

கே.பி.ஆர். நிறுவனம் சார்பில் ரூ.2 கோடி கல்வி உதவித்தொகை அறிவிப்பு



கே.பி.ஆர். குழுமங்களின் தலைவர் கே.பி.ராமசாமிக்கு நினைவு பரிசு வழங்கும் கல்லூரி மாணவர்கள்.

கே. பி. ஆர். பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப கல்லூரியில் கல்வி உதவித்தொகை வழங்கும் விழா நடைபெற்றது.

இதில் நடப்பு கல்வியாண்டில் கல்வியில் சிறந்து விளங்கும் மாணவர்கள், விளையாட்டு பிரிவு மாணவர்கள் மற்றும் பொருளாதாரத்தில் பின் தங்கியவர்களுக்கான உதவித்தொகை என பல்வேறு பிரிவுகளில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 952 மாணவ மாணவிகளுக்கு கல்வி உதவித்தொகை வழங்கப்பட்டது.

நிகழ்வில் பங்கேற்ற கே.பி.ஆர். குழுமங்களின் தலைவர் கே.பி.ராமசாமி அடுத்த கல்வியாண்டில் மாணவ மாணவிகளுக்கு சுமார் இரண்டு கோடி ரூபாய் அளவிற்குக் கல்வி உதவித்தொகையை அறிவித்தார். அப்போது அவர் பேசுகையில், இங்குப் பயிலும் மாணவர்கள் இங்குள்ள வசதிகளைப் பயன்படுத்தி, தங்களது அறிவுத்திறனை மேம்படுத்தி பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் மிக உயர்ந்த இடத்தில் பணிபுரியவும், தொழிலதிபர்களாகவும் உருவாக உதவும் எனக் கூறினார். கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை அனைவரும் உணர்ந்து எல்லாரும் எல்லாமும் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் இந்த கல்வி உதவித்தொகை வழங்கி வருவதாகக் கூறினார்.

மேலும், சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து கொண்ட மரபின் மைந்தன் முத்தையா பேசுகையில், ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்களது துறைகளில் முழுமையாக ஆழமாக கற்று அதை சமூகப்பயன்பாட்டிற்கு கொண்டுவருவதன் மூலம்தான் ஒரு முழு பொறியாளனாக வளரமுடியும், அது இந்த கல்லூரியில் சாத்தியப்படும் என்று பேசினார்.

உடல் நலனில் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவதில்லை

- கே.ஜி.மருத்துவமனையில் மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்தி குமார் பேச்சு

கே. ஜி மருத்துவமனையில் அவசர மற்றும் தீவிர சிகிச்சை பிரிவு (எம்ர்ஜென்சி மற்றும் கிரிட்டிகல் கேர்) தின நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்தி குமார், சிஎஸ்ஆர் நடவடிக்கைகள் மற்றும் சமூக விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளில் மருத்துவமனைகள் சிறப்பாக செயல்படுகிறது என்று கூறினார்.

கோவையில் 1974 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட கே.ஜி மருத்துவமனை பொன்விழா ஆண்டை கொண்டாடி வருகிறது. அந்த வகையில், கே. ஜி மருத்துவமனையில் எம்ர்ஜென்சி மற்றும் கிரிட்டிகல் கேர் தின நிகழ்ச்சி, மருத்துவமனை கலையரங்கில் நடந்தது. மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் ஜி.பக்தவத்சலம் தலைமையில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிக்கு கோவை மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்தி குமார் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்.

அப்போது பேசிய அவர், பொன்விழா விழா கானும் கே. ஜி மருத்துவமனைக்கு வாழ்த்துகள். இந்தியாவில் சுகாதார கட்டமைப்பு சிறப்பாக உள்ளது. பல தனியார் மருத்துவமனைகள் தொண்டு அறக்கட்டளைகளை நிறுவியதோடு அதனை பதிவு செய்து, அதன் மூலம் பொதுமக்களுக்கு சுகாதார விழிப்புணர்வு சேவைகளை வழங்கி வருகின்றன. அந்த வரிசையில், மக்கள் சேவையில் கே.ஜி மருத்துவமனையின் பங்களிப்பு பாராட்டத்தக்க ஒன்று. மேலும், திருப்பூர், பாலக்காடு போன்ற அண்டை மாவட்டங்களின் மையமாக கோவை மாநகரம் உள்ளது. இங்கு, தொழில் நிறுவனங்கள், தயாரிப்பு தொழிற்சாலைகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள் என அனைத்தும் உள்ளடங்கி இருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு காலத்தைக் கழிக்க விரும்பும் மக்களின் சொர்க்க நகரம் என்றே சொல்லலாம். இதற்கு குறிப்பிட்டு ஒரு காரணத்தை



எம்ர்ஜென்சி மெடிசின் மால்டர் வகுப்பு விரிவுரைகளை வழங்கிய டாக்டர் செந்தில், டாக்டர் ஸ்ரீநாத் மற்றும் டாக்டர் சரவணவேல் ஆகியோருக்கு நினைவு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. உடன், கோவை மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்தி குமார், கே.ஜி மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் ஜி.பக்தவத்சலம், துணை தலைவர் அசோக் பக்தவத்சலம்.

வேண்டும் என்றால் நவீன தரத்துடன் செயல்படும் கே.ஜி போன்ற மருத்துவமனைகள் இயங்கி வருவதுதான். இந்தியாவில் மெடிக்கல் ரீசிம் நன்கு வளர்ச்சி கண்டுள்ளன. அமெரிக்கா உள்ளிட்ட வெளிநாடுகளில் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட ஆகும் செலவில் அமெரிக்கா - இந்தியா சென்று வந்துவிடலாம்.

அங்கு மருத்துவ செலவினங்கள் மிகவும் அதிகம். மத்திய மற்றும் மாநில அரசுகளின் மக்கள்நல சுகாதார திட்டத்தின் கீழ் அறுவை சிகிச்சைகள், பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. இதனால், லட்சக் கணக்கான பொதுமக்கள் பயனடைந்து உள்ளனர். கே.ஜி மருத்துவமனையில் நவீன தொழில்நுட்ப கருவிகள், உபகரணங்கள் இருப்பது, சிறு துணியிடும் இதய அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்படுவது போன்ற மருத்துவ பங்களிப்பு வரவேற்கத்தக்கது. மருத்துவ துறையில் ஒவ்வொரு நாளும் புதிய தொழில்நுட்பம் உருவாகிறது. அதற்கேற்ப இங்கு தலைசிறந்த மருத்துவர்கள், மருத்துவ

கடந்த காலங்களில் இருதய நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை குறைவு. இன்றைய நிலையில், வாழ்க்கை முறையின் காரணமாக சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம், இருதயம் உள்ளிட்ட நோய்கள் அதிகரித்துவிட்டது. இயல்பாகவே அசாதாரண நம்பிக்கையுடனான எதிலும் செயல்படும் இந்தியர்களிடம், முன்னெச்சரிக்கையுடன் உடல் நலனுக்காக தயாராகும் திறன் குறைவு. ஆனால், எம்ர்ஜென்சி யூனிட் எப்போதும் முன்னெச்சரிக்கையுடன், தயாராகத் துரிதமாக செயல்படும் என்று பேசினார்.

இவரை தொடர்ந்து பேசிய அசோக் பக்தவத்சலம், கே.ஜி மருத்துவமனையில் 84 பிரிவுகள் உள்ளன. இதில் மிக முக்கிய பங்காற்றி வரும் எம்ர்ஜென்சி மற்றும் கிரிட்டிகல் கேர் பிரிவு. எனது நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் என அவர்களின் இக்கட்டான சூழலில் மருத்துவமனையின் எம்ர்ஜென்சி மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் முக்கிய பங்காற்றியுள்ளனர். தனிப்பட்ட முறையில் எனது நன்றிகளை

எம்ர்ஜென்சி மற்றும் கிரிட்டிகல் கேர் பிரிவை சேர்ந்தவர்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன் என்றார்.

முன்னதாக, கே.ஜி மருத்துவமனையில் எம்ர்ஜென்சி மெடிசின் மால்டர் வகுப்பு விரிவுரைகளை வழங்கிய டாக்டர் செந்தில், டாக்டர் ஸ்ரீநாத் மற்றும் டாக்டர் சரவணவேல் ஆகியோருக்கு நினைவு பரிசுகள் வழங்கி கவுரவிக்கப்பட்டனர். மேலும், ஆரம்பக் கட்டங்களில் வளர்ச்சிக்கு பெரும் பங்களிப்பை வழங்கிய டாக்டர் செந்தில், டாக்டர் கவிதா, டாக்டர் சண்முக சுந்தரம், டாக்டர் சக்திவேல், வேலுசாமி உள்ளிட்ட பலர் நிகழ்ச்சியில் கவுரவிக்கப்பட்டனர். தொடர்ந்து, கே.ஜி மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் ஜி.பக்தவத்சலம் மருத்துவமனையின் சமூக பங்களிப்பு, செயல்பாடுகள் குறித்து தலைமையுரை வழங்கினார். மேலும், இந்நிகழ்ச்சியில் தாய்லாந்து நாட்டை சேர்ந்த பிரதிநிதிகள் உட்பட பலர் பங்கேற்றனர்.

இன்றைய பெற்றோர்களும், குழந்தை வளர்ப்பும்!



டீ. வெ. சீ. அனிலா, தி கோவை மையம்
நவீன காலத்தில் வேலை, வாழ்க்கை, குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் சமூக பொறுப்புகள் போன்றவற்றை சமநிலை படுத்துவதற்கு நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது. அதன் வகையில், இக்காலகட்டத்தில் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தை வளர்ப்பில் இருக்கும் பிரச்சனைகள் எவை? அதனை எவ்வாறு கையாள்வது என விவரிக்கிறார் உளவியல் நிபுணர்.

டாக்டர் பார்வதி, உளவியல் நிபுணர், ராஜ் மருத்துவமனை

குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்படும் முக்கிய பிரச்சனைகள்:

தங்கள் வாழ்க்கைக்கு தேவையான அனைத்தையும் சேமிப்பதற்காக இக்காலத்தில் பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்கு செல்லும் நிலை ஏற்படுகிறது. அச்சமயத்தில் குழந்தை மற்றும் பணி சூழ்நிலை ஆகிய இரண்டையும் நேரிடுவது பெற்றோர்களுக்கு கடினமான நிலையை உண்டாக்குகிறது. முன்னோர் காலத்தில் குழந்தைகளை நல்ல முறையில் வளர்ப்பதற்கு, கூட்டு குடும்பமாக இருந்து பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தி கொடுத்தனர். ஆனால் தற்போது பெற்றோர்கள் மற்றும் குழந்தை என தனி குடும்பமாக மாறி விட்டது. இதனால் குழந்தைகளுக்கு வெளியே சென்று விளையாடும் வாய்ப்பு குறைந்து திரையில் நேரங்களை செலவிடுவது அதிகமாகிவிட்டன. எனவே, குழந்தையை பாதுகாப்பதில் பெற்றோர்களுக்கு நேரமும் பற்றாக்குறையாக உள்ளது. இதுவே, நவீன காலகட்டத்தில் பெற்றோர்கள் நேரிடும் கடினமான சூழலாகும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்களின் குழந்தை வளர்ப்பு:

வேலைக்கு செல்லும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கு பொறுப்புள்ள பெரியவர்கள் மற்றும் செவிலியர் கவனிப்பு அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சரியான ஆதரவு கிடைக்காததால் தங்கள் தொழில் பாதிக்கவலை தியாகம் செய்யும் நிலை ஏற்படுகிறது. இது போல்டபார்ட்டெம் டெபிரஷன் என்று சொல்லப்படும் பிரச்சவத்திற்கு பின் ஏற்படும் மன அழுத்தம் ஆகும். இந்த பாதிப்பிலிருந்து மீள்வதற்கு தாய்மார்கள் லாக்டேஷன் கவுன்சிலிங் எடுத்துக்கொள்வது சிறந்தது.

மேலும், குழந்தை பிறந்த பின் பாலூட்டுவது எப்படி, எத்தனை முறை கொடுக்க வேண்டும், தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும், தாய்ப்பாலை சேமித்து வைப்பது எப்படி? போன்ற ஆலோசனைகளை நிபுணர்களிடம் முறையாக பெற்று கொள்ளவது தாய்மார்களை மன அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.

குழந்தை பாதுகாப்பில் மூன்று முக்கிய விஷயங்கள்:

தன் குழந்தையை பாதுகாப்பாக வளர்ப்பதற்கு பெற்றோர்கள் இந்த மூன்று விஷயங்களை நினைவுகொள்ள வேண்டும். முதலில் பெற்றோர்களின் அரணைவப்பு மற்றும் குழந்தைகளுடன் நேரம் செலவிடுவது. இரண்டாவதாக உங்கள் குழந்தைக்கு சமூகத்தில் நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்புகளை வழங்க வேண்டும். மூன்றாவது, குழந்தைகளுக்கு சரியான நேரத்தில் பாராட்டு மற்றும் தண்டனையை வழங்குவது, போன்றவை குழந்தையை பாதுகாப்பாக வளர்க்க உதவுகிறது.



நம்பிக்கையை விதையுங்கள்:

குழந்தைகளை வெளியில் அல்லது பள்ளிக்கு அனுப்புவதில் கட்டாயப்படுத்த கூடாது. மாற்றாக அவர்களிடம் உள்ள பிரச்சனைகளை கேட்டு முறையாக அரவணக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எதிர்பாராமல் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் நேரிட்டால், அவர்களிடம் கோபப்படாமல், பொறுமையாக விசாரிக்க வேண்டும். அது போன்ற, சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும் போது அதனை எப்படி கையாள்வது குறித்து அவர்களின் மனதில் நம்பிக்கை உணர்ச்சியை விதைக்க வேண்டும்.

சிறந்த உதாரணமாக இருங்கள்:

மனிதர்கள் அனைவருக்கும் பணி சூழலில் மாற்றிடங்கள் ஏற்படுவது எனது. அதுவே சிறந்த குழந்தை வளர்ப்பிற்கு, பெற்றோர்களை தவிர எவ்வித மாற்றிடங்கள் அவர்களுக்கு கிடையாது. குழந்தைகள் வீட்டில் உள்ள பழக்கவழக்கங்களில் தாங்கள் உள்வாங்குவனவற்றையே கற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவே, குழந்தைகள் முன்பு பெற்றோர்கள் தீய வார்த்தைகள் பேசுவதை தவிர்ந்து, ஒருவரை ஒருவர் பாராட்ட வேண்டும். இதனால் குழந்தையின் வளர்ப்பு முறை வேறுபட்டு அந்த பாராட்டுகளை தானும் பெற வேண்டுவதற்காக, நல்ல பழக்கங்களை செய்ய தூண்டுகிறது.

மேலும், பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் உரையாடும் போதும், நடந்துகொள்ளும் போதும், மரியாதையான பழக்கவழக்கங்களையே பின்பற்றி அவர்களுக்கு சிறந்த உதாரணமாக இருக்க வேண்டும்.

நல்ல பழக்கங்களை கற்றுக்கொடுங்கள்:

வீட்டிற்கு உறவினர்கள் வந்தால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு, இந்த உறவுகள் யார், அவர்களின் எல்லை என்ன? என்பது குறித்து எடுத்து சொல்ல வேண்டும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அனுமதி கேட்கும் பழக்கத்தை கற்று கொடுங்கள். குழந்தைகளை கண்காணிப்பு இல்லாத இடங்களில் விடுவதை தவிர்ந்து கொள்வது நல்லது. மேலும், குழந்தைகளிடம் நேர்மறையாக பேசுவது, நேரம் செலவிடுவது, பாராட்டுவது போன்ற நல்ல பழக்கங்களை பெற்றோர்கள் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

கவனக்குறைவு, அதிவேகக் குறைபாடு மற்றும் ஆட்டிசம் போன்ற பாதிப்புகள் இக்காலத்தில் அதிகம் பாதிக்கின்றன. இது குழந்தைகள் திரையில் அதிகளவில் நேரம் செலவிடும் காரணியால் ஏற்படுகிறது. இதனை தடுக்க, அனைத்து பெற்றோர்களும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு சராசரியாக 20 நிமிடம் மட்டுமே பார்க்க அனுமதித்து, மற்ற நேரங்களில் அவர்களுடன் அன்பாக நேரத்தை செலவிட வேண்டும்.

அன்பை வெளிப்படுத்துங்கள்:

பெற்றோர்கள் அனைவரும் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் கட்டாயம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதிரி உணவுகளை கொடுக்க வேண்டும். அதுபோல எந்த உணவுகளை கொடுக்க கூடாது என்பதில் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும் உணவுகள் அனைத்தும் சத்தான உணவுகளாக இருக்க வேண்டும். இதற்கான சிறந்த ஆலோசனைகளை நிபுணர்களிடம் பெற்று கொள்வதால் குழந்தைகளை பாதுகாப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வளர்க்க உதவுகிறது.

உணவு முறையில் கவனம்:



ஸ்ரீ அன்னபூர்ணாவின் 20வது கிளை கோவை துடியலூரில் துவக்கம்



புதிய கிளை துவக்க விழா பூஜையில் பங்கேற்ற ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா குழுமத்தினர் மற்றும் சிறப்பு விருந்தினர்கள்.



தி கோவை மெயில்

ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா உணவகங்களின் 20 ஆவது புதிய கிளை கோவை துடியலூர் அருகே உள்ள வெள்ளக்கிணறு பிரிவு பகுதியில் திறக்கப்பட்டது.

12,000 சதுரடி பரப்பளவு கொண்ட இந்த பிரம்மாண்ட கிளையை பிரிக்கால் நிறுவனத்தின் நிறுவனர் விஜய் மோகன் ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா குழுமத்தின் தலைவர்

ராமசாமி, துணைத் தலைவர் சுந்தராஜன், நிர்வாக இயக்குநர் சீனிவாசன், இணை நிர்வாக இயக்குநர் வெங்கடேஷ், தலைமை செயல் அதிகாரி ஜெகன் தாமோதரசாமி மற்றும் செயல் இயக்குநர் விவேக், ஆறுமுகம், பண்ணாரி குழுமம், மற்றும் நந்தகுமார், நிர்வாக இயக்குநர், செல்வம் ஏஜென்சீஸ் மற்றும் அன்னபூர்ணா ஊழியர்கள் முன்னிலையில் திறந்து வைத்தார்.

இந்த திறப்பு விழாவில் பிரிக்கால் நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் சிறுதுளி சிறப்பித்தார். இந்த கிளையில் உள்ள ஆதரிக்கா அரங்கை ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ச்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் கிருஷ்ணன் திறந்து வைத்தார்.

இந்த கிளையின் முதல் விற்பனையை ரங்கவேல்

இண்டஸ்ட்ரீஸ் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் ரங்கசாமி துவக்கி வைக்க அதை அம்பாள் ஆட்டோ நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் அசோகன் முத்துசாமி, பெற்று கொண்டார். இந்த கிளையில் ஒரே நேரத்தில் 200 பேர் அமர்ந்து உணவு அருந்த முடியும்.

இங்கு ஏசி வசதி கொண்ட உணவு அறையும், பிரத்தியேக இனிப்பு மற்றும் பலகார பிரிவும் உள்ளது.



(முதல்) புதிய கிளையை பிரிக்கால் நிறுவனத்தின் நிறுவனர் விஜய் மோகன் திறந்து வைக்கிறார். (இரண்டாவது) புதிய கிளையில் உள்ள ஆதரிக்கா அரங்கை ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ச்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் கிருஷ்ணன் திறந்து வைத்தார். உடன், ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா குழுமத்தின் தலைவர் ராமசாமி, நிர்வாக இயக்குநர் சீனிவாசன், செயல் இயக்குநர் விவேக், சிறுதுளி அமைப்பின் நிர்வாக அறங்காவலர் வனிதா மோகன், ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ச்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் கிருஷ்ணன்.

கிளையின் முதல் விற்பனையை ரங்கவேல் இண்டஸ்ட்ரீஸ் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் ரங்கசாமி துவக்கி வைக்க அதனை அம்பாள் ஆட்டோ நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் அசோகன் முத்துசாமி பெற்று கொண்டார்.

விற்பனையை தொடங்கி வைக்கும் தலைமை செயல் அதிகாரி ஜெகன் தாமோதரசாமி. அதனை லீமா ரோஸ் மார்ட்டின் பெற்று கொள்கிறார். உடன், ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா குழுமத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் சீனிவாசன்.



சூரியன் வழிபட்ட வெள்ளஷார் தேனீஸ்வரர்!

பக்தர்களுக்கு மன அமைதியை வழங்குவது மட்டுமில்லாமல் திருமண பாக்கியத்தையும் அள்ளி தரும் பேராற்றல் தேனீஸ்வரிடம் உள்ளது.



டீ. வெ. சீ. அனிலா, தி கோவை மெயில்

பெரும்பாலான சிவாலயங்கள் சோழ மன்னர்களால் கட்டப்பட்டது என்பது அனைவரும் அறிந்ததாகும். அதன் வகையில், கோவை மாவட்டம் வெள்ளலூரில் அமைந்துள்ள அருள்மிகு தேனீஸ்வரர் திருக்கோவில் சோழ மன்னர்களால் கட்டப்பட்ட மிக தொன்மையான திருக்கோவில் ஆகும்.

பால்கர சேஷத்திரம்:

கோவிலின் முகப்பில் 2 ஆம் நூற்றாண்டை சேர்ந்த சோழனின் செய்திகள் வட்டெழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கோவிலின் தொன்மையை மிக அழகாக பறைசாற்றுகிறது. கோவிலின் நுழைவாயில் நர்த்தன நடராஜர் வீற்றிருக்கும் நுழைவு கோபுரம் பக்தர்கள் அனைவரையும் வரவேற்கிறது.

கருவறையில் தேனீஸ்வரர் கிழக்கு நோக்கி சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கிறார். முன்பு சோலைகள் குழந்தை இறந்த தலத்தில் தேனீக்கள், தேனை தேனடையில் சேமிக்காமல், சுயம்புலிங்கத்தின் மீது அபிஷேகம் செய்ததால், இங்கு சிவபெருமான் தேனீஸ்வரர் என்று

பெயர் கொண்டுள்ளார். ஒவ்வொரு ஆண்டும் சித்திரை மாதத்தின் முதல்நாள் அன்று சூரிய ஒளியானது சிவபெருமானின் மீது நேரடியாக பிரகாசிக்கிறது. அன்று காலை கருவறை முழுவதும் சூரியவெளிச்சத்தில் நிரம்பி அற்புதமாக தோன்றுவது சிறப்பாகும். எனவே சூரியன் வழிபட்டு பேறு பெற்ற இத்தலத்திற்கு பாஸ்கர சேஷத்திரம் என்ற பெயரும் உண்டு.

இங்கு வீற்றிருக்கும் தேனீஸ்வரரின் இடதுபுறத்தில் அம்பிகை சிவகாம சுந்தரியின் கருவறை ஒரே கோபுரத்தின் கீழ் அமைந்திருப்பது மிக விசேஷமானது. மேலும், இத்திருக்கோவிலில் சூரிய பகவான், சந்திர பகவான், தட்சிணாமூர்த்தி, பால முருகன், சண்டிகேஸ்வரர், தூர்க்கை அம்மன், கால பைரவர், நவகிரகங்கள் மற்றும் 63 நாயன்மார்கள் ஆகியோரை தரிசிக்கலாம்.

திருமண பாக்கியம் அருள்பாலர்:

இத்திருக்கோவிலின் தல விருட்சமாக வன்னி மரம் உள்ளது. இங்கு உள்ள விநாயக பெருமான் ஓங்கார ரூபத்தில் வீற்றிருப்பது சிறப்பாகும். விநாயகர் சன்னதியின்

பின் புறத்தில் வன்னி மரம் இருப்பதால், இவ்விரண்டையும் ஒரு சேர பக்தர்கள் சுற்றி வந்து சித்தி, புத்தி, ஞானங்கள், கல்வி போன்றவற்றை பெறுகின்றனர். இங்கு அமைந்துள்ள விநாயகர், பஞ்சலிங்கம், நந்தி ஆகிய சிலைகள் உளி கொண்டு சிதைக்க முடியாத வெங்கற்களால் செய்யப்பட்ட பழமை வாய்ந்த சிலைகள் ஆகும்.

அதே போல், பஞ்சலிங்கம் சன்னதியில் ஒரே கல்லில் ஐந்து லிங்கங்கள் இருப்பதாக ஓர் ஐதீகம். இங்கு ஒவ்வொரு தேய்பிறை அஷ்டமி தினத்தன்று கால பைரவர்க்கு சிறப்பு பூஜை நடைபெறுவது வழக்கம். இங்கு சோழ மன்னர்கள் திருப்பணிகள் செய்ததற்கு சான்றாக கல்வெட்டுக்கள் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன.

திருமணஞ்சேரிக்கு சென்று தரிசிக்கும் பலனை இத்திருக்கோவிலில் பக்தர்கள் மானை மாற்றி சிறப்பு பூஜைகள் நடத்தி வழிபடுகின்றனர். அவ்வகையில் தன்னை தரிசிக்க வரும் பக்தர்களுக்கு மன அமைதியை வழங்குவது மட்டுமில்லாமல் திருமண பாக்கியத்தையும் அள்ளி தரும் பேராற்றல்

தேனீஸ்வரிடம் உள்ளது.

வழிபாடுகள்:

பிரதோஷம், சங்கடஹர சதுர்த்தி, ஐப்பசி பவுர்ணமி, கார்த்திகை மாத சோமவார நாட்கள், பங்குனி உத்திரம், சனிப்பெயர்ச்சி, குருப்பெயர்ச்சி, தேய்பிறை அஷ்டமி, கிருத்திகை உள்ளிட்ட நாட்களில் சிறப்பு அபிஷேக அலங்கார பூஜைகள் நடைபெறுவது வழக்கம்.

தரிசன நேரம்:

தினமும் காலை 7 மணி முதல் 10 மணி வரையிலும், மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரையிலும் தேனீஸ்வரை தரிசிக்கலாம்.



முழு உடல் பரிசோதனை அவசியம் என்ன ?

நவீன கால மாற்றத்தில், தொழில் நுட்பங்கள் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது போலவே, மனிதர்களிடம் நோய்களும் வளர்ச்சி கண்டு வருகிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆண்கள்; பெண்கள் என இருபாலரும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது முழுமையான உடல் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மன அழுத்தமில்லாத வாழ்க்கையை வாழவும், நோய்க்கான சாத்தியக்கூறுகளை கண்டறிவதும் மற்றும் உங்கள் நிலையை முன்கூட்டியே நிர்வகிக்க இந்த பரிசோதனை உதவுகிறது.

20 வயதுக்கு மேற்பட்ட இளைஞர்கள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், தைராய்டு பிரச்சனைகள், சிறுநீரக பிரச்சனைகள் மற்றும் கல்லீரல் நோய்கள் போன்ற பொதுவான பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். முழு உடல் பரிசோதனையானது உடல்நலக் சிக்கலை கண்டறிந்து

“ **வெளிப்புற தோற்றம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது போன்றே தெரியும். ஆனால், உடல் உபாதைகள் எதுவுமின்றி நோய்கள் உடலில் ஊடுருவி உறுப்புகளை செயலிழக்க செய்து, கொடிய விளைவுகளை சந்திக்க செய்துவிடும் என்பதால் முழு உடல் பரிசோதனை செய்வதில் அலட்சியம் காட்ட வேண்டாம்.** ”

வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த உதவும் முக்கிய திறவுகோல் ஆகும்.

ஒரு சிலருக்கு வெளிப்புற தோற்றம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது போன்றே தெரியும். ஆனால், உடல் உபாதைகள் எதுவுமின்றி நோய்கள் உடலில் ஊடுருவி உறுப்புகளை செயலிழக்க செய்து, கொடிய விளைவுகளை சந்திக்க செய்துவிடும் என்பதால் முழு உடல்

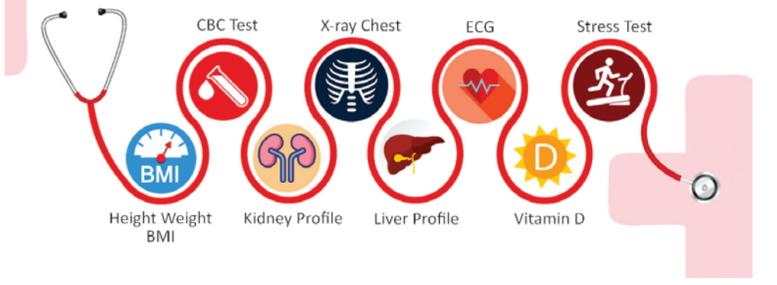
பரிசோதனை செய்வதில் அலட்சியம் காட்ட வேண்டாம். நாம் தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் பின்னாளில் கற்பனைகூட செய்து பார்க்க முடியாத அளவில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். எதற்கு இப்படியான துன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் சொல்லுங்கள்..? மக்களின் மருத்துவ சேவையில் இன்றியமையாமல் தொய்வின்றி 24x7



மனிதரேமும் இயங்கி வரும் கே.ஜி மருத்துவமனையில் மாஸ்டர் ஹெல்த் செக் அப், குரோபால் ஹெல்த் செக் அப், எக்ஸிப்பூஸ் ஹெல்த் செக் அப், சிறப்பு நீரிழிவு பரிசோதனை உள்ளிட்ட பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகிறது. இந்த பிரிவில் அனுபவம் நிறைந்த

மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் என பலர் கே.ஜி மருத்துவமனையில் பணியாற்றி வருகின்றனர். எனவே, ஆண்டுக்கு ஒருமுறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் என்கிரா டாக்டர்.ஜி.பக்தவத்சலம்.

வருமுன் காப்போம்!



நாம் ஒன்று நினைக்க, தெய்வம் ஒன்று நினைத்துது என்பார்கள். அதுபோல ஒரு நோய்க்கு மருத்துவம் பார்க்கச் சென்றால், இலவச இணைப்பாக புது நோயொன்று புதுவரவு ஆகிறது. அதனால் மருத்துவமனையை செல்ல வேண்டாம் என்றுதான் எண்ணத் தோன்றும். இக்கருத்தை மறுக்கவும் இல்லை, எதையும் மறைக்கவும் இல்லை. உண்மையைப் பேசுகிறேன்... உங்கள் நலம், உங்கள் கைகளில் இருந்தால்... உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் காப்பாற்றிக் கொண்டால்.. நீங்கள் எதற்காக போக வேண்டும் மருத்துவமனை? ஏன் எடுக்க வேண்டும் சிகிச்சை..? யோசித்தீர்களா... இல்லையே.

வேண்டும். அதனால் மனிதனாக பிறந்த நீங்கள் புனிதனாக உருமாறுவீர்கள்.

இந்த உயர்ந்த நோக்கம் உங்கள் உள்ளத்திற்கான சிறந்த சிகிச்சை. இப்படி உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருந்துவிட்டால், தேவையில்லை மருத்துவ சிகிச்சை. இந்த கலிகாலத்தில் இப்படி வாழ்வது சாத்தியம் இல்லை. அதனால் பெருகிவிட்டன நோய்கள்... மருத்துவமனைகள்..! கூடுதல் சிறப்பாக சில குறைபாடுகளும். ஆனால் எங்கள் கே.ஜி. மருத்துவமனையின் 50 வருட மருத்துவப் பயணத்தில் குறைபாடுகளுக்கு வாய்ப்பில்லை. காரணம், இங்கே இருப்பவர்கள் உயர்ந்த தகுதியையும் சிறந்த அனுபவத்தையும் தம்மிடம் கொண்ட திறமைசாலிகள்.

இதுபோன்ற நல்ல மருத்துவப் பணியாளர்களை, செவிலியர்களைக் கொண்டு இயங்கும் சிறந்த மருத்துவமனையான எங்கள் கே.ஜி. மருத்துவமனையில் எந்தவித நோய்க்கும் சரியான, சிறப்பான, தரமான சிகிச்சை அளிக்கிறோம்.

நோய் வராமல் தடுக்க பெற்றோர்களும் உற்றார்களும் குருமார்களும் நல்லதொரு கருத்துக்களை பிள்ளைகள் மனதில் நானும் அள்ளித் தெளித்திட வேண்டும். தினமும் திருக்குறள் போன்ற சிறந்த புத்தகங்களைப் படிக்க வைக்க வேண்டும். வருமுன் காப்பது அறிவுடைமை என்று உணர்ந்து நீங்கள் இவ்வாறு செயல்பட்டால், நோய்கள் உங்களை என்றும் நாடி வராது.

ஒருவேளை, உங்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் அசம்பாவித சம்பவம் நடந்தாலும் அதற்கு உரிய நல்ல சிகிச்சை அளித்து நோயை விரட்ட எங்கள் மருத்துவமனை உள்ளது என்பதை மறக்க வேண்டாம். எங்கள் 50 வருட மருத்துவப் பயணத்திற்கான உங்கள் வாழ்த்து, எங்கள் பாக்கியம். உங்களுக்கு சேவை புரிவது எங்களுக்குக் கிடைத்த புண்ணியம்.

எதை செய்யக்கூடாது... எதைப் பார்க்கக் கூடாது... எதை உண்ணக்கூடாது... எதை பேசக்கூடாது என்று நம் முன்னோர்கள்... தமிழ் பாரம்பரியம் சொன்னதோ, அதற்கு எல்லாம் எதிர்ப்புறமாகத் தானே செய்கிறீர்கள். அப்படி இருக்க விளைவுகள் மட்டும் எப்படி நேர்மறையாக இருக்க முடியும்?! தினசரி அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி, தியானம், வேளைதோறும் நல்ல உணவு என்று வாழ்ந்து பழகினால் நலம் தானே உங்கள் உடல் வரும்... கெட்டது தானே விலகி ஓடும்.

வாழத் தெரியாதவர்கள் இருக்கும் ஊரில்.. ஆனத் தெரியாதவர்கள் ஆள்வார்கள் என்றார் நமது வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். இக்கருத்தை மருத்துவ முறைப்படி, எதை சாப்பிடக்கூடாதோ, எப்படி சாப்பிடக் கூடாதோ அப்படி சாப்பிட்டு வாழ்ந்து பழகினால் இந்த உடல் நம்மைத் தவறாகத்தானே ஆனம்.? தெரிந்தே தவறு செய்வது குற்றம் ஆகும். திருத்திக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்வதற்குத் தேவையான உணவு வசதிகளுக்கும் மேல் ஒருவருக்குக் கிடைத்தவுடன், தனக்கும் கீழ் வசதி உள்ளோருக்கு உதவிகள் செய்ய

இயந்திர வாழ்க்கையில் எப்படி உடற்பயிற்சி செய்வது?

சிறிய மாற்றங்கள் கூட வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றங்களை உண்டுபண்ணும். அந்த வரிசையில் உடல் இயக்கங்களை அதிகப்படுத்துங்கள். லிப்பிடுக்கு பதிலாக படிக்கட்டுகளில் செல்லலாம். அலுவலகத்தில் உடன் பணயாற்றுபவர்களுக்கு மின்னஞ்சலை அனுப்புவதற்குப் பதிலாக அவர்களின் இருக்கைக்கு சென்று விவரத்தை சொல்லுங்கள். நீண்ட நேரம் கண்ணி முன் உட்காராமல் எழுந்து நடங்கள். அரை மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை எழுந்து நடப்பதை வழக்கமாக்கி கொள்ளுங்கள். காரை நீங்களே கழுவுங்கள். நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் கறுகறுப்பாக

இருக்க ஒரு வொர்க்அவுட்டு பார்ன்ரை வைத்திருப்பது, உடற்பயிற்சியை ரசிக்க உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பளிக்கும். உடற்பயிற்சியை உள்ளடக்கிய சமூக நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் திட்டமிடலாம். தொடர்ந்து செய்து வரும் உடற்பயிற்சியை மிகவும் வேடிக்கையாக ஆக்குங்கள். ஒரே மாதிரியான ஒரு வகை உடற்பயிற்சியை கடைபிடித்தால், விரைவில் மனம் சலிப்படையலாம். அதனால், உடற்பயிற்சியில் கலவையை சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். மழையோ, உயியிலோ, சுகாரணத்திற்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்வதை தவறவிடாதீர்கள். பயிற்சி ஒரு மனிதனை முழுமையாக்கும்

என்ற பொன்மொழியை நினைவில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்று கூறும்டாக்டர்.ஜி.பக்தவத்சலம்.

“ **உடற்பயிற்சியை உள்ளடக்கிய சமூக நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் திட்டமிடலாம்.** ”

சரியான ஊட்டச்சத்து உணவு சாப்பிடாமல் இருந்தால் என்ன நடக்கும்?



உடல் செயல்பாடுகளை பராமரித்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க, சரியான உணவு பழக்கம் அவசியம். இருப்பினும், உடலுக்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் வயது, பாலினம், உடலியல் நிலை மற்றும் உடல் செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும் என்பதை கவனிக்க வேண்டும் என்று கூறும் டாக்டர்.ஜி.பக்தவத்சலம்.,

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நாரச்சத்து ஆகியவை நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஒவ்வொரு நாளும் தேவைப்படும் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் ஆகும். உடல் இயக்க ஆற்றாலுக்கான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய, என்ன சாப்பிட வேண்டும் மற்றும் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், நாரச்சத்து, வைட்டமின்கள் போன்று அனைத்து சத்துக்களும் சரிசமமாக பகிர்ந்து இருக்கும்போது அவை ஆற்றலை அதிகரித்து, உடல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த உதவுகிறது. மேலும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது மற்றும்

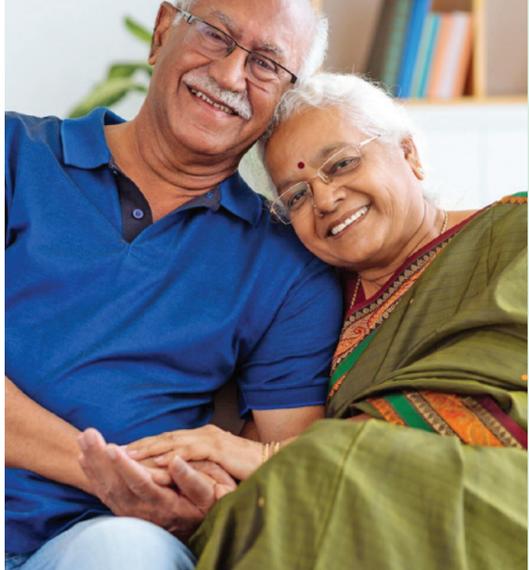
ஊட்டச்சத்து மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். உடல் செயல்பாடுகளை பராமரித்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க, சரியான உணவு பழக்கம் அவசியம். இருப்பினும், உடலுக்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் வயது, பாலினம், உடலியல் நிலை மற்றும் உடல் செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும் என்பதை கவனிக்க வேண்டும் என்று கூறும் டாக்டர்.ஜி.பக்தவத்சலம்.,

எடை அதிகரிப்பதை தடுக்கிறது. இதுமட்டுமின்றி, ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைத் தடுக்கிறது. மேலும், அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. நெல்லிக்கனியை உண்ணும் போது புளிப்பு சுவை கொடுக்கும்;பிறகு துவார்க்கும்; பிறகு இனிக்கும். இதுபோன்றதான் வாழ்க்கையும். உணவில் அக்கறை காட்டுவது மிகவும் அவசியம். ஆரோக்கியமற்ற மீய பழக்கங்களால் கோயில் போன்று பாதுகாக்க வேண்டிய உடல் உறுப்புகளை பாதிப்பதைய உடலுக்கு விடுகிறோம்.

நீங்கள் புகைப்பிடித்தால் புகை உங்கள் நுரையீரலை பிடிக்கும், மது அருந்தினால் மது உங்கள் கல்லீரலை பாதிக்கும். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் எதிர்வினை உண்டு. எதற்கும் வருமுன் காப்பதுதான் சிறந்த தீர்வு. ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ விரும்புவோர், ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும், சீரான ரத்த அழுத்தம், இதய செயல்பாடு, ரத்த சர்க்கரை அளவு, கொழுப்பு ஆகியவற்றை சமநிலையில் வைத்திருப்பது அவசியம். நிறைவான வாழ்க்கைக்கு கட்டுப்பாடான வாழ்வியல் முறை அவசியமானது என்கிரார்.

ஆயுள் அதிகரிக்க ஏதேனும் ரகசியம் இருக்கிறதா?



நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ ஆரோக்கியம் அவசியமாகும். இது அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றுதான் என்றாலும் பெரும்பாலானோர் ஆரோக்கியம் சார்ந்த விசயங்களை பின்பற்ற ஏனோ தவறி விடுகின்றனர் என ஆயுட்காலம் அதிகரிக்க டாக்டர்.ஜி.பக்தவத்சலம் ஆலோசனை தருகிறார். இந்த பிரபஞ்சம் பல ரகசியங்களை சொல்லி தருகிறது. குறிப்பாக, நான்கு வகை ஆரோக்கிய நடைமுறைகளை பின்பற்றினால், 100 வயதுவரை வாழ்வதற்கான சாத்திய கூறுகள் உள்ளன. பிரம்ம முகூர்த்த நேரம் என்று சொல்லப்படும் அதிகாலை 4:30 5:30 மணிக்கு தினசரி எழு வேண்டும். இந்த நேரத்தில் கிடைக்கும், ஆக்சிஜன், நமது

உறுப்புகளின் கழிவுகளை வெளியேற்றி புத்துணர்வு அடைய செய்யும். இதன் பிறகு, ஒரு மணி நேரம் கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்பு, உணவில் நேரக் கட்டுப்பாடு அவசியம். அதனை முறையாக கடைபிடிக்க வேண்டும். காலை 8 மணி, மதியம் 1 மணி மற்றும் இரவு 7 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக, புரதம், வைட்டமின் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அரையிறு உணவு, கால் பங்கு தண்ணீர் குடிப்பதே சிறந்தது. பசிக்கும் நேரத்தில் மட்டுமே உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். செரிப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும் உணவுகளை சாப்பிட்டால் அதிக

நேரம் உடல் உழைப்பு தேவைப்படும். தினசரி உடலின் இயக்கத்தை கண்காணிக்க வேண்டும். சரியான உணவுமுறை இருந்தால், மலசிக்கல் வராது. மனசிக்கலும் இருக்காது.

நமது அன்றாட உணவில் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் அதிகளவில் சேர்த்து கொள்ள வேண்டும் மதிய உணவுக்கு பின் ஓய்வு எடுப்பவர்கள் காலை நீட்டி தரையில் அமர்வது; படுத்த நிலையில் ஓய்வெடுப்பது சாலச்சிறந்தது. குறிப்பாக, குழந்தைகள்;பெரியவர்கள் என அனைவரும் கடைபிடிக்க வேண்டிய விசயம் என்னவென்றால்..? இரவில் தூங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு மொபைல் போன், டிவி போன்றவற்றை பார்க்கவே கூடாது. அத்தியாவசிய தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தினாலும், குறைந்த வெளிச்சத்தில் பயன்படுத்துவதாக இருந்தாலும் தூங்குவதற்கு முன்பு பயன்படுத்துவது தவறுதான். குழந்தைகள் கண்டிப்பாக 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். பெரியவர்களுக்கு ஆறு மணி நேர தூக்கம் போதுமானது. மேலும், குறிப்பிட்ட இடைவெளியின்றி தொடர்ந்து மொபைல் போன் சாதனங்களை பார்த்தால் கண் பார்வைத்திறன் குறையும்.

“ **உணவில் நேரக் கட்டுப்பாடு அவசியம். அதனை முறையாக கடைபிடிக்க வேண்டும். காலை 8 மணி, மதியம் 1 மணி மற்றும் இரவு 7 மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக, புரதம், வைட்டமின் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.** ”

More Medical Research is Essential

- Dr. Nalla G Palaniswami, Chairman – KMCH



Dr. Nalla G Palaniswami, Chairman, KMCH lighting the lamp along with Dr. Thavamani D Palaniswami, Vice-Chairman, Prof. Madhavi, Principal, and Prof. Malarvizhi, Vice Principal of KMCH College of Nursing

The Covai Mail

The National Conference on "Methods for Excellence in Nursing Research," organized by KMCH College of Nursing, took place on recently.

Prof. Madhavi, the Principal of KMCH Nursing College, outlined the two-day program during the inaugural ceremony, where nursing professionals

from various Indian states delivered lectures. Dr. Nalla G Palaniswami, Chairman of KMCH, presided over the ceremony and emphasized the need for more research in medicine, stating, "Many research should be done to find new methods in medical treatment."

Dr. Thavamani D Palaniswami, Vice Chairman of KMCH, encouraged the

students to read research papers and explore conducting research with financial support from the Indian Institute of Medical Research.

The conference attracted 425 participants, including postgraduate students, professors, and research experts from 24 nursing colleges across the country, featuring 30 research papers.

PSG Hospital Hosts Naturopathy Camp

The Covai Mail

PSG Super Speciality Hospital (PSG SSH) celebrated 6th National Naturopathy Day with a week-long In-House Naturopathy Camp in A&B Block.

The Ayush Ministry, Government of India, declared November 18th as National Naturopathy Day, emphasizing the promotion of this ancient system of medicine. Naturopathy, rooted in the healing wisdom of diverse cultures, harnesses the body's innate ability to heal.

This Naturopathy camp offered free lifestyle counseling, massage therapy, and foot reflexology, received positive feedback from attendees.

In addition, Insuvai... Iyyarkaisuvai marked its successful one-year journey, providing natural, healthy food at PSG Cafeteria. The stall focuses on millet-based lunch menus and nutritious snacks for the well-being of patients, employees, and students.



G.R. Karthikeyan, Founder Trustee, PSG Institutions along with Dr. J. S. Bhuvaneshwaran, Director-SSH, PSG Hospitals, Dr. Tadury Madhukar Subba Rao, Principal, PSG IMSR and PSG Hospitals, and other delegates visits the Naturopathy Camp organized by PSG Super Speciality Hospitals.

PSG SSH prioritizes chronic non-communicable diseases like PCOS, Obesity, Diabetes, Hypertension, Migraine, Bronchial asthma, and Insomnia.

The Hospital provides lifestyle counseling and various therapies yield excellent results in pain management programs for issues like Migraine, Lumbago, neck/knee pain (OA). Also, with the

references from OGCIans and Dr. GR, Head-Preventive Cardiology, the Department conducts Antenatal and Postnatal Yoga classes, along with Yoga for preventive cardiology/PEARLS. also, regular group yoga sessions, benefiting cancer patients aim to enhance sleep quality and reduce common symptoms like digestive issues, anxiety, depression, stress, and more.



Sony's New Wireless Gaming Headset

The Covai Mail

Sony India introduces the INZONE H5 wireless gaming headset, co-developed with esports powerhouse Fnatic.

Boasting 28 hours of gameplay, it combines lightweight design and durability for marathon sessions. Powered by 360 Spatial Sound, it offers precise 3D audio positioning.

The AI-driven noise reduction and bi-directional mic prioritize crystal-clear communication. Fnatic's CEO, Sam Mathews, emphasized the collaborative design for esports excellence. With a 2.4 GHz wireless connection, the headset ensures 28 hours of uninterrupted playtime.

Dynamic audio enhances immersion, while personalized controls cater to individual gaming styles. Priced at INR 15,990, it is available in Black and White colours.

Raising Gaming Career - HP Study

The Covai Mail

The HP India Gaming Landscape Study 2023 reveals a significant growth in the esports industry, benefiting Indian gamers with increased earnings and diverse career opportunities. Earnings from gaming in India are on the rise, with serious gamers claiming to earn between 6 to 12 lakh per annum in 2023.

The study also highlights a positive shift in parents' attitudes towards gaming. Despite concerns about career stability and social isolation, the esports industry is flourishing across non-metro cities, showcasing inclusivity.

HP addresses the need for learning infrastructure with the introduction of "HP Gaming Garage," offering free online courses in esports management and game development. PC emerges as the preferred gaming device, with 67% of gamers favoring it over mobile phones.

CPC Conclave Explores Industrial Landscape

The Covai Mail

The Coimbatore Productivity Council organized the 7th edition of "QUALITY Conclave 2023" at Gokulam Park, Coimbatore, on November 28, 2023.

The conclave, inaugurated by Gopinath, Scientist -F / Senior Director, Bureau of Indian Standards, aimed to explore strategies for achieving excellence in products and processes amid the transformative impact of digital technologies.

Er. Arul, President of CPC, welcomed attendees, providing insights into CPC's evaluation and functions. Baskar, Chairman, QCFC Chapter gave a brief on Quality Conclave.

Sessions covered diverse topics, such as "Digitalization for Enhancing Product Quality" and "Impact of Gamification in Quality & Cost of Training." Case



Arul, President, CPC addresses the conclave along with Srinivasan, Secretary, CPC & Chairman-Quality Conclave; Gopinath, Scientist-F/Senior Director Bureau of Indian Standards Ministry of Consumer Affairs, Food & Public Distribution Government of India; Baskar, Chairman -QCFCI, CBE Chapter; and Kavidasan, Past President -CPC & Director - HR

studies from leading industries showcased innovative strategies and technologies driving excellence in the digital landscape. Sinthanai Kavingar Kavidasan, Past President of CPC and director-of HR, Roots Industries India Limited, presented "Tharathirku Sirantha Thavam

Illai," adding a cultural dimension.

The conclave attracted over 200 delegates from various industries, colleges, and organizations in the Coimbatore region. Notable figures, including industry experts and past CPC presidents, shared

their expertise. The event emphasized the intersection of quality and the digital revolution, offering valuable insights into a resilient industrial landscape. Yogeswari, Senior Faculty and Treasurer at QCFC Coimbatore Chapter concluded the event with a Vote of Thanks

NGP ITECH Unites for AIDS Awareness

The Covai Mail

National Service Scheme in association with 2 TN (CTC) NCC, YRC and RRC units of Dr. N.G.P. Institute of Technology organized World AIDS Day Awareness Rally to promote the awareness of AIDS, among the public in Coimbatore.

The campaign was flagged off by Principal In-charge S. Jaganathan, Head of the Department, Electrical and Electronics Engineering.

Senthil Rajan, AP/Civil, Chandrasekar, AP/Maths,

Praveenkumar, AP/Physics, Dineshkumar, NSS Program Officer, Pradheesh NCC Officer and the 120 Volunteers of NSS, NCC, YRC, RRC of the college participated in this awareness rally.

S. Jaganathan in his speech addressed the importance of AIDS Awareness to the students and public. The rally started at 10.30 am from Sita Junction, and ended at the college entrance.

Students used posters, slogans and flex to create awareness to the public about the evil effect of HIV AIDS.

NCC Day Celebrations at PSGIMSR

The Covai Mail

PSG Institute of Medical Sciences & Research celebrated NCC Day by organizing a blood donation drive. NCC cadets and faculty joined hands to donate blood, showcasing

their commitment to both national service and helping others. The event highlighted the dual spirit of patriotism and humanitarianism within PSGIMSR's NCC community, emphasizing values of selflessness and responsibility.

LIC's New "Jeevan Utsav" Scheme



LIC of India's new Scheme launched in Coimbatore Division by Srinivasan, Indian Bank, Dy.General Manager/ Zonal Manager of Coimbatore Zone, Rajendra Kumar, Senior Coimbatore Divisional Manager, and Govindraj, Marketing manager.

The Covai Mail

LIC of India has introduced a new scheme called "Jeevan Utsav." The highlight of the scheme is its suitability for individuals from 90 days of birth to 65 years of age, offering a choice of premium payment tenure ranging from 5 to 16 years.

The scheme guarantees 10 percent of the sum assured every year after the premium payment period ends, following a waiting period of two to five years. Additionally, policyholders have the option to withdraw funds with compound interest of 5.5% at any time, up to a maximum of 75%.

This unique scheme includes whole life insurance cover

and accident cover, making it versatile for purposes such as pension, insurance, children's education, marriage, and gifting to grandchildren.

Siddhartha Mohanty, Chairman of LIC, launched the scheme pan-India.

This new Scheme launched in Coimbatore Division by Srinivasan, Indian Bank, Dy.General Manager/ Zonal Manager of Coimbatore Zone, in the presence of Rajendra Kumar, Senior Coimbatore Divisional Manager, and Govindraj, Marketing manager.

Notably, within the hours of launch of this project, Coimbatore ranked second in overall India with the unanimous support of customers.

Nilgiri College's Secretary in Top 10 Life Coach

The Covai Mail

Rashid Gazzali, Secretary of Nilgiri Arts and Science College, achieved recognition as one of India's Top 10 Prominent Life Coaches. "Our aim is to empower individuals who are determined to create a positive impact on the world we inhabit", said Gazzali.

His journey, stemming from a humble background

in a village in Kerala, reflects resilience and determination. Currently serving as a syndicate member of Bharathiar University and the Founder of the Sign Institute of Social Leadership, Gazzali is dedicated to empowering individuals and transforming lives.

As the Managing Director and Secretary of Nilgiri College of Arts

and Science, accredited by NAAC A++ with 3.59 CGPA, he emphasized creating positive impacts. Gazzali's leadership extends internationally, earning him a place in the US Department of State's International Visitor Leadership Program (IVLP), highlighting his global influence and visionary role in fostering compassion and understanding.



Rashid Gazzali, Secretary of Nilgiri Arts and Science College

TNAU Digital Agriculture Training Program

The Covai Mail

Tamil Nadu Agricultural University's Directorate of Extension Education, in collaboration with the National Bank Staff College (NBSC), Lucknow, initiated a three-day training for NABARD's Senior Officials (GM & DGM) on "Digital Agriculture, Use of Internet of Things (IoT), and Innovative Agriculture" on November 27, 2023. Murugan, Director of Extension Education and Suresh Kumar, Director of Centre for Agriculture and Rural Development Studies (CARDS) extended a warm welcome, highlighting past successful collaborations between TNAU and NABARD.

The training addressed challenges and opportunities in Digital Farming, emphasizing innovative approaches to reach small and marginal farmers



Murugan, Director of Extension Education, addressing the gathering in the inauguration of 3 day Digital Agriculture training program.

through IoT. NBSC staff emphasized the practical implementation of technologies at the farm level, particularly for smaller farmers, utilizing NABARD's farm sector promotion funds. Anandaraja, Professor

and Head of the Training Division, provided insights into the training's theoretical and practical sessions, setting the stage for a comprehensive learning experience.

CIT Rotaract Club's District-Level Talent Hunt



The Rotaract Club of Coimbatore Institute of Technology hosted the 12th edition of the District Level Inter School Talent Hunt - 'Athena 2023', on 26th November, 2023. The event featured a fierce competition where National Model Matriculation Higher Secondary School clinched the overall Championship Trophy, and ABC Matriculation Higher Secondary School secured the Maximum Registration trophy. Chief Guests Chella and Rajesh from the Seesaw Youtube channel presented medals and trophies in the event. Drawing 2800 participants from 60+ schools in Coimbatore, each participant received a participation certificate.

Škoda's Upgrade for Kushaq and Slavia

The Covai Mail

Škoda Auto India unveils the Elegance Edition for the Kushaq and Slavia, featuring exclusive design elements and limited production. Available with the 1.5 TSI engine, both cars boast a striking deep black paint, chrome accents, and distinctive badging.

The interior is adorned with 'Elegance' branding, sporty aluminium pedals, and special

cushions. Powered by the 1.5 TSI turbo-petrol engine, customers can opt for a 7-speed DSG automatic or a 6-speed manual transmission.

The limited edition models include features like electric seats, illuminated footwell, and a 25.4 cm infotainment screen with Škoda Play Apps.

Positioned above the Style variants, these editions embody style and exclusivity.

To Advertise in THE COVAI MAIL
84898 12341
84895 12341
covaimails@gmail.com
report21cm@gmail.com

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

அனன்யாஸின் ஆரோக்கிய நடை பயணம்

கோவை தாளியூரில் உள்ள அனன்யாஸ் நானா நாணி வேறாமில் முதியோர்களுக்கான 'வாக்கத்தான் 2023' அண்மையில் நடந்தது. இதில் 4 கிமீ நடை பயணத்தில் குடியிருப்பு வாசிகள் உற்சாகமாக பங்கேற்று வாக்கத்தானை நிறைவு செய்தனர்.



குறைந்த செலவில் ரோபோடிக்கலை உருவாக்கலாம்

தி கோவை மெயில்

இந்துஸ்தான் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் லிக்கர்ஸ் எம்பிளாய்மென்ட் பிரைவேட் நிறுவனம் இணைந்து 5 நாட்கள் ரோபோடிக்க திறன் மற்றும் புத்தாக்க பயிற்சியை நடத்தின.

புது தில்லி இந்திய தொழில்நுட்ப கல்லூரியின் பொருளாதார உதவியுடன் நடத்தப்பட்ட இப்பயிற்சியில் சிறப்பு விருந்தினராக அந்நிறுவனத்தின் இயக்குநர் ஆறுமுகராஜா பங்கேற்றார்.

அவர் பேசுகையில், லிக்கர் நிறுவனத்தின் பயிற்சி முறையான புதிய படைப்பை குறைந்த வசதிகளோடு நிரூபிக்கும் முறையை

பின்பற்றி, கற்றல் மற்றும் கற்பித்தலை மகிழ்ச்சியான தருணமாக மாற்றியது நிறைவைத் தந்தது என்றார். மேலும், புதுமையான கண்டுபிடிப்போடு வரும் மாணவர்களை ஐ.டி.டி.யின் புத்தாக்க நிறுவனத்தில் தங்களின் நிறுவனத்தை துவங்குவதற்கான அனைத்து உதவிகளையும் செய்ய விரும்புவதாகவும் தெரிவித்தார்.

மேலும், இதில் கலந்துகொண்ட கல்லூரி முதல்வர் ஜெயா, இந்த பயிற்சி மாணவர்களின் அறிவை மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் ரோபோடிக்க திறனையும் அதிகப்படுத்துபுள்ளதாக கூறினார்.

பயிற்சியில் பங்கேற்ற அனைத்து மாணவர்களும் குழுவாகப் பிரிக்கப்பட்டு, தனி மென்பொருள் வசதியுடன், ரோபோடிக்கலை

உருவாக்கி அதன் செயல்திறனை சோதித்து பார்த்தனர். இறுதியில் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் பல்வேறு பொறியியல் துறையைச் சேர்ந்த ரோபொடியர்கள் குழு, மாணவர்களின் செயல்திறனை மதிப்பீடு செய்து அவர்களை பாராட்டினர்.

இதனை தொடர்ந்து, கல்லூரி நிர்வாக அறங்காவலர் சரஸ்வதி கண்ணையன், இணைச் செயலாளர் பிரியா சதீஷ் பிரபு, தலைமை நிர்வாக அதிகாரி முனைவர் கருணாகரன், அறிவியல் மற்றும் மனிதவியல் துறைத்தலைவர் உமா, நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் மதுசூதனன் மற்றும் சேகர் உள்ளிட்டோர் பயிற்சியில் பங்கேற்ற மாணவ மாணவியர்களுக்கு வாழ்த்து தெரிவித்தனர்.

மாவட்ட கைப்பந்து போட்டி பெண்கள் அணி அபாரம்



எஸ்.என்.எஸ் கல்வி குழுமம் நடத்திய பள்ளிகளுக்கான மாவட்ட அளவிலான கைப்பந்து போட்டியில் 28 அணிகள் பங்குபெற்றன. இரு பாலர் பங்கேற்ற இப்போட்டியில் ஆண்கள் பிரிவில் ஏபிசி மெட்ரிசுலேஷன் பள்ளி முதல் இடம் பிடித்தது. பெண்கள் பிரிவில் முதலிடத்தை அரசு மேல்நிலைப்பள்ளி இருகூர் பிடித்தது. போட்டியில் வெற்றிபெற்ற அணிகளுக்குப் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. பரிசளிப்பு விழாவில் எஸ்.என்.எஸ் கல்லூரி முதல்வர் சார்வல், செயல் தலைவர் மோகன் நாராயணன் கோவை மாவட்ட கைப்பந்து கழக செயலாளர் விஜயசந்திரன் மற்றும் துணை முதல்வர், உதற்கல்வி இயக்குநர்கள் உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

முதலமைச்சரின் மருத்துவக் காப்பீட்டு முகாம்



முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டு மற்றும் பிரதம மந்திரி ஜன் ஆரோக்கிய ஆகிய திட்டங்களுக்கான சிறப்பு முகாம், ஆர்.எஸ்.புரம் மாநகராட்சி கலையரங்கத்தில் நடைபெற்றது. இதில் விட்டுவசதி மற்றும் நகர்ப்புற வளர்ச்சித்துறை அமைச்சர் முத்துசாமி கலந்துகொண்டு பயனாளிகளுக்கு காப்பீட்டு அட்டைகளை வழங்கினார். இந்நிகழ்வில் மாவட்ட ஆட்சியர் கிரந்தி குமார், பொள்ளாச்சி நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் சண்முகசுந்தரம், மேயர் கல்பனா, மாநகராட்சி ஆணையாளர் சிவகுரு பிரபாகரன், துணை மேயர் வெற்றி செல்வன் மற்றும் மாமன்ற உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டனர்.

ஆண்கள் கேட்க விரும்பும் பாராட்டுகள் எவை?

தி கோவை மெயில்

பெண்கள் இயல்பாகவே பாராட்டுகளை விரும்புவார்கள். அதே போல் ஆண்களும் பாராட்டுகளை விரும்புகிறார்கள் என்பது நம்மில் எத்தனை பேர் அறிந்திருக்கிறோம். மனப்பூர்வமான ஒரு பாராட்டை பெரும்பாலான ஆண்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள் அதனை விரும்பவும் செய்கிறார்கள்.

பலத்தை அங்கீகரிக்க வேண்டும்

பத்தில் ஆறு ஆண்கள் தங்கள் பலத்தை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். பணிபுரியும் இடங்கள், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் சார்ந்து செயல்படும் இடங்களில் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் சவாலான

செயற்பாடுகளைப் பாராட்ட வேண்டும்.

முயற்சிகளை பாராட்டுங்கள்

அவர்களின் கடின உழைப்பையும் அர்ப்பணிப்பையும் அங்கீகரிக்கும் பாராட்டுக்கள் நம்முடியாத அளவிற்கு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும். சிறிய முயற்சிகளைக்கூட நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

நகைச்சுவை உணர்வு மற்றும் புத்திசாலித்தனத்தைப் பாராட்டு வேண்டும்

பல ஆண்கள் தங்கள் நகைச்சுவை பேச்சுக்கள் மற்றும் உணர்வுகள் பற்றின பாராட்டுக்களைப் பெரிதும் எதிர்பார்க்கின்றனர் என்பது ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. அதோடு, அவர்களின் நுண்ணறிவு மற்றும் புத்திசாலித்தனத்தைப் பாராட்டு வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கின்றனர்.

ஆர்னிகா நாசரின் நூல் வெளியீடு

ஆர்னிகா நாசர் எழுதிய தாயின் காலடியில் சொர்க்கம் மற்றும் சொந்தமாய் ஒரு கப்ரல்தான் ஆகிய நூல்கள் வெளியீடு விழா தனியார் மருத்துவமனையில் நடைபெற்றது. நூலினை எழுத்தாளர் கனலி வெளியிட அதனை தமிழ்நாடு முற்போக்கு எழுத்தாளர் கலைஞர்கள் சங்கத்தின் கோவை மாவட்ட செயலாளர் ஜோபா-அகீம் பெற்றுக் கொண்டார். விழாவில் எழுத்தாளர்கள், வாசகர்கள் என பலர் பங்கேற்றனர்.



உயர்கல்விக்கான வழிகாட்டி நிகழ்ச்சி..

தி கோவை மெயில்

நேபாள குழுமம் சார்பில் "கேரியர் பாத" எனும் தலைப்பில் உயர்கல்விக்கான வழிகாட்டி நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

இந்நிகழ்வில் 9, 10, 11, 12 மாணவ, மாணவிகள் பள்ளி படிப்பை முடித்த பிறகு எந்தெந்த படிப்புகளை தேர்ந்தெடுப்பது என்பது குறித்த கல்வி நிறுவனங்கள் மூலம் ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட்டது. அந்த வகையில் நேரு ஏரோநாட்டிக்கல் கல்லூரி, கற்பகம் கல்வி நிறுவனம்,

கே.சி.டி உள்ளிட்ட 22க்கும் மேற்பட்ட கல்வி நிறுவனங்கள் இதில் பங்கேற்றன.

நிகழ்விற்கு நேஷனல் மாடல் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளி, நேஷனல் மாடல் சிபிஎஸ்இ உள்ளிட்ட பள்ளிகளில் இருந்து 2000 திற்கும் மேற்பட்ட மாணவ, மாணவிகள் பங்கேற்றனர்.

இதில் நேஷனல் மாடல் பள்ளிக் குழுமத்தின் தலைவர் மோகன் சந்தர், செயலாளர் மூர மோகன் சந்தர், பள்ளி முதல்வர்கள் பேபி. தோ உள்ளிட்ட பலர் கலந்து கொண்டனர்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா கல்லூரி சார்பில் எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு பேரணி

உலக எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு தினத்தையொட்டி, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் நாட்டு நலப்பணித் திட்டத்தின் சார்பில், உலக எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இதில் எய்ட்ஸ் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திய நாட்டு நலப்பணித்திட்ட மாணவர்களுடன் கல்லூரி முதல்வர் மற்றும் செயலர் முனைவர் சிவக்குமார், நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலர் பிரகதீஸ்வரன் உள்ளிட்டோர்.



காதல், கல்யாணம்... போதல் ஏன்?

தி கோவை மெயில்

யாரோ ஒருவர் உங்களை அன்பில் மூழ்கடிக்கும்போது, நீங்கள் கணக்குகளைக் கடக்கிறீர்கள். அப்போது "நான் என்ன பெறுகிறேன் என்பது முக்கியமில்லை, நான் என்ன கொடுக்கிறேன் என்பதுதான் முக்கியம்" என்ற நிலை உங்களிடம் உருவாகிறது. அந்த உணர்ச்சி தீவிரமாக இருக்கும்வரை அந்த உறவு அழகாக நடக்கிறது.

கேள்வி: காதலும், திருமணமும் மக்களிடையே ஏன் எப்போதும் அதிகபட்ச சச்சரவை உருவாக்குவதாக இருக்கிறது?

சத்குரு: 'ஆன்' மற்றும் 'பெண்' இருவரும் உடல்நீதியாக நேரெதிரானவர்கள். இனப்பெருக்கம் நிகழ்வதற்காகவும், அடுத்த தலைமுறை தோன்றுவதற்காகவும் இயற்கையே நம்மை இவ்விதம் உருவாக்கியுள்ளது. நாரைகள் வானத்திலிருந்து குழந்தைகளைக் கொண்டு வந்து போடும் என்றால், எதிர்காலச் சந்ததியினர் உருவாவதற்கு ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் செயல்பட வேண்டிய தேவை இருந்திருக்காது. மேலும் இனப்பெருக்கத்திற்கான ஒரு ஆழமான நிர்ப்பந்த உணர்வு இல்லாமல் இருந்தால் மக்கள் அதைத் தேடமாட்டார்கள்.

உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் உங்கள் முனையின் அணுக்கள் உட்பட சுரப்பி(ஹார்மோன்)களால் வசப்படுத்தப்பட்டு இனப்பெருக்கம் நோக்கி உற்பத்தியாகின்றன. அந்த இனப்பெருக்கத்திற்கான உந்துதலையும் கடந்து நிற்பதற்கு ஒரு நபருக்கு அளவற்ற புத்திசாலித்தனம் தேவைப்படுகிறது. அந்த புத்திசாலித்தனம் இல்லையென்றால், இதுதான் வாழ்க்கை என்பது போலத்

ஆனால் ஒரு திருமண உறவில் கொடுக்கல் வாங்கல் என்பது நிலையானது, அது தொடர்ந்து நிகழும். ஆகவே, இயல்பாகவே, யாரோ ஒருவர் உங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார் என்பதை உணர்கிறீர்கள். இந்த உணர்வு உங்களுக்குள் உருவாகிவிட்டால், பிறகு அங்கே மட்டுமே தலைதாக்கி நிற்கிறது.

தோன்றுகிறது. அந்தவிதமாகத்தான் சுரப்பிகள் உங்களை உணர்ச் செய்கிறது. நீங்கள் பத்து அல்லது பத்தினோரு வயதை அடையும்வரை, அதைப் பற்றி நீங்கள் எண்ணியது கூட கிடையாது. எதிர் பாலினத்தவர் செயல்கள் என்னவாக இருந்தாலும், இரசிக்க மட்டுமே செய்தீர்கள். ஆனால் திடீரென்று இந்தப் புதிய இரசாயனம் (ஹார்மோன்) உங்கள் உடலைத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் எடுத்துக் கொண்டவுடன் எல்லாம் மாறிவிட்டது.

இனப்பெருக்கம் தொடர்ந்து நடைபெற வேண்டும் என்பதற்காக இயற்கை உங்களை இரசாயன போதையில் ஆழ்த்திவிட்டது. இந்த போதை நேர்ந்தவுடன் எப்படியோ ஆணும், பெண்ணும் ஒன்றிணைவதற்கு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றனர். அல்லது, வேறு வார்த்தைகளில் சொல்ல

வேண்டுமென்றால், இந்த நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டவுடன், இயற்கையாகவே உங்கள் மனம் அதை எப்படி நன்றாக நடத்திக்கொள்வது என்று திட்டமிடுகிறது. அடிப்படையில், ஒரு உறவுநிலையானது, துரதிருஷ்டவசமாக, ஒருவரையொருவர் எப்படி பயன்படுத்திக்கொள்வது என்னும் நோக்கத்துடன் தான், நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அது ஒரு கொடுக்கல் வாங்கல் உறவாகவே இருக்கிறது. தினசரி அளவில் கொடுத்து வாங்கும்பொழுது, "நான் அதிகம் கொடுக்கிறேன், மற்றொருவர் குறைத்துக் கொடுக்கிறார்" என்றே எப்போதும் ஒருவர் நினைக்கிறார்.

கொடுக்கும்போது குறைவாகக் கொடுக்க வேண்டும், பெறும்போது அதிகமாகப் பெற வேண்டும், அதுதான் புத்திசாலித்தனம் என்றே எப்போதும்

இந்த சமூகம் உங்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறது. அது ஒரு பொருள் வாங்கினாலும் சரி, திருமணம் ஏற்பாடு செய்தாலும் சரி எல்லாம் ஒரே கணக்குதான். இதனால்தான், அன்பு என்பதைப் பற்றி இவ்வளவு அதிகமாக பேசுகிறார்கள், ஏனெனில் அன்பு இருந்தால் கணக்குகளைக் கடந்து செயல் செய்வீர்கள். யாரோ ஒருவர் உங்களை அன்பில் மூழ்கடிக்கும்போது, நீங்கள் கணக்குகளைக் கடக்கிறீர்கள். அப்போது "நான் என்ன பெறுகிறேன் என்பது முக்கியமில்லை, நான் என்ன கொடுக்கிறேன் என்பதுதான் முக்கியம்" என்ற நிலை உங்களிடம் உருவாகிறது. அந்த உணர்ச்சி தீவிரமாக இருக்கும்வரை அந்த உறவு அழகாக நடக்கிறது. தீவிரம் குறைந்து போனால், அதன்பிறகு அது வெறும் கொடுக்கல் வாங்கல் தான். உங்கள்

வியாபாரத்தில், உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் எண்ணற்ற மக்களிடம் கொடுக்கல் வாங்கலில் ஈடுபடுகிறீர்கள். ஆனால் அவையெல்லாம் ஒரு எல்லைக்கு உட்பட்டவை.

ஆனால் ஒரு திருமண உறவில் கொடுக்கல் வாங்கல் என்பது நிலையானது, அது தொடர்ந்து நிகழும். ஆகவே, இயல்பாகவே, யாரோ ஒருவர் உங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார் என்பதை உணர்கிறீர்கள். இந்த உணர்வு உங்களுக்குள் உருவாகிவிட்டால், பிறகு அங்கே எதிர்ப்பு, எதிர்ப்பு, எதிர்ப்பு மட்டுமே தலைதாக்கி நிற்கிறது.

காதலின் அந்த அன்புக் கணங்களில் மட்டும்தான், ஒரு ஆணாலும், பெண்ணாலும் உண்மையாகவே இணைய முடியும். அந்தக் கணங்கள் இல்லை என்றாகிவிட்டால், உறவுநிலை மிகவும் கடினமாகிவிடுகிறது. பிறகு அந்த உறவுநிலையானது உடலின் தளத்திலும், உணர்ச்சி நிலையின் தன்மையிலும் மற்றும் பகிர்ப்பு வாழ்விலும் ஒரு போராட்டமாக ஆகிறது. குறிப்பாக, உடல் தன்மையான உறவுநிலை இதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் காரணத்தால், மற்றவர் தன்னைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதாக ஒருவர் மிக எளிதாக உணர் வாப்பிடுகிறது.

உறவில் பணம் மட்டுமோ அல்லது ஒரு வீடு மட்டுமோ சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், "சரி, நீ வீட்டின் அந்தப் பகுதியைப் பயன்படுத்திக்கொள், நான் வீட்டின் இந்தப் பகுதியைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன்" என்றும், "நீ சமையல் வேலை செய், நான் சம்பாதிக்கிறேன்" என்றும், ஏதோ ஒரு உடன்படிக்கைக்கு வரமுடியும். ஆனால் இங்கே உடல் சம்பந்தப்பட்டுவிட்ட காரணத்தால், தான் பயன்படுத்தப்பட்டதாக ஒருவர் மிக எளிதாக உணர் வாய்ப்பிடுகிறது. அப்போது முரண்பாடு மற்றும் எதிர்ப்பு தலைதாக்குகிறது.

காலநிலை மாற்றம்

ஜி.டி.பி.யை குறைக்குமா?

தி கோவை மெயில்

பொருளாதார வளர்ச்சியில் உற்பத்தி சார்ந்த தொழிற்சாலைகள் பெருக்கம், இயற்கை வளங்களை அளவுக்கதிகமாகப் பயன்படுத்துவது உள்ளிட்ட மனிதர்களால் ஏற்படும் காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கங்கள் காரணமாக கடந்த ஆண்டு உலகப் பொருளாதார உற்பத்தியில் சுமார் 6.3 சதவிகிதம் குறைந்திருப்பதாக ஆய்வு அறிக்கையில் மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த ஆண்டு ஐக்கிய அரபு அமீரகம் எடுத்து நடத்தும் 28வது ஐக்கிய நாடுகளின் காலநிலை மாற்ற உச்சி மாநாடு, வரும் நவம்பர் 30 தொடக்கம் டிசம்பர் 12, 2023 வரை ஐக்கிய அரபு எமிரேட்ஸ் (புரே) துபாயில் உள்ள எக்ச்போ சிட்டியில் நடந்து வருகிறது.

காலநிலை மாற்றம் குறித்து நடக்கும் உச்சி மாநாட்டுக்கு முன்னதாக புதிய அறிக்கை ஒன்று வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அதன்படி, உலகப் பொருளாதாரத்தில் பருவநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்கனவே கோடிக்கணக்கில் இழப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளன எனவும், இதில் வளரும் நாடுகள் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன என்று தெரிவிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

அமெரிக்காவில் உள்ள டெலவேர் பல்கலைக்கழகத்தின் அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதாவது: மனிதர்களால் ஏற்படும் காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கங்கள் விவசாயம் மற்றும் உற்பத்திக்கு இடையூறுகள், அதிக வெப்பத்தால் உற்பத்தித்திறன் குறைதல், அத்துடன் உலகளாவிய வளர்ச்சி மற்றும் முதலீடுகளில் நசிவு போன்றவற்றில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி, கடந்த ஆண்டு உலகப் பொருளாதார உற்பத்தியில் 6.3 சதவிகிதம் குறைக்கப்பட்டதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த புள்ளி விவரங்களானது பருவநிலை மாற்றத்தின் நேரடி விளைவுகளை பிரதிபலிக்கிறது.

தினமும் உலக நாடுகள்

மேலும், "காலநிலை மாற்றத்தின் காரணமாக டிரில்லியன் கணக்கான டாலர்களால் உலகம் ஏழ்மையில் உள்ளது என்றும் அந்த சமையின் பெரும்பகுதி ஏழை நாடுகளின் மீது விழுந்துள்ளது" என்றும் டெலவேர் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னணி எழுத்தாளர் ஜேம்ஸ் ரைசிங் கூறுகிறார். இதுமட்டுமன்றி, ஏற்கனவே பல நாடுகள் காலநிலை மாற்றத்தின் காரணமாக பல சவால்களை எதிர்கொண்டு திணறி வருகிறது என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கடந்த 30 ஆண்டுகளில் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகள் அதன் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 21 டிரில்லியன் டாலர் இழப்பை சந்தித்துள்ளன. இது வளரும் நாடுகளின் 2023 ஆம் ஆண்டின் மொத்த ஜி.டி.பி.யில் பாதி ஆகும் என்று கடந்த ஆண்டு அறிக்கை கூறுகிறது.

முன்னதாக, மனிதர்களால் ஏற்படும் தாக்கங்களைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல், சராசரியான பொருளாதாரத்தை கணக்கிட்ட போது, 2022 இல் உலகளாவிய மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி இழப்பானது 1.8 சதவிகிதமாக உள்ளது. அதாவது, சுமார் 1.5 டிரில்லியன் டாலர்கள் ஆகும்.

இந்நிலையில், குறைந்த வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள், அதிக மக்கள்தொகை கொண்ட நாடுகளை விட மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 8.3 சதவீத இழப்பை சந்தித்துள்ளன. குறிப்பாக, தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் தென்னாப்பிரிக்கா ஆகிய நாடுகள் வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் முறையே 14.1 சதவீதம் மற்றும் 11.2 சதவீதம் குறைந்திருக்கின்றன. அதேபோல், மறுபுறம் கடந்த ஆண்டு மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் ஐரோப்பா கிட்டத்தட்ட 5 சதவீத நிகர லாபத்தைக் கண்டுள்ளது.

கடந்த ஆண்டு சிகிழில் நடந்த 27வது ஐக்கிய நாடுகளின் காலநிலை மாற்ற உச்சி மாநாடு பேச்சுவார்த்தையில், காலநிலை பேரழிவுகள் ஆகியவற்றால் இழப்பும் மற்றும் சேதங்களை எதிர்கொண்ட நாடுகளுக்கு இழப்பை சமாளிக்க உதவுவதற்காக ஒரு பிரத்யேக நிதியை அமைக்க மாநாட்டில் ஒப்புக்கொண்டன.

கடந்த 30 ஆண்டுகளில் குறைந்த மற்றும் நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகள் அதன் மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தியில் 21 டிரில்லியன் டாலர் இழப்பை சந்தித்துள்ளன. இது வளரும் நாடுகளின் 2023 ஆம் ஆண்டின் மொத்த ஜி.டி.பி.யில் பாதி ஆகும் என்று கடந்த ஆண்டு அறிக்கை கூறுகிறது.

இந்தியாவில் முதல் முறையாக ஃபிக்சர் மேனு:பேக்சரிங் துவக்கம்



"ஃபிக்சர் மேனு:பேக்சரிங்" தொடக்க விழாவில் கலந்து கொண்ட மகினோ இந்திய தலைவர் ராகோ பாதியா, துணைத் தலைவர் ராமகிருஷ்ணன், எல்ஜி நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் ஜெயராம் வரதராஜ், ரூட்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் ராமசாமி உள்ளிட்ட பலர்.

தி கோவை மெயில்

5 மிழ்நாடு அரசாங்கம் நடத்திய உலக முதலீடு மாநாட்டில், இந்தியாவில் முதன் முறையாகக் கோவையில் "ஃபிக்சர் மேனு:பேக்சரிங்" எனும் அறிவின் தொழில்நுட்பத்துடன் தொழிற்சாலை அமைக்கப்பட்டது.

உலக அளவில் ஜப்பான் மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளின் முதலீடுகள் சீனாவை விட இந்தியாவுக்கு அதிகம் வந்துகொண்டிருப்பதாக ஜப்பானைச் சேர்ந்த மகினோ நிறுவன அதிகாரிகள் பத்திரிகையாளர்கள் சந்திப்பில் தெரிவித்தனர்.

நாட்டிலேயே முதன் முறையாக, "ஃபிக்சர் மேனு:பேக்சரிங்" என்ற அறிவின் தொழில்நுட்பத்துடன், ஜப்பானை சார்ந்த மகினோ என்ற தொழிற்சாலை கோவை கருமத்தம்பட்டியில் நிறுவப்பட்டது. ஜப்பானில் 85 வருடங்களாக இயங்கும் மகினோ நிறுவனம், கோவையில் முதலீடு செய்த நிலையில், அறிவின் தொழில்நுட்பத்துடனான மகினோ தொழிற்கூட திறப்பு விழா நடைபெற்றன.

அறிவின் மென்பொருள் தொழில்நுட்பத்தினை பயன்படுத்தி இன்னினியரிங் உற்பத்தி பணிகள் செய்யும் முறையான "ஃபிக்சர் மேனு:பேக்சரிங்" என்ற அறிவின் தொழில்நுட்பத்துடன், ஏரோ ஸ்பேஸ் மற்றும் ஆட்டோ மோட்டிவ் எலக்டானிக் துறைகளுக்கான பாகங்களைத் தயாரிக்கும் இயந்திரங்களை, இதில் உற்பத்தி செய்யவிருக்கின்றனர்.

இந்நிறுவனத்தின் துவக்க விழாவில் மகினோ நிறுவனத்தின் ஜப்பான் மற்றும் இந்திய தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் கலந்துகொண்டனர். இந்தியாவில் இயங்கும் ஜப்பானின் மகினோ நிறுவனங்களுக்கான தலைவர் ராகோ பாதியா மற்றும் துணைத் தலைவர் ராமகிருஷ்ணன் கோவையில் பத்திரிகையாளர்களைச் சந்தித்தனர்.

அப்போது பேசிய அவர்கள், தமிழ்நாட்டின் முதல்வர் மு. க. ஸ்டாலின் முதல்வராக பொறுப்பேற்ற பிறகு, 2021ல் கோவையில் நடத்திய உலக முதலீட்டாளர்கள் மாநாட்டில், இந்த தொழிற்சாலை அமைக்கத் திட்டமிட்டு ஜப்பானின் மகினோ நிறுவனத்துடன்

புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்ததாகத் தெரிவித்தனர். தொடர்ந்து பேசுகையில், ஒப்பந்தம் கையெழுத்தான நான் முதல் தமிழ்நாட்டின் அதிகாரிகள் உதவ முன்வந்தனர். கம்பெனி கட்டமைப்பு சாரத்தை அறிந்து, நிலத் தேர்வு முதல் தொழிற்சாலையின் நவீன தொழில்நுட்பத்தை அமல்படுத்த போதுமான வசதிகள் வரை அனைத்தும் செய்து தந்தனர். தொழிற்சாலை கட்டமைப்பு பணிகள் நடக்கும்போது தமிழ்நாட்டின் அதிகாரிகள் உடன் இருந்து பயணித்தனர்.

ஒவ்வொரு முறையும் பணிகள் முடியும் வரை அழைத்துப் பின்பற்றினர். இந்த நிலையில், பொறியியல் உற்பத்தித் துறை இங்கு சிறந்து விளங்குவதால், ஏராளமான வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள் கோயமுத்தூரில், தொழிற்கூடங்களை அமைப்பார்கள். ஜப்பான் நிறுவனங்கள் மட்டுமின்றி ஐரோப்பிய நாட்டு நிறுவனங்களும் கோவை நகரத்திற்கு வர வாய்ப்பு இருக்கின்றது. ஜப்பான், ஐரோப்பிய நாட்டு நிறுவனங்களின் முதலீட்கள், சீனாவை விட இந்தியாவில் அதிகம் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

உச்சம் தொடும் பெண்கள்

தி கோவை மெயில்

இந்தியக் கடற்படை கப்பலில் முதல் பெண் கமாண்டிங் அதிகாரியைக் கடற்படை நியமித்துள்ளது.

முன்பெல்லாம் ஆசிரியை அல்லது செவிலியர் தொழில், பெண்களுக்கே உரிய பிரதான துறைகளாக இருந்தன. ஆனால், இன்று பெண்கள் சாதிக்காத துறைகள் என்று எதுவும் இல்லை என்கின்ற நிலை உருவாகியுள்ளது. இராணுவம், விமான ஓட்டுனர் எனப் பெண்கள் தடம் பதித்து கோலேர்ச்சி வருகின்றனர். அந்த வகையில், கடற்படை கப்பலில் முதல் பெண் கமாண்டிங் அதிகாரியைக் கடற்படை நியமித்துள்ளது என்று தலைமை அட்மிரல் ஆர் ஹரி குமார் தெரிவித்துள்ளார்.

கடற்படை தினத்தை முன்னிட்டு நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் செய்தியாளர்களிடம் பேசிய அட்மிரல் குமார், இந்தியப் பெருங்கடலுக்குள் சீனாவின் அத்துமீறல்கள்



அவ்வப்போது அதிகரித்து வருகிறது. அப்பகுதிகளில் இந்தியக் கடற்படையினர் தக்க பதிலடி கொடுத்துக் கண்காணித்து வருகின்றனர்.

மேலும், நமது கடற்படையின் கப்பல்கள், நீர்மூழ்கிக் கப்பல்கள் மற்றும் விமானங்கள் ஆகியவை அதிகமாகக் கொண்ட செயல்பாட்டு திறன்களைக் கொண்டுள்ளது. மேலும், இந்தியப் பெருங்கடல் பகுதி முழுவதும் மற்றும் அதற்கு அப்பாலும் நமது தேசிய நலன்களைப் பாதுகாக்கவும் மேம்படுத்தவும்

அயராது கண்காணிப்பு பணியில் ஈடுபட்டு வருகிறோம் என்றவர்., அனைத்திலும் உணர்வின் பணக்கிப்பு என்ற கடற்படையின் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் கடற்படை கப்பலில் முதல் பெண் கமாண்டிங் அதிகாரியை நியமித்துள்ளதாக குறிப்பிட்டார். மேலும், பெண் அக்னி வீரர்களின் ஓட்டுமொத்த பலம் இப்போது ஆயிரத்தைத் தாண்டியுள்ளது என்றும் இந்திய கடற்படை கூட்டு ஒற்றுமைக்கு முழுமையாக அர்ப்பணிப்புடன் இருப்பதாகக் கூறினார்.

