

மகிழ்ச்சி



அகத்தில் மகிழ்ச்சி !

முகத்தில் மலர்ச்சி !



இது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்ப இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மகிழ்ச்சி - 16

மலர்ச்சி - 170

ஆகஸ்ட் 2024 மாத இதழ்

73

வது
சுதந்திர தின
நல்வாழ்த்துக்கள்



மீனாட்சி மிஷன்
மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்
மதுரை



“அயராது உழைப்பையும் அன்பான சேவையையும், கருணை உள்ளத்துடன் என்றும் தொடர்வோம்”

தலைவரின் செய்தி



**மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் எம்
இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள் !**

நமது தாய் திருநாடு இந்தியாவின் 78-வது சுதந்திரத் திருநாளை 15.08.2024 அன்று நாம் அனைவரும் கோலாகலமாகக் கொண்டாடினோம். ஆகஸ்ட் 15, 1947-ல் நமது இந்தியத் திருநாட்டிற்குக் கிடைத்த சுதந்திரம் சாதாரணமாகக் கிடைக்கப் பெறவில்லை. கொடிகாத்த குமரன் போல இரத்தம் சிந்தி தாய்நாட்டிற்காக உயிரை விட்டும், மகாத்மா காந்தியடிகள் போல அகிம்சை வழியிலும் பல்லாயிரக்கணக்கானோரின் அர்ப்பணிப்பு உணர்வோடு பலகட்ட போராட்டங்களினாலும் கிடைக்கப் பெற்றது.

“முப்பது கோடி முகமுடையாள் - உயிர்

மெய்ப்புற ஒன்றுடையாள் - இவள்

செப்புமொழி பதினெட்டுடையாள் - எனிற்

சிந்தனை ஒன்றுடையாள்” என்கிற பாரதியின் வரிகளுக்கேற்ப இந்திய மக்கள்

பல்வேறு இனம், பல்வேறு மொழி, பல்வேறு கலாச்சாரத்தினால் வேறுபட்டிருந்தாலும் அனைவரும் இந்தியர் என்ற சிந்தனையில் ஒன்றுபடுகிறார்கள்.

அதுபோல, நமது டாக்டர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும் அனைத்து துறை சார்ந்த பணியாளர்கள் பல ஆண்டுகளாக அர்ப்பணிப்பு உணர்வோடு பணியாற்றி வருகின்றீர்கள். நமது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை, மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும், தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் பணியை எந்த பொறுப்பில் இருந்தாலும் அனைவரும் ஒற்றுமை கொண்டு, நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் **வேதனை முகத்தில் புன்னகை உருவாக்க** நீங்கள் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் தங்களுக்குரிய பொறுப்புகளைச் செவ்வனே செய்து நோயாளிகளுக்கு முழு திருப்தியை வழங்கி, நமது மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியில் நீங்களும் பங்குகொண்டு வருகின்றீர்கள் என்பதனை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை, மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்களாகிய நாம் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் உலகத்தர மருத்துவத்தை அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும் தரமாக கிடைப்பதற்கு இந்த சுதந்திர தின நன்னாளில் உறுதியேற்போம் என்று கூறி அனைவருக்கும் நமது இந்தியத் திருநாட்டின் 78-வது சுதந்திர தின நல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

டாக்டர். எஸ். குருசங்கர்
தலைவர்

அறங்காவலர்ன் செய்த்



**நம் மீனாட்சி மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்கள்
அனைவருக்கும் வணக்கம்!**

சுதந்திர இந்தியாவிற்கான போராட்டத்தில் ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்களின் பங்கும் அளப்பரியதாகும். **பெண் சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்கள் இல்லாமல், சுதந்திர இந்தியாவை அடைவது என்பது கனவாகவே இருந்திருக்கும்.** அந்தக்காலக் கட்டங்களில் பெண்களை, கல்வி கற்றிட அனுமதிக்காமலும், கணவர் இறந்தவுடன் சதி என்னும் உடன்கட்டை ஏறுதல் போன்ற வன்கொடுமைகளுக்கும் ஆளாக்கி வந்தார்கள். இத்தனை கொடிய இன்னல்களுக்கும் மத்தியில், காந்தியடிகள் தலைமையில் நடைபெற்ற ஒத்துழையாமை இயக்கம், சத்தியாகிரக இயக்கம், கதர் ஆடைகளை மட்டுமே அணிய ஊக்குவிக்கும் இயக்கம், மதுவிற்கு எதிரான போராட்டங்கள் என சுதந்திரப் போராட்டத்தில் பெண்களின் பங்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் பெற்றதாகும்.

இந்தப் போராட்டங்களில் தலைமையேற்று நடத்திய பெண்களில் மிக முக்கியமானவர்களாக தமிழ் மண்ணின் வீரமங்கை வேலுநாச்சியார், வட இந்தியாவின் ஜான்சிராணி லெட்சுமிபாய், போன்றவர்கள் போர்க்களத்தில் எதிரிகளை நேருக்கு நேராக நின்று யுத்தம் செய்து வென்றவர்கள் என்பது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

அதுபோல, நமது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை, மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியில் நமது பெண் பணியாளர்களின் பங்கிற்கு ஈடுயிணை ஏதுமில்லை. பெண் பணியாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் இந்திய தேசம் சுதந்திரம் பெற போராடிய வீர மங்கைகளுக்கு ஈடாக அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன், தங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பணிகளை சேவை மனப்பான்மையுடன் சிறப்பாகச் செய்து நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் உறவினர்கள் பாராட்டும் அளவிற்கு தங்களின் பணியைத் திறம்பட செய்து வருகிறார்கள் என்பது நம் மருத்துவமனைக்குப் பெருமையே.

நம் மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை, மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியில் நம் பெண் பணியாளர்களின் பங்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக **பராமரிப்புத் துறை முதல் முதுநிலை டாக்டர்கள் வரை** நாம் அனைவரும், நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் நலனில் அக்கறையுடனும், சேவை மனப்பான்மையுடனும், கருணை உள்ள ததுடன் **வேதனை முகத்தில் புன்னகை பூக்கச் செய்வோம்** என்ற உறுதிமொழியுடன், இந்திய தேசத்தின் 78-வது சுதந்திர நன்னாளில், உங்கள் அனைவருக்கும் எம் இனிய சுதந்திர தின நல் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்த்துக்களுடன்...
திருமதி. காமினி குருசங்கர்
அறங்காவலர்

JULY 2024 - TRAINING PROGRAMMES



18.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "ATTITUDE ALTERS ALTITUDE" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr.P.R.SUBASCHANDRAN, Motivator, Freelance Journalist & Biographer, Hyderabad அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



19.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "IV CANNULATION TECHNIQUES" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. T.A. MANIKANDAN, Area Sales Manager, BD India Pvt. Ltd., Madurai அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



22.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "TELEMEDICINE GUIDELINE PRACTICES" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. K.M. RAMASAMY, Chief Medical Officer - Aravind Eye Care Hospital & President - Telemedicine Society of India and Dr. UMA SHANKAR, Honorary Secretary - Telemedicine Society of India, Lucknow ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். டாக்டர்கள் மற்றும் செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



23.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "ORIENTATION TRAINING PROGRAMME" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager - HR, Dr. M. SHEEBA KANMANI, MEM Resident - Dept. of Accident & Emergency, Dr. J. ABINAYA, Registrar - Infectious Disease, Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T&D., Mr. M. SULTHAN ALAUDEEN, Manager - QSD., Mr. R. RAJESHKANNA, Sr. Safety Executive - Technical Fire Safety Dept. ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாக பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



26.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "BASIC LIFE SUPPORT (BLS)" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr.M.SHEEMA KANMANI, MEM Resident - Dept. of Accident & Emergency அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



30.07.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "TREATING PATIENT WITH EMPATHY" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.M.CHINNAMARUTHU, Corporate Trainer & HR Consultant, CEO - Optima Human Capital Services, Chennai அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



- தலையங்கம்

மகிழ்விற்கினியீர்!

மகிழ்ச்சியின் மகிழ்ச்சியான வணக்கங்கள்!

கடந்த ஜூலை 2024 மாத இதழ் உங்கள் கை வண்ணங்களால் மிளிர்ந்தது.

நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையின் திறப்பு விழாவும், அதன் தொடர் மருத்துவப் பயணத்தைத் தொடர்ந்ததும், அதன் திறப்பு விழாவுிற்குப் பெருமக்கள் வருகையும் நமக்கு பெருமை சேர்த்தன.

இது போன்ற செய்திகளால் சிறப்படைந்து வரும் மகிழ்ச்சி இதழ், வரும் காலங்களில் மேலும் மெருகடைந்து ஒவ்வொரு இதழும் உள்ளங்களை மகிழ்விக்கும் வண்ணம் வெளிவருவதற்கு உங்களின் சிந்தனைகள் வளப்படுத்தட்டும்.

மகிழ்வுடன்
மகிழ்ச்சிக் குழு

மகிழ்ச்சி
அகத்தில் மகிழ்ச்சி ! முகத்தில் மலர்ச்சி !



மகிழ்ச்சிக் குழு

ஆசிரியர்

கவிஞர். இரா. பொற்கைப் பாண்டியன்

வடிவமைப்பாளர்கள்

எஸ். மணிகண்டராஜா,
வெங்கடேஷ் பாபு. கே.ஆர். ஜெ.ஆர். ரவிக்குமார்

இணை ஆசிரியர் & கணினி அச்சு

S. சுந்தரராஜன்

ஒருங்கிணைப்பு

கே. நாகலிங்கம்
எம். முத்துக்குமார்

புகைப்படங்கள்

பா. சண்முகம்
கோ. நிஷா சங்கர்



உள்ளே...

	பக்கம்
☺ தலையங்கம்	01
☺ அறிவுப்பட்டறை	03
☺ காப்போம் சிறுநீரகம்	04-05
☺ பணியாளர்கள் படைப்புகள்	06-12
☺ வினவலும் - விளம்பலும்	12
☺ ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இராஜயோக தியானம் நேர்மறை மாற்றத்திற்காக.....	13
☺ இரத்த வங்கிச் செய்திகள்	14
☺ நலம் பெற்றவர்கள் தரும் நற்சான்றிதழ்கள்	15
☺ மருத்துவமனைச் செய்திகள்	16-17
☺ வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று	18-19
☺ ஆரோக்கிய உணவு, குறளும் - பொருளும்	20

இன்னும் பல...

உள்ளே... ▶▶▶



அறிவுப் பட்டறை

அறிவு - 26



மகாபாரதம் பல நீதிக் கதைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு நூல். கதை சொல்லும் உத்தியும், காட்சிப் படிமமுகமாக அந்த நூல் விளங்குவதால்தான் அது இன்றும் உலகில் பலர் அறிந்து வைத்துள்ள நூலாக விளங்குகின்றது.

அறிவுப்பூர்வமான பல பழமொழிகளையும் அனுபவ மொழிகளாகக் காணலாம். அரசியல் தந்திரங்களையும், சாணக்கிய விவேகத்தையும் அதிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். அந்த நூலில் இருந்து ஒரு காட்சி. பாண்டவர்கள் வனவாசத்தில் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒரு ஊரில் தங்கிப் பிச்சை எடுத்துச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். அந்த ஊரில் உள்ள பெரிய மலைப் பகுதியில் பகாகூரன் என்ற அரசுக்கள் இருந்து கொண்டு தினம் ஊருக்குள் வந்து ஆடு, மாடு, கோழி, மனிதர்கள் என வரைமுறையின்றிக் கொண்டு தின்று கொண்டிருந்தான். ஊர் மக்கள், எல்லாம் ஒன்று கூடி அவனிடம் போய், ஐயா நீ ஊருக்குள் வந்து வரைமுறை இன்றி பலரைக் கொண்டு தின்கிறாய், இனி ஊருக்குள் நீ வர வேண்டாம். நாங்களை வண்டியில் உணவு, பதார்த்தங்களை அனுப்புகிறோம், நீ அந்த வண்டியில் உள்ள உணவுகள், வண்டியில் பூட்டப்பட்ட மாடுகள், அதை ஓட்டி வரும் மனிதன் எனத் தின்று கொள். ஊருக்குள் வர வேண்டாம் என்று சொல்லி அதன்படி அவனுக்கு அப்படியே ஒரு நாளைக்கு ஒரு வீடு என்று முறை வைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருந்தனர்.

அன்று குந்தி தேவி பிச்சைக்குப் போகும் போது அந்த வீட்டில் ஒரு தாய் அழுது கொண்டிருந்தாள். குந்தி அவளின் அழுகைக்கான காரணம் கேட்டாள். அவள் பகாகூரனுக்கான உணவு ஒப்பந்தத்தைச் சொல்லி இன்று என் முறை. எனக்கு இருப்பதோ ஒரே மகன், இவனை இன்று பகாகூரன் தின்று விடுவானே என்று அழுகிறேன் என்றாள்.

அவளிடம் குந்தி தேவி பயப்படாதே, எனக்கு ஐந்து மகன்கள் இருக்கின்றனர். உன் மகனுக்குப் பதிலாக என் மகனை அனுப்புகிறேன் என்று அதன்படி உணவு ஏற்றிய வண்டியோடு பீமனை அனுப்பி வைத்தாள். பீமன் மலையடிவாரத்தில் வண்டியை நிறுத்தி விட்டு, மாடுகளை அவிழ்த்துவிட்டு வண்டியில் உள்ள உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பித்தான். இதைக் கவனித்த பகாகூரன், தனக்கான உணவை இவன் சாப்பிடுகிறானே என்ற கோபத்தில் பீமனைச் சாப்பிட ஆக்ரோசத்துடன் வந்தான். பீமன் சட்டை செய்யாமல் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

பகாகூரன் கோபத்துடன் பீமனின் உடலில் குத்தினான், தாக்கினான். பீமன் அசையவில்லை. உணவு முழுவதையும் தின்று தீர்ப்பதிலேயே குறியாய் இருந்தான். உணவு முழுவதையும் தின்று ஏப்பம் விட்டு விட்டுத் தன்னைத் தாக்கிய பகாகூரனை அடித்துக் கொண்டு விட்டு ஊருக்குள் வந்தான்.

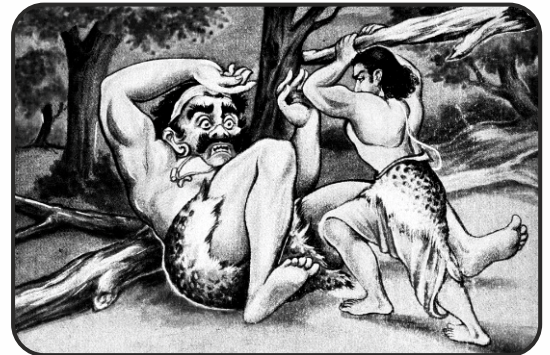
அதற்குள் பீமனால் அவிழ்த்து விடப்பட்ட மாடுகள் ஊருக்குள் மிரண்டு ஓடி வருவதைப் பார்த்த ஊர்மக்கள் ஆகா, பகாகூரன் ஏதோ உணவு பற்றாக்குறையான கோபத்தில் ஊருக்குள் வருகிறான் என எண்ணி மிரண்டு ஓடினார்கள். ஊர் ஓடும் போது தருமரும் ஓடினார். வேகமாக வந்த பீமன் மக்களை அழைத்து, பகாகூரனைக் கொன்ற சேதி சொல்ல மக்கள் ஆனந்தக் கூத்தாடினார்கள். பின் பீமன் தருமனைப் பார்த்து மெல்லக் கேட்டான், அண்ணா நான் பகாகூரனைக் கொண்டு வென்று விடுவேன் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தும் ஏன் நீங்கள் ஊரோடு சேர்ந்து ஓடினீர்கள் என்று கேட்டதும், அதற்குத் தருமன் நீ இதைச் செய்வாய் எனத் தெரியும். இருந்தாலும் ஊர் ஓடும் போது ஒத்து ஓட வேண்டும் என்பதை உணர்த்த இப்படிச் செய்தேன் என்றார். அன்றிலிருந்துதான் ஊர் ஓடினால் ஒத்து ஓட வேண்டும் என்பதற்கேற்ப **ஊருடன் ஒத்து வாழ்** என்ற பழமொழி பிறந்தது.

இதைத்தான் வான்புகழ் வள்ளுவன் **எவ்வ துறைவ துலகம் உலகத்தோடு**

அவ்வ துறைவ தறிவு

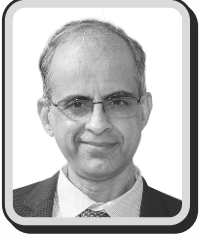
என்கிறார். அந்த நிலையில் மக்கள் எது சொன்னாலும் கேட்கமாட்டார்கள். காரணம் ஏற்கனவே பகாகூரனால் துன்பத்தை அனுபவித்திருக்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் போக்கிலேயே போனேன். உண்மையை உணர்த்த நீ வருவாய் என்பது தான் தருமரின் அந்தச் சூழ்நிலைக்கேட்ட அறிவின் வெளிப்பாடு.

பட்டறைச் சத்தம் தொடரும்....



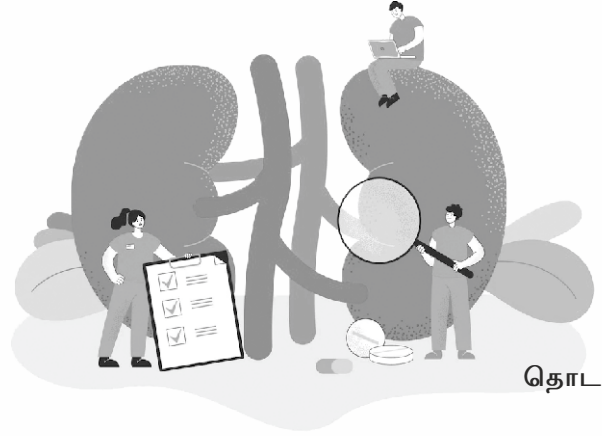
ஒருவன் வெற்றி வீரனாகவோ, நீதிபதியாகவோ, அரசனாகவோ வாழ்ந்திருக்கலாம். ஆனால் அவன் மனிதனாகவே இறக்க வேண்டும்.

- வெப்ஸ்டர்ஸ்



காப்போம் சிறுநீரகம்

- டாக்டர். K.சம்பத்குமார்
தலைவர் - சிறுநீரகப் பிரிவு



தொடர் - 25

பெரிடோனியல் டயாலிசிஸ் : இது, டயாலிசிஸ் செய்து கொள்வதற்காக அளிக்கப்படும் ஒரு மாற்று வழி. இதை நோய் முற்றிய நிலையில் முடிவுக்கு வரக்கூடியது என்ற நிலையில் செய்து கொள்வார்கள். இந்த உண்மை மிகப் பரவலாக ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டு விட்டது. திறன் மிக்க வழியும் ஆகும். வீடுகளிலேயே இருந்து செய்து கொள்ளும் வழியாகும் இது.

பெரிடோனியல் டயாலிசிஸ் என்றால் என்ன?

1. பெரிடோனியம் என்பது மிக மிக மெலிதான ஒரு தசைத் தடுப்பு. இது அடிவயிற்று துளையையும், வயிறு, சிறு குடல் மற்றும் அடிவயிற்றில் இருக்கும் அங்கங்களையும் பாதுகாக்கக் கூடியது.
2. இது இயற்கையாக கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட மிக மிக நுண்ணிய மெலிதான ஒரு தடுப்பும் ஒரு வழியிலேயே கழிவுப் பொருட்களையும் இரத்தத்திலுள்ள விஷப் பொருட்களையும் வெளியேற்ற உதவுகிறது.
3. பெரிடோனியல் டயாலிசிஸ் என்பது இரத்தத்தை அந்த நுண்ணிய வடிகட்டி மூலம் சுத்திகரிப்புச் செய்வதாகும்.

பெரிடோனியல் டயாலிசிஸ் முறைகள் எத்தனை வகைப்படும்?

1. அடிக்கடி அவ்வப்போது செய்து கொள்வது (Intermittent Peritoneal Dialysis)
 2. **Continous Ambulatory Peritoneal Dialysis CAPD**
 3. **Continuous Cycling Peritoneal Dialyiss CCPD**
1. **Intermittent Peritoneal Dialysis** திறன் மிக்கதும் மிக உயர்ந்த வழிகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். குறுகிய காலத்திற்குள் செய்யப்பட பரிந்துரைக்கப்படும் வழிகளில் இதுவும் ஒன்று. சிறுநீரகங்கள் மிக மோசமாக பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்

இந்த முறை பரவலாக அனுசரிக்கப்படும். முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கும் அவசரகாலங்களிலும், நோய் முற்றிய முடிவுக்கு வரும் நிலைகளிலும் இது அனுசரிக்கப்படும்.

2. இதில் ஒரு வகை சிறப்புப் ப்ளாஸ்டிக் கீட்டர். அதில் பல துளைகள் இருக்கும். நோயாளியின் அடி வயிற்றில் பொருத்தப்படுகிறது. அதற்காக உபயோகிப்படும் சிறப்பு குணமிக்க டயாலிஸேட் பயன்படுத்தப்படும். அப்படிச் செய்து டயாலிசிஸ் தொடரப்படும்.
3. மேற்சொன்னமுறை சுமார் 24-36 மணி நேரங்களுக்கு தொடரப்படும். 30-லிருந்து 40 லிட்டர் டயாலிஸேட் திரவம் உபயோகிப்பட்டு செய்முறை முடிக்கப்படும்.
4. இதை 1 நாளிலிருந்து 3 நாட்களுக்கு ஒரு முறை என்று மீண்டும் தொடரப்படும். இது நோயாளியின் தேவையைப் பொருத்தது.

CAPD என்றால் என்ன?

இதில் டயாலிசிஸ் நிறுத்தப்படுவதே இல்லை. தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

Ambulatory என்றால், நோயாளி எழுந்து நடமாடிக் கொண்டு முறையான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம்.

Peritoneal வடிகட்டி மிக நுண்ணிய மெம்ப்ரோன் உடலிலுள்ளது வடிகட்டியாக வேலை செய்யும்.

டயாலிசிஸ் எனும் சொல்லுக்கு உங்களுக்கு ஏற்கனவே பொருள் தெரியும்.

Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis எனும் முறை இதை வீடுகளிலேயே செய்து கொள்ளலாம். ஒரு இயந்திரத்தின் உதவி தேவை இல்லை. இதில் செளகரியமும் கொஞ்சம் சுதந்திரமாகவும் இயங்க வசதி இருப்பதால் மேலை நாடுகளில் மிகவும் பரவலாக உபயோகிக்கப்படும் முறைகளில் இது ஒன்றாகும்.

**மேற்சொன்ன வழி எப்படி செயல்படுகிறது?**

இதற்குண்டான கதீட்டர் மிக நுண்ணிய பல துளைகள் உள்ள மெலிதான ரப்பர் குழாய் ஒன்று இதற்காக உபயோகிக்கப்படுத்தப்படுகிறது. இது அறுவை சிகிச்சை மூலம் நோயாளியின் அடிவயிற்றுக்குள் நுழைக்கப்படுகிறது. இதை ஒரு நிரந்தரமான வழியாக வைக்கப்பட்டு விடுகிறது. இந்த முறை துவங்குவதற்கு

சுமார் 10 விருந்து 14 நாட்களுக்கு முன் இது நோயாளியின் வயிற்றுக்குள் நுழைத்து விடப்படுகிறது. எப்படி டயாலிசிஸ் ஏ.வி. ஃபிஸ்டுலா செயல்படுகிறதோ அப்படியே இந்த பி.டி.கதீட்டரும் இந்த CAPD நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு “உயிர் வழி” யாகும்.

- தொடரும் . . .

சுதந்திர தினம்

நம் தேசத்தின் 78-வது சுதந்திர தினம் ஆகஸ்ட் 15-ம் தேதி சிறப்பாக கொண்டாடினோம். கொடுங்கோல் பிரிட்டிஷ் அரசிடம் இருந்து இந்தியாவிற்கு விடுதலையடைந்ததை இந்த நாள் குறிக்கிறது. வரலாற்று சிறப்புமிக்க இந்தத் தருணத்தில் எண்ணற்ற சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களின் தியாகங்களைப் போற்றிப் புகழ்வோம். சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டத்தில் தேசப் பற்றாளர்களுக்கும் ஒவ்வொரு சக இந்தியனுக்கும் வாழ்த்துக்கள். சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிக்கும் நாம் அனைவரும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள இதோ சில வரியில் சுதந்திரத் தின வாழ்த்துக்கள்....

1. பாரத தேசத்தின் மக்கள் அனைவருக்கும் இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
2. தேசம் மீது நேசம் கொண்ட அனைவருக்கும் சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
3. நாம் சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிக்க பல இன்னல்களை தாங்கி, சிறை காற்றை சுவாசித்து உயிர் நீத்த தியாகிகளுக்கு வீர வணக்கம் சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
4. பாசத்திற்குரிய இந்திய சொந்தங்களே என் இதயம் நிறைந்த சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
5. என் தேசத்தின் சகோதர சகோதரிகள் அனைவருக்கும் இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
6. வீரமங்கை வேலுநாச்சியார் துவங்கி கல்விக்கண் திறந்த ஐயா காமராசர் வரை இந்திய மண்ணின் விடுதலைக்காக போராடிய உயிர் நீத்த அத்துனை சுதந்திர போராட்ட வீரர்களுக்கும் வீர வணக்கம் சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
7. சாதி மத, இன, மொழி, வேறுபாடுகளை கடந்து இந்தியன் என்ற ஒற்றைச் சொல்லால் இணையும் பாரத நாட்டின் சொந்தங்களுக்கு இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
8. பாரத நாட்டில் வாழும் ஒவ்வொரு இந்திய குடிமகனுக்கும் சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.

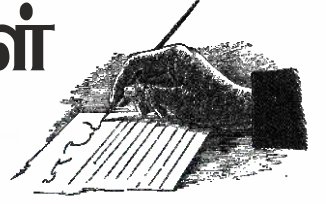
9. நாட்டின் விடுதலைக்காகப் போராடிய தியாகிகளைப் போற்றி வளமான வல்லரசு பலமான நல்லரசு என்ற இந்தியாவை உருவாக்க அனைவரும் பாடுபடுவோம். இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
10. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு சமூக நல்லிணக்கத்தோடு இந்தியாவின் வளாச்சிக்காக உழைப்போம். 78-வது சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
11. வளமான இந்தியாவை உருவாக்க இந்த விடுதலை நாளில் நாட்டு மக்கள் அனைவரும் உறுதியேற்போம். சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
12. வருங்கால இந்தியா வளமானதாக வலிமையானதாக அமைய ஒவ்வொரு இந்தியனும் பாடுபடவும், ஆயத்தப் பணிகளை துவங்கவும் இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
13. நாட்டுப்பற்றுக்கு கிடைத்த மகத்தான வெற்றியே சுதந்திரம். போற்றிப் பேணிக் காப்போம், இனிய 78-வது சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
14. முன்னூறு வருட அடிமைத்தனத்திற்கு முழுக்குப் போட்ட நாள் இன்று, இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
15. பூக்கள் கொண்டு வந்தால், இது புண்ணிய தேசமடா, வாள்கள் கொண்டு வந்தால் தலை வாங்கிடும் தேசமடா, இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
16. போராடிப் பெற்ற சுதந்திரத்தை கொண்டாடி மகிழ்வோம். பாரத நாட்டின் உறவுகளுக்கு சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.
17. காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை சுதந்திரக் காற்றைச் சுவாசிக்க செய்த அனைத்து தியாகிகளுக்கும் எங்கள் வீர வணக்கம், இனிய சுதந்திர தின வாழ்த்துக்கள்.



- Mr. Solaikumar
Manager,
Housekeeping Dept.



பணியாளர்கள் படைப்புகள்



என்ன பேசுவது! எப்படிப் பேசுவது!!

தொடர் - 8



என்ன பேசுவது, எப்படிப் பேசுவது என்ற தலைப்பில் தமிழ்நாடு அரசின் முன்னாள் தலைமைச் செயலாளர் முதுமுனைவர் **வெ.இரையன்பு**, **இ.ஆ.ப.** அவர்கள் எழுதிய நூலின் கட்டுரைத் தொடர்.



மொழியின் செயல்பாடு

(ஒரு முறை ஒரு சொல்லை உச்சரித்து விட்டால்

வேகமாகச் செல்லும் குதிரையில் சவாரி செய்து கூட அதை மிஞ்ச முடியாது. (சீனப் பழமொழி)

இரண்டு சொற்களை இணைக்கும் போது முற்றிலும் புதிய பொருள் ஒன்றை நாம் காண முடிகிறது. பச்சையையும், கிளியையும் சேர்க்கிற போது வருகிற பச்சைக்கிளிக்கும், வெட்டையும், கிளியையும் சேர்க்கிற போது வருகிற வெட்டுக்கிளிக்கும் வேறுபாடு இருப்பதனால் முற்றிலும் புதிய சொற்கள் உண்டாகி விடுகின்றன. ஏற்கனவே இருக்கும் சொற்களை இணைத்து, இணைத்து நம்மால் புதிய சொற்களை உண்டாக்க முடியும்.

மொழியின் செயல்பாடுகள் பெரும்பாலும் சூழலைப் பொருத்து அமைகின்றன. எந்த ஆபத்தும் இல்லாத சூழலில் கூட்டும் செயல்பாடு தேவைப்படுவதில்லை. விலங்குகளுக்குச் கூட்டும் செயல்பாடு மட்டுமே பல நேரங்களில் தேவைப்படுவதாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் அவை ஆபத்துகளின் நடுவில் வாழ்கின்றன. அதனால் தான் மனிதனைவிட அதிக விழிப்புணர்வோடு மற்ற உயிரினங்கள் இருப்பதைப் பார்க்கலாம். நம்மைக் கடிக்கிற கொசுவுக்குக் கூட நம்மைவிட விழிப்புணர்வு அதிகம். அதனால்தான் நாம் அவற்றை நசுக்குவதைவிட அவை தப்பிக்கிற எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறது. கையின் மேல் அமர்ந்திருக்கிற கொசுவை அடிக்க இன்னொரு கையைக் கொண்டு போகும் போதே அதன் நிழலை அறிந்து கொசு பறந்து விடுகிறது.

வனவிலங்குகள் குறித்த பதிவுகளைப் பார்க்கும் போது

காட்டு வாழ்க்கையில் எப்போது வேண்டுமானாலும் எதிரியால் உயிருக்கு ஊறு விளையலாம் என்பதை நாம் அறிய முடிகிறது. மிகுந்த எச்சரிக்கையோடு சிவிங்கிக் குட்டி ஒன்று ஆற்றில் தண்ணீர் பருகுகிறது. பாய்ந்து வந்த முதலையொன்று அதைக் கவலி இழுத்துக் கொண்டு தண்ணீருக்குள் போய்விடுகிறது. அதேபோன்று இன்னொரு பதிவைப் பார்க்க நேர்ந்தது. நீர்நிலையை ஒட்டி வளர்ந்திருந்த மரக்கிளையிலிருந்து எச்சரிக்கை இல்லாமல் கரையை நோக்கி வந்த ஒரு முதலையை அங்கிருந்து பாய்ந்து வந்த சிறுத்தை ஒன்று கவ்விக்கொண்டு வேட்டையாடிக் கொல்கிறது. மிகுந்த விழிப்புணர்வுடன் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் என்ற எச்சரிக்கையை உச்சரித்து விட்டு செல்கிறது வன வாழ்க்கை.

ஆபத்துகள் நிறைந்த சூழலில் எச்சரிக்கை ஒலியை எழுப்புவதும் கூட்டும் தன்மையோடு திகழ்வதும் முக்கியமான செயல்பாடுகளாக இருக்கின்றன. ஆனால் அதைத் தாண்டி சமூகச் செயல்பாடு, பாதிப்புச் செயல்பாடு ஆகியவை மொழியின் அம்சங்களாக விளங்குகின்றன. மனித மொழியின் மிக முக்கியமான சிறப்பு அதிலிருக்கிற பகுதிகளை வெவ்வேறு விதமாக நாம் பிணைக்க முடியும் என்பதுதான். சொற்களை செங்கற்களைப் போலப் பயன்படுத்தி சொந்திறனை நாம் உருவாக்க முடியும். அதனால் தான் சொந்திறன் பத்தாயிரம் கூட இருக்க முடிகிறது. ஒரே ஓர் ஓசையை



மாற்றி வேறு பொருளை நம்மால் உண்டாக்க முடியும். மொழியில் இருக்கிற ஓசைகளின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருந்தாலும் சொந்திறன் அதிகமாக இருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

மறு நிகழ்வு (Recursion) என்கிற நெறியின் அடிப்படையில் இத்தகைய சாத்தியக் கூறு ஏற்படுகிறது. எண்ணற்ற வாக்கியங்களை நம்மால் இப்படி உண்டாக்க முடியும். இந்த வெவ்வேறு வகையில் இணைத்துப் பயன்படுத்தும் மறு நிகழ்வுதான் மனித மொழியின் முக்கியமான சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது. அதுவே நம் மொழி இவ்வளவு விரிவாகக் கிளை பரப்பி விருட்சமாக வளர்ந்ததற்கு அடிப்படைக் காரணம்.

கற்றுக் கொள்வது மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உண்டான பண்பாகக் கருதப்பட்டது. மனிதர்கள் தங்கள் மொழியைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். விலங்குகளுக்கு அது இயல்பாகவே வருகிறது என்றும், மனிதர்கள் வளர்ப்பினாலும் விலங்குகள் இயற்கையாலும் தகவல் பரிமாறுதலைச் செய்கின்றன என்றும் கருத்தாக்கத்தைப் பல காலம் முன்வைத்தார்கள். காள்ராட் லோரன்ஸ் (Konrad Lorenz) என்கிற அறிஞர் அச்சிடுதல் என்கிற முறையால் தகவல் பரிமாற்றம் நிகழ்கிற அபூர்வமான

எடுத்துக்காட்டு ஒன்றைச் சுட்டிக்காட்டினார். குறிப்பிட்ட காலத்தில் புறநிகழ்வுவிலிருந்து என்ன வெளிப்படுகிறதோ அதை ஆழமாக விலங்குகள் பதியவைத்துக் கொள்கின்றன என்பது அவரது கோட்பாடு.

ஊதாரணமாக, வாத்துக் குஞ்சுகள் முட்டையிலிருந்து வெளியே வந்ததும் தாய் வாத்தைத்தான் பார்க்கின்றன. எனவே, தாய் அதன் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து விடுகிறது. ஆனால் சில பரிசோதனைகளை நடத்தும் போது, தாய் வாத்திற்குப் பதிலாக ஒரு பந்தை வைத்தாலோ, வேறு பறவையை வைத்தாலோ அந்தக் குஞ்சுகள் எதை முதலில் பார்க்கின்றனவோ, அவற்றைத்தான் பின் தொடர்கின்றன. இதைத்தான் அச்சிடும் முறை (Imprinting) என்று அவர் கூறுகிறார்.

ஒரு முறை இது மனத்தில் பதிந்து விட்டால் பிறகு மாற்றவே முடியாது. எனவே, மனத்தில் பதிவதற்காக இருக்கின்ற கிரகிக்கும் திறன் உள்ள அந்தக் காலத்தில் எது முதலில் பதிகிறதோ அது அப்படியே தங்கி விடுகிறது. இது தொடர்புபடுத்தி கற்றுக் கொள்வதிலிருந்து வேறுபடுகிறது.

- பேச்சுத்தொடரும் . . .

தொகுப்பு : - V.M.பாண்டியராஜன்,
முதுநிலை மேலாளர் - மார்க்கெட்டிங்

பிடல் காஸ்ட்ரோ



கியூபா நாட்டின் புரட்சியாளர், அரசியல்வாதி பிடல் காஸ்ட்ரோ பிறந்த நாள் 13.08.1926. கியூபாவில் 1959-ல் புரட்சியை வழிநடத்தி

புல்ஜென்சியோ பாட்டிஸ்ட்டாவின் அரசை வீழ்த்தி தலைமை அமைச்சர் பொறுப்பை ஏற்ற காஸ்ட்ரோ 1959 முதல் 1976 வரை கியூபாவின் பிரதமராகவும், 1976 முதல் 2008 வரை ஜனாதிபதியாகவும் பொறுப்பு வகித்தார்.

உலகத்தில் நீண்ட காலத்திற்கு தலைமைப் பொறுப்பில் இருந்த தலைவர் ஒருவர் என்றால் அவர் பிடல் காஸ்ட்ரோ மட்டுமே. பன்னாட்டளவில் காஸ்ட்ரோ 1979-முதல் 1983 வரை மற்றும் 2006 முதல் 2008 வரை அணி சேரா இயக்கத்தின் பொதுச் செயலாளராகவும் இருந்துள்ளார். கியூபாவில் அனைவருக்கும் தரமான இலவசக் கல்வியை காஸ்ட்ரோ அறிமுகப்படுத்தினார்.



இம்முயற்சியின் பலனாக 1995-ம் ஆண்டு கியூபாவின் படிப்பறிவு சதவிகிதம் 96 ஆக உயர்ந்தது என யுனெஸ்கோ புள்ளிவிபரம் தெரிவிக்கிறது.

மருத்துவத்துறையில் உலகிலேயே சிறந்த நாடாக கியூபா இன்றளவும் விளங்குகிறது. இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக மகப்பேறின் போது தாய்மார்களின் இறப்பு விகிதம் உலகிலேயே மிகக் குறைவாக உள்ள நாடாக கியூபா விளங்குகிறது. பின்தங்கிய நாடுகளுக்கு மருத்துவம் இலவசம். மருத்துவர் குழு அனுப்பி இலவச சிகிச்சை செய்வது போன்ற பெரும் சேவைகளையும் செய்து வருகிறது.

- S.Sundara Rajan

P.A. TO Medical Director & Sub Editor - Mahilchi



இதயம்

1. எடை அதிகமுள்ளவர்கள் பழங்கள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் சற்று அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். (நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஒரு சிறிய ஆரஞ்சு, அல்லது ஒரு சிறிய கொய்யாப்பழம் அல்லது பப்பாளி துண்டு ஒன்று சிறியது அல்லது சிறிய தர்ப்பூசணித் துண்டு சாப்பிடலாம்)
2. உப்பு அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டாம். ஏனெனில் உப்பு உடல் எடையைக் கூட்டலாம்.
3. பால் பொருட்களான வெண்ணெய், நெய் மற்றும் மாமிசம், அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. உலர்ந்த இஞ்சி, இலவங்கப் பட்டை, கருப்பு மிளகு ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் அது உடல் எடையைக் குறைக்க மிகவும் உதவும்.
5. அரிசி, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ளதால் அவற்றைத் தவிர்த்து, கோதுமை உணவை உட்கொள்வது, உடல் எடையைக் குறைக்க மிகவும் உதவும்.
6. பாகற்காய் மற்றும் கசப்புத் தன்மை கொண்ட முருங்கைக் காய் வகை நல்லது.
7. காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சைச் சாறில் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

8. நீரிழிவு இல்லாதவர்கள் அரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு,

1 கரண்டி தேன் ஆகியவற்றை
லேசான வெது வெதுப்பான

தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடுவது

நல்லது. இவ்வாறு நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை சாப்பிடலாம்.

9. முட்டைக் கோஸ் உடல் எடையைக் குறைக்க

உதவுகிறது. இந்த முட்டைக் கோஸ் இனிப்பு மற்றும்

கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் கொழுப்பாக மாறாமல்

தடுக்கிறது. இந்த வகையில் முட்டைக் கோஸ் உடலில்

அதிக எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

10. உடற்பயிற்சி உடல் எடையைக் குறைப்பதில் முக்கிய

பங்கு வகிக்கிறது. அத்துடன் மன அமைதி, தசை

வலிமை ஆகியவற்றையும் உண்டாக்குகிறது.

11. முதலில் நடைப்பயிற்சியும் பின்னர் ஓடுதல், நீச்சல் மற்றும் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

12. ஒருநாள் சாப்பிடும் உணவை மூன்று வேளைக்குப்

பதில் (அதே அளவு உணவை) ஐந்து வேளையாகப்

பிரித்துச் சாப்பிடும் போது உணவின் அளவும்

குறையும், உடல் எடையும் குறையும்.

டாக்டர்.எஸ்.குமார்,

இருதய அறுவை சிகிச்சை மயக்கவியல் நிபுணர்.



இருந்தாலும் செய்யுங்கள்

நியாயத்திற்கு விரோதமாக தர்க்கத்திற்கு பொருந்தாதவர்களாக, தன்னலம் மிகுந்தவர்களாக மக்கள் இருக்கிறார்கள். இருக்கட்டுமே, இருந்தாலும் நீங்கள் அவர்களிடம் அன்பாக இருங்கள்!

நீங்கள் மக்களுக்கு நன்மை செய்தாலும் அவர்கள் அதற்கு ஒரு சுயநல நோக்கத்தைக் கற்பித்து உங்களைக் குறை கூறுவார்கள். அப்படியே இருந்தாலும் நீங்கள் அவர்களுக்கு நல்லதையே செய்யுங்கள்!

உங்கள் முயற்சிகளில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றால், விரோதிகள் தோன்றுவது இயற்கை. அப்படியானாலும் நீங்கள், வெற்றிப் பாதையில் செல்லுங்கள்!

நீங்கள் இன்று செய்யும் நன்மை நாளைக்கே மறக்கப்பட்டு விடும். இருந்தாலும் நல்லதைச் செய்யுங்கள்!

உண்மையும், வெள்ளை உள்ளமும், உங்களை அபாய நிலைக்குச் செலுத்திவிடும். இருந்தாலும் உண்மையும், வெள்ளை உள்ளமும் உடையவர்களாக தொடர்ந்து இருங்கள்.

மக்கள் உண்மையாகவே உதவியை எதிர்பார்த்து நிற்கிறார்கள். ஆனால் உதவி செய்தால் உங்களையே ஏமாற்றக் கூடும். இருந்தாலும் உதவியையே செய்யுங்கள்!

உங்களிடமுள்ள மிகச் சிறந்தவற்றை உலகுக்கு அளியுங்கள். ஆனால் இவ்வுலகம் உங்களைக் காலால் மிதித்து தள்ளிவிடும். இருந்தாலும் உலகுக்கு உங்களிடமுள்ள சிறந்தவற்றையே வழங்குங்கள்.

தொகுப்பு: - P. பிரபாகர்,
மாணவர்கள் உணவகம்





கல்லீரல், பணியும் – பயனும்

கல்லீரல் வயிற்றுப் பகுதியின் மேற்புறம் வலது பக்கம் உட்புறமாக உள்ளது. உடலிலுள்ள உள் உறுப்புக்களிலேயே கல்லீரலே மிகப் பெரியது. 1.44 முதல் 1.66 கிலோ வரை எடை உள்ளது. இது மனித உடம்பின் ஓர்க் ஷாப்பாகச் செயல்படுகிறது. ஒரு வடிகட்டியும் கூட.

கல்லீரலின் வேலைகள் :

உண்ணும் உணவிலுள்ள

- கார்போ ஹைட்ரேட்டை குளுக்கோஸாகவும்,
- புரதச்சத்தை அமினோ ஆசிட்டாகவும்,
- கொழுப்புச் சத்தை கொழுப்பு அமிலமாகவும் மாற்றுகிறது.
- கொழுப்புச் சத்தைக் கரைக்க பைல் (பித்த நீர்) என்னும் திரவத்தைச் சுரக்கிறது.
- இரத்தம் உறைவதற்கு வேண்டிய காரணிகளைத் தயாரிப்பது.
- இரும்புச் சத்தை குளோபின் என்ற புரதத்துடன் இணைத்து ஹீமோகுளோபின் தயாரிப்பது
- நச்சுத்தன்மை மிகுந்த அமோனியவை யூரியாவாக மாற்றிச் சிறுநீரில் வெளியேற்றுவது
- பல என்ஸைம்களையும், 500-க்கும் மேற்பட்ட இராசயன மாற்றங்களையும் கல்லீரலிலேயே உருவாக்குகிறது.

கல்லீரல் பாதிப்பு வரக் காரணங்கள் :

1. ஹெப்படைடீஸ் (Hepatitis) A, B, C, D, E, G ஆகிய வைரஸ் கிருமிகள் கல்லீரலைத் தாக்கி கல்லீரல் அழற்சியை உண்டாக்குகின்றன. இதனால் மஞ்சள் காமாலை நோய் உண்டாகிறது.
 2. ஆல்கஹாலிக் ஹெப்படைடீஸ், ஆல்கஹாலிக் சிரோஸிஸ் ஆகியவை ஆல்கஹால் அதிகம் குடிக்கும் பழக்கத்தால் வரும் நோய்கள் ஆகும்.
 3. கொழுப்புச் சத்து கல்லீரலில் படிவதால் “Fatty Liver” என்ற நோய் வருகிறது.
 4. கல்லீரலில் புற்று நோய்
 5. பித்த நீர் நாளங்களின் நோய்
 6. கல்லீரல் இரத்த நாளங்கள் அடைப்பதால் ஏற்படும் நோய்
 7. சில (மற்றும்) பரம்பரை கல்லீரல் நோய்கள். செயற்கையாக வரும் கல்லீரல் பாதிப்பு நோய்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி?
1. ஆல்கஹால் அருந்தாமை
 2. சத்துள்ள சமவிகித உணவை உண்பது
 3. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது

நன்றி : உங்கள் நலம் நூல்
கோ.செளந்தரபாண்டியன்
ஓட்டுநர் - வாகனத் துறை

எப்படி மாற்றுவது?

ஒரு ஜென் துறவியிடம் சில சீடர்கள் இருந்தனர். அவர்கள் துறவியிடம், “நம் மனதில் உதிக்கும் தீய எண்ணங்களை எப்படி மாற்றுவது” என்று கேட்டனர். குரு, ஒரு மண்பானையைக் கொண்டு வருமாறு கூறினார். கொண்டு வரப்பட்ட மண்பானையைக் காட்டி, இதில் என்ன இருக்கிறது, என்று கேட்டார். பலரும் ஒன்றுமே இல்லை என்று கூற ஒரே ஒரு புத்திசாலி சீடன் மட்டும் இதில் காற்று நிரம்பியுள்ளது என்றான். உடனே அந்தத் துறவி, இந்தப் பானைக்குள் இருக்கும் காற்றை வெளியே எடுக்க வேண்டும். உங்களில் யாராவது செய்ய முடியுமா? என்று கேட்டார். அதற்கு அந்த புத்திசாலி சீடன், என்னால் முடியும் என்று கூறிப் பானை முழுவதையும் தண்ணீரால் நிரப்பினான்.

இதுவே என் பதில் என்றார் ஜென் துறவி. சீடர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. துறவி சீடர்களை நோக்கி

நம் மனது இந்தப் பானையைப் போன்றது. உள்ளே இருக்கும் காற்றை எப்படி நம் கண்ணால் காண முடியாதோ அது போலவே மனதிற்குள் இருக்கும் தீமை எவர் கண்களுக்கும் தெரியாது. நம் மனதிற்குள் இருக்கும் தீமைகளை வெளியே கொண்டு வர சலபமான வழி பானையைத் தண்ணீரால் நிரப்பியது போல் மனதிற்குள் நல்ல மற்றும் நேர்மறை எண்ணங்களை நிரப்ப வேண்டும். . . என்றார்.

ஆம் வெளிச்சம் ஒரு இடத்தை நிரப்பும் போது, இருட்டு விலகுவது போல்

நல்ல எண்ணங்கள் உள்ளத்திற்குள் நுழைந்தால், தீய எண்ணங்கள் வெளியேறிவிடும்.

Adv. S. Palaniappan
Legal Advisor - MMHRC



சாதனைகளை வென்றெடுக்க சந்தியுங்கள்

நன்றி : திரு.ஜானி டி.விம்பரே, U.S.A.



வாழ்வும் சாவும் நாவின் சக்தியில் இருக்கிறது என்பது மிக உண்மையான சக்தி வாய்ந்த வாசகம். உங்கள் வாயிலிருந்து வரும் வார்த்தைகள்தான் வாழ்வையும், மரணத்தையும் உருவாக்குகின்றன. நீங்கள் பேசுவதைக் கவனியுங்கள், நீங்கள் எதைச் சொல்கிறீர்களோ, அது மெய்யாகிறது. நீங்கள் உங்களை முட்டாள் என்று சொன்னால் நீங்கள் முட்டாள். நீங்கள் உங்களைப் புத்திசாலி என்று சொன்னால் நீங்கள் புத்திசாலி. நீங்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன சொல்கிறீர்களோ அதுதான் நீங்கள். நீங்கள் சொன்னது மற்றும் நம்புவது எதுவோ அதுவாகவே ஆவீர்கள். உங்களால் முடியும் என்று நீங்கள் சொன்னால் உங்களால் முடியும். உங்களால் முடியாது என்று சொன்னீர்களானால் உங்களால் முடியாது. இரண்டு வழிகளிலும் நீங்கள் சரியே என்று ஹென்றி போர்டு கூறியிருக்கிறார்.

எதிர்மறையின் நேர்மறை: எதிர்மறையான விஷயத்தையும் சொல்ல நேர்மறையான வழி ஒன்று நிச்சயம் உள்ளது. நான் உடல் நலமின்றி உள்ளேன் என்பதற்குப் பதிலாக, குணமாகிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று கூறுங்கள். நீங்கள் உடைந்து போனதைப் பற்றி இன்னொரு நபரிடம் கூறவே கூறாதீர், எனது நிதி நிலை மாற்றத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள். அது என்னுடைய அதிர்ஷ்டம் என்று யாராவது பேசுவதைக் கேட்கும் சமயத்தில் உண்மையிலேயே எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. அதிர்ஷ்டம் என்று சொன்னால், நல்ல விஷயங்கள் உங்களுக்கு நடக்க சாத்தியம் இல்லை என்று நீங்கள் நம்புவதாக அர்த்தம். பெரிய விஷயங்கள் உங்களுக்கு நடக்கும் என்பதை நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை.

மகத்தானவன் : கண்ணாடியில் உன்னைப் பார்த்து, நீ மகத்தானவன் என்று கூறிக் கொள், என்று முதல் முறையாக ஒருவர் என்னிடம் கூறிய போது, அந்த ஆளுக்கு நிச்சயம் கிறுக்குதான் பிடித்திருக்கிறது என்று நினைத்தேன். அவர் என்னைக் கண்ணாடியைப் பார்க்கச் சொல்லி நேர்மறையான விஷயங்களை எனக்கு நானே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார். அதன் பிறகு சில நாட்கள் கழித்து என் வீட்டில் கண்ணாடி முன்பு நின்று பல் தேய்த்துக் கொண்டிருந்த போது அந்த மனிதர் சொன்னது

நினைவுக்கு வந்தது. நான் என்னைப் பற்றி என்ன சொன்னால் நேர்மறையாகவும், தன்னம்பிக்கை அளிப்பதாகவும் இருக்கும்? கண்ணாடியை உற்றுப் பார்த்து, ஜானி, நான் உன்னை நேசிக்கிறேன் என்று சொன்னேன். உடனடியாக நம்பவே முடியாத அதிசயம் ஒன்று நடந்தது. நான் ஒரு குழந்தை போல அழத் தொடங்கினேன். நான் வீட்டில் தனியாக இருந்தேன். அர்த்தமே இல்லாமல் அழுதேன். முதலில் என்னைக் கட்டுப்படுத்தி நிதானமாக இருக்க முயன்றேன். அதற்குப் பிறகு நான் மட்டும் தான் வீட்டில் இருக்கிறேன் என்பது புரிய வந்தது. என் இஷ்டத்துக்கு அழுவது என்று முடிவு செய்தேன். எதற்காக அழுகிறேன் என்று தெரியாமலேயே 15 நிமிடங்களாவது அழுதிருப்பேன். அப்போது எனக்கு 24 வயது. அந்தக் கணத்தில் நடந்தது என்ன வென்று அடுத்த சில மாதங்கள் வரை எனக்குப் புரியவேயில்லை. பிறகு மிகப் பெரிய புரிதல் என்னிடம் மலர்ந்தது. என்னிடம் இன்னொரு மனிதன், நான் உன்னை நேசிக்கிறேன் என்று கூறியதே இல்லை. அதை நான் எனது தந்தையிடம் கூடக் கேட்டதில்லை. அந்தக் கணம் வரை தன்னைத் தானே நேசிப்பதைப் பற்றி நான் தெரிந்து கொண்டதே இல்லை. தன்னைத்தானே நேசிப்பது என்பது சுயநலமானது என்று எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் ஒருவன் தன்னை நேசிப்பதைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் பிறரை எப்படி நேசிக்க முடியும்?

வெற்றியாளன் : என்னைப் பற்றிய அருமையான விஷயங்களை வேறு யாரும் சொல்லாவிட்டால், அவை குறித்து நானாவது பேச வேண்டும் என்று அக்கணத்தில் உணர்ந்தேன். அந்த நாள் முதல், எனக்கு நானே உறுதி அளித்துக் கொள்ளாமல் ஒரு நாளும் இருந்ததேயில்லை. நான் அருமையான கணவன், நான் அற்புதமான தந்தை, நான் அதிகபட்சம் ஆசீர்வதிக்கப்படுபவன், மிகவும் விரும்பப்படுகிறவன், நான் தலை, வால் அல்ல. நான் மேலானாவன். நான் இங்கே வரும் போதும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன், போகும் போதும் ஆசீர்வதிக்கப்படுவேன். நான் வாழ்க்கை குறித்தே பேசவேன். நான் பெருந்திரளான மக்களிடம் அவர்கள் சிறந்ததை அடைவதற்கான தன்னிறைவை ஏற்படுத்துவேன். நான் உலகை மாற்றுவேன். நான் நேர்மையானவன். எனது



வார்த்தைகள் மலைகளை நகரவைக்கும். நான் சாதனைகளை முறியடிப்பவன். என் கைகள் பட்ட இடமெல்லாம் செழிக்கும். இந்த வாசகங்களை நான் தினசரி எனக்குள் சொல்லிக் கொள்வேன். இதுபோன்ற செயல்முறைகள் அகந்தையானவை என்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால், அகந்தைக்கும், தன்னம்பிக்கைக்கும் வித்தியாசம் தெரியாதவர்கள் தன்னம்பிக்கை உடையவர்களைப் பார்த்து பயப்படுவார்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றி கிடைப்பதற்கு முன்பே நீங்கள் வெற்றியாளர் என்று நீங்கள் நம்பப்பட வேண்டும்.

பண வெற்றியா? பணத்தை வெற்றி என்று பலர் நினைத்து விடுகிறார்கள். கை நிறையப் பணம் வைத்திருப்பவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். ஆனால் வெற்றி என்பதன் உண்மையான பொருளை அவர்கள் அனுபவித்திருக்கவே மாட்டார்கள். உங்களிடம் உள்ள எல்லாப் பழக்கங்களையும் பணம் அதிகரிக்கும்.

அது நல்ல பழக்கமாக இருக்கலாம். மோசமான பழக்கமாகவும் இருக்கலாம். தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு நிதி அளிக்கும் பழக்கத்தை நீங்கள் வைத்திருப்பவர் என்றால், உங்களின் பணம் அதிகரிக்கும் போது உங்கள் கொடைகளும் அதிகரிக்கும். உங்களுக்குப் போதைப் பழக்கம் இருந்தால் உங்கள் பணம் அதிகரிக்கும் போது, போதைப் பொருள் உட்கொள்ளும் அளவும் அதிகரிக்கும். **பணம் மீதான ஆசைதான், தீமையின் வேர்** என்று சொல்லப்படுகிறது. நல்லது செய்வதற்கான கருவியாக மற்றவருக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும், நண்பர்களுக்கும் கொடுக்கப் பயன்படுத்துங்கள். ஆனால் உங்கள் வாழ்க்கையின் லட்சியமாக அதை ஆக்கிவிடாதீர்கள். வாழ்க்கையைப் பணத்தில் தொலைத்த பிறகு வெற்றி வரும்போது அதை எப்படிக்கையாளுவீர்கள்?

- பொன்.இராமகிருஷ்ணன்,
சீனியர் மேனேஜர் - மார்க்கெட்டிங் கார்ப்பரேட்

உங்களது வாழ்வையும் எண்ணங்களையும் கட்டுக்குள் வையுங்கள்

சரியான வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டால், கிட்டத்தட்ட யாராலும் எதையும் சாதித்துவிட முடியும். எல்லா நேரங்களில் வாய்ப்புகள் கதவைத் தட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அவற்றை அடையாளம் கண்டு கொள்வதும், அந்தச் சூழலைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதும் எப்படி என்பது தான் நம் முன்னிருக்கும் கேள்வி. வாய்ப்புகளுக்கான கதவு உங்களுக்காக எப்போது அகலத் திறக்கும் என்பதை நீங்கள் ஒருபோதும் அறிவதில்லை. சிலர் வாழ்வில் முன்கூட்டியே ஒரு பெரிய திருப்புமுனை நேர்ந்து விடுகிறது. மற்றும் சிலருக்கோ தாமதமாக நேர்கிறது. சந்தர்ப்பத்தை நடுவவிடாமல் வாய்ப்புகளைக் கைப்பற்ற நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். வாய்ப்பு அவர்களுக்கு நேரெதிரே வந்து நிற்கும் போது கூட பெரும்பாலோர் அதை அடையாளம் காணத் தவறி விடுகின்றனர் என்பது வருத்தத்திற்குரிய ஒன்றாகும். உங்கள் திறமையைக் கூர் செய்து வைத்திருப்பதன் மூலம் நீங்கள் தயார் நிலையில் இருக்கலாம். வெற்றி வரும் போது அதைக் கையாளப் போதுமான வளர்ச்சியை உடையவராய் இருக்க வேண்டும். சில நாட்களில், வாய்ப்பின் கதவுகள் எல்லோருக்கும் திறந்தே இருக்கலாம் அல்லது மூடியும் இருக்கலாம். பல சமயங்களில் அது பூட்டப்படாமல் திறந்தபடியே

இருக்கலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் இது மாறுபடலாம். மேலும், வாழ்க்கை அனைவருக்கும் ஒன்று போலிருப்பதில்லை. ஆனால், அனைவருக்கும் வாய்ப்பு வரவே செய்கிறது. வாய்ப்பு வரும்போது, அதனைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தத் தகுதியானவராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும். நீங்கள், உட்கார்ந்து மனம் விரும்பும் கனவுகளை மட்டுமே கண்டு கொண்டிருக்கக் கூடாது. தொடர்ந்து உங்களது தகுதிகளை மேம்படுத்துவதால், நீங்கள் எப்போதும் செயலாக்கத்துடனும், மேம்பட்ட தகுதியுடன் திகழ்ந்து வாய்ப்புகள் வரும் போது உங்களது திறமையை வெளிக்காட்டலாம்.

வாழ்வில் செய்வதற்கு எத்தனையோ இருந்த போதும், வாழ்வில் நமக்கான நேரம் ஒரு வரம்புக்குட்பட்டதாகும். வாழ்வில் நிலையான ஒரு இடத்தை அடைய, நாம் யதார்த்தமானவராகவும், நம்பிக்கையுடையவராகவும் இருக்க வேண்டியது தேவை. நமது குறிக்கோள்களில் தொடர்ந்த ஈடுபாட்டுடன், அதனைச் சாதிப்பதற்காக உழைப்பது அவசியமாகும். உங்களது குறிக்கோளைச் சாதிப்பதற்காக தினமும் கொஞ்ச நேரம் அதற்கென செலவழித்து உழைப்பதால் மட்டுமே அது சாத்தியம்.





ஒரு நாளில், சில நிமிடங்கள் மட்டுமே அதற்கென ஒதுக்க முடியும் என்றால் கூட பரவாயில்லை. நீங்கள் எப்போதும் செய்ய விரும்பிய விஷயங்களைச் செய்யாமல் வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் விட்டு விடாதீர்கள். நீங்கள் செய்து முடித்த ஒன்றிற்காக உங்களுக்கு நீங்களே பெருமிதம் கொள்ளுங்கள். மேலும் அதைச் சாதித்தற்கான திருப்தியை அனுபவியுங்கள்.

ஒவ்வொரு செயல் நிறைவேற்றத்தையும் உங்களது அடுத்த செயல் நிறைவேற்றத்துக்கான மைல்கல்லாக மதிப்பிடவேண்டும். உங்கள் மீதும், உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் வெற்றியின் மீது எத்தனை அதிகமாய் திருப்தி கொள்கிறீர்களோ அத்தனை மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் உங்களுக்குக் கிட்டும். உங்களை உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக, சுறுசுறுப்பாக மற்றும் மலர்ச்சியுள்ளவராக ஆக்கும். நன்மையான விஷயங்கள் குறைந்தபட்சம் ஐந்தையாவது எண்ணிப் பார்ப்பதன் மூலம் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகத் திகழலாம். அது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையாகவோ, வேலையாகவோ, ஆரோக்கியமாகவோ, சுற்றுச் சூழலாகவோ அல்லது உங்களை உயர்த்தும் எதுவாகவோ இருக்க வேண்டும். நீங்கள் மனச்சோர்வடையும் பொழுது இவற்றை நினைவில் எடுத்தாள வேண்டும். உங்களை ஊக்குவிப்பவற்றைப் பட்டியலிட்டுப் பயன்படுத்துங்கள்.

வாழ்வின் ஒவ்வொரு தினத்தையும் அனுபவிப்பதிலிருந்து எது உங்களைத் தடுக்கின்றதென அடையாளம் காணுங்கள். குப்பையும் கூளமுமாக, இருக்கும் வீடா, வீட்டில் நிறைய விருந்தினர்கள் தங்கியிருப்பதா, அளவுக்கதிகமான நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருப்பதா, கட்டுப்படான தலைமை அதிகாரியா அல்லது சிரமமான வேலையா அது எதுவென அடையாளம் காணுங்கள். பிரச்சனை எதுவாயிருந்தாலும் அது ஒரு விஷயமல்ல. அதனை நாம் வெற்றி கொள்ள முடியும்.

ஆனால், உடனடியாகவோ, ஒரு சில நாட்களில் உங்களது சிரமங்கள் அனைத்தையும் தாண்டிச் செல்ல வேண்டுமென எதிர்பார்க்கக் கூடாது. தொடர்ந்து அவற்றின் மேல் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீங்கள் அவற்றை வெற்றி கொள்ளலாம். அதற்கான அவகாசம் தேவைப்படும். ஒவ்வொரு முட்டுக்கட்டை மீதும் கவனம் குவியக்குவிய அதனைப் பற்றிய தெளிவான சித்திரம் கிடைக்கும். அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகள் மீது கவனம் செலுத்த நீங்கள் முடிவெடுக்கும் போது இடையூறுகள் நீங்கும்.

தொகுப்பு :

- T. கார்த்திகேயன்,

மாணவர்கள் உணவகம்

? வினவலும் – விளம்பலும்



ஒரு செயலைச் செய்பவனின் உள்ளத் தெளிவு எப்படி வகுக்கப்படும்?

அன்பு, அறிவு, செயலில் கலங்காமை, ஆசை இன்மை இவைகளை உள்ளடக்கமாகக் கொண்டவன் செயல் திறமிக்கவனாகிறான்.

எதைச் செய்யக் கூடாது?

இப்படி செய்து விட்டேனே என பின்னால் வருந்தும் படியான செயல்களைச் செய்யக் கூடாது.

ஒரு தொழில் செய்ய முனையும் போது எதை எதை ஆராய்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்?

பொருள் வரும் வழியைப் பெருகச் செய்வது, அதற்கான வளத்தைப் பெருக்குவது, அதில் ஏற்படும் தடைகளை நீக்கிட முனைவது போன்றவை தொழில் முனைவோர் சிந்திக்க வேண்டியவைகளாகும்.

செயலுக்குரியவன் இவன் என்று எப்படித் தீர்மானிப்பது?

இந்தச் செயலை இவன் செய்து முடிப்பான் என்று அறிந்துணர்ந்த பின் அவனை அந்தச் செயலுக்குரியவனாக ஆக்கலாம்.

செயல் உணர்வு என்பது எப்படி உணரப்படும்?

வினை செய்பவனை ஆராய்ந்து, செய்கின்ற வினையின் தன்மையைத் தெளிந்து அது நடப்புகளோடு பொருந்தும் வண்ணம் செய்பவனே அந்த செயலுக்குரிய உணர்வாளன்.

ஒரு செயல் பிறரால் எப்படி எப்போது ஏற்கப்படும்?

செயல் விளைவிக்கும் நன்மை தீமைகள் இரண்டையும் ஆராய்ந்து அதனால் சமூகத்திற்கு ஏற்படும் நன்மைகளின் முக்கியத்துவம் உணர்ந்து பிறரால் ஏற்கப்படும்.



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இராஜயோக தியானம்

நேர்மறை மாற்றத்திற்காக..... (Positive Change)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

உங்கள் மனதிற்கு நீங்களே ராஜா...

மன ஓய்வு : சிலர் சிறிய வேலைக்குக்கூட அவசியத்தை விட அதிகமாக யோசிப்பது வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். இது முற்றிலும் தவறு. ஒரு காரியம் நல்லபடியாக முடிக்க வெறும் எண்ணங்கள் மட்டும் போதாது. அதன் கூடவே செயலும் தேவை என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். யோசித்துக் கொண்டேயிருக்கும் ஒரு வித அடிமைத்தனத்தால் நேரம் கடந்து செல்வதே சிலருக்குத் தெரியாது. ஆனால் காரியம் ஒன்றும் கை கூடியிருக்காது.

அவசியத்தை எண்ணுங்கள், அநாவசியத்தை அகற்றுங்கள் : ஒரு வேலை செய்ய ஒருவருக்கு குறைந்த பட்சம் ஒரு எண்ணமே போதுமானது. ஒரு வேலைக்கு பல எண்ணங்களை எழுப்பி ஏன் மன ஓய்வைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? எடுத்த காரியம் வெற்றி அடையும் வரை அந்த ஒரு எண்ணத்தை அந்த தருணத்தில் மட்டும் திரும்பத் திரும்ப நினைக்கலாமே தவிர மனதை அழுத்தும் தேவையற்ற எண்ணங்களுக்கு இடம் தராமல் மிக நன்று.

அனைத்து இயந்திரங்களுக்கும் உதிரி பாகங்கள் உண்டு. ஏன் உடலுக்குக் கூட உதிரி பாகங்கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் கண்களுக்குத் தெரியாத அதிசயமான மனதிற்கு மட்டும் எங்கும் கிடைக்காது. அதை சரி செய்வதற்குக் கூட வெளியில் சரியான மெக்கானிக்கோ உபகரணமோ கிடையாது. அப்படிப்பட்ட அந்த மனதை எவ்வளவு பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்! அவரவர் மனதே பெரிய மெக்கானிக். மனதின் மருந்தை உணர்த்தும் சிகிச்சையைத் தான் படித்துள்ளனர். உங்கள் மனதை பாதுகாக்க எளிய வழி உங்கள் மனதிற்குள்ளேயே ஒளிந்துள்ளது.

மன மகிழ்ச்சியை ஒரு பொருளிலோ அல்லது ஒரு நிகழ்ச்சியிலோ வைத்திருந்தால் உண்மையான மன மகிழ்ச்சியை எப்படி பெற முடியும்? பொருள்களும் நிகழ்ச்சியும் நிரந்தரமல்ல. மன மகிழ்ச்சியோ நிரந்தரமாக தேவைப்படுவதாகும். மன மகிழ்ச்சியை அடையும் வழிகள் கூட இன்று நேரடியாக இருப்பதில்லை. இதுதான் மன மகிழ்ச்சி அடையும் வழி

என்று யார் யாரோ எப்படியெல்லாம் கூறுகிறார்களோ அப்படியெல்லாம் தன் மனதை அலை பாய விட்டு விடுகின்றனர். உதாரணமாக நேரடிப் பாதை இருப்பது தெரிந்தும், ஒரு சுவாரசியம் மற்றும் பொழுது போக்கிற்காக தவறான குறுக்குப் பாதைகளை தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள்.

நிச்சயமாக குறுக்கு வழிப் பாதையில் பிரச்சனைக்கு அதிக பட்சம் வாய்ப்பு இருக்கும் என்பதும் அனைவரும் அறிந்துள்ளார்கள். இப்படியெல்லாம் உண்மையான மன மகிழ்ச்சியை தொலைத்து விட்டு பின்பு யோசித்தால் அந்த மனம் தான் என்ன செய்யும்? மனதில் ஒரு வழிப்பாதையை தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் அவசியமாகும். அதில் என்னவோ பின்னோக்கித் திரும்பும் வசதி இருக்காது. ஆனால் வாழ்க்கையில் முன்னேறிக்கொண்டே இரு என்ற ஒரு நிலையான சட்டம் உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ளவும். மாற்றுப் பாதையில் எப்படி வேண்டுமானாலும் செல்லலாம், வாழ்க்கையில் ஒரு ஒழுக்கம் என்பது இருக்காது. உண்மையான நேரடிப் பாதையிலும் பிரச்சனைகள்வரும், ஆனால் தற்காத்துக் கொள்ள வாய்ப்பும் வசதியும் நிச்சயம் இருக்கும். அது உங்கள் மனதிற்கு இளைப்பாற்றலை தருமேயன்றி மனத்தளர்வைத் தராது என்பது மட்டும் நிச்சயம்.

தன் மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் பொழுதே தன்னைச் சார்ந்தவர்களின் மனதிற்கு எந்த துக்கமும் கொடுக்காமல், எண்ணங்களால் சுகம் கொடுப்பவர்களின் மனம் எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக மிக லேசாக இருக்கும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. சுகம் கொடுக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் மனதை நோக்கி வரும் துக்கமானவர்களின் துக்கம் தூர விலகிச் செல்லும், அச்சுறுத்தல்கள் அலறிய வண்ணம் திரும்பிச் செல்லும். மனதைக் கொல்லாதீர்கள். வெல்லுங்கள். மனதை வெறுக்காதீர்கள். மாற்றுங்கள். மனதை திட்டாதிர்கள், திசை திருப்புங்கள். மனதை அலைக்கழிக்காதீர்கள், அன்போடு அரவணையுங்கள்.

- தொடரும் ...

பிரம்மா குமாரிகள், மதுரை
0452 - 2640615





நமது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள்
தாமாக முன்வந்து நமது மருத்துவமனை இரத்த வங்கியில் ஜூலை மாதம் 2024
இரத்த தானம் (குருதிக்கொடை) வழங்கியவர்களின் விபரம்

“உதிரம் கொடுப்போம்! உயிரைக் காப்போம்!!”

S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.	S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.
01	01.07.2024	S.GOPALAKRISHNAN	SECURITY	A+VE	12	23.07.2024	P.NAVEEN KUMAR	MCAHS	AB+VE
02	02.07.2024	K.MOHAMMED SHAFT	POWER HOUSE	O+VE	13	25.07.2024	R.DINESH	HOUSE KEEPING	O+VE
03	05.07.2024	S.MATHAN	MRD	A+VE	14	25.07.2024	S.ABINEESWARAN	AC PLANT	B+VE
04	05.07.2024	P.ARUN KUMAR	MRD	A+ve	15	27.07.2024	R.MANIKANDAN	VEHICLE	A+VE
05	05.07.2024	P.TAMIL SELVAN	CATH LAB	A+VE	16	27.07.2024	AJAY JANA	WEST BENGAL GUIDE	O+VE
06	05.07.2024	A.VIJAYA KUMAR	QUALITY SERVICE	A+VE	17	27.07.2024	MANIKANDA RATHINA SAMY	GASTRO ENTROLOGY	B+VE
07	15.07.2024	GOVINDHARAJ	MCAHS	O+VE	18	30.07.2024	R.SOLAI KUMAR	HK MANAGER	O+VE
08	15.07.2024	S.SARATH KUMAR	MCAHS	O+VE	19	31.07.2024	M.RAMAN	HOUSE KEEPING	O+VE
09	21.07.2024	S.VIGNESH	GAS PLANT	O+VE	20	31.07.2024	MOHAMED LORIS BAVA	TELE MEDICINE	O+VE
10	23.07.2024	R.SARAVANA KUMAR	QUALITY SERVICE	O+VE	21	31.07.2024	K.ALAGU MUNI	GM - HR	O+VE
11	23.07.2024	N.ARSATH BARVES	MCAHS	A+VE	22	31.07.2024	B.BOOMI RAJA	BIO MEDICAL	O+VE

Blood Collection & Received Details

Total Number of Donors	958
Voluntary Donors	268
Replacement Donors	690
Number of Camps Conducted (Indoor and Outdoor)	007
Blood received through Camps	229

Blood & Components Issued Details

Total Blood Issued PRBC - 913	Total SDP Issued - 039
Total FFP Issued - 493	Total Granu. Concentrate - 001
Total PLT Issued - 327	Total Stem Cells - 002
Total Cryo Issued - 024	

- நன்றி : S.Ravi - Senior Manager - Blood Bank
C.Annadurai - Dy. Manager - Blood Bank

MMHRC Camp Activities for the Month of July, 2024

Sl. No.	Name of the Camps	Number of Camps Conducted	Total Number of beneficiaries
01.	General Medicine Camps	05	748
02.	Free Eye Camps	05	08
03.	Cleft Lip & Cleft Pallet	03	70
04.	Special Camps	10	1869
05.	School & College Camps	06	4,625
06.	First Aid Medical Camps	15	---
07.	CMCHIS	02	437
08.	Pensioners Camp	01	154



- நன்றி : Mr. RAJKUMAR - Manager
Mr. JOHNNY - Manager
Ms. DHANALAKSHMI, Senior Executive
Mr. C. CHANDRASEKAR, Camp Marketing
MMHRC, Madurai.



மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பரிந்துரை மூலம் மருத்துவமனையில்
சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை
(ஜூலை 2024)

**HOSPITAL EMPLOYEE REFERRAL
FOR THE MONTH OF JULY 2024**

Sl. No.	Staff Name	Department	No. of patients
1	Mr. K. ALAGUMUNI	GENERAL MANAGER- HR - 02026	30
2	Mr. M. KAMALAKANNAN	MANAGER-MASTER HEALTH CHECK UP - 01245	25
3	Mr. M. RAMACHANDRAN	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 052	20
4	Mr. V.M. PANDIARAJAN	Sr. MANAGER - MARKETING - A1819	12
5	Mr. K. KATHIRAVAN	Sr. MANAGER - BILLING - 0465	12
6	Mr. T.C. SENTHILKUMARAN	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCOTORS - 01377	9
7	Mr. SAMUEL RAJAMANI	MANAGER - PHARMACY - 05398	7
8	Mr. A. SYED IBRAHIM	DY. MANAGER - MARKETING MEDIA & CORPORATE -01280	5
9	Mr. N. SURESHGANTHI	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCOTORS - 01391	5
10	Mr. S. DEVASIGAMANI	ASSISTANT - PHARMACY - 01996	5
11	Mr. T. GANAPATHI	DRIVER-VEHICLE - A2690	5
12	Mr. A. SENTHIL KUMAR	DRIVER-VEHICLE - 0973	5

ஜூலை * JULY 2024

திருமண வாழ்த்துக்கள்...

Happy Wedding Day

Sl. No.	NAME	MARRIAGE DATE	DEPARTMENT
1	K..Kaleeswari weds S.Muneeswaran	07.07.2024	NURSING
2	M.ArunKumar	07.07.2024	TECHNICAL - VEHICLE
3	S.Swathi weds Veeranan	07.07.2024	NURSING
4	T.Ramya Dharshini weds Vairavan	07.07.2024	NURSING



Doctors

JULY 2024

Sl. No.	NAME	DESIGNATION	DEPARTMENT
1	A.MOHAMED MASTHAN	G.D.M.O	CASUALTY
2	M.PREETHI	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
3	P.SHIBI	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
4	T.VISHNUPRATHEEPA	ASST. DENTAL SURGEON	CASUALTY
5	T.KALEESWARI	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
6	U.VIGNESH	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
7	N.V.LIBIN VIJAY	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
8	P.GOWTHAM	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
9	R.R.RUBINZOE	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
10	S.SWATHI	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
11	M.MATHITHA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
12	S.KAVIYA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY

Sl. No.	NAME	DEPARTMENT	Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
1	K.NITHYA BHARATHI	ADMISSION OFFICE	67	A.MATHUMITHA	NURSING
2	V.PAVITHRA	BILLING	68	V.KAMALA DEVI	NURSING
3	S.KANIMOZHI	BILLING	69	S.LEBATHARANI	NURSING
4	N.KAVITHA	BILLING	70	T.TAMIL SELVI	NURSING
5	R.GOPALA KRISHNAN	BIO-MEDICAL ENGINEERING	71	B.SUBALAKSHMI	NURSING
6	M.ADLIN JENITTA	CARDIOLOGY-ECHO	72	D.JARLET LEEJONE	NURSING
7	FEBINA JOSEPH	CHILD DEVELOPMENT CENTRE	73	K.KARTHIKESWARI	NURSING
8	M.SIKKANDHAR	CLINICAL RESEARCH	74	S.VINOLIYA VENCY	NURSING
9	N.BHARATHAN	CLINICAL RESEARCH	75	M.MUTHU MAHESWARI	NURSING
10	J.JOSEPHIN NIRMAL RANI	COMMUNICATION	76	A.REJIPRABHA	NURSING
11	P.PUSHPA	CRITICAL CARE MEDICINE	77	R.VETRISELVI	NURSING
12	A.MALATHI	DIALYSIS	78	T.JOHIKA	NURSING
13	J.CHARLIE	DIETETICS	79	A.HEMA JENIFER	NURSING
14	G.HARINI	DIETETICS	80	M.MANIMEGALAI	NURSING
15	T.PRAVEENKUMAR	FINANCE	81	K.SATHYA	NURSING
16	S.MOHAMED SAHUL HAMEED	FINANCE	82	J.MONICA MERLIN	NURSING
17	MBHARATHI	FRONT OFFICE	83	J.JEBINKUMAR	NURSING
18	B.VIJAY	FRONT OFFICE	84	T.MUNNEESWARI	NURSING
19	M.MADHANA GOPAL	FRONT OFFICE	85	S.KARTHIKA	NURSING
20	B.DINESHKUMAR	HOUSE KEEPING	86	T.MURUGESWARI	NURSING
21	PELAIYARAJA	HOUSE KEEPING	87	S.NIVASHINI	NURSING
22	D.SUDHA	HOUSE KEEPING	88	P.PANDIGANAPATHI	NURSING
23	B.PULIYAMMAL	HOUSE KEEPING	89	TYOWANSHI ABINAYA	NURSING
24	K.NONDI SAMY	HOUSE KEEPING	90	E.JASEMINE NEASIKA	NURSING
25	B.SUNDARMAHALINGAM	HOUSE KEEPING	91	P.LINGAMMAL	NURSING
26	P.MUTHUKUMAR	HOUSE KEEPING	92	P.SNEKA	NURSING
27	P.PRABHU	HOUSE KEEPING	93	B.KANNANCHALI	NURSING
28	A.RAJESH KANNAN	HOUSE KEEPING	94	S.PATHRAKALI	NURSING
29	M.ARJUN	HOUSE KEEPING	95	K.GOWRI	NURSING
30	K.RAJAPANDI	HOUSE KEEPING	96	M.KAVERI	NURSING
31	P.PALANIKUMAR	HOUSE KEEPING	97	S.MOHAMED ASIK	NURSING
32	B.ARUNPANDIAN	HOUSE KEEPING	98	J.PDIVIYA	OPERATION THEATRE
33	M.KANAGAMANI	HOUSE KEEPING	99	V.VAISHNAVI	OPERATION THEATRE
34	P.LAKKIA	HOUSE KEEPING	100	A.MAYAKANNAN	PHARMACY
35	J.AYYAMMAL	HOUSE KEEPING	101	S.MADHUMITHA	PHARMACY
36	B.MAHESH	HOUSE KEEPING	102	M.GAYATHRI	PHARMACY
37	P.S.SARAN	HOUSE KEEPING	103	D.DIVYADHARSHINI	PHARMACY
38	K.VENKATESH	HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT	104	K.SHEEBA GRACY	PHARMACY
39	M.SHEELADEVI	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO	105	A.VELLAISAMY	PHARMACY
40	P.SEVLI	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO	106	S.RAMYA	PHARMACY
41	SABARNA	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO	107	PSUJITHA	PHARMACY
42	S.JEYABHARATHI	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO	108	V.PANDIPRIYA	PHARMACY
43	M.PRADEEPA	INFECTION CONTROL	109	I.CELIN ANBARASI	PHARMACY
44	A.STANLY RAJ	INTERNAL AUDITING	110	T.MEENAKSHI	PHARMACY
45	V.VASANTHI	INTERNAL AUDITING	111	M.AJMEER KHAN	PHARMACY
46	E.RAHINI	LAUNDRY	112	G.MADHIYALAGAN	PHARMACY
47	M.JEEVA PANDI	LAUNDRY	113	S.PAVITHRA	PHARMACY
48	A.HARI KRISHNA	LAUNDRY	114	B.CHANDRU	QUALITY SERVICE
49	P.KARPAGAM	LAUNDRY	115	A.KARTHIKEYAN	QUALITY SERVICE
50	D.SUGANYAGANDHI	LAUNDRY	116	V.PANDEESWARI	QUALITY SERVICE
51	M.MALAIRAJ	LAUNDRY	117	A.SASIKUMAR	SECURITY
52	M.KARTHIK	MARKETING - INSURANCE	118	K.SARAVANAN	SECURITY
53	M.NIROJAN	MARKETING - INSURANCE	119	S.SANGEETHA	SECURITY
54	A.ANUSUYA	MASTER HEALTH CHECKUP	120	K.MANIKANDAN	TECHNICAL - A/C PLANT
55	K.KARUPPASAME	MATERIALS	121	A.NONDISAMY	TECHNICAL - A/C PLANT
56	V.SWETHAMBARI	NURSING	122	A.VAIKUNDAMANI	TECHNICAL - A/C PLANT
57	S.NITHYA	NURSING	123	S.RAMKUMAR	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
58	T.SAKTHI THIRISHA	NURSING	124	P.MANIKANDAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
59	P.VANEESWARI	NURSING	125	T.KARTHIK RAGUL	TECHNICAL - ELECTRICAL
60	S.SOUNDHARYA	NURSING	126	M.JEEVAYOGESH	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
61	M.SEETHALAKSHMI	NURSING	127	S.MUTHAIAH RAJA	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
62	K.ELAKKIYA	NURSING	128	D.DHILIP	TECHNICAL - VEHICLE
63	V.PARAMESWARI	NURSING	129	K.BALAMURUGAN	TECHNICAL - VEHICLE
64	M.VAISHNAVI	NURSING	130	K.RAMKUMAR	TECHNICAL - VEHICLE
65	P.RANJITHA	NURSING	131	P.BALASARASWATHY	WORKING WOMENS HOSTEL
66	K.SARANLAKSHMI	NURSING			



வெளிப்படுத்த வேண்டிய விஷயம்

(நலம் நாடுவோர் பக்கம்)

கூட்டலும், கழித்தலும்...

ஓர் எதிரியை
நண்பன் ஆக்கிட
பன்முறை முயற்சி செய்...
ஒரு நண்பனை எதிரியாக்கக்
கனவிலும் எண்ணாதே!

ஏழ்மை

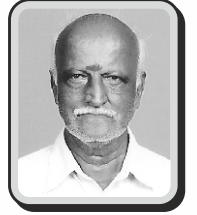
பாதையோரத்து
கிழிந்த துணி விரிப்பில்
நிரம்பி வழிகிறது
யாசுகளின் வறுமை!

ஜில் விலாஸ்

குளிர்நீர்
மொண்டு
தெளித்தது போல்
கலைத்து விட்டு செல்கின்றாய்...
உன் ஓரவிழிப் பார்வையால்
என் சிந்தனைகளை!

மெய்வாழ்க்கை...

கண்ணால் காண்பதும் பொய்!
காதால் கேட்பதும் பொய்!
தீண்டிப் பார்த்தாலும் பொய்!
நிலையாதிருப்பதே மெய்.
பயம் ஒன்று எழுந்தது
பெரியதென்று நினைத்து...
நெருங்கி வரும்போதும்
பயம் மனதைத் தின்றது...
நான் தொடும்போது
உடைந்தது நீர்க்குமிழி
மட்டுமல்ல என் பயமும் தான்.
பிரச்சனைகளும் அதைப்போலத்தான்
எதிர்கொள்ளாத வரையில் தொடரும் பயம்தான்...
எதிர்கொண்டு வென்றால் என்றும் வெற்றிதான்.



என்னாச்சி மாப்பிளே...

பேய் அறைந்தது போல
இருக்கீங்க...
உங்க மக யாருன்னு
இப்பவாது புரிஞ்சுதா மாமா?

ஜோக்

- R.A. கேசவன்,
இனாம் மணியாச்சி

நம்பிக்கை

அந்தியில் மறையும் பகலவன்
உஷணக் காலத்தில் உதயமாகும்
என்பது நம்பிக்கை...
பல தோல்வி படியில் ஏறுவது
சில வெற்றி வரும் என்ற
நம்பிக்கையில் தான்...
எத்தனை கைகள் சேர்ந்தாலும்

நம்பிக்கை என்ற இரும்புக் கை
வெம்பிய மனதை தூக்கி
நிறுத்துவது உறுதி, என்ற
நம்பிக்கையுடன் இறுதி வரை
விடாமுயற்சியையும் கடைபிடித்தால்
கடா கொண்டனாக வெற்றிக்
கனியினைச் சுவைக்கலாம்... !





உண்மை புரிந்தது!

ஒரு ஊரில் செல்வம் என்ற ஒருவன் இருந்தான். அவன் ஒரு முறை தேவையில்லாமல் ஒரு கிராமவாசி மீது பழி சொல்லி பஞ்சாயத்தைக் கூட்டினான்.

பஞ்சாயத்திலும் கிராமவாசிக்குத் தண்டனை கிடைத்தது. பின், வீட்டிற்கு வந்த செல்வத்தின் மனசாட்சி அவனை உறுத்தியது. கிராமவாசி மீது தான் பழி சொன்னதை எண்ணி வருந்தினான். எனவே, தன் பாவத்திற்கு ஏதாவது பிராயச்சித்தம் உண்டா என்று தேடினான். என்ன பிராயச்சித்தம் செய்வதென்று அவனுக்குப் புரியவில்லை. எனவே, அந்த ஊரிலிருந்த ஒரு துறவியிடம் சென்றான். துறவியாரே நான் இந்தக் கிராமத்தில் வசிக்கும் ஒருவர் மீது வீண் பழி சொல்லி விட்டேன். அது என் மனத்தை உறுத்துகிறது. அந்தப் பழி சொன்ன பாவத்திலிருந்து தப்பிக்க எனக்கு ஒரு வழி கூறுங்கள் என்று கேட்டான்.

துறவி சிறிது யோசித்துவிட்டு இன்று இரவு மூன்று கிலோ இலவம் பஞ்சை எடுத்துப் போய் அந்த கிராமவாசியின் வீட்டுக்கு முன்பு பரப்பிப் போட்டு விட்டு வந்துவிடு. நாளை வந்து என்னைப் பார் என்று கூறினார்.

செல்வம் இலவம்பஞ்சைக் கொண்டு சென்று கிராமவாசியின் வீட்டின் முன் பரப்பிவிட்டான். பின் மறுநாள் சென்று துறவியைப் பார்த்தான். துறவியாரே என் பாவம் போய் இருக்குமா இந்நேரம்? என்று கேட்டான்.

உடனே துறவி செல்வம் நீ இப்போது அந்தக் கிராமவாசியின் வீட்டிற்குச் செல். அவன் வீட்டு முன் நீ நேற்றிரவு பரப்பி வைத்த பஞ்சை மீண்டும் பொறுக்கி வா என்று கூறினார்.

செல்வம் மிகுந்த ஆவலுடன் ஓடினான். ஆனால், ஒரு விரல் அளவு பஞ்சை கூட அங்கு இல்லை. எல்லாம் காற்றில் பறந்து போய் விட்டிருந்தது. அதனைக் கண்ட செல்வம் திடுக்கிட்டான். மீண்டும் துறவியிடம் ஓடி வந்தான்.

துறவியாரே நேற்றிரவு நான் கிராமவாசி வீட்டின் முன்னால் போட்டுவிட்டு வந்த பஞ்சில் ஒருதுளிப் பஞ்சை கூட அங்கு இல்லை. என்ன செய்வது என்று கேட்டான். துறவி சிரித்துவிட்டு செல்வம் நீ விரித்துப் போட்டுவிட்டு வந்த பஞ்சை இப்போது மீண்டும் எப்படி அள்ள முடியாதோ, அதேபோல, நீ ஒருவர் மீது கூறிய பழியையும் அதனால் உனக்கு ஏற்பட்ட பாவத்தையும் மாற்ற முடியாது. திருப்பி வார முடியாத பஞ்சைப் போன்றது தான் உன் பழிச் சொற்களும். அவற்றையும் இனித் திருப்பி வார முடியாது. இறைவனிடம் உன் தவறுக்காக மன்னிப்பு கேள் என்று கூறினார்.

செல்வத்திற்கு உண்மை புரிந்தது. அன்று முதல் மற்றவர்கள் மீது பழி சொல்லும் குணத்தையே விட்டுவிட்டான். பிறர் மீது வீண்பழி சொல்வதால் பலன் ஏதும் கிடைக்கப் போவதில்லை என்பதை உணர்ந்தான் செல்வம்.

திருந்திய ராஜா

ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் ராஜா, எப்போதும் கோபத்துடன் பேசும் வார்த்தைகள் சூறாவளி புயல் வீசுவது போல வாயிலிருந்து வீசுவதைப் பார்த்த அவன் அம்மா அப்பா அவனை எப்படி திருத்துவது என்று யோசித்தார்கள். அப்போது தொலைக்காட்சியில் சூறாவளி புயலால் வீடுகள் நாசம் என்ற செய்தியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த ராஜாவைக் கூப்பிட்டு, நீ பேசும் வார்த்தைகள் இப்படித்தான் உன்னுடைய வாழ்க்கையை நாசம் செய்து விடும். அதனால் நீ தென்றல் போல் மெலிதாக பேசப் பழகிக் கொண்டால் தான் உனக்கு நண்பர்களும், உறவுகளும் எப்போதும் உன்னுடன் நிலைத்து நிற்பார்கள், என்று அம்மா அறிவுரை சொன்னவுடன் அதற்கும் கோபமாக சூறாவளியாக வார்த்தைகளை வீசினான். பிறகு தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

அதில் வீடுகளை இழந்தவர்கள் சூறாவளி புயலால் எவ்வளவு கடுமையான சோதனைகளை சந்தித்தார்கள் என்பதைக் கேட்டு தெரிந்து கொண்டவுடன், அவன் மனம், சிறிது மாறி, “அம்மா, சரிங்கம்மா இனிமேல் நான் இதுபோல் கடுமையான வார்த்தைகளை அவசரப்பட்டு, அதிகப் பிரசங்கித் தனமாக பேசமாட்டேன், யார் மனதையும் புண்படுமாறு பேசவும் மாட்டேன். பணிவாகவும், மென்மையாகவும் தாலாட்டும் தென்றலாய் இனிமையாகப் பேசவேன் அம்மா என்று சொன்னான். இவ்வளவு காலம் தன் மகனை திருத்த முடியாமல் இருந்த அம்மாவிற்கு, அப்போது பார்த்துக் கொண்டிருந்த தொலைக்காட்சிக்கு நன்றி சொன்னான். தன் மகன் திருந்தியதை நினைத்து மகிழ்ச்சியும், மன நிம்மதியும் அடைந்தாள் ராஜாவின் அம்மா.

- உஷா முத்துராமன்,
திருநகர், மதுரை.



உருளைகிழங்கு மசாலா குழம்பு

இந்த மாத மகிழ்ச்சி சமையல்



தேவையானப் பொருட்கள் :

உருளைக் கிழங்கு -3,
பெரிய வெங்காயம் -2, தக்காளி -4,
உப்பு தேவையான அளவு,
பச்சைப் பட்டாணி தேவைப்பட்டால்
சிறிதளவு, இஞ்சி சிறிதளவு, பூண்டு -6 பல்,

மிளகாய்த் தூள் இரண்டரை டீஸ்பூன்,
தனியாத் தூள் அரை டீஸ்பூன், சோம்பு அரை டீஸ்பூன்,

தனியாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள :

தேங்காய் துருவல் 3 டேபிள் ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை
-2 டீஸ்பூன், தாளிப்பதற்கு நல்லெண்ணெய் கால் கப்,
பட்டை ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு.

செய்முறை : உருளைக் கிழங்கை தோல் சீவி, சற்றுப்
பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பெரிய வெங்காயம்,
தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக்
கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்றாக
அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலை, தேங்காயைத்
தனியாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து,
பட்டை, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம்
சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி,
உருளைக்கிழங்கு, அரைத்த விழுது,

தேவையான உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை
போகும் வரை வதக்குங்கள்.

பிறகு 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து உருளைக்
கிழங்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். பின்பு
அரைத்த தேங்காய் விழுதை ஒரு கப் தண்ணீரில்
கரைத்து சேருங்கள். கைவிடாமல் கிளறி, 5 நிமிடம்
கொதித்ததும் இறக்குங்கள். சுவையான உருளை
மசாலா குழம்பு பரிமாறத் தயார்.

- J.P.JEYANTHIAL,
Chief Dietician & Diet Manager



குறளும்



பொருளும்

குறள்:

செயற்கரிய செய்வார் பெரியர் சிறியர்
செயற்கரிய செய்கலா தார்

பொருள்:

செய்வதற்கு அரிதான ஒரு செயலை செய்து முடிப்பவர்
பெரியவர் என்று போற்றப்படுகிறார். அப்படிச் செயல்பட
இயலாதவர் சிறியவர் என இகழப்படுவர்.

குறள் : 26 அதிகாரம் : 3 தலைப்பு : நீத்தார் பெருமை



நவீன மருத்துவத்தின் சிகரமாய்த் திகழும்
நம் மருத்துவமனை இன்னும் உயர்ந்தோங்கி
ஒவ்வொரு துறையிலும் சிறப்பதற்கு
தங்களின் உள்ளத்தில் உதிக்கும் உயர்ந்த
ஆலோசனைகளை உதிர்த்த பணியாளர்களை
ஆலோசனைச் செம்மல் என்ற
அடைமொழி இட்டுச் சிறப்பிக்கின்றது.

ஜூலை 2024 ஆலோசனைச் செம்மல்



Mohamed Idris Bava
Asst. Manager, Telemedicine.

JULY 2024 - TRAINING PROGRAMMES



01, 02, 03, 04 மற்றும் 05.07.2024 ஆகிய நாட்களில் நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “HOW TO HANDLE A CUSTOMER & CUSTOMER SATISFACTION, INFECTION CONTROL PRECAUTIONS FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR, Mrs. V. SUGANTHI - Infection Control Nurse and Mr. R. RAJESHKANNA, Sr. Safety Executive – Technical Fire Safety Dept., ஆகியோர் கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.



02.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “IV CANNULATION, ABG COLLECTION” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. S. UMA MAHESWARAN - Regional Sales Manager and Mrs. M.R. SUGANTHI - Territory Sales Executive, B D India Pvt. Ltd., Coimbatore அவர்கள் கலந்துகொண்டு பயிற்சி வழங்கினார்கள். செவிலியர்கள் மற்றும் ஆய்வகத்துறையினர் பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.



03.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “HOW TO HANDLE YOUR TEAM & EMPATHY?” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR அவர்கள் கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளித்தார். பராமரிப்புத் துறையைச் சேர்ந்த கண்காணிப்பாளர்கள் பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.



05.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “NURSING SKILLS” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR அவர்கள் கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.



05.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “CUSTOMER SATISFACTION” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.K.ALAGUMUNI, General Manager – HR அவர்கள் கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அறுவை சிகிச்சைக் கூட செவிலியர்கள் மற்றும் Technician பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.



05, 06.07.2024 ஆகிய நாட்களில் நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “CUSTOMER SATISFACTION” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR அவர்கள் கலந்துகொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றனர்.

JULY 2024 - TRAINING PROGRAMMES



08, 09.07.2024 ஆகிய நாட்களில் நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "FIRE SAFETY" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. RAJESHKANNA, Sr. Safety Executive and Mr. M. DINESHKUMAR, Executive - Technical Fire Safety Dept., ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



08.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "TEAM WORK" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager- HR அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். வரவேற்புத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



10.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "INFECTION CONTROL PRECAUTIONS" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. SUGANTHI - Infection Control Nurse அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



10.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "INTERNATIONAL PATIENT SAFETY GOALS (IPSG)" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.K.ALAGUMUNI, General Manager - HR, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



10.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "INFECTION CONTROL PRECAUTIONS" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. MALATHI, Associate Consultant - Infectious Diseases அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



11.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "INFECTION CONTROL PRECAUTIONS" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. PATHIRAKALI- Infection Control Nurse அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



22.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "INTERNATIONAL PATIENT SAFETY GOALS (IPSG)" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager - HR அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

JULY 2024 - TRAINING PROGRAMMES



25.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "DEEP VEIN THROMBOSIS (DVT)" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr.V.SARAYU, Registrar – Dept. of Anaesthesiology அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



29.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "REDUCE THE RISK OF PATIENT HARM RESULTING FROM FALLS" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs.L.AMBIKA, Nursing Superintendent அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



30.07.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் "PAIN MANAGEMENT" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs.L.AMBIKA, Nursing Superintendent அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING

WORLD BREAST FEEDING WEEK 2024



09-08-2024 அன்று நமது மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரியில் "WORLD BREAST FEEDING WEEK" சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி முதல்வர் Prof. Dr. Jessie Metilda. N, "CLOSING THE GAP; BREASTFEEDING SUPPORT FOR ALL" என்ற தலைப்பில் சிறப்புரையாற்றினார். அதனை தொடர்ந்து மாணவ மாணவிகள் MIME, PPT & Poetry மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர். மேலும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளும் கலந்துகொண்டு நிகழ்ச்சியை சிறப்பித்தனர்.

INTERNATIONAL YOUTH DAY



12-08-2024 அன்று மதுரையில் "INTERNATIONAL YOUTH DAY" விழிப்புணர்வு பேரணி நடைபெற்றது. இதில் நமது மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளும் கலந்துகொண்டு விழிப்புணர்வு கோஷங்களிட்டு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தினார். MADURAI DISTRICT COLLECTOR திருமதி சங்கீதா IAS தலைமை ஏற்று விழிப்புணர்வு பேரணியை தொடங்கி வைத்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ANTI - RAGGING DAY 2024



17/08/2024 அன்று நமது மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரியில் "ANTI RAGGING DAY"-2024 சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி முதல்வர் Prof. Dr. Jessie Metilda .N, "SAY NO TO RAGGING" என்ற தலைப்பில் சிறப்புரையாற்றினார் அதனை தொடர்ந்து மாணவ மாணவிகள் நாடகம், Posters & Poetry மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தினர். மேலும் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF ALLIED HEALTH SCIENCES

WORLD ZONOSSES DAY



6.7.2024 அன்று நமது மீனாட்சி இணை மருத்துவ அறிவியல் கல்லூரியில் "World Zoonoses Day" குறித்த விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி நடத்தினோம். இதன் நோக்கமாக மாணவர்கள் Paper Presentation சமர்ப்பித்தனர். இந்த விழிப்புணர்வின் மூலம் விலங்கினால் ஏற்படும் நோய்கள் மற்றும் அதனை தடுக்கும் வழிகளை மாணவ - மாணவியர்கள் அறிந்து பயனடைந்தனர்

ANTI - RAGGING DAY 2024



12.8.2024 மற்றும் 17.8.2024 அன்று நமது மீனாட்சி இணைமருத்துவ அறிவியல் கல்லூரியில் Anti - Ragging தினம் "Say no to Ragging" என்ற தலைப்பில் நடைபெற்றது. இதில் நம் கல்லூரியின் முதல்வர் Mrs. R. Remuki அவர்கள் ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளும் கலந்து கொண்டு இந்நிகழ்வை ஊக்குவித்தனர். இதில் நம் மாணவ - மாணவியர்களும் போட்டிகளில் ஆர்வமுடன் பங்கேற்று சிறப்பித்தனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING & MEENAKSHI COLLEGE OF ALLIED HEALTH SCIENCES

78th INDEPENDENCE DAY



15.8.2024 அன்று நமது மீனாட்சி இணை மருத்துவ அறிவியல் கல்லூரி மற்றும் மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரி இணைந்து சுதந்திர தினத்தை கொண்டாடினர். இதில் இரு கல்லூரியின் முதல்வர்கள் Mrs. R. Remuki, Prof Dr. Jessie Metilda அவர்களும், சிறப்பு விருந்தினராக Dr. Binita Beck M.S, M. Ch தேசிய கொடியேற்றி சிறப்புரையாற்றினார். ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர். இதில் இரு கல்லூரி மாணவிகளின் அணிவகுப்பு நிகழ்ச்சி சிறப்பாக நடைபெற்றது .