மகிழ்ச்சி

அகத்தில் மகிழ்ச்சி ! முகத்தில் மலர்ச்சி !

இது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்ப இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மகிழ்ச்சி - 16

மலர்ச்சி - 164

பிப்ரவரி 2024 மாத இதழ்

சர்வதேச மகளிர் தின விழா

மார்ச் 08 2024

பெண்மையைப் போற்றுவோம்! பாராட்டுவோம்!

மீனாட்சி மிஷன்
மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்
மதுரை
MMHRC
HEALTH & CARE FOR ALL 33 YEARS

“அயராத உழைப்பையும் அன்பான சேவையையும், கருணை உள்ளத்துடன் என்றும் தொடர்வோம்”

தலைவரின் செய்தி

அன்பிற்குரிய மீனாட்சி மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் அன்பான வணக்கம்!

கடந்த 34 ஆண்டுகளாக நமது மீனாட்சி மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நம் மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியிலும், முன்னேற்றத்திலும் தங்களின் கடின உழைப்பை நோயாளிகளின் நலன் காப்பதில், தங்களின் அர்ப்பணிப்பினால் நம் மருத்துவனையை,

என்றும் First
என்றும் Best

என்ற தாரக மந்திரத்தை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் தொடர்ந்து மருத்துவச் சேவையை வழங்கிக் கொண்டு வருகிறீர்கள்.

குறிப்பாக கடந்த ஓர் ஆண்டு காலமாக நம் மருத்துவமனைக்கு வருகை தந்த நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் உறவினர்கள் வழங்கிய Feed Back, நம் மருத்துவமனையின் பல்வேறு சேவைகள் குறித்து அவர்கள் வழங்கும் ஆலோசனைகள் மற்றும் கருத்துக்களில் இருந்து அனைவரும் பாராட்டும் வகையில் இருக்கின்ற ஒரு துறை என்றால், **அது நம் பராமரிப்புத் துறை தான்,** என்ற ஒரு **மகிழ்ச்சியான செய்தியை உங்களோடு நான் பகிர்ந்து கொள்வதில், மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.**

நம் மருத்துவமனையில் உள்ள அனைத்துப் பகுதிகளையும், ஒவ்வொரு பராமரிப்புத் துறைப் பணியாளர்களும், ஒவ்வொரு மணித் துளியும் சுறுசுறுப்பாக தங்களின் பணியைச் செய்து மருத்துவனையை சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் பராமரித்து நமது நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் உறவினர்களின் நற்பெயரைப் பெற்றுள்ளார்கள்.

இதுபோல, நமது மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் அனைத்துத் துறைப் பணியாளர்களும் நம் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகளின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் பொருட்டு, கனிவான உபசரிப்பு, கருணை உள்ளத்துடன் சேவையாற்றி மென்மேலும் நம் மருத்துவமனை சிறந்த மருத்துவமனையாக முன்னேற்ற முனைப்புடன் பணியாற்றுவோம்..... !

வாழ்த்துக்களுடன்...
டாக்டர். எஸ். குருசங்கர்
தலைவர்

அறங்காவலரின் செய்தி

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் எம் இனிய மகிழ்வான வணக்கங்கள்!

ஒவ்வொரு ஆண்டும் சர்வதேச பெண்கள் தினமாக மார்ச் 08-ம் நாளை நாம் கொண்டாடி வருகிறோம். பெண்கள் பிற்போக்குவாதிகளால் ஒரு காலத்தில் அடிமைகளாக நடத்திக் கொண்டிருந்தனர். அந்த நேரத்தில் சமூக சீர்திருத்த வாதிகளின் அக்கறையின் பயனாக பெண்களில் மீதான வன்முறைகள் தடுக்கப்பட்டது, மற்றும் பெண்கள் ஆண்களுக்கு இணையான உரிமைகளையும் பெற்றுத் தந்துள்ளனர். பெண் சமுதாயம், இன்று ஆண்களுக்கு சரி நிகராக அனைத்துத் துறைகளிலும் வெற்றிக்கொடி நாட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பெண்கள் நம் குடும்ப உறவுகளில், தாயாக, மனைவியாக, தங்கையாக, மகளாக, தோழியாக இருந்து கொண்டு சமுதாயத்தில் பல்வேறு துறைகளிலும் சாதனை புரிந்து வருகிறார்கள் .

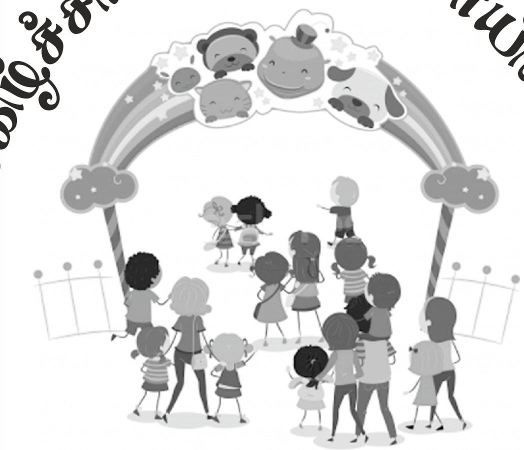
நமது மருத்துவமனையின் பெண் பணியாளர்கள் நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் வேதனை முகத்தில் புன்னகை பூக்க வைக்கிறார்கள். அத்தகைய நம் பணியாளர்கள் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடாது, அந்தத் தோல்விகளை வெற்றிப் படிகளாக்கி வாழ்வில் வெற்றிகாண வேண்டும் என்று அனைத்துப் **பெண் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் எம் இனிய சர்வதேச மகளிர் தின நல்வாழ்த்துக்களை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்....**

வாழ்த்துக்களுடன்...
திருமதி. **காமினி குருசங்கர்**
அறங்காவலர்

37TH NATIONAL CONVENTION ON QUALITY CONCEPTS
NCQC 2023 @ Nagpur Chapter

The Quality Circle Forum of India, Nagpur Chapter மூலமாக 37வது National Convention on Quality Concepts (NCQC 2023) 04.01.2024 முதல் 07.01.2024 வரை மகாராஷ்ட்ரா மாநிலம், நாக்பூரில் உள்ள ஸ்ரீராம் தியோ பாபா காலேஜ் ஆப் இஞ்சினியரிங் அன் மேனேஜ்மெண்ட்-ல் நடைபெற்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில் ரோஸ் குவாலிட்டி சர்க்கிள் சார்பாக நர்சிங் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்களும், பிரைட் குவாலிட்டி சர்க்கிள் சார்பாக லாண்ட்ரி துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்களும், சிக்மா குவாலிட்டி சர்க்கிள் சார்பாக லேப் பரிசோதனை பணியாளர்களும் மற்றும் மின்னொலி குவாலிட்டி சர்க்கிள் சார்பாக டெக்னிக்கல் எலக்ட்ரிக்கல் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டு பங்கேற்று எக்ஸலெண்ட் விருதினை பெற்று நமது மருத்துவமனைக்கு சிறப்புச் சேர்த்திருக்கிறார்கள்.

மகிழ்ச்சியின் நுழை வாயிலில்...!



- தலையங்கம்

அன்பு நண்பர்களே!

மகிழ்ச்சியின் மகிழ்ச்சியான வணக்கங்கள்!

கிளையிலிருந்து இலை உதிர்வது போல நாட்கள் உதிர்கின்றன. உதிர்கின்ற நாட்களை உருப்படியாக்குவதே சாதனை.

சாதிப்பதற்கு வயது, பொருளாதாரம் தடையில்லை. முடியும் என்ற சிந்தனையே அதைக் கொண்டு வரும்.

எழுதுவதும், இயற்றுவதும் அந்த ரகம் தான். நம்மால் எழுத முடியும் என்று நம்பினால் தேடல் துவங்கி விடும். தேடல் துவங்கினால் கண் முன்னே காட்சிகள் விரியும். காட்சிகள் விரியும் போது அதே வழியாக எழுத்துக்கள் பிறந்து விடும்.

நம் நிர்வாகம் நமக்காகக் கொண்டு வரும் மகிழ்ச்சி இதழ் நாம் எழுதுவதற்காகவே.

படித்ததைக் கூட எழுதுங்கள்
படைப்பாளராக மாறுங்கள்!

மகிழ்வுடன்
மகிழ்ச்சிக் குழு

மகிழ்ச்சி
அகத்தில் மகிழ்ச்சி ! முகத்தில் மலர்ச்சி !

மகிழ்ச்சிக் குழு

ஆசிரியர்
கவிஞர். இரா. பொற்கைப் பாண்டியன்

இணை ஆசிரியர் & கணிணி அச்சு
S. சுந்தரராஜன்

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

ஒருங்கிணைப்பு
கே. நாகலிங்கம்
எம். முத்துக்குமார்

புகைப்படங்கள்
பா. சண்முகம்
கோ. நிஷா சங்கர்

உள்ளே...

	பக்கம்
தலையங்கம்	01
அறிவுப்பட்டறை	03
காப்போம் சிறுநீரகம்	04-05
பணியாளர்கள் படைப்புகள்	06-14
வினவலும் - விளம்பலும்	08
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 – 20

மன்னர்களுக்குப் பொழுது போகவில்லை என்றால் அவர்கள் எதையாவது செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். அதன் மூலம் தம் இருப்பை இயக்கத்தைத் தெரிவித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

அறிவுள்ள மன்னர்கள் உலகம் வியக்கும் செயல்களைச் செய்வார்கள். குதர்க்கமான மன்னர்கள் சம்பந்தமில்லாமல் பக்கத்து நாட்டின் மேல் படை எடுத்து மக்களைக் கபளீகரம் செய்வார்கள்.

இன்னும் சிலர் புதுமையாகச் சிந்திப்பார்கள். அதில் புலவர்களையும் இணைத்து புதிய சிந்தனையுள்ள செய்யுள்கள் இயற்றுவதற்குக் காரணமாக அமைவார்கள்.

சில கோமாளிகள் எதையாவது கோமாளித்தனமான சிந்தனைகளால் மற்றவரை இம்சைக்குள்ளாக்குவார்கள்.

வரலாற்றின் வழி நெடுக இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பார்த்துக் கொண்டே காலம் செல்கிறது. இப்படித்தான் ஒரு மன்னன் தன் அவையில் உள்ளவர்கள் அனைவருக்கும், ஒவ்வொரு பூனைக் குட்டிகளைக் கொடுத்து இதை எவர் நன்றாகக் கொழு கொழு என வளர்க்கிறார்களோ அவர்களுக்குப் பரிசு என்று அறிவித்தான்.

அவரவர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பூனையை வளர்த்தார்கள். காரணம் மன்னரிடம் தங்கக் காசுகளைப் பெறலாம் என்ற ஆசையின் காரணமாக பூனைகளை அக்கறையாக வளர்த்தார்கள்.

அந்த அவையில் தெனாலிராமன் என்ற விகடகவியும் இருந்தார். அவர் எதையும் அறிவோடு அணுகுவார். இந்த மன்னருக்குப் பொழுது போகாமல் இப்படிக் கோமாளித்திட்டம் எல்லாம் போடுகிறாரே என மனதுக்குள் கோபம். எனவே இவருக்கு அறிவுப் பூர்வமாக எதையாவது உணர்த்த வேண்டும் என்று நினைத்தார்.

நாட்டில் எத்தனையோ பிரச்சனைகள் இருக்க இப்படிப் பூனை வளர்ப்பதில் அக்கறை காட்டுகிறாரே என எண்ணிய அவர் பாலைக் கண்டாலே பூனை ஓடுவது போல ஒரு தோற்றத்தை மன்னருக்குக் காட்ட எண்ணினார்.

அந்த நாளும் வந்தது. அவரவர் அவரவர் வளர்த்த பூனைகளுடன் அரசவைக்கு வந்தனர். அவர்கள் வளர்த்த பூனை எல்லாம் கொழு கொழு என்று பருத்து செழுமையாக இருந்தன.

தெனாலிராமன் பூனை மட்டும் எலும்பும் தோலுமாக காட்சி தந்தது. அனைவரது பூனையையும் பார்த்து வியந்த மன்னர் தெனாலிராமன் பூனையைப் பார்த்ததும் முகஞ்சுளித்தார். அது வங்கு வத்தி, மெலிந்து பார்க்க அருவருப்பாக இருந்தது. மன்னர் தெனாலிராமனைப் பார்த்துக் கோபத்துடன் உன்னிடம் பூனை வளர்ப்பதற்குரிய செலவுகளுக்கு எல்லாம் கொடுத்தும், உன் பூனை மட்டும் ஏன் இப்படி எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறது என கோபப்பட்டுக் கேட்டார்.

அதற்குத் தெனாலிராமன் ராஜா இந்தப் பூனை பாலைக் கண்டாலே ஓடுகிறது என்றார். என்ன பாலைக் கண்டதும் ஓடுகிறதா? உனக்கென்ன பைத்தியமா? என்றார் மன்னர். வேண்டுமெனில் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார். பால் கொண்டு வரப்பட்டது. பால் கிண்ணம் அருகே பூனையை விட்டதும், அது பாலைக் கண்டு தலை தெறிக்க ஓடியது.

மன்னர் அட ஆமாய்யா, இந்தப் பூனைக்குப் பால் பிடிக்காதோ என்றவர், மற்றவர்களுக்குப் பரிசு கொடுத்து அனுப்பி விட்டுத் தெனாலிராமனை மட்டும் தனியே அழைத்துப் போனார். என்ன தெனாலி, நீ அறிவுள்ளவன் ஏதையோ உணர்த்தவே இப்படிச் செய்துள்ளாய், நானும் பூனைகளை வளர்க்கச் சொன்ன போது இந்தப் புலவர்களில் ஒருவராவது ஏன் என்று கேட்பார்கள் என நினைத்தேன் எவரும் கேட்கவில்லை. இதில் நீ என்ன செய்யப் போகிறாய் என்பதை அறியவும், உன்னை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டவுமே இதைச் செய்தேன். நீ பயப்படாமல் உண்மையைச் சொல். ஏன் உன் பூனை பாலைக் கண்டால் தலை தெறிக்க ஓடியது என்று கேட்டார்.

நாட்டில் எத்தனையோ பிரச்சனை பற்றி எரியும் போது மன்னர் பூனை வளர்க்கச் சொல்கிறாரே, என்று எண்ணி மனம் சஞ்சலப்பட்டேன். ஆனால் மன்னருக்கு இப்படிப்பட்ட திட்டம் இருப்பதை அறியவில்லை. ஏதோ பொழுது போகாமல் இப்படிச் செய்கிறாரே, இவருக்கு நம்மை உணர்த்த வேண்டும் என்று எண்ணினேன்.

அதனால் பூனையைப் பட்டினி போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கும் பாலைக் கிண்ணத்தில் வைத்துப் பூனையின் அருகில் வைத்தேன். அது பசி பொறுக்காமல் வேகமாகக் கொதிக்கும் பாலில் வாய் வைத்தது. அந்தச் சூடு அதைத் தாக்க அச்சப்பட்டு ஓடியது. அதிலிருந்து அதற்கு பாலைக் கண்டாடல் பயம். அதுதான் தலை தெறிக்க ஓடுகிறது என்று தெரிவித்தார்.

மன்னரும் மற்றவர்களிடமிருந்து உன்னை வேறுபடுத்திக் காட்டவும், உன்னை நான் மதிப்பது ஏன் என்று உணர்த்தவும் தான் நானும் இந்தப் பணியைத் தந்தேன். நான் அவர்களை விட உன்னை மதிப்பதில் அவர்களுக்குப் பொறாமை. தெனாலி உங்களுக்கும் மேலான புத்திசாலி என்பதால் அவனை மதிக்கிறேன் என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இப்படி செய்தேன் என்றவர் மற்ற புலவர்களை அழைத்தும் இதனை விவரித்தார்.

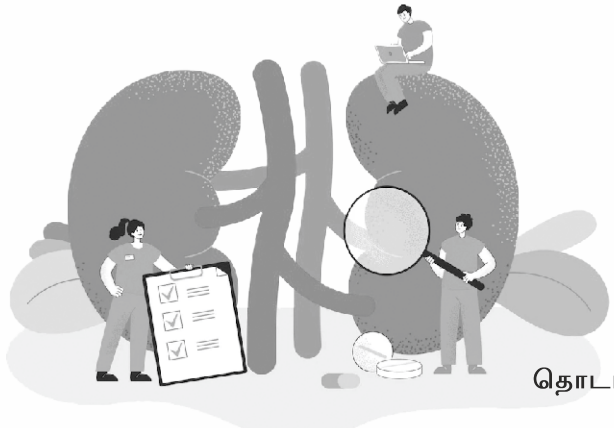
எந்தச் சூழலிலும் புத்திசாலி தன் அறிவுக் கூர்மையால் வெல்வான் என்பதற்கு தெனாலிராமன் நல்ல எடுத்துக்காட்டு..

பட்டறைச் சத்தம் தொடரும்....

உன் மனசாட்சியே உலகத்தைப் பார்க்கின்ற பெரியதும், உண்மையானதுமான நீதிபதி.
– மெக்கலின்

காப்போம் சிறுநீரகம்

- டாக்டர். K.சம்பத்குமார்
தலைவர் - சிறுநீரகப் பிரிவு



தொடர் - 19

சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படும் நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் முற்றும் நிலைக்கு அது முன்னேறுவதை எப்படித் தடுக்கலாம் அல்லது நிதானப்படுத்துதல் ஆகும்?

இந்த நோய்க்கு எது வேண்டுமானாலும் அடிப்படைக் காரணமாக இருந்தாலும், இரத்த அழுத்தத்தை சரியாகக் கட்டுப்படுத்தி வந்தால் அதுவே மிக முக்கியமான சிகிச்சையாகிறது. கட்டுக்குள் அடங்காத நிலையில் இரத்த அழுத்தம் இருந்து கொண்டிருந்தால் இந்த நோய் மிக வேகமாக முற்றக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது. இருதய பாதிப்பு, பக்கவாத நோய் தாக்கக் கூடிய அபாயமும் சேரும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் யாவை?

மருத்துவரே உங்களுக்கு அந்த மருந்துகளை தேர்வு செய்து பரிந்துரைப்பார். மிகவும் சாதாரணமாக உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகள், **Angiotensin Converting Enzyme, inhibitors, angiotensin recceptor blockers, calcium channel blockers, beta blockers and diuretics.** (ஏங்கியா டென்சின் மற்றும் என்ஸைம், தடுப்பு மருந்துகள், ஆங்கியோ டென்னின் வாங்கிக் கொள்ளும் மருந்துகள், கால்சியம் சேனல் ப்ளாக்கர்கள், பீட்டா ப்ளாக்கர்கள், டையூரெடிக்ஸ்) முதல் இரண்டு மருந்துகளும் முதல் வரிசை மருத்துவமாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இவை இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு, நோயின் தீவிரம் மிகைப்படாமல் பாதுகாக்கும். அதுவே சிறுநீரகங்களை பாதுகாக்கும்.

இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது என்றால் என்ன?

நீண்ட நாட்கள் தொடரும் இந்த நோய் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உண்டு பண்ணியும் அதை அதிகரிக்கச் செய்யவும் வாய்ப்பு உண்டு. அதுவே இரத்த அழுத்தத்தை எப்பொழுதும் 130/80 மி.மீ.க்கு குறைவாகவே வைத்திடுங்கள்.

இரத்த அழுத்தத்தை அளப்பதற்கு எது மிகவும் உகந்த வழியாகும்? அதே போல் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உகந்த வழி எது?

அடிக்கடி மருத்துவரைச் சந்திக்கும் பொழுது இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து பார்ப்பது மேல். அதைவிட அதற்கென்று விற்கப்படும் உபகரணத்தை மார்க்கெட்டில் வாங்கித் தனக்குத் தானே பார்த்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்தது. அப்படிச் செய்து வந்தால் கட்டுப்பாட்டுக்கு மருந்துகளையும் அவ்வப்போது பரிந்துரைக்கப்படும் அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரத்த அழுத்த அளவுகளை ஒரு வரைபடத்தில் குறித்து வாருங்கள். அந்தப்படம் மருத்துவர் பார்த்து மருந்துகள் பரிந்துரைக்க உதவும்.

Diuretics மருந்துகள் இந்த நோயாளிகளுக்கு எப்படி உதவுகிறது?

சிறுநீரின் அளவு குறைந்தால், வீக்கம் உண்டாகும். ஏன், மூச்சுத் திணறலும் கூடவே உருவாகும். இந்த வகை மருந்துகள் சிறுநீரின் அளவை அதிகரிக்கும். வீக்கங்களைக் குறைத்து, மூச்சுத் திணறலை குறைக்கும். ஆனால் ஒன்றை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்வது நலம். அதாவது இந்த மருந்துகள், சிறுநீரின் அளவைக் கூட்டுமே தவிர சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டில் எந்தவித முன்னேற்றத்தையும் காண்பிக்காது.

இவ்வகை நோய் தாக்கும்பொழுது இரத்த சோகை ஏன் ஏற்படுகிறது?

சிறுநீரகங்கள் சரியாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் போது **Erythropoietin** எனும் ஒரு ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது. இதுவே எலும்புகளின் மூலமாக சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த நோய்களின் காரணமாக, சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டுத் திறன் குறையும்பொழுது, இந்த ஹார்மோனின் உற்பத்தியும் குறைந்து இரத்த சோகைக்கு காரணமாகிறது.

உன் வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நாளும் உன் சரித்திரத்தில் ஓர் ஏடு.
- புல்லர்

இரும்புச் சத்தைக் கொடுக்கும் மாத்திரைகள், சில சமயங்களில் விட்டமின்கள், நரம்பு ஊசிகளின் மூலம் அவற்றை உடலுக்குள் செலுத்துதல், போன்றவையே முதன் முதலில் இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகளாகும். மிக மோசமாக வந்து தாக்கும் இந்த இரத்த சோகை அல்லது இதர மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்படாத இரத்த சோகை ஏற்பட்டால் உடலுக்குள் ஊசிகள் மூலம் **Synthetic erythropoietin** என்ற மருந்தைச் செலுத்த வேண்டும். அதன் மூலம் எலும்புக்கு சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் திறனைக் கொடுக்கலாம். அப்படி ஊசி மூலம் அந்த மருந்தை உடலுக்குள் ஏற்றுவது மிக பாதுகாப்பானது, திறன் மிக்க வழியுமாகும். அதைத் தவிர உடலுக்குள் இரத்தத்தை ஏற்றுவதும் இன்னொரு திறன்மிக்க வழியாகும். இது அவசரகால சிகிச்சையாகும். ஆனால் பெருவாரியாக இதை யாரும் பரிந்துரைக்காமல் விடுவதற்குக் காரணம் தொற்றுகள் தொற்றி விடும் அபாயம் இதில் இருக்கிறது.

இந்த நோயினால் வரும் இரத்த சோகையை ஏன் மருத்துவத்தால் நீக்க வேண்டும்?

நுரையீரலிலிருந்து பிராண வாயுவை சிவப்பு அணுக்கள் உடலில் எல்லா பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்கின்றன. அன்றாட உடலுழைப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியை எல்லாம் அவை கொண்டு செல்கின்றன. இரத்த சோகை அல்லது குறைவான அளவில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் உடல் சோர்வதற்கும், நலிவுக்கும், உடல் உழைப்புக்குரிய அளவுக்கு செய்ய முடியாமலும், கொண்டு சென்று விடுகிறது. உடலை வருத்திக் கொண்டால் ஏற்படும் களைப்பு, இருதயம் மிக வேகமாகத் துடித்தல், மனத்தை ஒன்று குவித்து எதிலும் ஈடுபட முடியாமற் போதல், குரூரமான வகையில் சகிப்புத் தன்மை காணப்படுதல், மார்பு வலி, முதலியவை ஏற்படும். ஆகவே இந்த நோயினால் வரும் இரத்த சோகைக்கு சிகிச்சை செய்தே ஆக வேண்டும்.

– தொடரும் . . .

உணவு பொருட்களின் தமிழ்ப் பெயர்கள்...!

சப்பாத்தி	- கோத்தடை	சட்னி	- அரைப்பம், துவையல்
புரோட்டா	- புரியடை	கூல்ட்ரிங்ஸ்	- குளிர் குடிப்பு
நூடுல்ஸ்	- குழைமா	பிஸ்கட்	- ஈரட்டி, மாச்சில்
கிச்சடி	- காய் சோறு, காய்மா	போண்டா	- உழுந்தை
கேக்	- கட்டிகை, கடினி	ஸர்பத்	- நறுமட்டு
சமோசா	- கறிப்பொதி, முறுகி	சோமாஸ்	- பிறைமடி
பாயாசம்	- பாற்கன்னல்	பப்ஸ்	- புடைச்சி
சாம்பார்	- பருப்பு குழம்பு, மென் குழம்பு	பன்	- மெதுவன்
பஜ்ஜி	- தோய்ச்சி, மாவேச்சி	ரோஸ்டு	- முறுவல்
பொறை	- வறக்கை	லட்டு	- கோளினி
கேசரி	- செழுப்பம், பழும்பம்	புரூட் சாலட்	- பழக்கூட்டு
குருமா	- கூட்டாளம்	ஜாங்கிரி	- முறுக்கினி
ஐஸ்கிரீம்	- பனிக்குழைவு	ரோஸ்மில்க்	- முளரிப்பால்
சோடா	- காலகம்	காபி	- குளம்பி
டீ	- தேநீர்		

அன்பு காட்டுவோம்

நாவைக் கட்டுப்படுத்தி, அன்பையும் –
மரியாதையையும் காட்டுங்கள்

கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு நா கொடியது –
ஜாக்கிரதை

புண்படுத்தும் விதத்தில் பேசுவதை தவிருங்கள்
நாவுக்கு கடிவாளம் போடுங்கள்

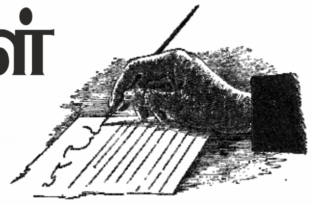
கசப்பையும், கோபத்தையும், மூர்க்கத்தையும்
நீக்கி விடுங்கள் . . . !

மயூரம் வேதநாயகம் பிள்ளை எழுதிய
முதல் நாவலான பிரதாப முதலியார் சரித்திரத்திலிருந்து

தொகுப்பு : **– ஷாரிகா தேவதாஸ்,** ECHO Technician – Cardiology

உன்னை மதித்து வந்தவர்களை உன்னால் இயன்றவரை காப்பாற்று.
– ஔவையார்

பணியாளர்கள் படைப்புகள்



என்ன பேசுவது! எப்படிப் பேசுவது!!

தொடர் - 2

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

தகவல்கள் பரிமாற்றம்

“டோபர்மேன் கேங்க்” **(Doberman Gang)** என்கிற ஆங்கிலத் திரைப்படம். அதில் டோபர் மேன் பின்ஷர் என்கிற இனத்தைச் சார்ந்த நாய்களைப் பழக்கி ஒரு வங்கியை ஒருவன் கொள்ளையடிக்கத் திட்டமிடுவான். ஆக்ரோஷத்திற்குப் பெயர் போனவை அந்த வகை இனத்தைச் சேர்ந்த நாய். அதில் ஒவ்வொரு நாயையும் பழக்க ஒவ்வொரு வண்ணத்திலான ஊதலைப் பயன்படுத்துவான். அந்த ஊதலிலிருந்து (சத்தம் எழுப்புதல்) குறிப்பிட்ட அதிர்வலையில் ஒலி வெளிவரும். அந்த ஓசை மனிதர்களுக்குக் கேட்காது. குறிப்பிட்ட ஊதலை ஒலித்தால் ஒரு நாய் மட்டும் அதற்குக் கட்டுப்படும்.

நாய்களால் 50,000 ஹெர்ட்ஸ் வரை ஒலியை உணர முடியும். மனிதர்களுக்குக் கேட்காத சத்தம், நாய்களுக்கு மட்டுமே கேட்கக்கூடிய உயர் அதிர்வுகளை எழுப்பக்கூடிய ஓசைகளை அவற்றால் கேட்க முடியும். நாய்களைப் பழக்குவதற்கு இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மீன்களில் ஒலியெழுப்பும் தகவல் முறை இனவிருத்தி காலத்தில் தூக்கலாக இருக்கின்றது. பல மீன் வகைகள் பற்களை நறநறவென்று கடிக்கின்றன. அந்த ஓசை பல மடங்காக அதிகரித்து நீரில் ஒலிக்கிறது. நீரில் வாழ்கிற பாலூட்டிகளான திமிங்கலங்களும், சீல்களும் நமக்கு இருப்பதைப் போலவே காதுகளைப் பெற்றிருக்கின்றன. தரையிலே உருவாகி தண்ணீருக்குத் திரும்பியதால் கடற்கரை வாழ்க்கையின் தேவையை நிறைவு செய்கிற விதத்தில் மட்டுமே சில மாற்றங்களை இவை பெற்றிருக்கின்றன.

டால்பின்களை மனித மொழியைக் கற்றுக் கொள்ள வைக்க பல முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப் பட்டிருக்கின்றன. அந்த ஆய்வுகளில் அவை இல்லாத ஒன்றையும் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கின்றன என்பது தெரியவந்துள்ளது. பெரும்பாலும் விலங்குகள் இருப்பவற்றைச் சுற்றியே தகவல் பரிமாற்றத்தை மேற்கொள்கின்றன. ஆனால் டால்பின்கள் இல்லாததைப் பற்றியும் தகவல் பரிமாற்றத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கின்றன. அடிப்படை இலக்கணத்தை அவை புரிந்து கொள்ள முடியும். மனிதர்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட விசில் சத்தத்தை அவற்றால் மனிதர்களைப் போல விசில் சத்தம் எழுப்ப முடியும். கண்டறியும் திறன்கள் அதிகமாக இருப்பதால் குரல் பயிற்சிக்கும் அவை ஏற்றவையாக இருக்கின்றன. டால்பின்கள் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கு விசில் போன்ற ஓர் ஓசையை எழுப்புகின்றன. அதன் மூலம் தனிப்பட்ட முறையில் தங்களை அவை அடையாளப்படுகின்றன.

உன்னைக் கண்காணிக்க வேறு யாரும் இல்லாவிட்டால், உன்னை நீயே கண்காணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- சிங்செள

காட்சியின் மூலம் தகவல் பரிமாறுவதையும் சில விலங்குகள் மேற்கொள்கின்றன. நிறங்களை மாற்றிக்கொள்வது, நிறங்களுக்குக்கேற்ப அனுசரித்துக் கொள்வது, உடலின் அளவையோ, தோரணையையோ மாற்றிக் கொள்வது போன்றவை தகவல் பரிமாற்றத்தின் கூர்களாக இருக்கின்றன. நிறங்களை மாற்றிக் கொள்வது மீன் இனங்களில் பொதுவாக காணப்படுகின்ற தகவல் தொடர்பு பரிமாற்ற உத்தி. பவளப்பாறை மீன்களில் **(Coral Reef Fish)** புற ஊதா நிற வேறுபாடுகளைக் காணலாம்.

பவளப்பாறைகளில் உள்ள அவற்றை உண்ணும் விலங்குகளுக்கு அந்த நிறத்தைப் பார்க்கும் திறன் இல்லை. எனவே அந்த ஆற்றலை அவை தங்களுக்குள் சங்கேத மொழியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன. இனவிருத்திக்கான செயல்பாட்டுக்காக மட்டும் இல்லாமல் ஆக்ரோஷமான மோதல்கள் ஏற்படுகிறபோது பணிந்து போவதை உணர்த்தவும் நிற மாறுதல்களை அவை பயன்படுத்துவது உண்டு. உடலின் தோரணையை வைத்தும் மற்ற விலங்குகளுக்கு முக்கியமான தகவலைத் தருவதற்கு மிருகங்கள் முயல்வதுண்டு. ஏதாவது விலங்கு தாக்க வந்தால் நம் வீட்டில் வளர்க்கிற பூனை சிலிர்த்துக் கொண்டு நிற்பதைப் பார்க்கலாம். முடியெல்லாம் சிலிர்த்திருக்கிறபோது தம் உருவத்தைவிடப் பெரியதாகத் தாக்க வந்த விலங்கிற்கு அவை தோன்றுகின்றன. அந்த ஒரு கண அதிர்ச்சியில் தாக்க வந்தவை தடுமாறுகிற போது தப்பித்து விடுகின்றன. எலிகள் கூட அவ்வாறு மயிர்க்கூச் செறியுமாறு பயமுறுத்தும் தோரணையில் நிற்பதைப் பார்க்கலாம். முள்ளம்பன்றிகள் தம் உடலில் உள்ள முட்களையெல்லாம் நேராக்கிக் கொண்டு நின்று தாக்க வரும் விலங்குகளிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளும்.

பெரிய உருவம் வலிமையின் அடையாளமாகக் கருதப்படுவதால் மற்ற உறுப்பினர்கள் மீது மேலாதிக்கம் செய்ய பெரிய உடல் இருப்பதைப் போலக் காட்டிக்கொள்ள சில விலங்கினங்கள் முயல்வது உண்டு. பாபூன் குரங்குகளில் தலைமைப் பண்புகளை ஆய்வு செய்த டெஸ்மண்ட் மாரிஸ் **(Desmond Morris)** அவற்றின் தலைமைப் பொறுப்பில் இருக்கும் ஆல்ஃபா குரங்கு எப்போதும் அளவில் பெரிதாகவும், பளபளப்பான தோலோடும் காணப்படுவதை முதல் காரணியாகப் பட்டியலிடுகிறார். ஓநாய்களில் மேல் தட்டில் இருக்கும் ஓநாய் நேர்கொண்ட தோரணையோடு கால்களை நிமிர்த்தியும், வாலை உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டும் நடப்பதைப் பார்க்கலாம். பணிந்து போகிற மற்ற ஓநாய்கள் உடலைக் குறுக்கிக் கொண்டு நிற்பதைப் பார்க்கலாம். மனிதர்களிடமும் இந்தப் போக்கை நாம் காண்கிறோம்.

அலுவலகத்தின் தலைமை நிர்வாகி நிமிர்ந்து கொண்டு நடப்பதையும், அவருக்குக் கீழ் பணிபுரிகிறவர்கள் பவ்யமான தோற்றத்தில் அவரை அணுகுவதையும் பார்க்க முடிகிறது.

இது அரசியலில் சற்று அதிகமாகவே உண்டு. தனிப்பட்ட நபர்களின் விருப்பு, வெறுப்புகளைப் பொருத்துப் பதவிகள் தரப்படுவதால் அந்தத் தனிப்பட்ட நபருக்கு முன்னால் தங்களை மிகவும் பணிவாகக் காட்டிக் கொள்ளும் மனோபாவம் இருக்கிறது. விலங்குகளில் வால் ஒரு முக்கியமான காட்சித் தகவல் பரிமாற்றமாக இருக்கிறது. வாலைப் பார்த்தே உணர்ச்சிகளையும் நோக்கங்களையும் நம்மால் ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடியும். அலுவலகங்களில் கூட தலையாக இருப்பவர்கள் சந்தோசமான மனநிலையில் இருக்கிறார்களா என்பதை அவர்களுக்கு வாலாக இருப்பவர்களை அணுகி அறிந்து கொள்ள முடியும். பல உயிரினங்களில் வாலின் தோற்றத்தையும், அசைவுகளையும் வைத்து அவை பரஸ்பரம் விசாரித்துக் கொள்கின்றனவா, பயமுறுத்தகின்றனவா, ஒன்று சேர அழைக்கின்றனவா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

– பேச்சுத்தொடரும் . . .

தொகுப்பு : – **V.M.பாண்டியராஜன்** முதுநிலை மேலாளர் – மார்க்கெட்டிங்

உனது குறை சரியாக இருந்தால் உனது புகழும் சரியாகவே இருக்கும்.
– ஜெய்ப்ரே

வினவலும்–விளம்பலும்

சிலர் பொய்மையையும் வாய்மையாகும் என்கிறார்களே அப்படி என்றால்?
பொய்மை வாய்மையாகாது. ஆனாலும் அந்தப் பொய்மையையும் வாய்மை என்ற பொருளில் ஏற்றுக் கொள்ளும் இடங்கள் உண்டு.

ஒருவருக்கு பாவமற்ற, எவரையும் பாதிக்காத, சிறு சிராய்ப்புக்கூட மனத்தால் வராத உண்மையான நன்மையான பயன் கிடைக்குமாயின் அது வாய்மை என்ற பொருளில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

நெஞ்சம் எப்போது சுடும்?
மனத்தறிய நாம் ஒரு பொய் சொன்னோம் எனில் அது நம் நெஞ்சைச் சுட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அதனால் பொய் சொல்லக் கூடாது.

ஒரு மனிதன் அனைவரது மனத்திலும் எப்போது வாழ்வான்?
உள்ளத்தால் எவன் பொய் பேசாதவன் என்று நம்பப்படுகிறானோ அவன் அனைவரின் உள்ளத்திலும் வாழ்வான்.

வாய்மை எனப்படுவது எது?
எவருக்கும் தீமை விளைவிக்காத சொற்களே வாய்மை எனப்படும்.

தவம் செய்பவரை விடவும், தானம் செய்பவரை விடவும் சிறப்புக்குரியவன் இருக்கிறானா? அப்படி எனில் அவன் யார்?
தன் மனத்தளவில் உண்மையுள்ளவன் தானம் செய்பவனிடம், தவம் செய்பவனிடம் உயர்ந்தவன்.

ஒருவனுக்கு எது ஏற்றமும் புகழும் தருகிறது?
ஒருவன் உண்மையாளன் என்று உலகம் உணரும் போது அவனுக்கு அழியாத புகழும், அவனே அறியாத உயர்வான வாழ்வும்வந்து சேரும்.

அறம் செய்பவனை விடவும் பொய் சொல்லாதவன் உயர்ந்தவனா?
உயர்ந்தவன் தான். ஏன் எனில் பொய் சொல்லாமையே பெரிய அறம் தான் அப்படிப்பட்டவன் அறத்தின் வடிவமாகே திகழுகிறான்.

புத்திசாலித்தனம்

அது ஒரு கடும் குளிர்காலம், காலைப்பொழுது காடு முழுவதும் கடும்பனி பெய்திருந்தது. எல்லா இடங்களுமே அடர்த்தியாகப் பெய்திருந்தப் பனியால் பளிச்சென்று வெண்மையாகக் காட்சியளித்தன. எல்லாப் பறவைகளும், விலங்குகளும் தம் வீடுகளுக்குள்ளே தூங்கிக் கொண்டிருந்தன. எதற்குமே இரை கிடைக்கவில்லை. பசியோடு இருந்தன. மேலும் வெளியே மிகவும் குளிராக இருந்ததால் அவை உள்ளேயே முடங்கி கிடந்தன. ஆனால் அவற்றுள் ஒரு பிராணிக்கு தூக்கமே வரவில்லை. அது ஒரு வெட்டுக்கிளி. அதிகமாக சத்தம் எழுப்பும் பிராணி அது. எல்லா உயிரினங்களுமே தூங்கிக் கொண்டிருந்ததால் அதற்கு பெழுது போகவில்லை. வெளியில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பார்க்க அது விரும்பியது.

வெளியே வந்தவுடன் காடு முழுவதும் வெண்மையாக இருப்பதைக் கண்டது. காண்பதற்கு காடு மிக அழகாக இருந்ததால் வெட்டுக்கிளிக்கு பாட வேண்டும் போல இருந்தது. ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு தத்தித் தத்திச் சென்று ஒரு மரத்தை அடைந்தது, சத்தமாகப் பாடத் தொடங்கியது. தன் கால்களை ஒன்றோடு ஒன்று தேய்த்து பாட்டுக்குத் தாளம் போட்டு உல்லாசமாக இருந்தது.

அந்த மரத்தின் அடிப்பாகத்தில் இருந்த ஒரு பொந்தில் ஓர் ஆந்தை வாழ்ந்து வந்தது. கடும் குளிராக இருந்ததால் இத்தனை நாட்களாக அது தூங்கிக் கொண்டிருந்தது.

வெட்டுக்கிளியின் சத்தமான பாட்டைக் கேட்டு ஆந்தை கண் விழித்தது. "யார் இவ்வளவு சத்தமாகப் பாட்டுப் பாடும் பிராணி, என் தூக்கத்திற்கு இடையூறாக இருப்பது" என்று ஆந்தைத் தனக்குள் கேட்டுக் கொண்டது.

பொந்திலிருந்து தலையை நீட்டி ஆந்தை வெளியே பார்த்தது. அந்த மரத்தின் ஒரு கிளையில் அமர்ந்தவாறு வெட்டுக்கிளி ஆனந்தமாகப் பாடிக்கொண்டிருந்தது. தன் தூக்கத்திற்கு இடையூறு செய்த வெட்டுக்கிளி மீது ஆந்தைக்குக் கடும் கோபம் ஏற்பட்டது. ஒரு குளிர்கால காலைப் பொழுதில் திடீரென்று எழுப்பப்பட்டதால், அதற்கு மிகவும் பசித்தது. பாடிக்கொண்டிருக்கும் வெட்டுக்கிளியை சத்தமில்லாமல் ஆந்தை நெருங்கியது. தன்னுடைய அலகால் அந்த முட்டாள் வெட்டுக்கிளியைப் பிடித்து விழுங்கியது. பொந்துக்குத் திரும்பிய ஆந்தை நிம்மதியாக, குளிர்காலம் குறையும் வரை குட்டித் தூக்கம் போட்டது. எல்லாப் பிராணிகளைப் போல வெட்டுக்கிளியும் இருப்பிடத்திலேயே இருந்திருந்தால், அனாவசியமாக தன் உயிரை இழக்காமல் இருந்திருக்கலாம். விவேகமற்ற புத்திசாலித்தனம், தவறான முடிவைத்தரும் என்பதை ஆழ்ந்த, விவேகத்துடன் யோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும்.

- S.Sundara Rajan
P.A. TO Medical Director & Sub Editor - Mahilchi

உனது விடுதலைக்கு வழி பிறர் வசமன்று அது உன் வசமே உள்ளது.
- புத்தர்

தமிழனின் பண்பாடும், பகுத்தறிவும்

இல்லத்திற்கு வரும் விருந்தினருக்கு வணக்கம் தெரிவிப்பது **பண்பாடு.**
உறவு சொல்லி தெரிவிப்பது **பகுத்தறிவு.**
தமிழனாய் வாழ்வது **பண்பாடு,** - தமிழுக்கும், தமிழனுக்கும் சிறப்பு சேர்த்து தருவது **பகுத்தறிவு.**
தமிழுடன் வாழ்வது **பண்பாடு,**
பலமொழி கற்றுத் தமிழுக்கான சிறப்பை சேர்ப்பது **பகுத்தறிவு.**
உறவுகளுடன் வாழ்வது **பண்பாடு,**
உறவுகளுக்காக வாழ்வது **பகுத்தறிவு.**
அன்புடன் வாழ்வது **பண்பாடு**
அன்பிற்காக வாழ்வது **பகுத்தறிவு.**
தனது குடும்பத்திற்காக வாழ்வது **பண்பாடு,**
பல குடும்பங்களுக்காக வாழ்வது **பகுத்தறிவு.**
தனக்காக வாழ்வது **பண்பாடு,**
தயையுடன் வாழ்வது **பகுத்தறிவு.**
திருமணம் செய்வது **பண்பாடு,**
திருமணப் பெண்ணுடன் வாழ்வது **பகுத்தறிவு.**
கற்பது **பண்பாடு,**
தொழில் நுட்பமாக வெளிப்படுத்துவது **பகுத்தறிவு**
வீழ்வதும் **பண்பாடு** தான்,
வீழ்ச்சியில் எழுச்சி காண்பது **பகுத்தறிவு**
பண்பாடு அடிப்படை
பகுத்தறிவு மேம்பட்ட நிலை.
தமிழனே நீ இதில் எந்த நிலை?

தேவை... நமக்கு....!

எறும்பின் சுறுசுறுப்பும்
எருதின் உழைப்பும்
நரியின் சிந்தனையும்
நாயின் நன்றியும்
கழுதையின் பொறுப்பும்
காகத்தின் கூட்டுறவும்
சிங்கத்தின் நடையும்
யானையின் அறிவும்
புலியின் வீரமும்
புறாவின் ஒழுக்கமும்
மானின் வாழ்வும்

பிறரை இழிவாக பார்ப்பது எளிது. நம்மையே இழிவாக பார்த்துக் கொள்வது தான் கஷ்டம்.

உழைப்பு உடலை வலிமையாக்கும். கஷ்டங்கள் மனதை வலிமையாக்கும்.

பயன் கருதி அன்பு காட்டுவதை விட காட்டாமல் இருப்பது மேல்.

துணிவும் தைரியமும் கொண்டவர்கள் எப்பொழுதும் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவார்கள்.

அன்பு தானாக வருவது. அதை விலைக்கு வாங்க முடியாது.

நற்பெயர் ஈட்டுவது கடினம். அதிலும் கடினமானது ஈட்டிய பெயரை காப்பது.

எப்போதும் பயந்து பயந்து கொண்டிருப்பதைவிட ஆபத்தை ஒரு முறை தைரியமாக எதிர்ப்பது மேலானது.

சம்பாதிப்பவன் சிறந்த மனிதன் அல்லன், அதை சேமிப்பவனே சிறந்த மனிதன்.

- பொன்.இராமகிருஷ்ணன்
சீனியர் மேனேஜர் - மார்க்கெட்டிங் கார்ப்பரேட்

எங்களுக்கு வேண்டியவை சட்டங்கள் அல்ல. சிறந்த பொதுமக்கள் அபிப்பிராயங்களே.
- ஜேம்ஸ் பிளேனன்

வெற்றி

செயற்கைக் கோள் ஏவப்படும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவு வரை புவிஈர்ப்பு விசையை எதிர்த்துப் பயணம் செய்கிறது. அதன் பின் தானாகவே சுற்ற ஆரம்பித்து விடுகிறது. அது போலத்தான் நாம் குறிக்கோளை நோக்கி முன்னேறுவதும் வெற்றி பெறுவதும். கடினமான சோதனைகளையெல்லாம் புன்னகையுடன் எதிர்நோக்கி, தாக்குப் பிடித்து, எதிர்நீச்சல் போட்டு வெற்றி பெற்று, பிறகு அவற்றையெல்லாம் பார்க்கும் போது கிடைக்கிற மகிழ்ச்சிக்கு இணையே இல்லை. பணம், பொருள், வெற்றி என வர ஆரம்பிக்கும் போது படுவேகமாக வரும். இத்தனை வருடங்களாக இவை எங்கே மறைந்திருந்தன என்று அதிசயப்படும் வகையில் ஏராளமாக வந்து குவியும். வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை ஏழை எளியோர்க்கும், துன்பப்படுபவர்களுக்கும் கொடுங்கள். உங்கள் பணத்துக்கு நிஜமான உரிமையாளர்கள் அவர்கள் தான். இதை ஒப்புக் கொள்ளாத பணக்காரர்கள் கொஞ்ச நாளில் தாங்களும் ஏழைகளாகிவிடுவார்கள். ஆனால் மற்றவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு காசும் ஆயிரம் மடங்காக திரும்ப வருவது நிச்சயம்.

பலர் தங்களுக்காக கிடைத்துள்ள வாழ்க்கை பற்றிக் குறையும், அதிருப்தியும் கொண்டிருக்கிறார்கள். இது தவறு. இப்போது கிடைத்துள்ள வாழ்க்கைக்கு நன்றியுடன் இருங்கள். எதையும் வெறுக்காதீர்கள். நீங்கள் நினைத்த மாதிரியான வாழ்க்கை இப்போது இல்லை என்றால் எரிச்சல்படாதீர்கள். இப்போது இருப்பதைப் பற்றி நன்றியுணர்வு கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியம். தற்சமயம் உள்ள சூழ்நிலையை நீங்கள் வெற்றிகரமாகத் தாங்கிக் கொண்டு இருந்தீர்கள் என்றால், விரக்தியில் ஓட்டம் பிடிக்காமல் இருந்தீர்களானால் வாழ்க்கை நன்றாக நகர்வதுடன் விரைவில் உங்கள் நிலைமை மாறத் தொடங்கும். மற்றவர்களுக்கு என்ன கிடைக்கிறது என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.

உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை அடையும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள். ஒரு சாதாரண மனிதன் நம்பிக்கை, முயற்சி, உழைப்பு இவற்றைக் கொண்டு இந்த உலகத்தில், தான் நினைத்ததை அடைய வாய்ப்பிருக்கிறது. இது மறுக்க முடியாத, அனுபவப்பூர்வமான உண்மையாகும்.

அப்படி இருந்தால்...

“காற்றாக” இருந்தால் கார்மேகத்துடனே

கழனி சுற்றியிருப்பேன் - விரிவாக. . .
நீராக இருந்தால் பாதாளம் நோக்கி
பட்டென பாய்ந்திருப்பேன் - பாசமாக . . .
“நிலமாக” இருந்திருந்தால் அமைதியாக
கஷ்டங்களை பொறுத்திருப்பேன் - சுமப்பதற்காக. . .
“ஆகாயமாக” இருந்திருந்தால் அகிலம்
அனைத்தும் அளந்திருப்பேன் - ஆசையாக . . .
நானோ . . . !
“மனிதனாக”வல்லாவா இருக்கிறேன்
உறவுகளின் உல்லாச ஊஞ்சலில்
என்றும் அடிமையாக - “உண்மையற்று”

அ அன்பிற்குத் தாய்
ஆ ஆசைக்குக் குழந்தை
இ இன்பத்திற்கு மனம்
ஈ ஈகைக்கு பணம்
உ உறவுக்கு உண்மை
ஊ ஊமைக்கு அமைதி
எ எளிமைக்கு நீதி
ஏ ஏக்கத்திற்கு பதவி
ஐ ஐயத்திற்குத் திடம்
ஒ ஒய்யாரத்திற்கு (தாயின்) மடி
ஔ ஔஷதத்திற்கு திரிகடுகம்
ஃ ஃக்கு இறுதி

தொகுப்பு : **P.பிரபாகர்**,
மாணவர்கள் உணவகம்

எங்கு அன்பு நிறைந்திருக்கிறதோ அங்குதான் ஆண்டவனும் இருக்கிறார்.
- டால்ஸ்டாய்

தோல்வி?

என் வாழ்க்கை தோல்வியில் முடிந்து விட்டது என்று சிலர் சொல்லுவதை அவ்வப்போது கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். சோர்வோடு சொல்லுவார்கள், நம்பிக்கை இல்லாமல் பேசுவார்கள். என்னுடைய வாழ்க்கை தோல்வியில் முடிந்து விட்டது என்று சொல்லுகிறவர்கள், "முடிந்து விட்டது" என்கிற வார்த்தையை பயன்படுத்துகின்றவர்கள், அப்போதே வாழ்க்கையை கை கழுவி விட்டார்கள் என்பதுதான் அர்த்தம். தோல்வி என்கிற சொல்லே வேடிக்கையான சொல், தோல்வி என்றால் என்ன? படித்துவிட்டு ஒரு உத்தியோகத்திற்கு, வேலை வேண்டி விண்ணப்பக் கடிதம் போடுகிறீர்கள், அந்த உத்தியோகம் உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை.
நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள், உங்கள் முயற்சி தோல்வியடைந்து விட்டதாக !.

ஒரு சம்பவம் குறித்து எதிர் மறையாக நீங்கள் கொள்ளும் கருத்தே தோல்வி என்கிற எண்ணத்தை உங்களிடத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. அதையே வெற்றி வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றும் நீங்கள் கொள்ளலாம். இரண்டும் ஒன்று தானே, சொல்லில் என்ன இருக்கிறது என்று நீங்கள் கேட்கக் கூடும். சொல்லில் தான் எல்லாமே இருக்கிறது. ஒரு காரியம் கைகூடாத போது தோல்வி என்று அதை நீங்கள் நினைப்பதற்கும் வெற்றி வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்று எண்ணுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசங்கள் உண்டு. தோல்வி என்று நீங்கள் நினைக்கின்ற போது நீங்கள் மேற்கொள்ளவிருக்கும் செயலுக்கு முற்றுப் புள்ளி விழுந்து விடுகிறது. தோல்வி என்பது Final முடிவானது. முயற்சிகள் தொடர வழியில்லை என்கிற தீர்ப்பை அது சொல்லி விடுகிறது. அதையே வெற்றி வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்று எண்ணுகிறபோது நிலைமை முற்றிலும் மாறி விடுகிறது. வெற்றி வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்கிறபோது வெற்றியே கை நழுவிப் போய்விட்டதாக அர்த்தமில்லை. வெற்றிக்கான வாய்ப்புகள்தான் கை நழுவிப் போயிருக்கிறன்றன. அதனால் புதிய வாய்ப்புகளை உண்டாக்கிக் கொண்டால் வெற்றி கிட்டுவது சாத்தியமே என்கிற ஆக்க பூர்வ சிந்தனை அதில் இழையோடி நிற்கிறது. தோல்விக்கும், வெற்றி வாய்ப்பை இழப்பதற்கும் உள்ள அடிப்படை வேறுபாடுகள் இதுதான். வெற்றி வாய்ப்பை இழந்து விட்டோம் என்கிற எண்ணமே புதிய முயற்சிகளுக்கு ஒரு தொடக்கம். வெற்றி அப்படியேதான் இருக்கிறது. வாய்ப்புகளைத் தான் இழந்து விட்டோம். வாய்ப்புகளை ஏன் இழந்தோம் என்கிற கேள்வி பிறக்கிறது.

அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிகிறோம். அவற்றை அப்புறப்படுத்தினால் வெற்றி வாய்ப்புகள் அதிகமாகும் அல்லது பிரகாசமடையும் என்கிற தெளிவு நமக்கு ஏற்படுகிறது.

ஏன் வெற்றி கை நழுவிப் போனது என்பதற்கான காரணங்களை ஆராயும் போது, அதற்கு பல காரணங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை ஒன்றொடொன்று ஒப்பிட்டு மூல காரணத்தைக் கண்டறிகிறோம். Spotting the right defect என்று சொல்லுவார்கள். உண்மையான குறைபாடு எது என்று கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறோம். ஒரு பெரிய எந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். எங்கே குறைபாடு என்று எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? ஒவ்வொரு பகுதியாய் ஓடவிட்டுப் பார்ப்பார்கள். ஒரு பகுதி ஓடும் போது ஏனைய பகுதிகள் அனைத்தையும் நிறுத்தி விடுவார்கள். இவ்வாறு செய்யும் போது குறை இதில் இல்லை, இதில் இல்லை என்று ஒதுக்கிக் கொண்டே வந்து குறையுள்ள பகுதியை கண்டறிவது ஒரு முறை. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் Process of Elimination என்று சொல்லுவார்கள். எந்திரங்களின் குறைபாடுகளை மட்டுமல்ல, மனித முயற்சிகளின் குறைபாடுகளையும் இப்படித்தான் கண்டறிய வேண்டியிருக்கிறது. இதுவே விஞ்ஞான பூர்வமான முறையுமாகும். தோல்வி, தோல்வி என்று பிலாக்கணம் பாடுகிறோமே தவிர ஆற அமர தோல்விக்கான காரணங்களை நாம் சிந்தித்துப் பார்ப்பதே இல்லை.

விஞ்ஞான மனப்பான்மை கொண்டவனை தோல்வி சிந்திக்க வைக்கிறது. விஞ்ஞான மனப்பான்மை இல்லாதவனை தோல்வி துவளச் செய்கிறது. மீண்டும் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் சொன்ன வாசகத்தை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். பல்லாயிரம் முறை ஒரு பரிசோதனையில் தோற்ற அவர் அதை தோல்வியாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. வெற்றிக்கான வழிகள் அவை அல்ல, என்று கண்டு கொண்டாதாகவே குறிப்பிடுகிறார். தோல்விகள் ஆராயப்பட வேண்டியவையே தவிர, பயப்பட வேண்டியவை அல்ல. ஒரு விஞ்ஞானியின் சோதனைச் சாலையில் எல்லாமே

பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. விஞ்ஞான மனப்பான்மை கொண்டவனுக்கு வாழ்க்கை ஒரு சோதனைச் சாலைதான். எல்லாவற்றையும் அவன் பரிசீலனைக்குக் கொண்டு வருகிறான். தோல்விகளையே எடுத்துக் கொள்வோம். தோல்விகளை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது கண்மூடித்தனம். தோல்வி ஏன் ஏற்பட்டது என்று ஆராய்வது ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை அல்லது விஞ்ஞான மனப்பான்மை. உத்தியோகத்திற்கு மனு போட்டு அது கிடைக்காமல்போன விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். கிடைக்கவில்லை என்பது ஒரு நிகழ்ச்சி. ஏன் கிடைக்கவில்லை என்று ஆராயும் போது பல்வேறு காரணங்கள் கவனத்திற்கு வருகின்றன.

சில காரணங்கள் முக்கியமில்லாமல் இருக்கலாம். ஒப்பிட்டுக் கொண்டே வரும் போது மூல காரணம் தெளிவாகிறது. காரணம் தெளிவாகிவிட்ட பிறகு கலக்கமில்லை, ஏமாற்றம் இல்லை. அந்த குறைபாட்டை போக்கிக் கொண்டிருந்தால் முயற்சியில் வெற்றி கிடைத்திருக்கும். காரணம் தெரிந்து விட்டதாலேயே காரியங்கள் நிறைவேறி விடுகின்றனவா என்று நீங்கள் என்னைக் கேட்கக் கூடும்.நிறைவேறி விடும் என்று நானும் உங்களுக்கு உத்திரவாதம் கொடுக்கவில்லை. இரண்டும் இரண்டும் நான்கு என்பது போல வாழ்க்கை அமையும் என்றும் நான் சொல்லவில்லை. தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் வந்து விடுகிறது. காரணங்களை ஆராயும் தெளிவு கிடைத்து விடுகிறது. குறைபாடுகளை நீக்கிக் கொண்டால் வெற்றி கிடைக்கும் என்கிற நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விடுகிறது. வாழ்க்கை பற்றிய எதிர்மறை கண்ணோட்டத்திலிருந்து விடுபட்டு ஆக்க ரீதியாக சிந்திக்கத் தொடங்குகிறோம். விஞ்ஞான மனப்பான்மையால் கிடைக்கின்ற லாபம் இது. பலருக்கும் பிரச்சனைகள் பாராமாகிப் போவது எதனால்? பிரச்சனைகளை வெறும் பிரச்சனைகளாக அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு விடுவதால்
அது சுமையாகத் தோன்றுகிறது. அதை விட்டு விட்டு காரண காரியங்களைப் பரிசீலிக்க முன் வரும் போது பிரச்சனைகள் தெளிவான வடிவம் பெறுகின்றன. சில சமயங்களில் எது பிரச்சனை என்றே தெரியாமல் நாம் தடுமாறுகிறோம். ஆங்கிலத்தில் Identifying the problem என்று சொல்லுவார்கள். பிரச்சனை என்ன என்பதை முதலில் அடையாளம் கண்டு
கொள்ள வேண்டும். மருத்துவத் துறையில் இந்த அணுகு முறையைப் பார்க்கலாம். **Diagnosis** என்று சொல்லுவார்கள். வியாதி என்ன என்று கண்டறிதல் என்பது இதன் பொருள். சில வைத்தியர்கள் நோய் இன்னதென்று கண்டுபிடித்து அதற்கு மருந்து கொடுக்காமல், மருந்து கொடுத்து எந்த மருந்தில் நோய் குணமாகிறது என்று கண்டறிய முயற்சிப்பார்கள். இது தவறான அணுகு முறையாகும். சரியான மருந்து கொடுக்கப்படாததால், கொடுக்கப்பட்ட மருந்துகள் பல தீமைகளைச் செய்ய வாய்ப்பு உண்டு.

நோய் நாடி, நோய் முதல் நாடி என்கிறார் வள்ளுவர், நோயின் மூல காரணத்தை கண்டறிந்து அதைப் போக்க மருந்து கொடுக்க வேண்டுமென்கிறார் அவர். ஆகவே நோயின் மூல காரணத்தை கண்டறிந்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். அது போலவே இதுதான் பிரச்சனை என்று அடையாளம் கண்டு அதை தீர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். விஞ்ஞான மனப்பான்மையுடையவன் அதைத்தான் செய்வான். எதையும் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளாமல் தீர்வு காண்பது சுலபமில்லை. ஆகவே ஒரு காரியத்தில் வெற்றி வாய்ப்பை இழப்பதாலேயே வாழ்க்கை அஸ்தமித்து விடுவதில்லை. இழக்கின்ற வாய்ப்புகள் பாடமாக அமையலாம். படிக்கட்டுகளாக அமைந்து வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச் செல்லலாம். எல்லாம் உங்களுடைய மனப்பான்மையைப் பொறுத்த விஷயம். ஆமாம், விஞ்ஞான மனப்பான்மை உங்களுக்கு வந்து விட்டால் தோல்விகள் உங்களை பயமுறுத்தாது. அவை சோதனைக்கு உள்ளாகி, புதிய வெளிச்சம் தோன்ற காரணமாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

– T. கார்த்திகேயன்,
மாணவர்கள் உணவகம்

வெற்றி பெற மூன்று வழிகள்

மற்றவர்களை விட அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
மற்றவர்களை விட அதிகமாகப் பணியாற்றுங்கள்
மற்றவர்களை விட குறைவாக எதிர்பாருங்கள்

- R.Solaikumar
Manager, Housekeeping

எங்கு எதைநோக்கி செல்கிறோம் என்பதை சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் நம்மால் நெடுந்தொலைவு போக முடியும்.
- டாலிராண்ட்

தமிழர் நாகரிகம்

கொடை, பண்பாடு, ஒழுக்கம், வீரம், காதல், கலை, தனி நாகரிகம் என்ற செம்மையான கட்டமைப்பில் தமிழர்களின் வாழ்நிலை கட்டப்பட்டிருக்கிறது. படை எடுத்த இலக்கியங்கள் உலகத்தில் நிறைய உண்டு. கொடை கொடுத்த இலக்கியங்கள் தமிழில் மட்டுமே உண்டு. மலருக்கும் மயிலுக்கும் கொடை கொடுத்தவன் உலக வரலாற்றில் தமிழன் மட்டுமே. முல்லைக்குத் தான் ஏறி வந்த தேரையும், மயிலுக்குத் தான் போர்த்தியிருந்த பட்டு ஆடையையும், கொடுத்த பாரியும், பேகனும் இன்றளவும் பேசப்படுகிறார்கள். ஒரு பட்டிமன்றத்தில் ஒரு நகைச்சுவை மனிதர் பேசினார். இப்படி மலருக்குத் தேரும், மயிலுக்கு போர்வையும் கொடுத்த முட்டாள் தனத்தை என்ன சொல்வது? முல்லைக் கொடி படர இடம் இல்லாமல் இருந்தால் ஒரு குச்சியை எடுத்து ஊன்றிப் படர விட்டிருக்கலாம்.

அதை விடுத்து ஒரு தேரிலா படர விடுவது? இப்படியா தன் பெருமையைக் காட்டுவது? அதுபோல் ஆடும் மயிலை ரசிக்காமல் அது குளிரால் நடுங்குகிறது என்று எண்ணி போர்வையைத் தரலாமா? என்றெல்லாம் அவர் ஒரு பட்டிமன்றத்தில் பேசினார். வள்ளல்கள் நினைத்தவுடன் கொடுத்து விடுவார்கள். அது அவர்களின் பிறவிக் குணம். அதற்காக அஃறிணைகளான மலருக்கும், மயிலுக்குமா என்று கேட்கலாம். இதில் இரண்டு விசயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். இலக்கணத்தில் கொடைமடம் என்று பெயர். அறிமடமும் சான்றோர்க்கணி என்று பழமொழி கூறுகிறது. தெரிந்த செய்கின்ற இச்செயல் அவர்களுக்கு ஒரு அழகு என்கிறது. இரண்டாவது தமிழகம் இனக்குழுக்களால் நிறைந்த காலம். மூவேந்தர்கள், சிற்றரசர்கள், வேளிர்கள் எனப் பலர் ஆங்காங்கே ஆட்சி செய்தனர். அந்த இனக் குழுக்களுக்கென்று ஒரு அடையாளங்கள் உண்டு. தேசியக்கொடி, தேசிய மலர், தேசியப் பறவை, தேசிய விலங்கு என்று இப்போது இருப்பது போல் அப்போதும் உண்டு.

பாரியின் நிலப்பரப்பு காடும் காடு சார்ந்த முல்லை நிலப்பரப்பு. அந்த நிலப்பரப்பின் மலர் முல்லை மலர். பேகனின் நிலப்பரப்பு மலையும் மலை சார்ந்த குறிஞ்சி நிலப்பரப்பு. அதன் பறவை மயில். தன் இனக்குழுவின் அடையாள மலரான முல்லைக்குத் தேர் தருவது தன் நிலப்பரப்பை கௌரவிப்பது. தன் நிலப்பரப்பின் மயிலை கௌரவிப்பது தன் நிலப்பரப்பை சிறப்பிப்பது. மன்னர்கள் அந்த நோக்கில் தான் செய்திருக்க வேண்டும். இதையெல்லாம் ஆராயாமல் அந்தப் பட்டிமன்ற நடுவர் தன் நகைச்சுவையை அரங்கேற்றி பாரியையும், பேகனையும் இழிவுபடுத்தியதை தமிழர்கள் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருந்தனர். இது ஏன் விவரிக்கப்படுகிறது என்றால் தமிழன் எதையும் காரணத்தோடு தான் செய்திருக்கிறான். செம்மண் நிலத்தில் பெய்த மழை நீர் செந்நிறமாக மாறி ஒன்றுபடுதல் போல் காதலர்களை செம்புலப்பெயல் நீர் போல உவமித்திருக்கிறான்.

சாவைத் தடுக்கக் கூடிய அமிர்தமாக இருந்தாலும் விருந்தினரை வெளியில் காக்க வைத்துக் கொண்டு அருந்துதல் அநாகரிகம் என்று கற்பிக்கப்பட்டிருக்கிறான். தாய் வட்டில் கழுவிய போது அதில் விழுந்த புன்னை விதை முளைக்க அதை அவள் காக்க பின் மகள் பிறக்க இது உன் அக்காள் என்று மகளுக்குக் கூறிய தாயையும் அவள் மகளிடம் அந்தப் புன்னைக் கருகில் காதல் பேச வந்த காதலனை இது என் அக்காள் இங்கு பேச வேண்டாம் வா என்று வேறிடம் அழைத்த காட்சியையும் தமிழன் காட்டியிருக்கிறான். அன்னையவள் சொன்னாள் புன்னையது சிறப்பே! என்று சங்க இலக்கியம் காட்டும். புகழ் எனில் உயிரையும் கொடுக்கவும், பழியெனில் உயிரை எடுக்கவும் உணர்த்தப்பட்டிருக்கிறான் தமிழன். எல்லாப் பெண்களும் உன் அழகிய மார்பையே கண்ணால் தின்பது போல் பார்க்கிறார்கள். அதனால் உன் மார்பு ஒரு பரத்தையாகத் தெரிவதால் நான் உன் மார்பில் சாயமாட்டேன் என்று திருக்குறள் காதலி தன் காதலனிடம் சொல்கிறாள் கற்பு பெண்ணுக்கு மட்டும் அல்ல ஆணுக்கும் தான் என்ற அழுத்தமான சிந்தனையின் உள்ளீடு அது. முறத்தால் புலியை விரட்டிய மறத்திகளின் வீரம் பெண்களின் வீரத்தைப் பேசுகிறது. நன்றி பாராட்டுதலில் தமிழன் தன் உறுப்புகளையே தானம் செய்யலாம் என்று உணர்த்தப் பெற்றிருக்கிறான். ஏறு தழுவல் என்று வீரத்தை விளையாட்டாய் செய்திருக்கும் இத்தகைய தமிழினத்தில் பிறந்த தமிழர்களின் பொங்கல் திருநாள் போற்றி வளர்க்கும் பெருமை உடையது. தமிழர்கள் தங்கள் இன அடையாளங்களை என்றும் மறக்காமல் தன் சுயம் அறிந்த ஒழுகுதல் இனத்திற்கு செய்யும் நன்றியாகும்.

– இராசேந்திரன்,
மார்க்கெட்டிங்

எண்ணங்களைச் சம்பவமாக்குவது அரசியல்.
– சாமுவேல்

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

"உதிரம் கொடுப்போம்! உயிரைக் காப்போம்!!"

S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.
1	01.01.2024	S.KARTHICK RAJA	BLOOD BANK	B+VE
2	02.01.2024	U.PRABHA	MEENAKSHI COLLEGE	B+VE
3	02.01.2024	M.KESAVAN	AC PLANT	A+VE
4	02.01.2024	M.LOGESH MOORTHY	AC PLANT	B+VE
5	02.01.2024	T.RAMARAJ	HOUSE KEEPING	B+VE
6	02.01.2024	M.RAMAN	HOUSE KEEPING	O+VE
7	03.01.2024	SATHYA JEYA PRIYA	-	O+VE
8	03.01.2024	SOLAI KUMAR	H K MANAGER	O+VE
9	04.01.2024	A.PANDIKUMAR	DRIVER	O+VE
10	04.01.2024	K.ANANTH BABU	H K SUPERVISOR	B+VE
11	10.01.2024	Y.DEVASIKAMANI	PHARMACY	AB+VE
12	11.01.2024	V.MADHAN KUMAR	BIO MEDICAL	AB+VE
13	13.01.2024	R.SARAVANA KUMAR	QUALITY SERVICE	AB+VE
14	13.01.2024	A.VIJAYAKUMAR	QUALITY SERVICE	A+VE
15	13.01.2024	S.RAMESH	HOUSE KEEPING	B+VE
16	19.01.2024	K.AMSATH KUMAR	VEHICLE	O+VE
17	24.01.2024	R.VINOTH KUMAR	AUDITING	O+VE
18	24.01.2024	M.SATHIS KUMAR	AUDITING	O+VE
19	24.01.2024	M.NAGENDRAN	BIO MEDICAL	O+VE
20	24.01.2024	B.BOOMIRAJA	BIO MEDICAL	O+VE
21	25.01.2024	S.PREM KUMAR	AUDITING	O+VE
22	26.01.2024	DR..SIVA SUBRAMANIAN	RADIOLOGY	O-VE
23	28.01.2024	K.SIVAGURU	H K SUPERVISOR	O+VE
24	28.01.2024	A.MALLEESWARAN	H K SUPERVISOR	O+VE
25	31.01.2024	C.SHEELA MARY	HOSTEL WARDEN	O+VE

Blood Collection & Received Details

Total Number of Donors	1005
Voluntary Donors	961
Replacement Donors	0044
Number of Camps Conducted (Indoor and Outdoor)	02
Blood received through Camps	80 Units Collected

Blood & Components Issued Details

Total Blood Issued PRBC	- 1001	Total SDP Issued	- 0041
Total FFP Issued	- 0570	Total Granu. Concentrate	- 002
Total PLT Issued	- 0476	Total Stem Cells	- 007
Total Cryo Issued	- 0055		

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

எண்ணம் ஒரு மலர், மொழி அதன்மொட்டு, செயல் அதன் கனி.
– பீச்சர்

நலம் பெற்றவர்கள் தரும் நற்சான்றிதழ்!

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், மதுரை

சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

Hospice

தேதி / Date: 09/02/24

நோயாளி பெயர் / Patient Name: ஆ. ராஜசேகரன்

மருத்துவமனை எண் / Hospital No.: 1153905 / m.onc

மொபைல் எண் / Mobile No.: 8072295587

உங்கள் மேலான ஆலோசனைகள் மற்றும் குறைகளை எழுதுக:
Please give your valuable suggestions & complaints:

மருத்துவர்கள், வார்டு மேலாளர், அலுவலர்கள், மற்றும் செவிலிய சகோதரிகள் மற்றும் இப்பிரிவு பணியாளர்கள் அனைவரும் எங்களை மிகுந்த அக்கறையுடன் கனிவாக தனிக்கவனம் செலுத்தி பார்த்துக் கொண்டனர்.

தங்களின் கனிவும் அக்கறையும் எங்களை மிக சீக்கிரமாக பூரண குணமடையச் செய்யும் என்பதை நெஞ்சார்ந்த நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், மதுரை

சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

Hospice ward

தேதி / Date: 16.2.24

நோயாளி பெயர் / Patient Name: M. Dhanalakshmi

மருத்துவமனை எண் / Hospital No.: 1129085 / m.onc

மொபைல் எண் / Mobile No.: 9003895796

உங்கள் மேலான ஆலோசனைகள் மற்றும் குறைகளை எழுதுக:
Please give your valuable suggestions & complaints:

Dear Sisters,

நீங்கள் எனக்கு மேற்கொண்ட மருத்துவ பரிசோதனைகளிலும் என் உடல்நலம் பரிசோதனைகளிலும் எந்த ஒரு குறையும் வைக்கவில்லை. மிகவும் கனிவுடன் பார்த்துக் கொண்டீர்கள். மிக்க நன்றி! அனைத்து பணியாளர்கள் அக்கா(அண்ணன்) அனைவரும் அன்பின் பேரில் பழகியது என் மனதுக்கு மிகவும் ஆறுதலாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. மிக்க நன்றி சகோதரிகளே!

M. D.

சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

(plastic Surgery STP)

தேதி / Date: 13/02/2024

நோயாளி பெயர் / Patient Name: [illegible] — [illegible]

மருத்துவமனை எண் / Hospital No.: [illegible]

மொபைல் எண் / Mobile No.: 1/199 [illegible] 9994847408, 9566827827.

உங்கள் மேலான ஆலோசனைகள் மற்றும் குறைகளை எழுதுக:
Please give your valuable suggestions & complaints:

அனைவருக்கும் வணக்கம். என்னுடைய ஆலோசனைகள் என்னவென்றால், என் குடும்பத்தினர்கள் மனவேதனையோடு இந்த மருத்துவமனையில் அனுமதித்து வைத்தோம். ஆனால் உங்களின் மனிதநேயமான பேச்சு, அன்பு, மற்றும் டாக்டர் அவர்கள் [illegible] எடுத்துக்கொண்ட அணுகுமுறைகள், அனைத்தும் எங்களுக்கு மனநிறைவாக இருந்தது. அது மட்டும் அல்லாமல் [illegible] சிறிதும் குறை இல்லாமல் எங்களை பார்த்ததும், மற்றும் 3 floor sisters அனைவரும் எங்களிடம் அன்பாக நடந்து கொண்டதும், night duty பார்த்த Nurses எங்களுக்கு [illegible] பார்த்துக் கொண்டதும், என் குடும்பத்தார்க்கு மிகுந்த [illegible] என் மகனை [illegible] அனைத்து [illegible] மிகுந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றியுடன் வணக்கம் [illegible]

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், மதுரை

சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

Reception

தேதி / Date: 19-2-2024

நோயாளி பெயர் / Patient Name: K. Rajalatchumi

மருத்துவமனை எண் / Hospital No.: 1165491 / nuclear medicine

மொபைல் எண் / Mobile No.: 6238254632

உங்கள் மேலான ஆலோசனைகள் மற்றும் குறைகளை எழுதுக:
Please give your valuable suggestions & complaints:

I am so happy with the staff V. Mahalaxmi A2419 receptionist for her kind patient and service to me and my husband. Thank you so much Meenakshi Mission Hospital.

Raji 19/2/24

எத்தனை குழப்பம் வந்தாலும், எப்போதும் உண்மையை மறக்காமல் கூறுகிற மனவலிமை வேண்டும்.

– காந்தி

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பரிந்துரை மூலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை

(ஜனவரி 2024)

HOSPITAL EMPLOYEE REFERRAL

FOR THE MONTH OF JANUARY 2024

Sl. No.	Staff Name	Department	No. of patients
1	Mr. R. KATHIRAVAN	MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02897	60
2	Mr. M. KAMALAKANNAN	MANAGER - MASTER HEALTH CHECK UP - 01245	46
3	Mr. K. ALAGUMUNI	GENERAL MANAGER - HR -02026	22
4	Mr. Y. JEYAPRAKASH	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02899	18
5	Mr. M. RAMACHANDRAN	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 052	17
6	Mr. V.M. PANDIARAJAN	Sr. MANAGER - MARKETING - A1819	17
7	Mr. C.S. SENTHILKUMAR	MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 02894	16
8	Mr. T.K. NAGANANTHAN	DY. MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 01318	11
9	Mr. A. SYED IBRAHIM	DY. MANAGER-MEDIA & CORPORATE MARKETING - 0284	9
10	Mr. K. KATHIRAVAN	Sr. MANAGER - BILLING - 0465	9
11	Mr. R. GOPALAKRISHNAN	Sr. MANAGER-TECHNICAL & CIVIL - 0492	8
12	Mr. S. DEVASIKAMANI	ASSISTANT-PHARMACY - 01996	8
13	Mr. N. SURESH GANDHI	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCTORS - 01391	7
14	Mr. S. MONICKAM	Sr. MANAGER-QUALITY SERVICE - A2394	7

ஜனவரி * JANUARY 2024

திருமண வாழ்த்துக்கள்... happy Wedding Day

Sl. No.	NAME	MARRIAGE DATE	DEPARTMENT
1	R. GOPERUNDEVI **Weds** K. YOGARAJAPANDIYAN	21.01.2024	NURSING
2	V. MOHANAPRIYA **Weds** M. ARUNPRASATH	21.01.2024	PHARMACY
3	S.SETHURAMAN **Weds** S. SUVATHI	22.01.2024	RESOURCE & DEVELOPMENT
4	G. SANDIYA **Weds** S. ARJUNAN	22.01.2024	NURSING
5	M. SETHUPANDI **Weds** B. VEERASELVI	24.01.2024	HOUSE KEEPING

எத்தனை முடியுமோ அத்தனை சம்பாதி, எத்தனை முடியுமோ சேமி,
எத்தனை முடியுமோ அத்தனை தானம் செய்.

– வெஸ்லி

NEWCOMERS IN MMHRC

புதுவரவு

JANUARY 2024

dOctors

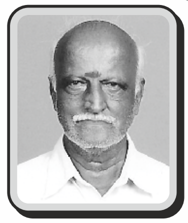
Sl. No.	NAME	DESIGNATION	DEPARTMENT
1	R.H. VAISHALI	ASST. DENTAL SURGEON	DENTAL
2	J. KESAVAMOORTHY	PHYSICIAN ASSISTANT	NEUROLOGY
3	P. SANGEETHA	PHYSICIAN ASSISTANT	ORTHOPAEDICS

Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
1	P. ANNAL IRUDHAYA AUXCILIA	ADMISSION OFFICE
2	M. HARITHA	ADMISSION OFFICE
3	G. KEERTHANA	ADMISSION OFFICE
4	S. PRADHAP	BIO-MEDICAL ENGINEERING
5	S. MOHAMED YASSER	CATERING
6	S. PARITOSH MAITY	CATERING
7	H. JANANI	CHILD DEVELOPMENT CENTRE
8	A. MELWINRAJ	CLINICAL PHARMACY
9	K. KARTHIKEYAN	CLINICAL PHARMACY
10	S. JANANI	CLINICAL PHARMACY
11	K. KOVARTHINI	DIETETICS
12	M. SAKTHIPRIYA	DIETETICS
13	T. TAMILPOONGKUNDRAN	DIGITAL MARKETING
14	M. RAMACHANDRAN	FINANCE
15	G. VENGADESWARI	FRONT OFFICE
16	S.R. NIRANJANA	FRONT OFFICE
17	M. BRINDHA	FRONT OFFICE
18	M. KARTHEESWARI	FRONT OFFICE
19	K. DEEPA	FRONT OFFICE
20	S. SYED RISVANA	FRONT OFFICE
21	S. SNEKA	FRONT OFFICE
22	K. PANDI SELVI	HOUSE KEEPING
23	G. AJITH KUMAR	HOUSE KEEPING
24	G. SELVI	HOUSE KEEPING
25	S. VASANTHA	HOUSE KEEPING
26	A. LAKSHMANAN	HOUSE KEEPING
27	M. SHANTHI	HOUSE KEEPING
28	S. KUMAR	HOUSE KEEPING
29	R. KIRUTHIKA	HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT
30	M. RANJITHKUMAR	HUMAN ORGAN TRANSPLANTATION
31	S. RAMAR	MARKETING - CORPORATE
32	K. KIRUTHIKA	MARKETING - INSURANCE
33	R. NAGALAKSHMI	MARKETING - INSURANCE
34	S. ARUN	MATERIALS
35	M. JAHEEROLI	MEDICAL RECORDS
36	J. DINESH MANO RUBAN	MCAHC
37	C. SARANYA	NURSING
38	D. BENIL SHYNI	NURSING
39	M. KALAIGOWRI	NURSING
40	T. ABINAYA	NURSING
41	T.R. VINCY KUMARI	NURSING
42	M. ANANTHI	NURSING
43	R. RENIBA	NURSING
44	M. ABARNA	NURSING
45	P. KASTHURI	NURSING
46	C. VAIJEYANTHI	NURSING
47	N. SARANYA	NURSING
48	V. UDHAYALAKSHMI	NURSING
49	D. JACULIN ANANTHI	NURSING
50	L. AMBIKA	NURSING
51	JOANNA JACQULINE D SYLVA	NURSING
52	M. DHANU RANJANI	NURSING
53	S. SERRIN	NURSING
54	J. JORA ESTHER	NURSING
55	J. SANTHIYA MARY	NURSING
56	M. SUBASH	NURSING
57	R. VIJI	NURSING
58	V. PRIYA	NURSING
59	A. ROHINI	NURSING
60	K. MAHALAKSHMI	NURSING
61	S. MAHESWARI	NURSING
62	T. SANGEETHA	NURSING
63	M. DHANALAKSHMI	NURSING
64	M. DIVYA	NURSING
65	G. BAVATHARANI	NURSING
66	M. SONA	NURSING
67	C. ABIRAMAI	NURSING
68	A. BHARATHI	NURSING
69	R. SWATHI	NURSING
70	R. KARUNYA	NURSING
71	S. SABITHA	NURSING
72	A. SARANYA	NURSING
73	N. SUBHASRI	NURSING
74	M. HEMAMALINI	NURSING
75	M. SIVASRI	NURSING
76	M. RANJANI	NURSING
77	T. MUTHULAKSHMI	NURSING
78	L. SUGANYA	NURSING
79	R. GOWSICK	OPERATION THEATRE
80	SUBHENDU MAITY	OPERATION THEATRE
81	T. THANGESWARAN	OPERATION THEATRE
82	E. PRAKASH	PHARMACY
83	C. SUNDHAR RAJAN	PHARMACY
84	M. SINDHU	PHYSIOTHERAPY
85	P. KRISHNAVENI	QUALITY SERVICE
86	N. MOHAMED ASHIK	QUALITY SERVICE
87	M. MURUGANATHAN	SECURITY
88	M.S. VIJAY PRABHU	SECURITY
89	G. SANKARAPANDI	SECURITY
90	B. SANTHANA BHARATHI	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
91	T. NANDHINI	WORKING WOMENS HOSTEL

எத்தனை விதமான மனிதர்களோ அத்தனை விதமான மனங்கள்.
- டெரென்ஸ்

வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று

(நலம் நாடுவோர் பக்கம்)



தத்துவங்கள்!

நல்லவற்றைக் + (சேர்த்துக்) கொள்
பொல்லாதவற்றைக் − (கழித்துக்) கொள்
கல்விதனைப் × (பெருக்கிக்)கொள்
காலத்தினை ÷ வகுத்துக் கொள்
இன்ப துன்பம் = (சமமாக்கிக்) கொள்

காசு இருந்தா கால் டாக்சி. . . .
காசு இல்லேன்னா காலே டாக்சி !
தனியா அழுதா யாரோ சீரியஸ் . . .
ஊரே அழுதா டி.வி. சீரியல். . . . !

உன்னோட செல்போன் ரிப்பேராமே . . .
உடனே மாத்திடு மச்சி. . . .
ஏன்னா . . . சிலிண்டர் வெடிச்சி
பொழச்சவனும் இருக்கான் ,
செல்போன் வெடிச்சி
செத்தவனும் இருக்கான் !

ஞாபக மறதி என்பது பொய்;
முயற்சியின் மூலம் . . .
அன்பான சிலர்
நினைவுக்கு வருவர் !

சரியான முடிவுகள்
நம்பிக்கையை வலுவாக்கும்;
அனுபவத்தைக் கற்பிக்கும் !

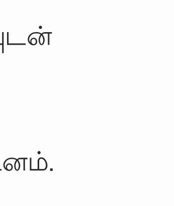
சிரிப்பு என்னும் சாவி தொலைந்தால்
மகிழ்ச்சி என்னும் மாளிகை –
பூட்டியே இருக்கும் !

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற **தகுதி** அவசியம்..
அவை...
த – தன்னம்பிக்கை
கு – குறிக்கோள்
தி – திட்டமிடல்

இதுவரை அனைத்து முயற்சிகளும்
தோல்வியை தந்திருந்தாலும், நம்பிக்கையுடன்
அடுத்த முயற்சியை தொடங்குங்கள்.
நம்பிக்கை இழந்தவன் வெல்வது கடினம்.
நம்பிக்கையுடன் இருப்பவன் வீழ்வது கடினம்.

– **“இனாம்” கேசவன்,**
இனாம் மணியாச்சி

கலியுகம்



மிகப்பெரிய தொழிலதிபர் சிவா. மிக அதிகமாக சொத்துக்களைச் சேர்த்திருந்தார். அவருக்கு இரண்டு வாரிசுகளும் வெளிநாட்டில் தங்கி விட்டதால் அவரும், அவர் மனைவியும் ஒரு பெரிய பங்களாவில் வசித்தனர். அந்த ஊரிலேயே மிகவும் பெரிய மனிதர் சிவா. அந்த ஊரில் உள்ள ஒரு அனாதை ஆசிரமத்தை நடத்துபவர், சிவாவிடம் சென்று ஏதேனும் நிதி உதவி கேட்கலாம்” என்று தன் நண்பர்கள் ராமன், சந்துருவிடம் சொல்ல மூவரும் சிவாவின் வீட்டை அடைந்தனர். அப்பாடி எவ்வளவு பெரிய பங்களா? என்று சந்துரு சொன்னார். ஆமாம், ஆமாம் மிகவும் பெரிய பணக்காரர், நிச்சயம் அவரிடம் இருந்து ஒரு பெரிய தொகை நிதி உதவியாக கிடைக்கும், என்று சொல்லிக் கொண்டு வாசலில் இருந்த காவலாளியிடம் சாரைப் பார்க்க வேண்டும் என்று சொன்னார்.

எதற்கும் அஞ்சாதே, எதையும் வெறுக்காதே, யாரையும் ஒதுக்காதே, உன் பணியை ஊக்கமுடன் செய்.
– புத்தர்

உடனே இன்டர்காமில் தொடர்பு கொண்ட காவலாளி, ஐயா உங்களை வரச் சொன்னார், என்று கூறி உள்ளே போகச் சொன்னார். வீட்டிற்குள் சென்றவர்களை, வாசலுக்கே வந்து சிவா வரவேற்றார். வாங்க, என்ன விசயம், என்ன வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டே அமரும் படி கேட்டுக் கொண்டார். ஐயா நாங்கள் ஆசிரமம் நடத்துகிறோம். எங்களுக்கு உங்களிடம் இருந்து ஒரு உதவி வேண்டும் என்று கேட்டனர். நான் ஏதாவது அனாதை சிறுவர்கள் நான்கு பேரை அனுப்பி உதவட்டுமா? என்று சிவா கேலியாக கேட்டுவிட்டு, அதே நேரத்தில் அழுத்தமாகச் சொன்னார். இதை எதிர்பார்க்காத ராமனும், சந்தருவும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு, ஐயா நாங்கள் அனாதை குழந்தைகளுக்கு ஆசிரமம் நடத்துவதற்கு ஏதேனும் நிதி உதவி செய்ய முடியுமா? என்று நேரடியாக விசயத்திற்கு வந்தனர். அப்படியா, நான் உங்களிடம் ஒரு விசயம் கேட்கிறேன், என்னுடைய தம்பி புற்று நோயால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார், அவருக்கு நான் உதவ வேண்டாமா? என்று கேட்டார். ஆமாம் உடன் பிறந்தவராயிற்றே கண்டிப்பாக உதவ வேண்டும், என்று வந்தவர்கள் பதில் கூறினார்கள்.

அடுத்ததாக, அமெரிக்காவில் வேலை பார்த்துவந்த தங்கையின் மகனுக்கு திடீரென்று வேலை போய்விட்டது, தற்போது பிழைப்பின்றி தவித்துக் கொண்டிருக்கும் அவனை, நான்தான் பார்க்க வேண்டியுள்ளது, தன் அக்காவின் கணவர் வாகன விபத்தில் சமீபத்தில் இறந்து போய்விட்டார், அவர்களின் குடும்பத்தை பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பும் என் தலையில், இவர்களை நான் தானே பார்க்க வேண்டும் என்று சிவா கேட்க..... வந்தவர்களும் ஆமாம் ஐயா தாங்கள் தானே பார்க்க வேண்டும் என்று பதில் கூறினார்கள். இந்த கடினமான சூழ்நிலையில் இருக்கும் என் உடன் பிறந்தவர்களுக்கே நான் உதவவில்லை என்றால் என்ன செய்வது? என்று வந்தவர்களைப் பார்த்து கேட்ட சிவாவிடம்.... வந்த இருவரும் பரவாயில்லை நாங்கள் கிளம்புகிறோம் என்று சொல்லிவிட்டு கிளம்பினார்கள். வெளியே வந்தவர்கள், இவர்களெல்லாம் பசுதோல் போர்த்திய புலி போல இருக்கிறார்களே, பார்ப்பதற்கு உதவி செய்பவர்கள் போல இருந்தாலும், உள்ளம் அப்படி இல்லையே என்று வருத்தப்பட்டு பேசிக் கொண்டார்கள். நாம் இங்கு வந்திருக்கவே கூடாது, இவரிடம் உதவி கேட்டிருக்கவே கூடாது என்று பேசிக்கொண்டே ஆசிரமம் நோக்கி நடந்தார்கள். பணம் இருந்தாலும் அதை தேவைப்படுவோருக்கு உதவிட மனமில்லாத இவரைப் போன்றவர்கள் இருப்பதால் தான் உலகத்தை கலியுகம் என்று சொல்கிறார்களோ என்று மனதில் எண்ணிக்கொண்டே ஆசிரமம் வந்தடைந்தனர்.

மனம் மட்டும் போகிறது, ஓய்ந்ததில்லை....!

சிறு பிள்ளையாக இருந்த போது
மறுப்பில்லாமல் கேட்கும் மனம்
வளர்ந்த பிறகு சிந்திக்கத் தொடங்கி
மலர்ந்து எதையும் விவாதத்துடன்
பரபரப்பாக இயங்கி பிறகு
சிரத்தின் முடி வெள்ளை நிறம்
பெறும் வரை ஓய்ந்ததில்லை....
தேடல் தொடங்கினால்
அதில் முடிவு என்ற
மடல் கிடைக்கும் வரை
வாடல் வராமல் அறிய தேடுகிறது....
மனம் ஒரு விளை நிலம் என
தினம் உணர்வோர் அதில்
நேர்மறையான விதையினை விதைத்து
சோர்வில்லா பயிரினை
அறுவடை செய்தால்
அதில் ஓய்வில் என்ற பதர்
வளர்வதில்லை...
வளரும் சிறார் மனதில்
நலம் தரும் நேர்மறையான
விதையினை விதைப்போம்....
சோர்வில்லாத ஊக்கத்தினை கொடுப்போம்
பார் விரும்புவது இதை என
ஊர் கூடி தேர் இழுப்போம்.... – **உஷா முத்துராமன்,**
திருநகர், மதுரை.

பயத்தங்கஞ்சி

இந்த மாத மகிழ்ச்சி சமையல்

தேவையானப் பொருட்கள் : பாசிப்பருப்பு - 1 கப், வெல்லம் பொடித்தது - அரை கப், பால் 200 மிலி, ஏலாக்காய்த் தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : கடாயில் நெய் விட்டு, பாசிப்பருப்பை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் ஒரு பங்கு பருப்பிற்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் விட்டு, பருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் சிறிது தண்ணீ விட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி கொள்ளவும். வேகவைத்தப் பாசிப்பருப்பில், வெல்லக்கரைசலைக் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கவும். நன்றாக கொதித்து வரும்போது பாலை சேர்த்து, ஒரு முறை கொதித்ததும் இறக்க வேண்டும். அதில் ஏலாக்காய்த் தூளை சேர்த்து பரிமாறவும். ஆரோக்கியமான, உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் பயத்தங்கஞ்சியை செய்து, குடும்பத்தோடு அனைவரும் மகிழ்வோடு உண்டு பயனடைவோம்.

– **M. Jenagai Mari,** Dietician

தவலை அடை

தேவையானப் பொருட்கள் : பச்சரி -1 கப், மிளகு ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் அரை டீஸ்பூன், மிளகு அரை டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் ஒரு கப், கடுகு கால் டீஸ் பூன், காய்ந்த மிளகாய் ஒன்று, உளுந்தம்பருப்பு 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் கால் டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய், உப்பு தேவையான அளவு.

செய்முறை : பச்சரிசியுடன், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து ரவை போல பொடித்துக் கொள்ள வேண்டும். கடாயில் எண்ணைய் விட்டு கடுகு. உளுந்தம்பருப்பு, பெருங்காயத் தூள், காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து அதில் தேங்காய் துருவலை சேர்க்க வேண்டும். அதனை லேசாக வதக்கி, உப்பு தண்ணீர் சேர்த்து அது கொதித்து வரும் போது ரவை போல பொடித்து வைத்திருப்பதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து கிளறி, கெட்டியாக வரும்போது இறக்கவும். நன்கு ஆறிய பின் சிறு சிறு அடைகளாகத் தட்டி, தோசைச்சட்டியில், அடையின் இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். சுவையான தவலை அடை, மாலை நேர சிற்றுண்டிக்கு உகந்தது, மகிழ்ச்சியுடன் குடும்பத்தாரோடு தவலை அடையை, சுவைத்து மகிழுங்கள்.

– **S.R. Padmapriya,** Dietician

இலவச உணவு

குறளும் பொருளும்

குறள்:

நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யாக்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு

பொருள்:

நீர் இல்லை என்றால் உலகம் இல்லை. வானம் மழை பொழியவில்லையேல் எந்த மனிதரிடமும் ஒழுக்கம் இல்லை. (மழை இல்லையேல் பஞ்சம் பசி ஏற்படும். அதன் காரணமாக பொய், களவு, சுய ஒழுக்கக் குறைபாடுகள் ஏற்படும். சமூக ஒழுக்கத்திற்கும் நீர் அவசியம் என்பது இதன் உட்பொருளாகும்.)

குறள் : 20 அதிகாரம் : 2 தலைப்பு : வான் சிறப்பு

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

ஜனவரி 2024
ஆலோசனைச் செம்மல்

Mr.S.Rakathulaazkin
Marketing - Corporate, MMHRC

எண்ணங்களை செயலாக்கும் ஆற்றலே, வெற்றிகரமாக மலர்கிறது.
- வால்டேர்

JANUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

02.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “DIET MANAGEMENT” என்ற தலைப்பில் Mrs. J.P. JEYANTHIALL, Manager – Dietetics Dept., அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

03.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. MATHANKUMAR, Executive – Technical Fire Safey Dept., MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர். செவிலியர்கள்

04.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “IV CANNULATION TECHNIQUES” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. T.A. MANIKANDAN, Area Sales Manager – BD Company, Madurai அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

05.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BASIC LIFE SUPPORT (BLS)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. DINESH MANO RUBAN, Manager Cum Trainer, BLS Provider and Instructor அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

09.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “EFFECTIVE COMMUNICATION” 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.

12.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.R.RAJESHKANNA, Sr., Safety Executive – Technical Fire Safey Dept., and Mr. M. MATHANKUMAR, Executive – Technical Fire Safey Dept., MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

JANUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

18.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager T & D., Dr. M. BALA NANTHITHA, Registrar - Infectious Control Dept., Mr. M. SULTHAN ALAUDEEN, Manager – QSD., and Mr. J. DINESH MANO RUBAN, Manager Cum Trainer, BLS Provider and Instrutor ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாக பணியில் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

23.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.R.RAJESHKANNA, Sr., Safety Executive – Technical Fire Safey Dept., MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

JANUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

30.01.2024 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.

31.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "FIRE SAFETY" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. MATHANKUMAR, Executive – Technical Fire Safey Dept., MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING

நமது மீனாட்சி நர்சிங் கல்லூரியில் 02.02.2024 அன்று "7th Batch of Adroits" மாணவர்களுக்கான **LAMP LIGHTING CEREMONY** நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. Prof. Dr. Induja, Vice Principal, MCON, வரவேற்பு உரை வழங்கினார். Prof. Dr. N. Jessie Metilda, Pincipal, MCON, உறுதிமொழி எடுக்க அதனைத் தொடர்ந்து மாணவர்களும் உறுதிமொழி எடுத்தனர். இதில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக Dr. S. Padma M.D., DNB (Obs & Gyn), Sr. Consultant & HOD, Department of Obstretics & Gynecology, MMHRC, மற்றும் Dr. Narendra Nath Jena, Academic Director of AHS& MCON, HOD - Institute of Emergency Medicine, MMHRC, Mrs. R. Sugunaloshani, Nursing Superintendent, MMHRC, Mr. K. Alagumuni - General Manager HR, MMHRC ஆகியோர் பங்கேற்று சிறப்புரையாற்றி விழாவினை சிறப்பித்தனர். Prof. Shanmuga Priya, HOD of Medical & Surgical Nursing, MCON நன்றியுரை வழங்கினார்.