில் நமது குடும்பத்தினரை நிதி சார்பாக ஆயுள் காப்பீடுகள் காப்பாற்றுகிறது. அதேபோல் தான் மருத்துவ காப்பீடும்.

இந்த காப்பீடுகள் அனைத்தும் எதிர்பா ராத சூழ்நிலையில் காப்பாற்றும் ஒரு விஷயம் தானே தவிர, அது முதலீடு கிடையாது. குறைந்த கட்டணம் கட்டி அதிக கவரேஜ் கொண்ட பாலிசிகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தங்கம், ரியல் எஸ்டேட், பங்கு சந்தையில் எது சிறந்த முதலீடு?

ஒவ்வொரு காலக்கட்டத்திலும் குறிப்பிட்ட சில முதலீடுகள் சிறப்பாக செயல்பட்டு நல்ல ஆதாயத்தை கொடுத்திருக்கிறது. உதாரணமாக 2003ல் இருந்து 2012 வரை தங்கத்தின் விலை மிகப்பெரிய ஏற்றத்தை சந்தித்தது. அதேபோல், 1990களின் துவக்கத்தில் இருந்து 2009 வரை ரியல் எஸ்டேட் துறை சிறப்பாக இருந்தது. பங்கு சந்தையைப் பொறுத்தவரை அவ்வப்போது ஆதாயம் ஏற்ற இறக்கங்களை பார்க்க முடிகிறது. ஆனால், அதே ரியல் எஸ்டேட் துறை கடந்த 10 ஆண்டுகளில் மிகப்பெரிய லாபத்தை கொடுக்க வில்லை. கடந்த ஓர் ஆண்டு மட்டும் விதிவிலக்கு. 2008 தொடங்கி 2020 வரைக்கும் பெரிய ஆதாயம் இல்லை சொல்லப் போனால் பணவீக்கத்தை ஒப்பிட்டுகையில் நஷ்டம்தான் வந்திருக்கும். இதேபோல் 2012 முதல் 2015 கால கட்டங்களில் தங்கத்தின் விலையில் 15-20 சதவீதம் வீழ்ச்சியை சந்தித்தது. ஆகையால், மோசமான முதலீடு சிறப்பான முதலீடு என்று பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. அதனால், பணத்தை பிரித்து முதலீடு செய்வது சிறந்தது. ஒரு பகுதியை தங்கத்திலும், சிறு பகுதிகளை ரியல் எஸ்டேட் சார்ந்து செய்வது, பங்குச்சந்தைகள் சார்ந்து முதலீடு செய்வது போன்று செய்ய வேண்டும்.

தங்கம் vs பங்கு சந்தை எதில் முதலீடு செய்யலாம்?

நமது இலக்கை தீர்மானித்துக் கொண்டு நீண்ட கால சேமிப்பு – குறுகிய கால சேமிப்பு என பிரிக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, அடுத்த **2-3** ஆண்டுகளில் வீடு கட்டுவது, கார், பைக் போன்றவைகளை வாங்க திட்டமிட்டால் பங்கு சந்தைகளில் முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நாம் குறுகிய கால முதலீடாக பங்குசந்தையிலும், நீண்ட கால முதலீடாக தங்கத்திலும் செய்கிறோம். இதனால் பெரிய அளவில் லாபம் ஈட்ட முடியாது. குறுகிய கால சேமிப்புக்கு நிலையான வைப்பு ***(fixed deposit)*** இடைக்கால முதலீடுக்கு தங்கம், நீண்ட கால அடிப்படையில் பங்கு சந்தை சார்ந்த முதலீடுகள் என பிரித்து முதலீடு செய்வது நல்லது.

முக்கியத்துவம் எதற்கு தரவேண்டும்?

கடந்த காலங்களை ஒப்பிடுகையில் ஒவ்வொரு செலவுகளையும் தற்போது நியாயப்படுத்த தொடங்கிவிட்டோம் என்பதுதான் உண்மை. 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எந்த விதமான எலக்ட்ரானிக்ஸ் கேஜெட்டுகள் இல்லாமல், மனிதர்கள் மன நிம்மதியுடன் சவுகரியமாக வாழ்ந்த காலமும் இருந்தது.

இப்போது கேஜெட்டுகள் இல்லாமல் நம்மால் வாழமுடியாது என்பது இல்லை. ஆனால், இவை உற்பத்தி திறன்களை பெருக்கி உள்ளது. அதன் மூலமாக வருவாய் ஈட்டும் திறன் அதிகரித்து இருக்கிறது. குறிப்பாக , கடைத்தட்டு மக்களிடம் செல்போன் என்பது அத்தியாவசிய பொருள். தேவை இல்லாமல் அடிக்கடி கேஜெட்டுகளை மாற்றி செலவு செய்வதைத் தவிருங்கள். அவை உழைக்கும் காலம் வரை உழைக்கட்டும் என்று விட்டுவிடுங்கள்.

எந்த வயதில் தொடங்க வேண்டும்?

நமக்காக நாம் வாழ்ந்தால் செலவுகள் அதிகரிக்காது. மற்றவர்களுக்காக வாழும்போதுதான் செலவுகள் கூடும் பள்ளியில் படிக்கும் போதே சேமிப்புப் பழக்கம் தொடர வேண்டும் என்பதால்தான் சஞ்சாயிகா சிறுசேமிப்புத் திட்டம் கொண்டு வரப்பட்டது. அதனால், வேலைக்குச் சென்ற முதல் மாதத்திலேயே சேமிப்பைத் தொடங்க வேண்டும். சேமிப்பை தள்ளிப்போடும் ஒவ்வொரு மாதமும் நமது ஓய்வு வயதை தள்ளிப் போடுகிறோம் என்பதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

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.

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

தோல்வியை கையாள கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

- வீரமுத்துவேல், திட்ட இயக்குநர், சந்திரயான் 3

நிகழ்வில் மாணவிக்கு பட்டம் வழங்கும் சிறப்பு விருந்தினர்கள் சந்திரயான்3 திட்ட இயக்குநர் வீரமுத்துவேல், அண்ணா பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் வேல்ராஜ். உடன், கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனங்களின் தலைமை நிர்வாக இயக்குநர் நடராஜன் மற்றும் கல்லூரி முதல்வர் ராமசாமி உள்ளிட்டோர்.

கே.பி.ஆர். பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் நடைபெற்ற 10 ஆம் ஆண்டு பட்டமளிப்பு விழாவில், அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் வேல்ராஜ் மற்றும் சந்திரயான்3 திட்ட இயக்குநர் வீரமுத்துவேல் பங்கேற்று, 678 மாணவ, மாணவிகளுக்கு பட்டங்களை வழங்கினர்.

2009 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்ட கே.பி.ஆர். இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் இன்ஜினியரிங் அண்ட் டெக்னாலஜி கல்வி நிறுவனம் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப துறையில் இந்தியாவின் முன்னணி கல்வி நிறுவனங்களில் ஒன்றாக திகழ்கிறது.

சிறந்த செயல்திறன் கல்லூரிக்கான விருது, சிறந்த தனியார் கல்வி நிறுவனத்திற்கான விருது உள்ளிட்ட பல விருதுகளை பெற்றுள்ள இந்நிறுவனம் புதுமையான கற்பித்தல் நுட்பங்களை உட்புகுத்தி சிறந்த மாணவர்களை உருவாக்கி வருகிறது.

மாணவர்களுக்கு முழுமையான தொழில்நுட்பக் கல்வியை வழங்குவதில் இக்கல்வி நிறுவனம் தலைசிறந்து விளங்குகிறது. ”

தலைசிறந்து விளங்கும் நிறுவனம்

நடராஜன், தலைமை நிர்வாக இயக்குநர், கே.பி.ஆர் கல்வி நிறுவனம்

கல்லூரியின் 10 ஆம் ஆண்டு பட்டமளிப்பு விழா கல்லூரி கலையரங்கில் நடந்தது.

நிகழ்வின் தொடக்கத்தில் கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனங்களின் தலைமை நிர்வாக இயக்குநர் நடராஜன் விழாவிற்கு தலைமை வகித்துப் பட்டமளிப்பு நிகழ்வைத் தொடங்கி வைத்தார்.

அப்போது பேசிய அவர், ”மாணவர்களுக்கு முழுமையான தொழில்நுட்ப கல்வியை வழங்குவதில் இக்கல்வி நிறுவனம் தலைசிறந்து விளங்குகிறது. கேரளா, ஆந்திரா உள்ளிட்ட பிற மாநிலங்களில் இருந்தும், வெளிநாட்டில் இருந்தும் மாணவர்கள் இங்கு பயின்று வருகின்றனர். இங்கு பணியாற்றும் பெரும்பாலான பேராசிரியர்கள் முனைவர் பட்டம் முடித்தவர்கள். இன்றைய நிலையில் கணினி நுட்பவியல் துறையில் அறிமுகமாகும் தொழில்நுட்பங்களை மாணவர்களுக்கு கற்றுத் தருவதில் கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனம் முனைப்புடன் செயல்படுகிறது” என்றார்.

உலகின் தலைசிறந்த கல்வி நிறுவனங்கள் பட்டியலில் கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனம்

ராமசாமி, கல்லூரி முதல்வர்

வரவேற்புரை வழங்கிய கல்லூரி முதல்வர் ராமசாமி, கல்லூரியின் செயல்பாடுகள், மாணவர்களின் கல்வித் திறன் ஊக்குவிப்பில் நிறுவனத்தின் பங்கு போன்றவற்றை எடுத்துரைத்தார்.

மேலும், உலகின் தலைசிறந்த கல்வி நிறுவனங்கள் பட்டியலில் கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனம் இடம்பிடித்தது, ஸ்டான்ஃபோர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் உலக தரவரிசையில் இடம்பிடித்த ஆறு ஆசிரியர்களை உறுப்பினராகக் கொண்டிருப்பது, தேசிய நிறுவன தரவரிசையில் கே.பி.ஆர்.கல்லூரி இடம்பிடித்திருப்பது உள்ளிட்டவற்றைக் குறிப்பிட்டு பேசிய அவர், விருந்தினர்கள், பேராசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்கள், அவர்களின் பெற்றோர்களை வரவேற்றார்.

வீரமுத்துவேல்,
திட்ட இயக்குநர், சந்திரயான் 3

நிகழ்ச்சியின் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்ட இஸ்ரோ, சந்திரயான்3 திட்ட இயக்குநர் வீரமுத்துவேல் பேசுகையில், ”சந்திரயான்1, சந்திரயான்2 இல் கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் சந்திரயான்3 வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமைந்தது.

ஒரு செயலில் வெற்றி காணவேண்டும் என்றால் அதற்காக தொடர்ந்து செயலாற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம். எதிர்பாராமல் தோல்வியை சந்திக்க நேர்ந்தால் அதனை கையாள கற்றுக் கொண்டு, தொடர்ந்து முயற்சிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை எனும் பயணத்தில் இலக்கை அடைவதற்கு அனுபவத்தில் இருந்து பாடங்களை கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்று அறிவுறுத்தினார்.

அவரவர் திறன்களை வெளிக்கொண்டு வாருங்கள்

வேல்ராஜ், அண்ணா பல்கலை. துணைவேந்தர்

அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் வேல்ராஜ் பேசுகையில், ”கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக பல்வேறு பிரிவுகளில் கே.பி.ஆர். கல்வி நிறுவனம் சிறப்பாகச் செயலாற்றி வருகிறது. உலக நாடுகளை ஒப்பிடுகையில் பொருளாதாரத்தில் இந்தியா வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. தமிழ்நாட்டின் தொழில் நகரம் எனப்படும் கோவையில், கே.பி.ஆர். நிறுவனத்தில் பயிலும் மாணவர்கள் சிறந்த தொழில் முனைவோராக வளர வேண்டும். தொழில்நுட்ப உலகில் செயற்கை நுண்ணறிவு முக்கிய பங்காற்றி வருகிறது.

பல்வேறு துறையில் செயற்கை நுண்ணறிவு இன்றியமையாததாக செயல்படுகிறது. ஆகையால், மாணவர்கள் தொழில்நுட்ப துறையில் அதீத முனைப்புடன் அவரவர் திறன்களை வெளிக்கொண்டு வரவேண்டும். மாணவர்கள் மொபைல் போன்களுக்கு அடிமையாகாமல், சிறப்பான அணுகுமுறை திறன்களை வளர்த்து தொழில்நுட்ப துறையில் சிறந்த தொழில்முனைவோராக வேண்டும்” என்று பேசினார்.

678 பட்டதாரி மாணவர்கள்

2018 2022 ஆம் கல்வியாண்டில் கல்லூரி அளவில் முதலிடம் பிடித்த சீனிவாசன் என்ற மாணவனுக்கு பதக்கம், நினைவுப் பரிசு வழங்கப்பட்டது.

மேலும், துறை அளவில் முதல் இடம் பிடித்த இளநிலை பிரிவில் 8 மாணவர்கள், முதுநிலை பிரிவில் 4 மாணவர்களுக்கு நினைவுப் பரிசு, பதக்கங்கள் வழங்கப்பட்டன. தொடர்ந்து, இளநிலை பொறியியல் பட்டப்படிப்பு முடித்த 631 மாணவர்களுக்கும், 47 முதுநிலைப் பொறியியல் மாணவர்களுக்கும் பட்டங்கள் வழங்கப்பட்டன. இதைத் தொடர்ந்து பட்டம் பெற்ற மாணவ, மாணவிகள் விருந்தினர்கள் முன்னிலையில் உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டனர். இந்நிகழ்வில், பேராசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் என பலர் கலந்து கொண்டனர்.

அரசியல் அரங்கேற்றம் எப்போது?

✍ **ஆசிரியர்,** தி கோவை மெயில்

தமிழகத்தைப் பொறுத்த வரை, அரசியலும், சினிமாவும் இரண்டு தண்டவாளங்களைப் போல இணை பிரியாமல் பயணிக்கத் தொடங்கி பல தசாப்தங்கள் ஆகின்றன.

எல்லா கட்சிகளிலும் திரைப்பட நடிகர்கள், நடிகைகள் இருக்கிறார்கள். கமல்ஹாசன், சரத்குமார், சீமான் போன்றவர்கள் சொந்த கம்பெனி போல, சொந்தக் கட்சியை வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த போக்கு பல காலமாக தொடர்ந்து இருந்து வருகிறது.

காங்கிரஸ் இயக்கத்தில் கே பி சுந்தராம்பாள், திராவிட இயக்கங்களைச் சார்ந்து அண்ணாவும் அவர் தம்பிமார்களும் என்று ஒரு பெரிய படையே திரைப்படத்துறையில் பணி செய்ததன் காரணமாக தமிழ் திரைப்படத் துறை என்பது ஒரு அரசியல் சாதனமாகவே மாற்றப்பட்டு விட்டது. அதன் விளைவாகத்தான் திரைப்படத் துறையில் செல்வாக்குமிக்க திராவிட இயக்கம் 1967 இல் ஆட்சிக்கு வந்தது. அதன் உச்சமாக 1977ல் திரைப்பட நடிகர் எம்.ஜி.ஆர். தமிழக முதலமைச்சர் ஆனார். அதன்பிறகு ஜெயலலிதா முதலமைச்சரானார். இடையில் சிவாஜி போன்ற மாபெரும் நடிகர்கள் கூட அரசியலில் ஜொலிக்க முடியாமல் தோல்வி அடைந்ததும் உண்டு.

ஆனால், தமிழ் திரைப்பட நடிகர்களின் மக்கள் செல்வாக்கும், அரசியல் ஆசையும் இன்றும் தொடர்கின்றது. அது ரஜினிகாந்த் தொடங்கி இன்றைய விஜய் வரை வந்து நிற்கிறது. 1970 க்கு முன்பு இருந்த நடிகர்கள் ஒரு அரசியல் கட்சியின் ஆதரவாளராக இருப்பார்கள், தேர்தல் சமயத்தில் பிரச்சாரம் செய்வார்கள் என்று இருந்தனர். ஆனால் இன்றுள்ள பிரபல நடிகர்களைப் பார்த்தால் அவ்வாறு தோன்றவில்லை, நேராக முதலமைச்சர் நாற்காலி தான் இலக்கு என்பது போல பேசுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் தங்களது ரசிகர்களுக்கு மட்டுமே புரியும் வகையில் தொடர்ந்து பஞ்ச் டயலாக்குகளாக பேசி வருகின்றனர்.

இதற்கு முன்பாக ஒவ்வொரு படம் ரிலீஸ் ஆகும் சமயத்திலும் ரஜினிகாந்த் அரசியலுக்கு வருவாரா, மாட்டாரா என்று பொதுவெளியில் விவாதம் எழுவதும் பஞ்ச் டயலாக் கேட்டு விசில் பறப்பதும் நடந்து கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது அவர் நேரடியாக தான் அரசியலுக்கு வரப்போவதில்லை என்று உறுதியாக அறிவிப்பு செய்து விட்டார். அதன் பிறகு டயலாக் பேசுவதும் விசில் பறப்பதும் நின்று விட்டது. இன்னொரு பெரிய நடிகரான கமல்ஹாசன் அரசியலில் குதித்து, தேர்தலையும் கூட சந்தித்து விட்டார்.

இந்த சூழலில் தான் லியோ பட வெற்றி விழாவில் நடிகர் விஜய் பேசிய பேச்சு மீண்டும் அரசியல் சர்ச்சையை கிளப்பி இருக்கிறது. விஜய், ஒரு வெற்றிகரமான சிறந்த நடிகர். அவருக்கு தமிழகத்தில் தமிழ்நாட்டில் பெரிய ரசிகர் கூட்டமே இருக்கிறது என்பதெல்லாம் உண்மைதான்.

அதற்காக அவர் அரசியலுக்கு வருவாரா என்பதற்காக கேட்கப்படும் கேள்விகளும், அதற்கு நேரடியாக எந்த விதமான பதிலையும் சொல்லாமல் அவர் ஊடகமாகவும் சுற்றி வளைக்கும் டயலாக் பேசி ரசிகர்களை உசுப்பேற்றி விடுவதும் பொது வெளியில் விவாதங்களை கிளப்புவதும் பார்த்தால் பெரிய தாக்கம் எதுவும் சமூகத்திற்கு இல்லை என்றே தோன்றுகிறது.

தனது படம் ஓடுவதற்காக இப்படி விழாக்களில் பஞ்ச் டயலாக் பேசி விளம்பரம் ஏற்படுத்துகிறார் என்றால் அதை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். அதேபோல அவர் அரசியலுக்கு வருவதென்றால் அவருக்கு எல்லா உரிமையும் இருக்கின்றது. ஏதாவது ஒரு கட்சியில் சேரலாம் அல்லது சொந்தமாகவே கட்சியை தொடங்கலாம். தனது கொள்கைகளை, கோட்பாடுகளை மக்களிடம் எடுத்துரைக்கலாம். ஆனால் அதை எல்லாம் விட்டுவிட்டு கப்பு முக்கியம் பிகிலே என்று தனது திரைப்பட விழா நிகழ்ச்சியில் டயலாக் பேசுவது மக்களிடையே குழப்பத்தைத் தான் உண்டு பண்ணும்.

பொதுவாகவே இன்று உள்ள தமிழக மக்களும் இளைஞர்களும் நல்ல அரசியல் விழிப்புணர்வு உள்ளவர்கள். ஒருவர் வாயிலே வடை சுடுகிறாரா அல்லது காரியத்தில் சாதிப்பாரா என்பதை புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அறிவாற்றல் உடையவர்கள்.

ஆகவே நடிகர் விஜய் அவர்களே! நீங்கள் அரசியலுக்கு வேண்டுமானால் வாருங்கள் அல்லது சினிமாவுக்காக பஞ்ச் டயலாக் விளம்பரம் கூட செய்து கொண்டே இருங்கள் என்று சொல்லிவிட்டு மக்கள் தங்கள் வேலையை பார்க்கத் தொடங்கி விடுவார்கள்.

அரசியல் என்றால் அதற்கு ஒருவருக்கு என்று சொந்தமாக கொள்கைகள் வழிமுறைகள் வேண்டும் அல்லது ஒரு கட்சியில் இணைய வேண்டும். இரண்டும் இல்லாமல் வெறுமனே படம் காட்டுவது மக்களை மிகவும் சலிப்படையச் செய்து விடும்! லியோ திரைப்பட விழா பாணியில் சொன்னால், கப்பு அடிக்கிறதுக்கு முன்னாடி களத்துல இறங்கி ஆடணும் பிகிலு

தமிழ் திரைப்பட நடிகர்களின் மக்கள் செல்வாக்கும், அரசியல் ஆசையும் இன்றும் தொடர்கின்றது, ரஜினிகாந்த் தொடங்கி இன்றைய விஜய் வரை வந்து நிற்கிறது.

Femi9 சானிடரி நாப்கின் விழிப்புணர்வு

மாரண்ண கவுடர் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி மாணவிகளிடம் Femi9 சானிடரி நாப்கின் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் உமாமுரளி சூப்பர் ஸ்டாக்கிஸ்ட் மற்றும் தயாரிப்பு ஆலோசகர்.

பெண்களுக்காக, பெண்களே தயாரிக்கும் Femi9 சானிடரி நாப்கின் பிராண்ட் குறித்து மாரண்ண கவுடர் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி மாணவிகளுக்கு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடந்தது.

இரசாயனம் மற்றும் பிளாஸ்டிக்கால் உருவாகும் தரமற்ற நாப்கின்களால், கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை நீர்கட்டி, அதிக உதிரப்போக்கு, மலட்டுத்தன்மை, அதிக வயிற்று வலி, அதிக தலைவலி, அலர்ஜி, எரிச்சல் போன்ற பிரச்னைகள் பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

மேலும், மன உளைச்சலுக்குள்ளாகி குடும்பம் மற்றும் கல்வி கற்கும் இடங்களில் ஆரோக்கியமின்றி அவதிப்பட்டு வருகின்றனர். விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இரசாயனம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் கலந்த நாப்கின்களை தொடர்ந்து வருட கணக்கில் பயன்படுத்தும் போது இரசாயனங்கள் உடலுக்குள் ஊடுருவிச் செல்வதால் புற்றுநோய் மற்றும் ஏனைய பாதிப்புக்குள்ளாகி அவதிப்படுகின்றனர்.

இது குறித்து பெண்களிடம் போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத நிலையை போக்க தமிழகமெங்கும் பள்ளி, கல்லூரிகள் மற்றும் பெண்கள் பணிபுரியும் அரசு மற்றும் தனியார் அலுவலகங்களில் கேடு விளைவிக்கும் பிளாஸ்டிக் நாப்கின், இரசாயனத்தின் தீமைகள் குறித்து விழிப்புணர்வு வழங்கி வருகிறது Femi9 நிறுவனம். அந்த வகையில், உமாமுரளி (கோயம்புத்தூர் சூப்பர் ஸ்டாக்கிஸ்ட் மற்றும் தயாரிப்பு ஆலோசகர்) தலைமையில் கோவை ஆர்.எஸ்.புரத்தில் உள்ள மாரண்ண கவுடர் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி மாணவிகளிடம் Femi9 சானிடரி நாப்கின் குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர்.

கடந்த 10 ஆண்டுகளாக ஏழை பெண்கள் இணைந்து நடத்தி வந்த Femi9 சானிடரி நாப்கினை அண்மையில் நடிகை நயன்தாரா தனது தொழிலில் புதிய வரவாக Femi9 எனும் பெயரில் சானிடரி நாப்கின் பிராண்டை இணைத்துக் கொண்டார். பிளாஸ்டிக் இல்லாத எளிதில் மக்கக்கூடிய Femi9 சானிடரி நாப்கின் தயாரிப்பு குறித்துக் கேள்விப்பட்ட நயன்தாரா, ஆய்வக சோதனைகள் மேற்கொண்டது மட்டுமல்லாமல் கடந்த 2 ஆண்டுகளாக அதனை உபயோகித்துப் பார்த்த பிறகே சந்தை படுத்தினார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

T&C apply.**Ex-Showroom Price of TVS Zest Base Gloss Variant Tamil Nadu. Prices subject to change without prior notice. ^5 Years Warranty without any additional charges.
#Finance at the sole discretion of the financier and offers cannot be clubbed together. Accessories shown in the ad may not be a part of standard equipment.

* Offer valid for a limited period only. T&C apply. # Ex-showroom price of TVS XL100 Heavy Duty Kick Start variant in Tamil Nadu. T&C apply. + Based on TVSM internal test conditions. As compared to BS-IV models. T&C apply. ^ Mobile charger is available in select variants. T&C apply. ^^ Finance at the sole discretion of the financier. T&C apply.

Coimbatore: Authorised Main Dealer : • **Mettupalayam Road : Lotus TVS – 9842230030** • **Avinashi Road** : Sri Sakthi Saradha TVS – **8925801467** • **Trichy Road** : Sri Sakthi Saradha TVS – 7094455457 • **Gandhipuram** : Vishnu TVS – 9942910423 • **Vadavalli** : KMB TVS – 7092615575 • **Sundarapuram** : Shri Venkateswar TVS – 9865551234 • **Vadamadurai** : Lotus TVS – 9715433999 • **RS Puram** : Lotus TVS – 99842235115 • **Velandipalayam** : Lotus TVS – 9842303900 • **Saravanampatti** : Vishnu TVS – 9942910438 • **Kuniyamuthur** : Shri Venkateswar – 9842213162 • **Sulur** : Bharath TVS – 8012579779. • **Mettupalayam** : Sri SPS TVS – 8870474890 • **Pollachi** : Sarathy TVS – 9787772058 • **Kinathukadavu** : Shri Venkateswar TVS – 9442242882.

Tiruppur : Authorised Main Dealer: • **Tiruppur : RA TVS – 9842248400** • **Avinashi Road** : Bharath TVS – 9842264564 • **Uthukuli Road** : RA TVS – **9842248400** • **Palladam Road** : Abirami TVS – 9443713322 • **Kangeyam Road** : RA TVS – 9443970220 • **Perumanallur Road** : Bharath TVS – 7373064564 • **Palladam** : Bharath TVS – 9842264564 • **Avinashi** : SV TVS – 9788857599 • **Dharapuram** : RKS TVS – 9894090772 • **Kangeyam** : RKS TVS – 9894091772 • **Vellakovil** : RKS TVS – 9003960772 • **Perumanallur** : RR TVS – 7200088811 • **Udumalpet** : Sri Varsini TVS – 9715595333.