



Do not worry about **NEET 2021** **ADMISSION OPEN FOR REPEATERS BATCH for NEET 2022**

FREE TRANSPORT FOR GIRLS | HOSTEL FACILITY AVAILABLE



VELAMMAL BODHI CAMPUS



IS NOW @ **Saravanampatti, COIMBATORE**

84-A, Saravanampatti - Thudiyalur Road, Vellakinar, Coimbatore - 641029

www.vbccoimbatore.com | coimbatore@velammalbodhicampus.com

95669 46339 | 96264 87353

The success story of **NEET** continues in **VELAMMAL**

		600 AND ABOVE 55 STUDENTS	500 AND ABOVE 244 STUDENTS	400 AND ABOVE 502 STUDENTS	350 AND ABOVE 661 STUDENTS	300 AND ABOVE 846 STUDENTS
--	--	--	---	---	---	---

SELECTIONS IN 7 AIIMS UG - 2020

--	--	--	--	--	--	--

SELECTIONS IN 2 JIPMER UG - 2020

MORE THAN 220 GOVERNMENT MEDICAL SELECTIONS

--	--

UNPARALLELED SUCCESS OF REPEATERS BATCH

10 IIT SELECTIONS	52 NIT SELECTIONS	7 AIIMS SELECTIONS	1597 NEET QUALIFIED	16 NDA SELECTIONS	6 KVPY SELECTIONS	63 NTSE SELECTIONS	99.79% IIT MAINS TOP SCORE	490 CBSE CLASS XII - TOP SCORE	490 CBSE CLASS X - TOP SCORE
--------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

vblive
POWERED BY VELAMMAL
Your Online Tutor
For **ONLINE** program anywhere in **Tamil Nadu**

NEET LONGTERM (Repeaters) COURSE
(Class 12 COMPLETED)

IIT/JEE/NEET PROGRAM
(Class 11 & 12)

IIT/JEE/NEET FOUNDATION PROGRAM
(Class 6 - 10)

- Junior/Senior IAS Programs from Shankar IAS academy
- CBSE Tuitions for class 6 - 12
- CA Foundation coaching

96771 47777

Y's Men ensure Mobility for Differently-abled!

The Covai Mail

Y's Men Club of Coimbatore donated 4 retrofitted Two-wheelers to differently abled people in Coimbatore on Friday as a part of their third Signature Project - Mobility Beyond Ability.

N. Karthik, Ex-MLA and In-Charge of Coimbatore District (East) DMK was the Chief Guest, and he handed over the keys to the beneficiaries along with K. V. Saraswathi, a Retd. Teacher who was the major sponsor of this project. Along with this donation, the Club also donated 2 pumpset motors, 2 wheel chairs and other equipment required by Anugraha Home.

President of the club D. Ravikumar, said that the club had donated 2 retro-fitted two-wheelers last month prior to providing 4



such vehicles to the deserving on September. He announced that the Y's Men Coimbatore will be providing 4 more vehicles to four other differently-abled people in the upcoming month.

Speaking at the event, N.Karthik, Ex-MLA said that he is very happy to be a part of this charitable activity. He appreciated the magnanimity of the patron of this project for her will to serve the society even after getting retired from her profession. He congratulated

Y's Men on behalf of Coimbatore District (East) DMK. He conveyed that after M.K.Stalin came into power many welfare schemes have been introduced to improve the lives of people from all sides of society. He assured that everyone in the State will witness good governance during Stalin's reign.

Speaking exclusively to The Covai Mail, D.Ravikumar said that Y's Men Club of Coimbatore is an NGO that has done many notable charitable activities in the past 12 years. Its members are entrepreneurs from Coimbatore. He shared that the club supports many orphanages and oldage homes, and when the people living in these homes bring their needs to their administrators, they



From Left : LRD S.M.Saravanan, Dist.Governor Vijaya Rani, President of the club D. Ravikumar , N.Karthi, Ex-MLA, K. V. Saraswathi, Project Patron with the recipients of the vehicles . Also seen are Project Director Selva Kumar, Project VPs G. Satheesh Kumar and R. Selvakumar.

We shall be continuing our charitable works in the upcoming days. We will be donating 4 more retro-fitted 2 wheelers to differently abled people."

- D. Ravikumar.

seek the support of Y's Men. The club makes its own survey of needs and then provides assistance.

"During the Kerala Floods, Y's Men Coimbatore took food and other relief materials to the affected regions, 7 times. The people over there said that they needed sanitary items, cleaning materials and medicines more than ever, as people catch fever and fall sick following the incessant rains. Hence those materials were delivered immediately," the President said.

"Similarly when the Cyclone

Gaja's impact was hard at Vedaranyam, particularly at a remote village called Katharipulam, we reached there with the District Administrators' support, provided meals, mosquito nets, battery operated lanterns etc. We also identified 11 people who lost their houses, and started to build new houses for them each at Rs.1 lakh+.

This is an ongoing project", he added. "We organized massive blood donation awareness program, and conducted marathons to create

awareness about donating blood, provided flood relief, organized Marriages for the less fortunate young couples recommended by orphanages under our patronage. We shall be continuing our charitable works in the upcoming days. We will be donating 4 more retro-fitted 2 wheelers to differently abled people.", he said.

Other guests present in the LRD. S.M.Saravanan, Dist.Governor Vijaya rani, Project Director Selva Kumar, Project VPs G. Satheesh Kumar and R. Selvakumar.

NEP-2020 will turn India into a global knowledge superpower

-Union Education Minister

The Covai Mail

New Education Policy-2020 will turn India into a global knowledge superpower said Union Education and Skill Development Minister Dharmendra Pradhan at 61st Foundation Day of NCERT via video conferencing. Subhash Sarkar, Minister of State of Education, Raj Kumar Ranjan Singh, Minister for State for Education and senior officials of the Ministry and NCERT were present on the occasion.

Addressing the participants Pradhan congratulated NCERT on this occasion and appreciated



NCERT's efforts in improving the quality of education. Recognizing NCERT's milestones in its journey from bringing out the National Curriculum Frameworks for school education to the

Alternative Academic Calendar to facilitate learning during the pandemic, he said that NCERT should gear up for bringing in massive transformation in education as envisaged in the NEP 2020.

Prof. Shridhar Shrivastava, Director (I/C), NCERT presented a brief overview of the last six decades of achievements of the Council, which includes the Constituent Units-Regional Institutes of Education at Ajmer, Bhopal, Bhubaneswar, Shillong and Mysuru, along with CIET, New Delhi and PSSCIVE Bhopal. As an apex national organisation, the Council is committed towards promoting

excellence, equity, inclusiveness and quality, in school education.

NCERT has been working on the areas of research, development of curriculum, syllabi, textual and training materials in both face-to-face and online modes. Recent significant initiatives include assessment of students through National Achievement Survey (NAS). Development of Learning Outcomes, preparing e-content in all subject areas for all stages of school education. Another milestone of achievement included the development of ECCE Curriculum and Guidelines.

Med-devices giant Healthium acquires CareNow

The Covai Mail

Healthium, a global player in medical devices announced the successful acquisition of CareNow Medical Private Limited, strengthening its product portfolio with patented and differentiated products in the advanced wound management and infection prevention segments.

This is the third acquisition by Healthium in calendar year 2021. Earlier this year, Healthium had acquired

the AbGel business in India and VitalCare in the United Kingdom to expand its surgical and post-surgical care portfolio.

Healthium's product portfolio covers surgical consumables, urology and arthroscopy products. Its manufacturing facility at Bangalore is registered with US FDA.

CareNow is primarily engaged in the designing, manufacturing, marketing and sale of products in the focus area of advanced wound management and

infection prevention for patients and hospitals.

With this acquisition, Healthium strengthens its portfolio of patented products through the addition of CareNow's advanced wound dressing which has patents across US, Europe and India. Further, the acquisition adds to Healthium's manufacturing and R&D capabilities. CareNow's manufacturing facility in Coimbatore is US FDA registered and will count as the 8th manufacturing facility for Healthium.

TNAU Alumni erect Majestic Farmer Statue

The Covai Mail

The First Trimester Batch of TNAU belonging to the 1972-76/77 batch erected a beautiful farmer statue at the Botanical Garden of the University recently to commemorate the University's Golden Jubilee year.

The Alumni of Agriculture, Horticulture and Agri.Engineering Departments of 1972-77 came together to fund and erect a majestic 10 ft bronze Farmer statue, close to Thiruvalluvar statue at the iconic Botanical Garden. It was unveiled by N. Kumar, Vice Chancellor, TNAU along with the various committee chiefs and Alumni members.

Around 45-50 alumni participated in this ceremony. In the event, Manoharan, alumni and the Chief of Monument Committee said

suggestions regarding the concept for statue came from all sides. The members then finalized on 'A farmer with a plough' model but following that, they discussed on what material should be used to give the best look. After much thought, brass was chosen as it could withstand the test of time, giving minimum maintenance and maximum aesthetic pleasure.

"Visitors to TNAU's Botanical Garden will definitely not miss this beautiful statue, and they will soon be taking memories of this statue along with them. This statue will also be an inspiration to many students of the University", he said.

He added that similar chance and support will be provided to any alumni batch that approach the University with plans like this.



From Left: N. Janakiram Raju, Alumni and the Chief Coordinator and N.Kumar, VC, TNAU along with alumni and the committee members of this project.

N. Janakiram Raju, Alumni and the Chief Coordinator of this project shared that when the VC said a landmark contribution should be

made, batch members of all the three departments were prepared to join on board. The support was immense and immediate, he added.

New Classic 350 - A Legend Reborn

The Covai Mail

Royal Enfield has been a symbol of resilience, purposeful longevity, and authenticity since 1901. It has preserved the legacy of building simple, harmonious classic motorcycles by blending traditional craftsmanship with modern technology, to create pure motorcycling experiences.

In its 120th year, Royal Enfield re-envisioned its iconic motorcycle, the Classic, with the launch of the All-New Royal Enfield Classic 350 - a timeless classic motorcycle reimagined to meet modern aspirations. The sublime beauty and confidence of the Classic, now enhanced with a more smooth and refined ride experience. Powered

by the modern, globally appreciated 349cc air-oil cooled single cylinder engine, launched recently on the Meteor, the all-new Classic 350 brings in a new level of comfort, smoothness and refinement in ride experience. With the 349cc, fuel-injected, air/oil cooled engine, the Classic generates a power of 20.2 bhp at 6100 rpm and a torque of 27Nm at 4000rpm, resulting in

a strong low-end grunt and super smooth linear power delivery across the band, making the ride enjoyable and effortless.

With the primary balancer shaft that cuts down the vibrations, the reborn Classic feels smooth and well-mannered on road.

The gear shifting is crisp and smooth, thanks to the optimized 5-speed gearbox that

ensures strong in-city acceleration, as well as a relaxed ride at cruising speed. Much to the joy of Royal Enfield enthusiasts, the new Classic 350 retains the unmistakable thump of the exhaust note.

The all-new chassis is built for superior comfort and maneuverability. Designed to be stiffer, the chassis encourages more confidence at higher cornering speeds, and feels planted and stable on straight roads. The front and rear suspensions have been extensively developed for more comfortable saddle time. With better ride ergonomics and more confident braking, the Classic feels agile and responsive and promises to heighten the ride experience each time.





rao hospital



Turning hope into happiness. Turning patients into parents.



Fertility Services

- IVF
- ICSI
- IUI
- Ovulation induction

- Recurrent Pregnancy Loss
- Male infertility
- Egg freezing
- Embryo freezing

- Fertility enhancing Laparoscopy & Hysteroscopy surgery
- Surrogacy
- 3D/4D Ultrasound scan

OTHER SPECIALITIES
 Birthing | Gynaecology | Surgery | Paediatrics | Imaging & Lab

120, West Periyaswamy Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002.
 Ph: 0422-4048888 | 96299 19191 www.raohospital.com | care@raohospital.com

PSG IM shines at AIMS Convention 2021

Fostering Societal Progress & Creating Impact:

The Mantra For B-Schools

David Karunakaran
The Covai Mail

Ever since the terms 'Covid', 'Lockdown', 'Pandemic' etc. entered our usual lexicon, the flow of energy in society and trade was only in power-saving mode for some time. People needed new solutions to overcome the challenges posed under this era of the new normal.

Never in the recent history had such a quick and bold response to a crisis had come from all sectors of our country. The governments, think-tanks and philanthropic groups all worked with much vigor and commitment and words like 'Innovation', 'Charity', 'Progress' found their way back into our daily lives.

At such a time, the national competition for awards conducted by Association of Management Schools (AIMS) as a part of their 32 Annual Convention with the theme "Rediscovering Management Education for the Pandemic World: The Roadmap Ahead" proved to be an incredible platform to present the best of innovations and leadership during these turbulent times. The awards were categorized into three key areas which included institution, faculty and student awards.

PSG Institute of Management's contribution to management education was handsomely recognized at the conference and they were bestowed with one institutional and two faculty awards.

The National Management Week award, activities that directly benefit the public and the community were taken up by many member b-schools across India for 7 continuous days (from Jan 1-7, 2021), and the best ones were honored at the AIMS Convention held between August 26 and 28 this year. PSG IM took up 41 projects that energized and educated various stakeholder groups in Tamil Nadu and was bestowed with an institutional award.

Dr.V.Srividya Professor of Finance received the AIMS - ICFAI Best Teacher Award for 2021 and Dr. Deepa R. Associate Professor won the AIMS-WeSchool Innovation Award for her excellence in Innovative teaching methodology.

Management Beyond Academics

"As much as we are proud of all these awards I must say that as an institution we do not work towards these awards. These awards are consequences of the work that my faculty and the institution do for the entire year."

"Research, Innovation and Teaching are a part of the DNA of the organization and the faculty who work here. It is important for me to also emphasize that it has become a mandate for management institutions to focus on

the impacts they bring in society."

"At PSG IM, we engage in lots of activities which are related to society. We even have a course in our curriculum which talks about Managers and Society, where we teach our young Managers to be responsible towards society. We focus a lot on UN Sustainable Development Group goals. Our curriculum is around these goals, and the mantra for us at PSG IM is Management Beyond Academics"

Students have to learn and get credits/scores; even more important is creating young individuals who are going to be managers with a humane side to themselves, so that they can actually create an impact on society and probably be more relevant to the environment they are in."



- Prof.T.G.Vijaya, Director I/c, PSG IM

"These awards are consequences of the work my faculty and the institution does for the entire year... Research, Innovation and Teaching are a part of the DNA of PSG Institute of Management."

Education with Emotional & Social Skills is vital

- Prof.V.Srividya, AIMS - ICFAI Best Teacher Award winner

The first thing that Prof. Srividya said when asked what made her select Teaching as a profession was that this field has immense potential to inspire and transform people. As these ideals aligned with her aspirations, she picked Teaching 21 years ago.

"I wanted to do something which won't be mundane or routine. I was looking for something which will make a difference, and that is how I chose to be in Teaching", she says.

"I first wanted to be a qualified teacher. So I did a direct Ph.D. after completing my Masters in Commerce. Only after my Ph.D. I started to teach, which I think was a good thing I did. Once I got my Ph.D., getting into a college to teach was a natural progression".

Prof. Srividya has been with PSG IM since 2002. She currently teaches Financial Management, Financial Services and Investment courses.

While many attributes of the shortlisted candidates for the 'AIMS - ICFAI Best Teacher Award 2021', were weighed at the convention, one aspect that Prof. Srividya herself considers the deciding factor in winning this prestigious award was her International Academic Exposure facilitated by PSG IM.

"In 2006, PSG IM went a long way into internationalizing all its programs; that way I had great opportunity to be a part of it. That gave me a lot of exposure and the chance to collaborate with number of best in class faculty and researchers, both in India as well as in other countries, and also to build networks. I was able to bring back all those experience to my class", she says.

She expressed that students of today are evolving constantly to the times ahead of them, and it has become the teachers' duty to provide more than just academic knowledge to them. "I think application-based learning, and teaching the matters that are relevant to the industry are important, as far as teaching is concerned; at the same time, I think imparting emotional and social skills will also be very important".



Incredible Impact, Phenomenal Learning

- Prof. Krishnaveni, PSG IM's Coordinator, AIMS National Management Week Programs

Bringing smiles in the faces of the less fortunate during this catastrophe is a matter of possibility for all of the privileged. Feeling that the right time is now or never, three professors of PSG IM Prof. Arul Rajan, Prof. Umesh Chandrasekhar and Prof. Krishnaveni Damodaran conceptualized the activities that have to be done for the institution's participation at NMW. The events were of various angles, but they all had in them the vision to instill a change.

"We had come up with a set of 41 events, and all of them were executed in a span of 1 week. Every student put in lot of effort. They came up with a wide number of projects, you should see the sheer variety of projects they have brought up!", recalls Prof. Krishnaveni.

The students uprooted Seemai Karuvelam trees on the banks of River Cauvery, planted saplings there, audited the wetlands in Coimbatore and identified their current status, introduced E-commerce to local traders whose sales were taking a hit due to covid, educated budding illustrators, photographers and language trainers on how to promote

oneself in Social media sites, educated voters esp. the first time voters on how to apply for voter card, provided cots and bed sheets to people affected with Leprosy, provided food to the elders at old age homes, raised funds for the LGBT Community,



shared about Rain Water Harvesting methods to public, created an audiobook of 9th Std. Social Studies text and presented it to the Tamil Nadu Association for Blind Students...

"If you look at the career guidance program,

a counsellor spoke to government school children studying 9-12 standards in different groups and timings. He told them about the opportunities that go beyond the usual medicine, engineering, law etc. This one program touched 270 school kids", Prof. Krishnaveni adds.

These projects were undertaken by the 210 first year students of PSG IM's MBA Anna Univ and MBA Waste Management and Social Entrepreneurship. The professor says the students were just 1-2 months into Management education at the college but exhibited extreme enthusiasm and poured lot of efforts.

They learned in the real world about managing a project, time, raising funds, coordinating with team, talking to people and getting the works done, engaging with the community and much more. The things classrooms offer as theory, the students had learned them while executing these projects. The societal impact of these projects and the learning outcomes of the students have been immense and incredible, according to her.

Don't just acquire knowledge, apply it

- Prof. Deepa, AIMS-WeSchool Innovation Award Winner

Prof. Deepa developed a technique that has greatly assisted her in analyzing how well students have acquired knowledge by learning and how effective have they applied the acquired knowledge in real life scenarios. Based on the findings of her pioneering research, she was bestowed with the Gold Medal - AIMS WeSchool Innovation Award.

"When you teach in class, it should result in acquisition of knowledge and change in attitude or behavior. The subject that I teach is 'Emotional Intelligence for

Managers' wherein we teach the students how to manage their emotions and how to understand others."

Prof. Deepa says that learning takes place in three ways - Cognitive (understanding a concept), Affective (transformation of understanding into attitude) and Psychomotor (Physical application of the knowledge and attitude).

To find whether a student has understood the concept, a written test could be made. But it becomes a challenge to know whether the concept

has taken hold in the student's behavior and has it been applied in real-life scenario.

To address this challenge, Prof. Deepa pioneered a technique called 'Reflective Journaling to ensure Knowledge Creation and Application in the Affective Domain'. More than 150 students of her classes have been a part of this experiment. The students took note of the important aspects that Prof. Deepa taught them in 'Emotional Intelligence for Managers' class, and applied them in their daily life, and

recorded that experience. This was made as an assessment component, and using the journal experience, she mapped all the outcomes.

"This Outcome Based Education is an important factor wherein we try to map whether the student has acquired all the outcomes of teaching. In my innovation it was there and that was the winning factor"

Prof. Deepa has also secured the Gold Medal for Innovation in Teaching from AIMS in August 2015, for using theatre play to teach

intercultural communication, apart from that she is a Gold Medalist from PSG Tech as well.

She shared that PSG IM always gives priority to academic freedom. The institution always supports innovative techniques and it will let you use your freedom creatively in the classroom. The institute encourages innovations and outcomes. This academic freedom is the topmost motivator here at PSG IM.



SRH & Rotary start Pvt. Milk Bank for babies

The Covai Mail

Did you know that India has the highest number of premature deliveries in the world? There are chances for mothers delivering pre-term babies to have difficulties in lactating or the mother may be sick, distanced from the baby due to surgery or other medical reasons. Under such conditions, breastfeeding becomes a challenge.

To bring the life-saving breast milk, Sri Ramakrishna Hospital (SRH) & Rotary Club of Coimbatore - Cotton City joined hands to start South Tamil Nadu's first private Mothers' Milk Bank under the initiative, aptly called Nectar of Life.

The bank will be collecting breast milk from donors, pasteurize it for the



The Chief Guests D.Lakshminarayananwamy, Managing Trustee, SNR Sons Charitable Trust and Rtn. Rajasekhara Srinivasan, District Governor - RI Dist 3201 inaugurating the bank in the presence of R.Sundar, Joint Managing Trustee, Swathy Rohit, COO, C.V.Ramkumar-CEO of SNR Sons Charitable Trust, Dr.P.Sukumaran, Dean, SRH and other Rotarians.

removal of bacteria and then deep freeze it for storage before dispensation to infants in need. This bank is equipped with state of the art infrastructure that includes

pasteurisers, chillers, deep freezers, breast pumps and autoclave machines.

The team from Rotary stated that this bank will provide breast milk to all

the babies who are in need. The bank will also provide a welcoming space for lactating mothers across the city who can donate extra milk.

The inauguration was

made by the chief guests D.Lakshminarayananwamy, Managing Trustee, SNR Sons Charitable Trust and Rtn. Rajasekhara Srinivasan, District Governor - RI Dist

3201 in the presence of R.Sundar, Joint Managing Trustee, Swathy Rohit, COO, C.V.Ramkumar-CEO of SNR Sons Charitable Trust and Dr.P.Sukumaran, Dean and Medical Director of Sri Ramakrishna Hospital.

The inauguration ceremony was attended by the organizing team of Rotary Club of Coimbatore Cotton City comprising of Rtn.Dr.Neetika Prabu, Chairperson, Rtn. Rakesh Kumar Ranka, Co-Chairperson, Rtn. Ajay Kumar Gupta, President, Rtn. Tarun Kumar Ranka, Director Community Service, Rtn. Kumarpal Daga, Secretary and the members of Coimbatore Parenting Network.

More than 90% of the funding needed for this project was made by Rotary Cotton City (Rs.14.51 lacs)

Amazon's first Career Day is on Sept 16

The Covai Mail

Amazon announced that it will host its first-ever Career Day in India on September 16.

This will be a virtual event and the e-comm also announced it is currently hiring for more than 8000 direct job openings across 35 cities including Coimbatore. These job opportunities are spread across corporate, technology, customer service, and operations roles.

As part of the event, besides multiple global and India-focused sessions, 140 Amazon recruiters will conduct 2000 free, one-on-one career coaching sessions with job seekers across the country. The recruiters will offer advice on how to approach the job search process effectively, resume-building skills, and interview tips that will help candidates in their search for right jobs.

Amazon is committed to create 20 lakh direct and indirect jobs in India by 2025, and has cumulatively created 10 lakh jobs in India, so far. Amazon will continue to align with the government's focus to further job creation and skilling initiatives across the country, and help maximize the demographic dividend of our nation, riding on the large youth population.

The one-on-one free career coaching sessions with Amazon recruiters will be conducted over the two days of 16 and 17 September. Amazon Career Day begins at 10:00 am IST on 16 September.

Amazon today employs over 1 lakh professionals across diverse areas like engineering, applied sciences, business management, supply chain, operations, finance, HR to analytics, corporate security, video, music and many more.

Axis launches 'Axis Consumption ETF'

The Covai Mail

Axis Mutual Fund, one of the fastest-growing fund houses in India announced the launch of their new fund - 'Axis Consumption ETF'. The new fund offers (NFO), which got opened on August 30, will allow exposure to the consumption theme in a neatly packed bite sized exchange traded fund.

The new fund offers long-term wealth creation solutions and targets to achieve returns by investing in a basket of NIFTY India Consumption Index stocks.

Apart from being cost effective, ETFs let investors invest at real-time prices as opposed to end of day prices by sector funds. It protects their investments from the inflows and outflows of short-term investors. Furthermore, ETFs are best suited to earn asset-class linked performance and is touted to be one of the most flexible tools for gaining instant exposure to the markets, thereby equitizing cash.

Health Minister inaugurates Oxygen Generator Plants



Health Minister inaugurating the plants along with members of Ashok Leyland.

The Covai Mail

India's leading commercial vehicle manufacturer, Ashok Leyland, flagship of the Hinduja Group, has set up 2 Oxygen Generator Plants at Government Hospital, Hosur.

The Oxygen Generator Plants were inaugurated on Monday by Ma. Subramaniam, Minister for Health and Family Welfare, Government of Tamil Nadu.

The Oxygen Generator Plants together have a combined capacity to generate 500 litres per minute and have a storage

capacity of 4000 litres with a bottling facility. Set up at a cost of Rs 1.18 crores, this initiative strives to ensure immediate access of oxygen supply to Hospitals and Public Health Centers in and around Hosur.

The inauguration took place in the presence of Dr. A Chellakumar, MP, Krishnagiri, R. Gandhi, Minister for Handlooms and Textiles, Y Prakash, MLA Hosur and Balachander NV, Chief Sustainability Officer and President - Communications, CSR & Corporate Affairs, Ashok Leyland.

Rotary donates Ambulance to Trust



Rotary Club of Coimbatore North donated an Ambulance to Athma Trust recently. Rtn.S.Rajasekhara, District Governor, RI District 3201, who was the Chief Guest of the Handing-over Ceremony presented the key to the representative of Athma Trust in the presence of Rtn.R.Ramesh, President; Rtn. P. Santosh, Secretary and Rtn. Prahaspathy, Chairman - Community Services, Rotary Club of Coimbatore North.

Campaign to encourage girls' sports aspirations!

The Covai Mail

Boost, a trusted health food drink brand in India launched a new campaign aimed to break stereotypes around girls and cricket.

The TVC featuring MS Dhoni alongside a young athlete simply aims to bring to light the key role and impact of talent and stamina in a player. Dhoni walks in on the protagonist playing cricket at a tennis court, which surprises him.

The boys accompanying Dhoni

stated that Cricket is not a girl's sport! The film then follows the young girl's response with action, as she picks up the ball to bowl to Dhoni. Thus, proving that the game cannot be defined by gender but by grit, perseverance and stamina. A fierce battle unfolds on a Tennis Court where she clinches her next-level opportunity in the film. As the advertisement ends, Dhoni and the young girl are seen drinking Boost together along the iconic tagline of 'Boost is the secret of our energy'.

CODISSIA Chief appointed as SPC Member

The Covai Mail

M.V. Ramesh Babu, President, CODISSIA has been appointed as one of the 14 members in the State Planning Commission - Working Group on Industrial Policy.

This group will play a key role in formulation of new policy on



Industrialization Policy for a Transitioning Economy.

Throwing more light on this topic, an official press release

mentioned that the State Planning Commission has been reconstituted with Vice Chairman, Full Time Member and Part-Time members. It further stated that in the SPC Meeting chaired by CM of Tamil Nadu on July 2nd, it was resolved to prepare New Policies on 10 specific themes and to be released by January 2022.

TNAU trains farmers on Integrated Weed Management

The Covai Mail

The Agronomy Department of TNAU conducted a one-day training program on Integrated Weed Management to SC Farmers under Scheduled Caste Sub Plan of ICAR, on Tuesday at Chiththalamputur, Srivilliputhur Taluk.

About 50 coconut farmers received the training and they also learned about herbicidal weed management in the cropped and non-cropped areas. This program was presided over by C.R.Chinnamuthu,



Prof. P.Murali Arthanari addressing the farmers.

Professor and Head, Department of Agronomy, TNAU. He spoke about herbicidal weed management to the farmers and distributed the inputs. He highlighted herbicides recommended for different crops and their safe usage, in particular, he explained in detail about herbicidal weed management for

maize and clarified the farmer's queries.

Muthulakshmi, Assistant Director of Agriculture and Veeraputhiran, Associate Professor and Head, Cotton Research Station Srivilliputhur delivered a special address on weed management for cotton

crop. P.Murali Arthanari, Associate Professor and Principal Investigator; AICRP Weed Management explained the selection, time of application and method of application of herbicides to the field crops.

Later, the ill-effects of Parthenium and its management were also explained and demonstrated the methods of spraying of herbicides for cropped and non-cropped areas. Finally, Thiagu, Assistant Professor (Plant Breeding) formally expressed gratitude to all the stakeholders.

Snickers' new campaign

The Covai Mail

Popular chocolate-flavored candy bar Snickers has roped Bollywood actor Vinay Pathak, alongside actor Vedika Nawani, for a new brand ad film that shows a humorous take on 'Hunger Pangs' that consumers have often seen and loved in iconic Snickers ad films.

The new TVC depicts a departure from the usual change in personality of the protagonist, to an unusual and outlandish act or decision. As seen in the film where Vinay Pathak, portraying the role of a father, ends up buying a 'monster' truck during a hunger pang to "win the race of life". He eventually realizes the foolishness of his purchase when he eats a Snickers, the nougat, caramel and nuts filled chocolate bar, on his daughter's insistence.

U.S. Consul General visits EKKI Pump factory

The Covai Mail

EKKI welcomed the Consul General of US, Chennai Judith Ravin and senior US Diplomats to its world-class Pump Manufacturing Centre in Coimbatore.

The Consul General was received by Arumugam.P CEO and Kanishka Arumugam Co-CEO of EKKI and given a tour of the plant. The Consul General saw the water and wastewater pumps being machined, assembled and tested.

She was also showcased the crucial role played by pumps and water technologies in Agriculture, Buildings, Public Utilities and Industries. During the tour, the Consul General met EKKI's senior executive team and employees who are



From Left: Kanishka Arumugam, Co-CEO EKKI, Manoj Desai, Principal Commercial Officer, Judith Ravin, Consul General of US and Arumugam.P CEO EKKI.

involved in the production of EKKI.

EKKI's state-of-the-art Manufacturing Centre is the first new facility that the company has built from the ground up after it acquired Deccan Pumps Pvt Ltd in 2013. Based at the heart of Coimbatore, it is ideally

located between the group's three other manufacturing sites. EKKI's sustainable business model recently became a case study at the world leading INSEAD Business School.

Kanishka Arumugam Co-CEO of EKKI said "We are proud to show the Consul

General the new clean and energy-efficient technologies and innovations at our EKKI manufacturing plant. As part of our significant investment, we have installed a state-of-the-art Machining Centre which produces cutting-edge parts for Pumps". "Our world-class facility incorporates the

latest technologies meeting the highest standards of production"

"EKKI has also been partnering with Global technology leaders and producing world class quality products from our Coimbatore, India facilities. EKKI has an International Joint Venture Alliance with global wastewater leader HOMA and HOMA has a significant presence in the US".

Consul General Judith Ravin quoted "It was a pleasure to visit EKKI Group's production plant in Coimbatore. As a top investment destination thanks to our business-friendly policies and investment climate, the United States welcomes Indian investors looking to diversify their business."

To ADVERTISE IN THE COVAI MAIL

84898 12341
84895 12341

covaimailads@gmail.com
report2tcm@gmail.com

THE COVAI MAIL

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

சாணக்கியன்
தி கோவை மையம்



தமிழக பாஜக தலைவராக இருந்த எல்.முருகன் மத்திய அமைச்சரான பின், மாநிலத் தலைவராக கே.அண்ணாமலை நியமிக்கப்பட்டார். கொங்கு மண்டலத்தின் கரூர் மாவட்டம் சின்னதாராபுரம் அருகே சொக்கம்பட்டியில் 4.6.1984ல் பிறந்தவர் அண்ணாமலை. கர்நாடகத்தில் ஐபிஎல் அதிகாரியாக இருந்து விருப்ப ஓய்வுபெற்றவரும், கொங்கு வேளாளர் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவருமான அண்ணாமலை, மாநிலத் தலைவராக பதவி அமர்த்தப்பட்டதற்கு பின்னால் பாஜகவின் ரகசிய அரசியல் கணக்கு இருப்பதாகவே அரசியல் பார்வையாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

1980ம் ஆண்டில் தொடங்கப்பட்ட பாஜக வடஇந்தியாவில் வேர்பிடித்து வளர்ந்து இப்போது ஆலமர விருட்சமாக விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கிறது. கிறிஸ்தவர்கள் அதிகமாக வசிக்கும் வடகிழக்கு மாநிலங்களில் கூட பாஜக வளர்ந்து ஆட்சியைப் பிடித்துவிட்ட நிலையில், தமிழகத்தில் வளர முடியாமல் சிக்கித்தவிக்கிறது பாஜக.

தமிழக தேர்தல் புள்ளிவிவரங்களை எடுத்துப் பார்த்தால், பாஜக தனித்துப் போட்டியிட்ட காலகட்டத்தில் அதிகபட்சமாக பேரவைத் தேர்தலில் 2.8 சதவீத வாக்கு வங்கியும், 2014 மக்களவைத் தேர்தலில் மோடி தலைமைக்கு 5.5 சதவீதம் வாக்குகள் கிடைத்தன. இதை தவிர்ந்து பார்த்தால், 1998, 1999 என இரு மக்களவைத் தேர்தல்கள் மட்டுமே பாஜக இடம்பெற்ற அணி வெற்றிகூட்டியதாக இருந்தன.

அதற்குப் பிறகு 2001 பேரவைத் தேர்தலில் திமுக பாஜக கூட்டணியும், 2004 மக்களவைத் தேர்தலில் அதிமுக பாஜக கூட்டணியும் படுதோல்வி அடைந்தன. அதன் பிறகு தமிழகத்தில் பாஜக தொடர்ந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டு தான் இருந்தது. தனித்து நின்று பாஜகவால் சாதிக்க முடியவில்லை. ஜெயலலிதா மறைவுக்குப்பின் 2019 மக்களவைத் தேர்தலில் பாஜகவுக்கு அதிமுகவுடன் கூட்டணி வாய்ப்பு கிடைத்ததே தவிர மீண்டும் அந்த அணி படுதோல்வியே அடைந்தது. இருப்பினும் 2021 மக்களவைத் தேர்தலில் அதிமுக கூட்டணியில் பாஜகவுக்கு 4 எம்.எல்.ஏ.க்கள் கிடைத்திருப்பது ஆறதல் பரிசு தான்.

2019ல் தமிழகத்தில் மொத்தமுள்ள 39 மக்களவைத் தொகுதிகளிலும் அதிமுக - பாஜக கூட்டணி படுதோல்வி அடைந்தது. இருப்பினும், 2021 பேரவைத் தேர்தல் முடிவுகளை மக்களவைத் தொகுதியுடன் கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் கோவை, நீலகிரி, பொள்ளாச்சி, திருப்பூர், சேலம், தருமபுரி, சிதம்பரம், தென்காசி என 8 மக்களவைத் தொகுதிகளில் அதிமுக - பாஜக கூட்டணி முன்னிலை வகிக்கிறது.



இது பா.ஜ.க ரகசியம்!

இந்த 8 தொகுதிகளிலும் அதிமுக பாஜக கூட்டணி பெரும்பான்மை வாக்குகளை பெற்றதற்குப் பின்னால் பாஜகவின் வாக்குகளும் இருப்பதாகவே பாஜக தேசியத் தலைமை நம்புகிறது. கொங்கு மண்டலத்தில் இயல்பாகவே இருக்கும் மென்மையான இந்துத்துவா வாக்குகளும், தென்காசி தொகுதியில் பாஜக பின்னால் புதிதாக திரண்டு நிற்கும் தேவேந்திரசூல வேளாளர் வாக்குகளும் தான் இதற்கு காரணம் என கணக்குப் போடுகிறது பாஜக தலைமை.

அண்ணாமலை, முருகன் ஆகிய இருவரையும் முன்னிறுத்தி அரசியல் செய்யும்போது பாஜகவின் செல்வாக்கு ஓரளவு கொங்கு மண்டலத்தில் தக்க வைக்க முடியும் என நம்புகிறது பாஜக தேசிய தலைமை.

எதிர்வரும் 2024 மக்களவைத் தேர்தலில் இந்த 8 தொகுதிகளையாவது எப்படியாவது கைப்பற்றிவிட வேண்டும் என இலக்குடன் செயல் திட்டங்களை வகுத்துள்ளது பாஜக தலைமை. ஏற்கெனவே 2019, 2021 தேர்தல்கள் என இருமுறை கூட்டணியாக இருந்து தோல்வி அடைந்ததால் மீண்டும் ஜெயலலிதா பாணியில் (2004 மக்களவைத் தேர்தலுக்குப்பின் நடந்தது போல) பாஜகவை உதறிவிட்டு பிற கட்சிகளுடன் அதிமுக கூட்டணி வைத்துவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற சந்தேகமும் பாஜக தலைமைக்கு உள்ளது.

எனவே, பாஜகவை உதறிவிட்டு அதிமுக தனித்து போக முடியாதபடி கொங்கு மண்டலத்தில் அரண் அமைக்கும் முயற்சியில் இறங்கியுள்ளது. இந்த அரண் அமைக்கும் பாஜகவின் செயல்திட்டத்துக்கு கருவிகள் தான் அண்ணாமலை, முருகன். முன்னாள் முதல்வர் எடப்பாடி கே.பழனிசாமியின் சொந்த சமூகமான கொங்கு வேளாளர் கவுண்டர் சமூகத்தைச்

சேர்ந்த அண்ணாமலைக்கு மாநிலத் தலைவர் பதவி அளித்துள்ளனர். இதன் மூலம் கொங்கு மண்டலத்தில் இருக்கும் 30 சதவீத கொங்கு வேளாளர் சமூகத்திலும், மத்திய அமைச்சர் முருகன் மூலம் அருந்ததியர்கள் மற்றும் தெலுங்கு மொழி பேசும் பிற மக்கள் மத்தியிலும் பாஜகவின் செல்வாக்கை வளர்த்து விட்டால் பாஜகவை, அதிமுக உதற முடியாத சூழல் உருவாகிவிடும் என்பதால் அதற்கான அரசியல் நகர்வுகளை பாஜக செய்யத் தொடங்கியுள்ளது.

பாஜகவின் இந்த நுண்ணிய கணக்கு வெற்றியும் பெறலாம், தோல்வியும் அடையலாம். கடந்தமுறை ராகுல் காந்தி பிரதமர் வேட்பாளராக தமிழக முதல்வர் ஸ்டாலினால் முன்னிறுத்தப்பட்ட போதும் கொங்கு மண்டலத்தில் காங்கிரஸ் - திமுக அணி பல லட்சம் வாக்குகள் வித்தியாசத்தில் தான் வெற்றிப்பெற்றது. 2024 மக்களவைத் தேர்தலிலும் மோடியா? ராகுல் காந்தியா? என்ற போட்டி ஏற்படும்போது கொங்கு மண்டலத்தில் என்ன நடக்கும் என்பதை பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

இருந்தாலும், அண்ணாமலை, முருகன் ஆகிய இருவரையும் முன்னிறுத்தி அரசியல் செய்யும்போது பாஜகவின் செல்வாக்கு ஓரளவு கொங்கு மண்டலத்தில் தக்கவைக்க முடியும் என நம்புகிறது பாஜக தேசிய தலைமை. மேலும், அண்ணாமலையை பொறுத்தவரை இளைஞர், ஐபிஎல் பதவியை உதறிவிட்டு அரசியலுக்கு வந்தவர் என்பதால் மாநிலம் முழுவதும் பாஜக நிர்வாகிகள், தொண்டர்கள் ஆகியோரிடம் நன்கு பிடிப்பு உள்ளது. பொதுமக்களிடமும் பாஜக மீதான எதிர்மறைப் பார்வை மாறி வருகிறது.

இப்படியே அதிமுகவுடன் கூட்டணியாக இணைந்து பயணித்தால் நாட்டில் பல்வேறு மாநிலங்களில் தனது கூட்டணி கட்சிகளை விழுங்கி பாஜக வளர்ந்தது போல, எதிர்காலத்தில் அதிமுகவை விழுங்கி, திமுகவுக்கு எதிர்சக்தியாக உருவெடுக்கலாம் என்ற ரகசிய செயல்திட்டத்தையும் பாஜக கையில் வைத்திருக்கிறது என்கின்றனர் அரசியல் திறனாய்வாளர்கள்.

பாஜகவைப் பொறுத்தவரை வலுவான மாநில கட்சிகளுடன் கூட்டணி வைத்துக்கொண்டு தொடர்ந்து சில தேர்தல்கள் வரை பயணிப்பது, பின்னர் சரியான நேரம் வரும்போது அக்கட்சிகளின் வாக்கு வங்கியை விழுங்கி அதே மாநிலத்தில் வலுவான கட்சியாக மாறுவது என்பதை ஒரு உத்தியாகவே கையாண்டு வருகிறது.

தமிழகத்தைப் பொறுத்தவரை இப்போது பாஜக கூட்டணியில் இருக்கும் அதிமுகவுக்கு வாக்களிக்கும் வாக்காளர்களில் பெரும்பகுதியினர் தேசிய, ஆன்மிக சிந்தனை கொண்டவர்களாகவும், திமுக எதிர்ப்பு மனநிலை, பாஜகவின் கொள்கைகளுக்கு நேர் எதிராக இல்லாதவர்களாகவும் உள்ளனர். குறிப்பாக, மாநில சுயாட்சியை முன்னிறுத்தும் அடையாளமாக ஒன்றிய அரசு என்ற வாதத்தை முன்னெடுக்கும்போது, அதற்கு மெனமமாக இல்லாமல் அதை எதிர்க்கிறது அதிமுக. அதேபோல தமிழக சட்டப்பேரவையில் வேளாண் சட்டங்களுக்கு எதிராக திமுக அரசு தீர்மானம் கொண்டு வந்தபோது பாமக எம்.எல்.ஏ.க்கள் பச்சை துண்டு அணிந்து ஆதரித்தனர். ஆனால், அதிமுகவோ ஓபன்மனச் செல்வம் தலைமையில் வெளிநடப்பு செய்தனர். இதுபோல, தொடர்ந்து பாஜக கொள்கையோடு அதிமுக ஒத்துப்போகிறது என்பதே உண்மை.

எதிர்வரும் நகர்புற உள்ளாட்சித் தேர்தலில் பாஜகவுக்கு 10 சதவீத இடங்களை தருவதற்கு பிரதமர் மோடியிடம், எடப்பாடி பழனிசாமி சம்மதம் தெரிவித்துள்ளதாகவே தில்லியில் இருந்து வரும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. அதுபோல 10 சதவீத இடங்களை பாஜகவுக்கு, அதிமுக ஒதுக்கினால் பாஜகவும் ஓரளவு கட்டமைப்பு ரீதியாக வளர்ச்சியை அடையும். பாஜகவின் கட்டமைப்புகளை பலப்படுத்தும்போது அதிமுகவை விழுங்குவது மிகவும் சலபம்.

பாஜகவின் எதிர்காலத் திட்டம் பலிக்குமா?, அதிமுக விழித்துக்கொண்டு தப்பிக்குமா? என்பதை பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

2024க்கு பிறகு அதிமுக?

இது குறித்து ரவீந்திரன் துரைசாமி கூறியது:
எதிர்வரும் 2024 மக்களவைத் தேர்தலில் விஸ்வரூபமெடுக்க பாஜக முயற்சி செய்யும். அதிமுகவில் ஒற்றைத் தலைமையாக ஜெயலலிதா இருந்ததால் 2004 மக்களவைத் தேர்தலுக்குப் பிறகு பாஜகவை கூட்டணியில் இருந்து கழற்றிவிட்டார்.

ஆனால், இனிமேல் இரட்டைத் தலைமையால் அதிமுக வாக்காளர்கள் இந்துத்துவா, கருப்பர் கூட்ட எதிர்ப்பு, பண மதிப்பு இழப்பு நடவடிக்கை, மத்திய அரசின் புதிய மொழிக் கொள்கை உள்ளிட்டவற்றை ஏற்றுக்கொண்ட மனநிலை கொண்டவர்களாகவே உள்ளனர். எனவே, அதிமுக கூட்டணியில் தொடர்ந்து பயணித்து வாய்ப்பு வரும்போது அதிமுக வாக்காளர்களை திமுகவுக்கு எதிராக பாஜகவுக்கு ஆதரவாக திருப்ப முடியும் என்பது தான் பாஜகவின் கணக்கு.

கர்நாடகத்தில் ஜனதாதன், மகாராஷ்டிரத்தில் சிவசேனா, கோவாவில் கோமந்தவாரி, ஹரியானாவில் ஹரியானா விகாஷ் கட்சி, ஆந்திராவில் தெலுங்குதேசம் (லட்சுமி சிவபார்வதி) ஆகிய கட்சிகளின் வாக்குகளை விழுங்கி பாஜக வளர்ந்தது போல தமிழகத்திலும் அதிமுகவை விழுங்கி வளர வாய்ப்பு உள்ளது. 2024 மக்களவைத் தேர்தலில் மீண்டும் மோடி வெற்றி பெற்ற பின் அதிமுகவை விழுங்கும் பாஜகவின் செயல் திட்டம் வேகம் எடுக்கும் என்றார் ரவீந்திரன் துரைசாமி.

கே.எம்.சி.ஹெச்.கோவில்பாளையம் மருத்துவமனை

87C, சத்தி மெயின்ரோடு, S.S.குளம், கோவில்பாளையம், கோயமுத்தூர் - 641 107.

நடத்தும்

மெகா அறுவை சிகிச்சை முகாம்

25%

சிறப்பு சலுகை கட்டணத்தில்

குடல் இறக்கம்

மூலம்

பித்தப்பை கற்கள்

கருப்பை கட்டிகள்

மூளை கட்டிகள்

தேதி : செப் 1 முதல் 18 வரை (ஞாயிறு தவிர) 9.00 am - 4.00 pm

மேலும் விபரங்களுக்கு :

87541 87551

மூட்டு மற்றும் இடுப்பு எலும்பு மாற்றம்

டான்சில் கட்டிகள் மற்றும்

அனைத்து லாப்ரோஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைகளும்

யோகா செய்ய எந்த யோகா மேட் பயன்படுத்துவது?

தி கோவை மையில்

யோகா செய்யும்போது சாக்ஸ் அணியலாமா அல்லது வெறும் காலில் செய்யவேண்டுமா? ரப்பர் யோகா மேட் பயன்படுத்தவேண்டுமா அல்லது காட்டன்? ஹட்யோகா செய்யும்போது பின்பற்றவேண்டிய பழக்கங்கள் குறித்தும், பூமியுடன் தொடர்பில் இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் சத்திர விளக்கியுள்ளார்.

நிலைகளில் உங்கள் குதிகால்களும் கால் கட்டைவிரல்களும் ஒன்றையொன்று தொடர்புக்கும். அதனால் அப்போது சர்க்யூட் போன்ற அமைப்பு ஏற்படுகிறது. நீங்கள் சாக்ஸ் அணிந்தால் அந்த அமைப்பு உருவாவதற்கு அது தடையாக இருக்கும்.

பூமியுடன் ஒன்றியிருக்கல் எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, யோகா செய்யும்போது, எல்லாவற்றுடனும் ஒன்றியிருப்பதன் முதல்படி இந்த பூமியுடன் ஒன்றியிருப்பது.

பூமியுடன் தொடர்பிலிருப்பது முக்கியமானது. அப்படி உங்களால் செய்யமுடியாத பட்சத்தில், ஹட்யோகா சிறந்த பலன் தர, மண்ணையும் கழிமண்ணையும் பயன்படுத்தி கட்டமைக்கப்பட்ட இடத்தில், அதிகம் பதப்படுத்தப்படாத பட்டு வகையான ரா சில்க் (Raw silk) அல்லது சான்போர்ஸிங் (Sanforizing) செய்யப்பட்ட ரா காட்டன் (Raw cotton) வகையில் செய்யப்பட்ட யோகா மேட் பயன்படுத்தி யோகா செய்யலாம். (சான்போர்ஸிங் என்பது பருத்தியை முன்பே சுருக்குவதற்கு செய்யப்படும் செயல்முறை)

உடல் பூமியின் ஒரு துண்டு என்பது உலகுக்கு எப்போதுமே தெரிந்திருக்கிறது. நீங்கள் யோகா செய்யும்போது, இதை விழிப்புணர்வாக உணரவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள், நீங்கள் வாழும் இந்த பூமியின் ஒரு அங்கமாக உங்களை உணர விரும்புகிறீர்கள். உடல் ஆரோக்கியத்தின் 80 சதவிகிதம், பூமியுடன் எந்த அளவு நீங்கள் இசைந்து இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. உங்கள் திராத வியாதிகளில் 80 சதவிகிதம், பூமியுடன் சற்று ஒத்திசைவுடன் இருப்பதாலேயே

உடலில் குறிப்பிட்ட சில இடங்கள் உள்ளன, அவை ஒன்றையொன்று தொடும்போது சில விஷயங்கள் நடக்கின்றன. ஹட்யோகா செய்யும்போது பல நிலைகளில் உங்கள் குதிகால்களும் கால் கட்டைவிரல்களும் ஒன்றையொன்று தொடர்புக்கும். அதனால் அப்போது சர்க்யூட் போன்ற அமைப்பு ஏற்படுகிறது.

மறைந்துவிடும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

நான் உங்களிடம் கேட்பதெல்லாம், "நீங்கள் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க இங்கு இருக்கிறீர்களா அல்லது வாழ்க்கையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளுவா?" நீங்களே அறியாமல் உங்களை பலவிதங்களில் வாழ்க்கையிலிருந்து தொலைவுபடுத்தி பாதுகாத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

உங்களுக்கு இது ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கலாம், உங்களுக்குள் இருக்கும் பேக்லியாக்களின் விகிதம் மற்ற அனைத்தையும் விட அதிகம். நுண்ணுயிர்கள் உங்களுக்குள் தங்குவது மட்டுமின்றி தொடர்ந்து உள்ளே செல்வதும் வெளியே வருவதும்

இருக்கின்றன. உங்களை நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால், அதுவே ஒரு நேயம். உங்களை உலகின் மீதியிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொண்டால், உங்களின் ஆற்றல் தொடர்ந்து குறைகிறது.

அதனால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருப்பவராக இருந்தால், தினமும் காலையில் ஒரே இடத்தில் விழிக்கிறீர்கள் என்றால், யோகா செய்ய காட்டன் அல்லது ரா சில்க் யோகா மேட் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. இவை பூமியுடன் தொடர்பில் இருக்க உதவும். இயற்கை மூலப்பொருட்கள் பூமிக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புக்கு தடைசெய்யாதிருக்கும்.

கோப்பை வென்று திருநங்கைகள் சாதனை

தி கோவை மையில்

ரோட்டில் உள்ள ரூரியா என்ஜினீயரிங் கல்லூரியில் த்ரோபால் உட்பட பல்வேறு விளையாட்டுப் போட்டிகள் கல்லூரி மாணவ மாணவிகளுக்கு கடந்த மாதம் 29ம் தேதியன்று நடைபெற்றது.

அதில் கோவையைச் சேர்ந்த திருநங்கைகள் கலந்துகொண்டு முதல் இடத்தைப் பிடித்தனர். இவர்களுக்கு மங்கையாடல் பவுண்டேசன் சார்பாக மறைந்த முன்னாள் பயிற்சியாளர் நினைவாக சுழற்கோப்பை வழங்கப்பட்டது.

முதல்முறையாக திருநங்கைகள் ஒன்றாக சேர்ந்து போட்டியில் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்றது இதுவே முதல் முறை என அணியின் உடைய கேப்டன் ராகவி கூறினார். சுழற்கோப்பை பெற்ற திருநங்கை அணியினருக்கு சமூக அமைப்பு மற்றும் பொதுமக்கள் பாராட்டு தெரிவித்தனர்.

தேசிய ஊடச்சத்து வாரம்

தி கோவை மையில்

வ்வொரு வருடமும் செப்டம்பர் மாதம் முதல்வாரம் தேசிய ஊடச்சத்து வாரமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. இந்த வாரத்தையொட்டி கோவை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக வளாகத்தில் மாவட்ட அங்கன்வாடி ஊழியர்கள் உருவாக்கிய ஊடச்சத்து உணவு வகைகளை ஆட்சியர் சமீரன் பார்வையிட்டார்.

இந்த தினம் குறித்து அரசுத் துறை அதிகாரிகள் கூறுகையில்: வறுமையின் காரணமாக போதிய ஊட்டமின்மையும், அதன் மூலம் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை மற்றும் தொற்று வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. இதன் மூலம் ஏற்படும் ஆரோக்கிய குறைபாட்டால் அவர்கள் வேலை செய்யும் ஆற்றலும், உற்பத்தித் திறலும் குறைந்து ஏழ்மை தொடர்கிறது. இந்த சுழற்சி முறை இந்தியாவில், தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது.

இதைத் தவிர்க்க ஒரு வாரம் முழுவதும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் இந்திகழ்வு நடத்தப்படுகிறது எனத் தெரிவித்தனர்.

தடுப்பூசி முகாம்



கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரியில் இரண்டு நாட்கள் கொரோனா தடுப்பூசி முகாம் நடைபெற்றது. தடுப்பூசி முகாமைக் கல்லூரி முதல்வர் லட்சுமண சாமி தொடங்கி வைத்தார். இம்முகாமில் கல்லூரி மாணவர்கள், பேராசிரியர்கள், அலுவலர்கள் ஆகியோருக்குக் கோவை அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையைச் சார்ந்த மருத்துவர்களும், செவிலியர்களும் கோவிஷ்ட்டு தடுப்பூசியைச் செலுத்தினர். அத்தோடு பொதுமக்களுக்கும் தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டது.

1000 பேருக்கு இலவச தடுப்பூசி!



கே.எம்.சி.ஹெச் சார்பாக கே.எம்.ஆர் நிதியைக் கொண்டு இலவச கொரோனா தடுப்பூசி திட்டத்தின் கீழ், தடுப்பூசி செலுத்தப்படுகிறது. அவினாசியில் உள்ள ஊராட்சி ஒன்றிய துவக்கப் பள்ளியிலும், தெக்கலூரில் உள்ள ஊராட்சி ஒன்றியத் துவக்கப் பள்ளியிலும் 1000 பேருக்கு கொரோனா தடுப்பூசி போடப்பட்டது. திருப்பூர் மாவட்ட சுகாதாரத்துறை துணை இயக்குனர் ஜகதீஷ்குமார் கலந்து கொண்டு முகாமைத் தொடக்கி வைத்தார். உடன், கே.எம்.சி.ஹெச் வணிகப் பிரிவின் துணைத் தலைவர் நாராயணன்.

புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம்

தி கோவை மையில்

ரத்தினம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி கோவையில் உள்ள ஆர்பிடோ ஆசிரியர் ஆய்வகத்துடன் இணைந்து புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டது.

இந்த புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தின் மூலம் நிறுவனங்களில் அறிவியல் துறையில் வேலை பெறுவதற்காக மாணவர்களை பலவேறு உபகரணங்கள் மற்றும் திறன் மேம்பாட்டு அடிப்படையிலான பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்தும் முயற்சியை ஊக்குவிக்கும் வகையில் ஆர்பிடோ ஆசிரியர் லேப்டம் மற்றும் ஸ்கேன் உடன் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டுள்ளது.



புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தை மாற்றிக்கொண்ட ரத்தினம் குழும நிறுவனங்களின் தலைவர் மதன் அ.செந்தில் மற்றும் ஆர்பிடோ ஆசிரியர் ஆய்வகத்தின் மேலாண்மை இயக்குனர் டாக்டர் தரணி. அருகில் ரத்தினம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி முதல்வர் முரளிதரன்.

இந்த நிகழ்வில் ரத்தினம் குழும நிறுவனங்களின் தலைவர் மதன் அ.செந்தில், ரத்தினம் கல்லூரியின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி மற்றும் செயலாளர் மாணிக்கம், ரத்தினம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி முதல்வர் முரளிதரன்,

ஆர்பிடோ ஆசிரியர் ஆய்வகத்தின் மேலாண்மை இயக்குனர் தரணி, செயல்பாட்டுத் தலைவர் டாக்டர் ஜெயிமா, ஆர்பிடோ ஆசிரியர் உதவி ஜி.எம் யாக்வேந்திரன் ஆகியோரின் முன்னிலையில் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தம் கையெழுத்தானது.

ரத்தினம் தலைமை நிர்வாக அதிகாரிகள் மற்றும் சேர்மன் ஆகியோர் ஒப்பந்தங்களின் ஊடச்சத்து தற்போதைய காலகட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு அணுகும் முறைகளை தங்களது உரையில் எடுத்துரைத்தனர்.

ரோட்டரி கிளப் புதிய உறுப்பினர்கள் அறிமுக விழா



ரோட்டரி கிளப் புதிய உறுப்பினர்கள் அறிமுக நிகழ்ச்சியின் போது

தி கோவை மையில்

கோவை, வடவள்ளி ரோட்டரி கிளப், சார்பாக கடந்த 7 ஆண்டுகளாக மருத்துவம், மரங்கள் நடுவது, பசிப்பிணி போக்குவது என பல்வேறு சமுதாய முயற்சிகளை செய்து வருகின்றனர். இதன்

தொடர்ச்சியாக புதிதாக 20 உறுப்பினர்கள் அறிமுக விழா நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் நீரழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பிறந்த குழந்தைக்கு ஒரு வருட சிகிச்சைக்காக 36 ஆயிரம் ரூபாய் வழங்கி ரோட்டரி சரவணன் உதவி செய்தார். இதில் சிறப்பு

விருந்தினராக மாவட்ட ரோட்டரி ஆளுநர் ராஜசேகர் மற்றும் துணை ஆளுநர் பால்கரன் புதிய உறுப்பினர்களுக்கு பதவிப் பிரமாணம் செய்து வைத்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் ரோட்டரி கிளப் நடவடிக்கை பகுதி தலைவர் ஜான்

சிங்கராயர், செயலாளர் பிராங்கலின் ஜெய்சன், நிறுவன தலைவர் மாணிக்கவாசகம் மற்றும் நிர்வாகிகள் இளங்கோ, ராஜன் ஆறுமுகம், விஜயசேகர், பால்கரன், குமரேசன் தியாகராஜன், தங்கராஜ் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

கே.பி.ஆர் கல்லூரியில் வுசு கலை நடுவர்களுக்கான பயிற்சி முகாம்



தி கோவை மையில்

கே.பி.ஆர் பொறியியல் கேமர் மற்றும் தொழில் நுட்பக் கல்லூரியில் வுசு தற்காப்பு கலை சங்கத்தின் சார்பில் தேசிய அளவிலான வுசு கலை நடுவர்களுக்கான பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றது. ஆறு நாட்கள் நடைபெற்ற இந்த பயிற்சி முகாமில் இந்தியா முழுவதும் இருந்து 200க்கும் மேற்பட்ட நடுவர்கள் பங்கேற்றனர். இதன் நிறைவு விழா நிகழ்ச்சியில் வீட்டு வசதி மற்றும் நகர்ப்புற மேம்பாட்டுத் துறை

இணை அமைச்சர் குஷால் கிஷோர் கலந்து கொண்டு போட்டியில் சிறப்பாக பயிற்சி பெற்றவர்களுக்கு சான்றிதழ்களையும் பரிசுகளையும் வழங்கினார்.

கே.பி.ஆர் குழுமங்களின் தலைவர் கே.பி. ராமசாமி தனது தலைமை உரையில் உலக வுசு சாம்பியன்ஷிப்பில் இந்தியர்களின் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகளை விவரித்தார் மற்றும் தற்காப்பு கலைகளில் தேர்ச்சி பெறுவதில் இந்தியர்களின் திறமையைப் பாராட்டினார்.

மத்திய இணை அமைச்சர் தனது உரையில், சீன தற்காப்புக் கலைகள் நடுத்தர தேர்ச்சி பெறுவது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. இந்த விளையாட்டுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் செயல்படுபவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள். இதனை கற்றுக் கொள்ளும் மாணவர்கள் சரியான உடல் மற்றும் மன நிலையைப் பெறுவார்கள். எனவே இது போன்ற விளையாட்டுகளை மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், என பேசினார். பின்னர் செய்தியாளர்களிடம்

பேசிய அவர், தொடர்ந்து மோடி அரசு 2022க்குள் அனைத்து மாநிலங்களிலும் ஸ்மார்ட் சிட்டி திட்டத்தின் கீழ் நகர் வளர்ச்சி செய்வதை நோக்கமாக கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறது.

பிற மாநிலங்களில் இருந்து மற்ற மாநிலங்களுக்கு சென்று வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கு வீட்டுவசதித் துறை சார்பாக குடிநீர் வசதி மின்சார வசதியுடன் கூடிய குடியிருப்புகள் அமைத்து தர முடியும் அரசு இலக்கு நிர்ணயித்துள்ளது எனத் தெரிவித்தார்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை சார்பில் தடுப்பூசி முகாம்



ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை மற்றும் ரோட்டரி கிளப் சாய்சிட்டி இணைந்து நடத்திய இலவச தடுப்பூசி முகாமில் தடுப்பூசி செலுத்திக் கொண்ட மக்கள்.

தி கோவை மையில்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனையுடன், ரோட்டரி கிளப் சாய்சிட்டி மற்றும் பேரூர் செட்டிப்பாளையம் ஊராட்சி ஆகியவை இணைந்து நடத்திய இலவச கொரோனா தடுப்பூசி முகாம், பேரூர் அருகே உள்ள பச்சாபாளையம் அரசு மேல்நிலைப்பள்ளியில் நடைபெற்றது. இதேபோல்

இரண்டாவது நாளாக பேரூர் செட்டிப்பாளையம் அரசு நடுநிலைப் பள்ளியில் இலவச கொரோனா தடுப்பூசி முகாம் நடைபெற்றது. இரண்டு நாள் முகாமில் பச்சாபாளையம், செட்டிப்பாளையம் மற்றும் அதன் சுற்று வட்டாரப் பகுதிகளைச் சேர்ந்த பொதுமக்கள், 18 வயது நிரம்பிய கல்லூரி மாணவர்கள், பள்ளி, கல்லூரி செல்லும் மாணவர்களின்

பெற்றோர், அரசு மற்றும் தனியார் பள்ளி, கல்லூரி ஆசிரியர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பத்தினர், தனியார் நிறுவன ஊழியர்களுக்கு தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டது. முகாமில் ஆதார் அட்டை எண் மற்றும் பயனாளிகளின் செல்போன் எண்கள் பதிவு செய்து கொண்ட பின்னர் கடந்த இரண்டு நாட்களாக 1,000 பேருக்கு கோவிஷ்ட்டு தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டது.

மூன்றாம் அலை, உஷார்!

ஆசிரியர்
தி கோவை மையம்

செப்டம்பர் மாதம் மூன்றாம் அலை வரப்போகிறது தயாராகக் கொள்ளுங்கள், என்று அவ்வப்போது மருத்துவ வல்லுநர்களும், ஆராய்ச்சியாளர்களும் கூறிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். தமிழக அரசும் கூட அதற்கான முன்செய்ச்சிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு வருகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகள் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம் என்ற எச்சரிக்கை செய்தியால் குழந்தைகளுக்கான சிறப்பு மருத்துவ குழுக்கள், அதற்கேற்ற முன்னேற்பாடுகள் என எல்லாம் தயாராகி வருகின்றன.

இந்த நிலையில் தான் தமிழகத்தில் பள்ளி, கல்லூரிகள் திறக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. நமக்கு அண்டை மாநிலமான கேரளத்தில் இன்னும் தொற்று வேகம் குறைந்த பாடிஸ்லை. இதற்கிடையில் சிலபேர் விநாயகர் ஊர்வலம் நடத்துவோம் என்கிறார்கள். இங்கே கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும்.

இன்னும் தமிழக மக்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி போட்டு முடிந்த பாடிஸ்லை. பள்ளி, கல்லூரி ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் தடுப்பூசி போட்டுத் தரவேண்டும் என அரசு ஆணையே இட்டிருக்கிறது. என்றாலும் பள்ளி, கல்லூரிகள் திறந்த பிறகு பல மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும் தடுப்பூசி போடாதது தெரியவந்துள்ளது. இப்போது சிறப்பு தடுப்பூசி முகாம்கள் நடத்தி உசி போடுகிறார்கள். இதுதான் நடைமுறையில் நிலைமை.

இன்னொரு பக்கம் உலகின் பல நாடுகளில் இன்னும் கோவிட் 19 தொற்று குறையாமல் பரவிக்கொண்டு இருக்கிறது. இந்த நாள் வரை இந்தியாவில் நாள் ஒன்றுக்கு கோவிட் 19 பெருந்தொற்றால் சுமார் ஐந்து பேர் மரணமடைகின்றனர். வளர்ந்த நாடான அமெரிக்காவில் மரண மடைவோர் எண்ணிக்கை நாள் ஒன்றுக்கு ஆயிரத்தைத்தொடுக்கிறது. இதுதான் களநிலவரம். பக்கத்து மாநிலமான கேரளத்தில் முப்பதாயிரம் என்று

உலகின் பல நாடுகளில் இன்னும் கோவிட் 19 தொற்று குறையாமல் பரவிக்கொண்டு இருக்கிறது. இந்த நாள் வரை இந்தியாவில் நாள் ஒன்றுக்கு கோவிட் 19 பெருந்தொற்றால் சுமார் ஐந்து பேர் மரணமடைகின்றனர். வளர்ந்த நாடான அமெரிக்காவில் மரணமடைவோர் எண்ணிக்கை நாள் ஒன்றுக்கு ஆயிரத்தைத்தொடுக்கிறது. இதுதான் கள நிலவரம்.

எண்ணிக்கை வருகிறது. ஓரளவு தொற்று பாதிப்பு குறைந்த நிலையில் ஊனம் பண்டிகைக்கு அளிக்கப்பட்ட தளர்வுகள் மீண்டும் பாதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்து விட்டன. தற்போது அந்த பயத்தில் தமிழக எல்லை பாதுகாப்பாக செயல்படுகிறது.

கேரள மாணவர்கள் தடுப்பூசி சான்றிதழ் உடன் வந்தால் தான் தமிழக கல்லூரிகளில் அனுமதி என்ற நிலை வந்துவிட்டது. இன்னொரு பக்கம் கோவை போன்ற கேரள எல்லையை ஒட்டி உள்ள மாவட்டங்களில் தளர்வுகள் அகற்றப்பட்டு மீண்டும் புதிய கட்டுப்பாடுகள் கொண்டு வரப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக கூட்டம் சேருவது பெருந்தொற்றுக்கு பெரிய வாய்ப்பாக அமைகிறது என்று தெரிகிறது.

இந்த நிலையில் தான் விநாயகர் ஊர்வலம் போன்ற பண்டிகைகளும் வருகின்றன. அதனை எவ்வாறு கொண்டாட வேண்டும் என்று அனைவரும் சரியான முறையில் முடிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். நிலைமை முன்பு போல இல்லை. ஏற்கனவே இரண்டு கொரோனா அலைகளால் பாதிக்கப்பட்டு மாநிலமும் மக்களும் நொந்துபோய் இருக்கிறார்கள்.

கதவின் முன் தெருவில் குறைந்த உறவினர்களுடன் திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஏதோ ஓரளவு நிலை சீராகி இருக்கிறது.

சில மாதங்களுக்கு முன்பு ஆக்சிஜனுக்கு பட்ட பாட்டை நாம் என்றும் மறக்கக்கூடாது. வேன்களில் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை அழைத்துக் கொண்டு பில்லிங் ஸ்டேஷன்களுக்கே சென்று நேரடியாக சிலிண்டர் மாட்டி சுவாசித்ததை நினைவு கொள்ள வேண்டும். சென்னை, ராயப்பேட்டை அரசு தலைமை மருத்துவமனை முன்பு உள்ளே இடம் இல்லாமல் ஆம்புலன்ஸ்கள் வரிசை கட்டி நின்றதை மறந்து விடக்கூடாது. ரயிலிலும், விமானத்திலும் ஆக்சிஜனும் அதன் செறிவூட்டிகளும் வந்த இறங்கியதை இன்னும் பலருக்கும் நினைவிருக்கும். எஸ்.பி.பாலசுப்பிரமணியம் தொடங்கி நம் உறவினர்கள் வரை எத்தனை அன்புக்குரியவர்களை இந்த கொரோனா பெருந்தொற்று வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு போயிருக்கிறது?

அந்த வகையில் இன்னும் நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய தருணம் இது. ஒர்புறம் கொரோனா பெருந்தொற்று, இன்னொரு புறம்

வாய்வாதாரத்துக்கு போராட்டம் என்று மக்கள் தவித்துக்கொண்டு இருக்கும் நிலையில் புதிதாக தொற்று பரவச் செய்யும் எந்த செயலையும் யாரும் செய்து விடக்கூடாது. விநாயகர் சிலை ஊர்வலம் போன்றவற்றையும் சேர்த்து.

இப்போது தான் பள்ளி, கல்லூரிகள் திறந்திருக்கிறார்கள். பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் என்பவர்கள் நம் நாட்டின் எதிர்காலம், நமது சொத்து. இவர்களைப் பாதுகாத்து கொரோனா பெருந்தொற்று எதிர்ந்துபோராடி நிலைமையை முதலில் சமாளிப்போம், பிறகு அடுத்தடுத்து எல்லாவற்றையும் சரி செய்வோம். இதில் தனிப்பட்ட கொள்கைகளுக்கோ, திட்டங்களுக்கோ இடமில்லை. அனைத்து மக்களும் நலமாக இருக்க வேண்டும், இந்த கொரோனா பெருந்தொற்று ஒழிய வேண்டும் என்பது தான் நம் அனைவரின் எண்ணமாக இப்போது இருக்க வேண்டும். அதை முதலில் தனிநபர், அமைப்புகள், அரசியல் கட்சிகள், நிறுவனங்கள், அரசாங்கம் என்ற எவ்வித வேறுபாடும் இல்லாமல் அனைவரும் இணைந்து செயல்படுத்துவோம்.

ஆயுளைக் குறைக்கும் டீஸா...!

தி கோவை மையம்

மாறி வரும் வாழ்க்கை முறையால் மக்களின் உணவு மற்றும் பாணங்கள் ஒரு நபரின் வாழ்க்கை தரத்தைக் குறைத்துள்ளது என்பது நாம் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிதர்சனமான உண்மையே. மிச்சிகள் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு நிபுணர் உணவுப் பொருட்கள், மற்றும் வாழ்க்கை தரம் குறித்த ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டுள்ளார்.



தி சன் அறிக்கையின் படி, பாதாம் சாப்பிடுவது வாழ்க்கையை 26 நிமிடங்கள் அதிகரிப்பதோடு தினமும் பாதாம் சாப்பிடுவது உங்கள் ஆயுளை அதிகரிக்கும். மேலும், கடலை வெண்ணெய் மற்றும் ஜாம், சாண்ட்விச்ச்கள் ஆகியவை ஒரு நபரின் வயதை அரை மணி நேரத்திற்கும் மேலாக அதிகரிக்கிறது.

வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதால் ஆயுட்காலம் 13.5 நிமிடங்களும், தக்காளி சாப்பிடுவதால் 3.5 நிமிடங்களும் அதிகரிக்கிறது. இது தவிர, சால்மன் மீன் சாப்பிடுவதால் 16 நிமிட ஆயுள் அதிகரிக்கிறது. ஒரு துண்டு பீட்சா சாப்பிடுவதன் மூலம் ஆயுளில் 8 நிமிடங்கள் குறைகிறது. குறிப்பானம் குடிப்பதன் மூலம் ஆயுளில் 12.04 நிமிடங்கள் குறைகிறது. இது தவிர, பர்க்கள்,

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி ஆகியவை ஆயுட்காலத்தை பெரிய அளவில் குறைக்கின்றன. எனவே, அவற்றை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நேச்சர் ஃபுட் இதழில் வெளியிடப்பட்ட இந்த ஆய்வு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மற்றும் ஆயுட்காலம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

வாழ்க்கை நாட்களில் உணவு மற்றும் பானத்தின் விளைவை அறிய, விஞ்ஞானிகள் பல வகையான உணவுப் பொருட்களில் இந்த ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டனர். இந்த ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் மூலம், அமெரிக்காவில் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உண்ணும் மக்களின் சராசரி வயது 0.45 நிமிடங்கள் குறைந்து வருவதாகக் கூறுகிறது. அதாவது, ஒரு சாண்ட்விச்சில் 61 கிராம் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உண்ணும் மக்களின் சராசரி வயது 0.45 நிமிடங்கள் குறைந்து வருவதாகக் கூறுகிறது. அதாவது, ஒரு சாண்ட்விச்சில் 61 கிராம் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி இருந்தால், அதை சாப்பிடுவது ஒரு நபரின் வாழ்க்கையை 27 நிமிடங்கள் குறைக்கும்.

சில நிபுணர்கள் கூட விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் உணவு பொருட்களின் புரத்ததை விட, தாவர உணவுகளின் மூலம் கிடைக்கும் புரதம் சிறந்தது என தெரிவித்துள்ளனர்.

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா கல்லூரியில் முதலாமாண்டு மாணவர்கள் வரவேற்பு விழா



விழாவினைக் குத்து விளக்கேற்றி தொடங்கி வைக்கும் எஸ்.என்.ஆர்.சன்ஸ் அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அறங்காவலர் லக்ஷ்மிநாராயணசுவாமி. உடன், கல்லூரியின் முதல்வர் மற்றும் செயலர் பி.எஸ்.சிவக்குமார்.

தி கோவை மையம்
ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா கலை அறிவியல் கல்லூரியில் 33ம் கல்வியாண்டின் முதலாமாண்டு மாணவர்களுக்கான வரவேற்பு விழா நடைபெற்றது. இவ்விழாவினை எஸ்.என்.ஆர்.சன்ஸ் அறக்கட்டளையின் நிர்வாக அறங்காவலர் லக்ஷ்மி நாராயணசுவாமி குத்து விளக்கேற்றி தொடங்கி வைத்து பேசினார்.

அவர் தனது உரையில், கல்லூரியின் பாரம்பரியத்தையும் தனிச் சிறப்புகளையும் எடுத்துரைத்தார். இக்கல்லூரி கல்விப்பணியோடு சமூக சேவையிலும் விளையாட்டுத் துறையிலும் தனிசுவனம் செலுத்து வருகிறது என்பதை குறிப்பிட்டுப் பேசியதோடு மாணவர்களுக்கு வாழ்த்துகளையும் தெரிவித்தார். தொடர்ந்து கல்லூரியின் முதல்வர்

செயலர் பி.எஸ்.சிவக்குமார், கல்லூரியில் உள்ள வசதிகள், வேலைவாய்ப்பு பெற மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகள் குறிப்பிட்டார். மேலும், உலகின் தலைசிறந்த பல்வேறு முன்னணி நிறுவனங்களில் இக்கல்லூரியில் பயின்ற மாணவர்கள் தற்போது உயர் பதவிகளை வகித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் அறிவித்தார்.

இலவச தடுப்பூசி முகாம்



தமிழக அரசு சார்பில் கொரோனா தடுப்பூசி இலவசமாக பொதுமக்களுக்கு தனியார் மருத்துவமனைகள் மூலம் சி.எஸ்.ஆர் நிதி கொண்டு செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்நிலையில் கோவை கே.ஜி மருத்துவமனை மூலம் சுமார் 800 பேருக்கு கிரணத்தம், வையம்பாளையம், குரும்பாளையம், மற்றும் அன்னூர் பகுதிகளில் வசிக்கும் பொதுமக்களுக்கு இலவசமாக கொரோனா தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டது.

கே.எம்.சி.ஹெச் சார்பாக மார்க்கு புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

தி கோவை மையம்

கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை சார்பாக கோவை மாநகர பெண் காவலர்களுக்கு மார்க்கு புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி கோவை மாநகர காவல் ஆணையாளர் கூட்ட அரங்கிலும் மற்றும் போலீஸ் பயிற்சி பள்ளி கூட்ட அரங்கிலும் நடைபெற்றது.



கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை சார்பில் பெண் காவலர்களுக்கு மார்க்கு புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடத்தப்பட்ட போது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் கோவை மாநகர காவல் குற்றப்பிரிவு துணை ஆணையாளர் உமா, கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனையின் கதிரியக்க துறையின் நுண்துணை சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவர் மோத்தியூ செரியன், மார்க்கு சிகிச்சை மையத்தின் நிபுணர் மருத்துவர் ரூபா மற்றும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட பெண் காவலர்களும் கலந்துகொண்டனர்.

மார்க்கு புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. மார்க்கு புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவதன் மூலம் யாருக்காவது மார்க்கு புற்றுநோய் இருந்தாலோ அது உடனடியாக மார்க்கு புற்றுநோய் அறிகுறியும் இல்லாமல், தொடக்க நிலையில் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆனால் அறிகுறி இல்லாமலிருந்தாலும் கூட மார்க்கு புற்றுநோயை பரிசோதனை மூலம் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

மார்க்குத்தில் கட்டி உருவாவதற்கு முன்பாக சிறிய மாற்றங்களை கூட முன்கூட்டியே கண்டுபிடித்து விடலாம். அவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்படும் 90 சதவீத கட்டிகள் புற்றுநோய் இல்லாத கட்டிகளாகவே இருக்கும். 10 சதவீத கட்டிகள் மட்டுமே புற்றுநோயாக இருக்கும். இவற்றை முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கும்போது முழுமையாக குணப்படுத்திவிடலாம். மார்க்குத்தை அகற்றாமலே கட்டிகளை மட்டுமே அகற்றும் அளவிற்கு நவீன சிகிச்சை முறை வந்து விட்டது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் கே.எம்.சி.ஹெச் மருத்துவமனை மார்க்கு சிகிச்சை மையத்தின் நிபுணர் டாக்டர் ரூபா கூறியதாவது: மார்க்கு புற்றுநோய் நகர்ப்புறப் பெண்களை அதிகம் பாதிக்கிறது. இந்தியாவில் 2 பெண்களுக்கு ஒருவருக்கு முற்றிய நிலையில் தான்

பெண்கள் எந்த வயதிலானாலும் மார்க்கு புற்றுநோய், மார்க்கு காம்புக்களில் வலி, மார்க்குத்தில் கட்டி(வலியுடன் அல்லது வலியில்லாமலும்), மார்க்கு காம்புக்களில் கசிவு, மார்க்குக்காம்பு பின் நோக்கி செல்லுதல், அக்குள்களில் வீக்கம்

இத்தகைய அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கியமுள்ள பெண்களும் இந்த பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். மேலும் பெண்கள் தங்களது சுய பரிசோதனை மூலம் கண்டுபிடிக்க முடியாத ஆரம்ப நிலை கட்டிகளை கூட மேமோகிராம் பரிசோதனையில் கண்டுபிடித்துவிடலாம். இது ஒரு எக்ஸ்ட்ரே முறையை போன்ற பரிசோதனையாகும். இதன் மூலம்

விதிமுறைகளை மீறும் விடுதிகளுக்கு எச்சரிக்கை

தி கோவை மையம்

கோவை மாவட்டத்தில் வைரல் தடுப்பு நடவடிக்கையில் மாவட்ட நிர்வாகம் தீவிர நடவடிக்கை மேற்கொண்டு வருகிறது. இந்நிலையில் கல்லூரிகள் திறக்கப்பட்டதால் தனியார் தங்கும் விடுதிகள் அதிகமாக உள்ள மதுக்கரை ஊராட்சி ஒன்றியம், சிரபாளையம், மூவிச்சம்பட்டி உள்ளிட்ட இடங்களில் பொதுமக்கள் அளித்த புகாரின் பேரில்

அரசு விதிமுறைகளை மீறி செயல்படும் விடுதிகளை கண்காணிக்க வட்டார வளர்ச்சி அலுவலர்களுக்கு ஆய்வு நடத்த கலெக்டர் சமீரன் உத்தரவிட்டார். ஈச்சனாரி பகுதியிலுள்ள காமதேனு நகரில் ஏழு தனியார் தங்கும் விடுதிகளில் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. இதில் கேரளா உள்ளிட்ட பல மாநிலங்களைச் சார்ந்த மாணவர்களும் தங்க வைக்கப்பட்டு இருப்பதும், அவர்களுக்கு தடுப்பூசி

செலுத்திய சான்று இல்லை என்பதும் கண்டறியப்பட்டது. அதிகளவில் மாணவ மாணவிகள் ஒரே விடுதி மற்றும் 2 தடுப்பூசி போடாதவர்களை உடனடியாக காலி செய்யவும், சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றவும், சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக்கொள்ளவும் அறிவுறுத்தப் பட்டனர். அரசின் விதிமுறைகளை பின்பற்றாவிட்டால் விடுதிகள் சீல் வைக்கப்படும் என்று எச்சரித்தனர்.

