

# மகிழ்ச்சி



அகத்தில் மகிழ்ச்சி !

முகத்தில் மலர்ச்சி !



இது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்ப இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மகிழ்ச்சி - 16

மலர்ச்சி - 163

ஜனவரி 2024 மாத இதழ்

மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில்  
நடைபெற்ற சிறப்பு பூஜை



மீனாட்சி மிஷன்  
மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்  
மதுரை



“அயராது உழைப்பையும் அன்பான சேவையையும், கருணை உள்ளத்துடன் என்றும் தொடர்வோம்”



# தலைவரின் செய்தி



அன்பிற்கினிய மீனாட்சி மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள்  
அனைவருக்கும் அன்பான வணக்கம்!

கடந்த 34 ஆண்டுகளாக தென் தமிழகத்தின் தலைசிறந்த  
மருத்துவமனையாக நம் மீனாட்சி மிஷன்  
மருத்துவமனை **என்றும் First, என்றும் Best** - ஆக

வெற்றிநடை போட்டுக் கொண்டு வருகிறது. நம் மருத்துவமனையில் உலகத்தர  
நவீன மருத்துவக் கருவிகளுடன், நவீன சிகிச்சைகள் நம்மை நாடி வரும்  
நோயாளிகளுக்கு தொடர்ந்து வழங்கி வருவதால், நமது மருத்துவமனையை நாடி  
அதிக எண்ணிக்கையில் நோயாளிகள் வருகை புரிந்து வருகிறார்கள் என்ற  
மகிழ்ச்சியான செய்தியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தொடர்ந்து, இனி வருகின்ற காலங்களிலும் நம் மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள்  
அனைவரும் இணைந்து, தங்களது அயராத உழைப்பினால், நம்மை நாடி வரும்  
நோயாளிகளின் தேவைகளை கருணை உள்ளத்துடனும், அக்கறையுடனும்  
கவனித்து இது போன்று இன்னும் பல நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் நலன்  
காப்போம் என்று கூறி.....

**என்றும் First**

**என்றும் Best**

என்ற தாரக மந்திரத்தை மனதில் நிறுத்தி, தொடர்ந்து உழைப்போம், தொடர்ந்து  
முன்னேறுவோம்....

வாழ்த்துக்களுடன்...

**டாக்டர். எஸ். குருசங்கர்**

தலைவர்

# அறங்காவலர்ன் செய்த்



மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் எம் இனிய மகிழ்வான வணக்கங்கள்!

**75-ம் ஆண்டு குடியரசு தினத்தை நம் இந்திய தேசமே மகிழ்வோடு கொண்டாடுகிறோம்.** நம்

மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்களாகிய உங்கள் அனைவரின் கடின உழைப்பினால் நம் மருத்துவமனை 35-ம் ஆண்டை நோக்கி வெற்றி நடைபோடுகிறது.

கடந்த 34 ஆண்டுகளாக, நம் மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை பல சாதனைகளையும், மக்களுக்கு அதி நவீன உலகத்தர சிகிச்சையை தொடர்ந்து வழங்கி தென்தமிழக மக்களின் மனதில் நீங்கா இடம் பிடித்திருக்கிறோம் என்ற மகிழ்ச்சியான செய்தியை உங்களோடு பகிர்ந்து மகிழ்கிறேன்.

தொடர்ந்து, மீனாட்சி மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்களாகிய நாம் அனைவரும் அயராத உழைப்பை, நமது மருத்துவமனையை நாடி வரும் நோயாளிகளின் குறைகளை கருணை உள்ளத்துடன் கேட்டறிந்து அவர்களுக்கு வேண்டிய மருத்துவ சிகிச்சையை தாயுள்ளத்துடன் வழங்குவதையே, நம் தலையாய கடமையாகக் கொண்டு உழைப்போம், என்ற கருத்தினை பதிவு செய்து அனைவருக்கும் என் அன்பையும், மகிழ்ச்சியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்த்துக்களுடன்...

திருமதி. காமினி குருசங்கர்

அறங்காவலர்



## DECEMBER 2023 - TRAINING PROGRAMMES



05.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “HOW TO USE MEDICAL EQUIPMENT SAFELY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. MUTHUKUMAR, Manager - Dept. of Biomedical, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



06.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “NUTRITIONAL MANAGEMENT IN CRITICAL ILL PATIENTS” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Ms. O.B. SRILAKSHMI, Dietician - Dept. of Dietetics, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



07.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BASICS OF ANTIBIOTICS” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. S. THESNI PASHA, Clinical Pharmacist - Dept. of Clinical Pharmacy, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



08.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. RAJESHKANNA, Senior Safety Executive - Dept. of Technical Fire Safety, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



13.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager - HR and Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D., MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



14.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager - HR and Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D., MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



- தலையங்கம்

மகிழ்விற்கினியீர்

மகிழ்ச்சியின் மகிழ்ச்சியான வணக்கங்கள் !

ஒவ்வொரு மாதமும் புதுப்புதுச் செய்திகளோடு மகிழ்ச்சியை மலர வைக்க முயலுகிறோம்.

டிசம்பர் இதழ் அப்படி மலர்ந்தது - மணந்தது. ஒவ்வொரு மாதமும் மலர் மலர்கின்ற போதும், அது நம் கைகளில் தவழ்ந்திடும் போதும் நாம் பெருமகிழ் வெய்துகிறோம்.

நீண்ட காலம் பற்பல இதழ்களில் எழுதி வரும் என் போன்றவர்களுக்கே புது மகிழ்வு போல் இருக்கிறது என்றால், புதிதாக எழுதுபவர்களுக்கு எத்தனை மகிழ்வு ஏற்படும் !

அந்த மகிழ்வை நீங்களும் பெற வேண்டும் என்பதே எங்கள் ஆசை. அந்த ஆசையை உங்கள் எழுத்துத் தரட்டும். அதன் மூலம் உங்கள் மனம் புதிய மகிழ்வைப் பெறட்டும்.

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 &amp; 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
☺ வினவலும் - விளம்பலும்	06
☺ பணியாளர்கள் படைப்புகள்	07-13
☺ நலம் பெற்றவர்கள் தரும் நற்சான்றிதழ்கள்	14
☺ மருத்துவமனைச் செய்திகள்	15-17
☺ வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று	18-19
☺ ஆரோக்கிய உணவு, குறளும் - பொருளும்	20

இன்னும் பல...

உள்ளே... ▶▶▶





# அறிவுப் பட்டறை

அறிவு - 19



உன்னையே நீ எண்ணிப்பார் என்பது சாக்ரடீசின் உயர்ந்த வாசகம்.

தன்னை யறியத் தனக்கொரு கேடில்லை என்பது திருமூலரின் திரு மந்திரம்.

**உன்னை அறிந்தால் - நீ**

**உன்னை அறிந்தால்**

உலகத்தில் போராடலாம் என்பது கண்ணதாசனின் பாட்டு.

இப்படித் தன்னை அறிந்த தத்துவ ஞானிகளால் உலகு படிப்பினை பெற்றிருக்கிறது. பகுத்தறிவுத் தத்துவத்தின் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையாக இந்தத் தத்துவங்கள் அமைகின்றன.

எதையும் ஏன்? எதற்கு? என்று கேள். அப்படிக்கேட்டதால்தான் பகுத்தறிவு பிறந்திருக்கிறது.

**பகுத்தறிவு பிறந்த தெலாம்**

**கேள்விகள் கேட்டதினாலே**

என்ற பாட்டும் உண்டு.

பகுத்தறிவுச் சிந்தனை உள்ளவனை எவரும் வெற்றி காண முடியாது. உலக வரலாற்றில் பகுத்தறிவோடு ஆட்சி நடத்திய மன்னர்களும் உண்டு. 23-ம் புலிகேசி போல் ஆண்ட சிரிப்பு மன்னர்களும் உண்டு.

ஐயங்கள் கேட்பதினால் அறிவோதயம் ஏற்படும்.

**மயிலியற்**

**செறியெயிற் றரிவை கூந்தலில்**

**நறியவும் உளவோ**

**நீயறியும் பூவே**

என்று இறையனார் பாட நக்கீரர் அதில் பொருள் குற்றம் காண அழகான காவியம் கிடைத்தது.

நாரையின் வாய் எப்படி எது போல் இருக்கிறது என்று மன்னன் பாண்டியனுக்கு ஐயம் வந்ததால் தான்

**நாராய் நாராய்**

**செங்கால் நாராய்**

**பழம்படு பனையின்**

**கிழங்கு பிளந்தன்ன**

**பவளக் கூர்வாய் செங்கால் நாராய் !**

என்ற சத்திமுத்தப் புலவரின் சங்கப்பாட்டு கிடைத்தது.

இப்படி தம் ஐயங்களால் தமிழ் தந்த மன்னர்களும் உண்டு.

23-ம் புலிகேசிபோல் சிரிப்பு மன்னர்களும் உண்டு.

அவர்களாலும் சில பகுத்தறிவுச் சிந்தனை கிடைத்துள்ளது.

ஒரு மன்னன் அறிஞர்களை அழைத்தான். **வானத்தில் எத்தனை நட்சத்திரங்கள் உள்ளன** என்று கேட்டான். அறிஞர்கள் விழித்தனர். **இன்றிரவே நட்சத்திரங்களை எண்ணி விடையளிக்க வேண்டும்** என்று கட்டளையிட்டு விட்டு படுக்கப் போய் விட்டான்.

அறிஞர்கள் மிகவும் வருத்தப்பட்டனர். அப்போது அங்கே தெனாலிராமன் போன்ற ஒரு புலவன் **பயப்படாதீர்கள் காலையில் நான் மன்னருக்கு விடை கூறுகிறேன்** என்றார். மறுநாள் தர்பார் கூடியது.

மன்னர் அறிஞர்களை அழைத்துக் கேட்டார். **என்ன எண்ணி விட்டீர்களா?** என்றார். அறிஞர்கள் நான் சொல்வேன் என்று சொன்ன புலவனைக் காணாமே என்றும், வருகிறானா என்றும் வாசலையே பார்த்தனர்.

அப்போது அந்தப் புலவன் ஒரு மயிர் அடர்ந்த செம்மறியாட்டை ஓட்டி வந்தான். மன்னர் பார்த்து **என்ன தர்பார் மண்டபம் ஆட்டுத் தொழுவமா?** என்று கோபப்பட்டார். அப்போது அந்தப் புலவன் **இல்லை மன்னா, நீங்கள் கேட்டதற்கு விடை இந்த ஆட்டில் உள்ளது** என்றான். மன்னர் **என்ன ஆட்டிடம் விடையா** என்றவர் **எப்படி** என்றார். மன்னா **இந்த ஆட்டின் மேலே எத்தனை மயிர்கள் இருக்கின்றன** என்று கேட்டான்.

**என்ன புலவரே, நீ பைத்தியமா? ஆட்டின் மயிரை, எண்ண முடியுமா?** என்றார். புலவரும் **அப்படித்தான் மன்னா, வானத்து நட்சத்திரங்களையும் எண்ண முடியாது** என்று சொல்ல மன்னன் ஒத்துக் கொண்டார். அறிஞர்கள் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டனர்.

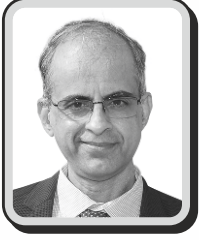
வள்ளுவர் கூட பற்றற்ற ஞானிகளின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு என்று கைகளால் எண்ண முடியாது. அது உலகில் பிறந்து இறந்தவர்கள் எத்தனை பேர் என எண்ண முடியாதது போல ஆகும் என்கிறார்.

**துறந்தார் பெருமை துணைக்கூறின் வைவத்து**

**இறந்தாரை எண்ணிக் கொண் டற்று**

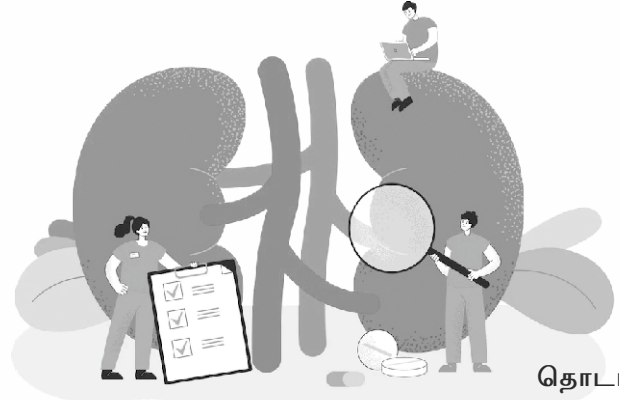
என்கிறார். என்றும் வெல்வது அறிவுதான். அதனால்தான் அறிவுடையார் எல்லாம் உடையார் என்றார் வள்ளுவர்.

**பட்டறைச் சத்தம் தொடரும்....**



## காப்போம் சிறுநீரகம்

- டாக்டர். K.சம்பத்குமார்  
தலைவர் - சிறுநீரகப் பிரிவு



தொடர் - 18

### 4. திசை திருப்பும் காரணங்களை எப்படி நிர்வகிப்பது?

திசை திருப்புவதைத் தடுக்கும் காரணங்களை முழுமையாகக் கண்டறிந்து (இவை தான் நோயை முற்றச் செய்திருக்கும்) சிகிச்சை செய்யவும் இவற்றின் மூலம் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு மேம்பாடு அடையலாம். இவ்வகையில் பொதுவாகக் காணப்படும் காரணங்களாவன....

1. சிறுநீரின் கன அளவு குறைதல்
2. மருந்துகளால் சிறுநீரகங்கள் செயலிழத்தல் (ஸ்டிராய்டு அல்லாததும் வீக்கத்திற்கு எதிராகக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள்) nsoids, contrast agents, aminoglycosides antibiotics போன்ற மருந்துகளாகும் அவை.
3. தொற்று நோய்களும் இருதயத்திற்கு அழுத்தத்தைக் கொண்டு வந்து செயலிழக்கச் செய்யும் நோய்களுமாகும்.

### 5. இந்த நோயின் முற்றிய நிலையில் ஏற்படும் சிக்கல்களைக் கண்டு கொண்டு சிகிச்சை செய்தல்:

இந்தச் சிக்கல்களைக் கண்டு கொண்டாலே போதும். அப்படிக் கண்டு கொண்டு உடனுக்குடன் சிகிச்சை மேற்கொண்டாலே போதும். பொதுவாக ஏற்படும் சிக்கல்கள் இவைதான். திரவங்களின் மிக அதிக சேர்க்கை. இரத்தத்தில் பொட்டாசியத்தின் அளவு வெகுவாகக் கூடுதல், சிறுநீரக பாதிப்பினால் இருதயத்திற்கு மூளைக்கு மற்றும் நுரையீரல்களுக்கு வரும் மிக மோசமான கேடுகள் போன்றவை ஆகும்.

6. வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுதலும், பொதுவாக அனுசரிக்க வேண்டிய நிலைகளும் : கீழ்க்கண்ட வழிகள் அவசியம் ஒட்டு மொத்தமாக அபாய சாத்தியக் கூறுகளை அகற்றுவதற்கு அனுசரித்தே ஆக வேண்டும். புகை பிடிப்பதை அறவே நிறுத்த வேண்டும்

ஆரோக்கிய நிலையிலேயே உடல் எடையை வைக்க வேண்டும். முறையாக காலம் தவறாமல் தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். என்றென்றைக்கும் உடல் ரீதியாக உடல் உழைப்புக்கு சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். இதைத் தொடர்ச்சியாக செய்து வர வேண்டும். முறையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மது அருந்துவதை மிதமாக எல்லைக்குள் வைக்கவும். (தவிர்த்தால் மிகவும் நல்லது)

ஆரோக்கியமான உணவு முறைப் பழக்கத்தைக் கையாள வேண்டும். உணவில் உப்பைச் சேர்த்துக் கொள்வதைக் குறைக்கவும்.

மருத்துவர் சொல்லியபடியே மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். சிறுநீரகக் கோளாறுகளைப் பொறுத்தே மருந்தின் அளவை அவ்வப்போது மாற்றிக் கொள்ளவும்.

சிறுநீரகவியல் மருத்துவர் அறிவுரையின் படி மருத்துவத்தை தொடர்ந்து எடுத்து வரவேண்டியது அவசியமாகும்.

### 7. உணவுப் பழக்கங்களில் கட்டுப்பாடுகள் :

நோயின் தீவிரத்தையும், வகையையும் பொறுத்து, இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஒரு சில உணவுப் பழக்கங்களில் கட்டுப்பாடு.

சிறுநீரகங்கள் பழுதாகி இருப்பதின் வீர்யத்தைப் பொறுத்து உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் ஒரு தீவிரக் கட்டுப்பாடு அவசியம் வேண்டும். (இதை வெகு விரிவாக பின்வரும் கட்டுரைகளில் தெரிந்து கொள்ளலாம்).

உப்பு (சோடியம்) : உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உப்பை கட்டுப்படுத்தினால், உயர் இரத்த அழுத்தம் கண்காணிக்கப்படும். வீக்கங்களையும் இது கட்டுப்படுத்தும் உணவில் அதிகம் சேர்க்கப்படாமல் இருப்பதும், ஃபாஸ்ட் புட்களை தவிர்ப்பதும், அப்பளம், வத்தல், வடகம், ஊறுகாய் போன்றவற்றை





தவிர்ப்பதிலுமே இருக்கிறது. டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்டு வரும் அனேக உணவுப் பண்டங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

**உட்கொள்ளப்படும் திரவங்களின் அளவு :** இந்த நோயுடையவர்களுக்குக் குறைந்த அளவு சிறுநீர் போதல் வீக்கங்களைக் கொண்டு வரும். ஒரு சில மோசமான நிலைகளில் மூச்சுத் திணறலையும் அது கொண்டு வரும். ஆகவே இந்த நோய் தாக்கம் உடைய எல்லா நோயாளிகளுக்கும் உட்கொள்ளப்படும் திரவங்களின் அளவு நிச்சயம் குறைக்கப்படவே வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

**பொட்டாசியம் :** இதன் அளவில் அதிகமாக இருப்பதும் இவ்வகை நோயாளிகளுக்கு ஒரு பிரச்சனை. அந்த அதிக அளவு இருதயத்தின் செயல்பாட்டில் தூய விளைவுகளைக் கொண்டு வரும். இதைத் தடுக்க பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும். (உலர்ந்த பழங்கள், தக்காளி போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்) அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனை கேட்டுத் தவிர்க்க வேண்டியதைத் தவிர்க்கவும்.

**புரோட்டீன் :** புரோட்டீன் மிகுதியாக உள்ள உணவை நிச்சயமாகத் தவிர்க்கலாம். புரோட்டீனின் அதிக அளவு உட்கொள்ளப்படுதல் சிறுநீரகங்கள் பாழாவதைத் துரிதப்படுத்தும்.

**8. சிறுநீரகங்களை மாற்றும் வேளையில் ஒரு தயார் நிலை இடது கையின் முன்புறம் இருக்கும் இரத்தக் குழாய்களை முதலில் பாதுகாக்கவும் (non-dominant side) இதை நோயைக் கண்டறிந்தவுடனேயே செய்யவும்.**

எந்த ஒரு இரத்தப் பரிசோதனைக்கும் மேற்சொன்ன கைப்புறத்தில் இருக்கும் இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து எடுக்கக் கூடாது.

நோயாளிகளுக்கு நோயைப் பற்றிய கல்வியை புகட்டவும் அவர்களுக்குக் குறைந்த பட்சம் 6 முதல் 12 மாதங்களுக்கு முன்பிருந்தே ஹீமோ டயாலிசிஸ் செய்வதற்கு தயார்படுத்தவும்.

இந்த நோயின் ஆரம்பத்திலேயே ஹெப்படைட்டிஸ் பீ ஊசியைப் போட்டுக் கொள்வது சிறந்தது. டயாலிசிஸ் சிகிச்சையின் போது, இந்த ஊசியைப் போடுவதால் நோயின் தொற்று வராமல் தடுக்கும். (இரண்டு டோஸ்கள் அல்லது நான்கு டோஸ்கள் (0, 1, 2 மற்றும் 6 மாதங்கள் என்ற முறையில் ஊசி சதைக்குள் போட வேண்டும். அதை டெல்டாய்ட் பகுதியில் போட வேண்டும்.

நோயாளிகளுக்குப் போதுமான நோய்பற்றிய கல்வியை ஊட்டி, டயாலிசிஸ்-க்கு அவர்களை தயார் செய்யவும். அதன் மூலம் மாற்றுச் சிறுநீரகம் பொருத்துவதற்கு முன்பே ஏற்படும் நல் விளைவுகளைக் கவனிக்கவும். அதற்கு என்ன விளக்கம் என்றால் ஒரு மாற்று சிறுநீரகத்தை உயிருள்ள ஒருவரிடமிருந்து பெறுவதற்கு முன்பே அதாவது டயாலிசிஸ் செய்யப்படுவதற்கு முன்பே வரக்கூடிய நல்ல மகள் என்று பொருள்.

**9. சிறுநீரகவியல் துறை டாக்டரிடம் எப்போது ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும்?**

இவ்வகை நோயாளிகள் மிக சீக்கிரமாகவே மேற்சொன்ன மருத்துவரைக் கண்டு ஆலோசிக்க வேண்டும். அப்படிக் கலந்தாலோசிப்பதும், டயாலிசிஸ்க்கு முன் பெறும் கல்வியும் நோயாளிக்கு மனத் தொய்வையோ, இறப்பையோ சமீபிக்கச் செய்யாது. விரைவாக ஆலோசனை பெறுதல் நோய் முற்றுதலைத் தடுக்கிறது. அத்துடன் முடிவு வரும் நிலைக்கு நோயை விரைவாகத் தள்ளாது. ஆகவே சிறுநீரகத்தை மாற்றும் முயற்சியை சற்று தள்ளிப் போட உதவுகிறது.

- தொடரும் . . .

## மொழிப் பற்று

**த**மிழ் படிக்காதவர்கள் தமிழ்நாட்டில் வசிக்க யோக்யர்கள் அல்ல. அவர்கள் எந்த ஊர் பாஷைகளைப் படிக்கிறார்களோ அந்த ஊரே அவர்களுக்குத் தகுந்த இடமாகையால், சுயபாஷையைப் படிக்காமல் இங்கிலீஸ் மட்டும் படிக்கிறவர்களை இங்கிலீஸ் தேசத்திற்கு அனுப்பி

விடுவோம். பிரெஞ்சு படிக்கிறவர்களைப் பாரிசுப் பட்டணத்திற்கு அனுப்புவோம், லத்தீனுக்கும், சமஸ்கிருதத்திற்கும் சொந்த ஊர் இல்லாத படியால் அந்தப் பாஷையைப் படிக்கிறவர்களை அநாமகரணத் தீவுக்கு அனுப்புவோம்.

மயூரம் வேதநாயகம் பிள்ளை எழுதிய முதல் நாவலான பிரதாப முதலியார் சரித்திரத்திலிருந்து தொகுப்பு : - ஷாரிகா தேவதாஸ், ECHO Technician – Cardiology



# வினாவலும் – விளம்பலும்



**எ**து இன்பம் என்று அழைக்கப்படுகிறது?  
அதில் எது பேரின்பம் எனப்

போற்றப்படுகிறது?

அன்னையின் மடியில்

ஆடுதல் இன்பம்

கன்னியின் மடியில்

சாய்வதும் இன்பம்

தன்னை மறந்தால்

உண்மையில் இன்பம்

தன்னலம் மறந்தால்

பெரும் பேரின்பம்...! என்கிறார் கவியரசர்.

**இயற்கை மனிதனைப் படைத்து, அது அழுதால்**  
**என்ன நடக்கும்? அது யாரைப் பார்த்து கேலியாகச்**  
**சிரிக்கும்?**

இரவின் கண்ணீர் பனித்துளி என்பார்

முகிலின் கண்ணீர் மழையெனச் சொல்வார்

இயற்கை அழுதால்

உலகம் செழிக்கும்

மனிதன் அழுதால்

இயற்கை சிரிக்கும்

**துன்பம், துயரங்களில் வாடுபவர்களின் கண்ணீர்**  
**துடைக்கும் கைக்குட்டை வரிகள் உண்டா?**

சின்னச் சின்ன துன்பமெலாம்

எண்ண எண்ணக் கூடுமடா

ஆவதெலாம் ஆகட்டுமே

அமைதி கொள்ளடா

ஒரு பொழுதில் இன்பம் வரும்

மறு பொழுதில் துன்பம் வரும்

இருளினிலும் வழி தெரியும்

ஏக்கம் என்னடா - தம்பி

தூக்கம் கொள்ளடா...

காலமகள் கண் திறப்பாள்

சின்னையா - நாம்

கண் கலங்கிக் கவலைப்பட்டு

என்னய்யா ...?

இதனை விட ஆறுதல் தரும் வரிகள் உண்டா.....?

**நன்றெனப் படுவது?**

ஆலயம் தொழுவது

சாலவும் நன்று.

**ஊருடன் பகைக்கின்...**

வேருடன் கெடும்

**கண் எனப் படுவது?**

எண்ணும் எழுத்தும்!

**முகத்தில் தெரிவது**

அகத்தின் அழகு!

**அனைவரின் உள்ளத்திலும் வாழ்பவன் எவன்?**

உண்மை பேசுபவன்

**ஒழுக்கத்தை ஏன் உயிராகக் கடைப்பிடிக்க**  
**வேண்டும்?**

அது நமக்கு மேன்மையைத் தருவதால்

**உங்களைக் கவர்ந்த வசனவரிகள் எவை ....?**

மனசாட்சி உறங்கும் போது

மனக் குரங்கு ஊர் சுற்றக்

கிளம்பி விடுகிறது

## ரூஸ்வெல்டின் நகைச்சுவை

1933-ம் ஆண்டு முதல் 1945 வரை அமெரிக்க சனாதிபதிகளில் ஒருவராக விளங்கிய ரூஸ்வெல்ட் ஒரு அபூர்வமான அரசியல்வாதி. மிகவும் நகைச்சுவை உணர்வு மிகுந்தவர். தான் நகைச்சுவை சொன்னால் சிரிக்கும் மனிதர்கள் பதிலுக்கு நகைச்சுவை சொல்ல மாட்டேன் என்கிறார்களே! ஒரு வேளை யாருக்கும் நகைச்சுவை உணர்வு இல்லையோ என்று எண்ணி அதே மக்களிடம் பரிசோதிக்க விரும்பினார். ஒரு நிகழ்ச்சியில் அவர் கலந்து கொண்ட போது வேண்டும்

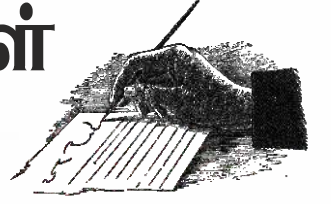
என்றே இன்று காலை என் பாட்டியை நான் கொண்டு விட்டேன் என்றார். எல்லோரும் வழக்கம் போல் சிரித்தார்கள். ஒருவர் மட்டும் அப்படியானால் உங்கள் பாட்டி எப்படி இந்த நிகழ்ச்சிக்கு வந்தார் என்றார், பிராங்ளின் ரஸ்வெல்ட் சிரித்து விட்டார்.

தம்மைப் போலவே நகைச்சுவை உணர்வு எல்லோருக்கும் உண்டு என்று நம்பினார்.

- R. Solaikumar,  
Manager, Housekeeping



# பணியாளர்கள் படைப்புகள்



**என்ன பேசுவது! எப்படிப் பேசுவது!!**

தொடர் - 1



என்ன பேசுவது, எப்படிப் பேசுவது என்ற தலைப்பில் தமிழ்நாடு அரசின் முன்னாள் தலைமைச் செயலாளர் முதுமுனைவர் **வெ.இரையன்பு, இ.ஆ.ப.** அவர்கள் எழுதிய நூலின் கட்டுரைகளைத் தொடராக, நம் மகிழ்ச்சி இதழுக்கு இந்த மாதம் முதல், தொகுத்து வழங்குகிறார், நம் மீனாட்சி குடும்பத்தின் முதுநிலை மார்க்கெட்டிங் மேலாளர் **திரு. வீ. எம். பாண்டியராஜன்** அவர்கள். வாருங்கள் நாமும் கட்டுரையைத் தொடர்ந்து படித்து, என்ன பேசுவது? எப்படிப் பேசுவது? என்பதைக் கற்றுக் கொள்வோம்....!



## தகவல்கள் பலவீதம்

நாம் விலங்குகளை “வாயில்லாப் பிராணிகள்” என்று சொல்லி வருத்தப்படுகிறோம். தகவல் பரிமாற்றம் என்கிற அம்சம் உயிர்களின் தேவையைப் பொருத்தும் சூழலைப் பொருத்தும் அமைகின்றது. அதே இனத்தைச் சார்ந்த மற்ற விலங்குகளோடு அவை எவ்வாறு ஊடாடுகின்றன என்பதே தகவல் தொடர்பின் அடர்த்தியைத் தீர்மானிக்கிறது. இணை சேரத் துணையை நாடும் போதும், உயிர் வாழ இரையைத் தேடும் போதும் அவை தகவல் பரிமாற்றம் செய்கின்றன. அவற்றின் வாழ்க்கைக்கு அந்தத் தகவல் பரிமாற்றம் போதுமானதாக இருக்கிறது. விலங்குகளோ, பறவைகளோ பொழுது போக்கவோ, புரளி பேசவோ தகவல் பரிமாற்றத்தைக் கையாளவில்லை. அவற்றுக்கு உயிரைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிற அத்தியாவசியம் மட்டுமே முக்கியமாக இருக்கிறது.

உடலின் தோரணையை வைத்தும் மற்ற விலங்குகளுக்கு முக்கியமான தகவலைத் தருவதற்கு மிருகங்கள் முயல்வதுண்டு. ஏதாவது விலங்கு தாக்க வந்தால் நம் வீட்டில் வளர்க்கின்ற பூனை சிலிர்த்துக் கொண்டு நிற்பதைப் பார்க்கலாம். முடியெல்லாம் சிலிர்த்திருக்கிறபோது தம் உருவத்தைவிடப் பெரியதாகத் தாக்க வந்த விலங்கிற்கு அவை தோன்றுகின்றன. அந்த ஒரு கண அதிர்ச்சியில் தாக்க வந்தவை தடுமாறுகிறபோது தப்பித்து விடுகின்றன.

சிவிங்கிகள் வேகமாக ஓடக்கூடிய விலங்குகள். ஆனால் தந்திரமற்ற அப்பாவிகள். மூன்று நிமிடம் மட்டுமே அந்த வேகத்தில் ஓட முடியும். அதற்குள் அவை இரையைப் பிடித்து விட வேண்டும். குட்டிகளை மற்ற மாமிசப்பட்டினிகள் தாக்காதவாறு ஒளித்து வைத்து விட்டுத் தாய்ச் சிவிங்கி வேட்டைக்குக் கிளம்புகிறது. குட்டிகள் இருக்கின்றனவா என்பதை அறிய முற்றிலும் வேறுபட்ட ஓசையை எழுப்புகின்றது. அந்த ஓசையைக் கேட்டதும் குட்டிகள் எதிர்வினையாற்றுகின்றன. ஜீவித்திருப்பதற்கான போராட்டத்திற்குக் கையாளும் சாதனமாக விலங்குகளின் தகவல் பரிமாற்றம் அமைந்திருக்கிறது.

மனிதன் வாழ்கிற சமுதாயத்திற்கும் விலங்குகளின் குழு வாழ்க்கைக்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன. பேச்சு மொழியும் உடல் மொழியும் தொடர்ந்து மனித சமூகத்தில் பாய்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. பேசிக் கொண்டும், கவனித்துக் கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும், அங்க அசைவுகள் செய்து கொண்டும், தொட்டுக் கொண்டும், தகவல் பரிமாற்றம் மனிதர்களுக்குள் நடக்கிறது. ஆறுதலாக ஆயிரம் சொற்கள் சொல்வதைவிட அமைதியாகத் தோளில் கைபோட்டுத் தன் பக்கம் இழுத்துக் கொள்வது மிகப் பெரிய நிம்மதியைப் பாதிக்கப்பட்டவருக்குத் தரும். எனவே மனித சமூகம்





கலவையான ஒரு மொழியைத் தேவையான விகிதத்தில் சூழலுக்கு ஏற்ப கையாளுகிறது.

வாலில்லாக் குரங்குகளான சிம்பன்சிகளும், போனபோக்களும் (Bonobos) சமூக ஊடாடுகிற போது மனிதர்களின் சாயலில் சில செயல்களைச் செய்கின்றன. அவை ஒலியெழுப்புகின்றன. விளையாடுகின்றன. அதே போன்று ஓநாய்களும் நாய்களும் தொடர்ந்து தங்கள் உணர்வுகளையும் மனிதனைகளையும் ஒலியெழுப்புவதன் மூலமும், உடல் தோரணை மூலமும், முக வெளிப்பாடுகள் மூலமும், மோந்து பார்ப்பதன் மூலமும், நக்குவதன் மூலமும் தெரிவிக்கின்றன. வாலில்லாக் குரங்குகள், ஓநாய்களும், நாய்களும் தனிப்பட்ட குழுக்களுக்கு உதாரணங்கள். அங்கு உறுப்பினர்கள் ஒன்றையொன்று அறிந்து இருப்பதோடு சிக்கலான வரவேற்புச் சடங்குகளையும் பெற்றிருக்கின்றன.

புலிகள் சமூகமாக வாழாத விலங்குகள். தனித்து வாழ்கின்றன. தனித்தே வேட்டையாடுகின்றன. குட்டிகளைக் கொண்டு வருவது மட்டுமே அது சமூக வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் தருணம். இரண்டு ஆண்டுகள் மட்டுமே குட்டிகள் தாயோடு இருக்கின்றன. மற்ற புலிகளை அவை அடையாளம் காண்பது எல்லைப் பகுதிகளில் அவை விட்டுச்செல்லும். வாசனைக் குறிப்பான்களால், பெரும்பாலான நேரத்தில் சிறுநீர் எல்லையைக் குறியீடு செய்யப் பயன்படுத்தும் வாசனைப் பொருளாக இருக்கின்றன. நாம் வளர்க்கின்ற நாய்கள் கூட சிறுநீரைக் கொண்டு தங்கள் எல்லையை வரையறுப்பதைக் காணலாம்.

பருவத்திற்கு ஏற்ப சமூக வாழ்க்கை வாழ்கிற விலங்குகள் உண்டு. வால்ரஸ் என அழைக்கப்படுகிற கடல்வாழ் விலங்குகள் கோடையின் பிற்பகுதியில் ஆயிரக்கணக்கில் கூட்டமாகச் சேர்கின்றன. குளிர்காலத்தில் சின்ன குழுக்களாக இருக்கின்றன. விலங்குகளின் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கு ஒருசில அத்தியாவசியத் தேவைகளே இருக்கின்றன. இணையைத் தேடுவது, குட்டிகளை வளர்ப்பது, எதிரிகளை எச்சரிக்கை செய்வது, எப்படிச் செல்ல வேண்டும் என்று அறிவிப்பது, உணவைத் தேடுவது

ஆகிய முக்கிய நோக்கங்களோடு அவற்றின் பணி முடிந்து விடுகின்றது.

டார்வின் தன்னுடைய மனிதனிடமும் விலங்குகளிடமும் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு என்கிற நூலில் பொதுவான உடல்மொழிகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். கார்ல் வான் ஃப்ரிஷ் (Karl Von Frish) என்கிற அறிவியல் அறிஞர் தேனீக்களின் நடனத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்து நோபல் பரிசு பெற்றார். அவரோடு கான்ராட் லோரன்ஸ் நிகோலாஸ் டின்பெர்கன் (Konrad Lorenz, Nikolaas Tinbergen) என்பவர்களும் நோபல் பரிசு பெற்றார்கள். அவர்கள் கடற்பறவைகளை ஆவணப்படுத்தி நோபல் பரிசு பெற்றார்கள்.

பெரும்பாலான விலங்குகள் ஒரு விதமான ஒலியெழுப்புவதைத் தகவல் பரிமாற்றத்திற்காகப் பயன்படுத்துகின்றன. நைல் நதியில் வாழும் முதலைகளால் தங்கள் குட்டிகளில் குரல் ஒலியைக் கொண்டு அவற்றின் வயதை அனுமானிக்க முடியும். யானைகளில் இனப்பெருக்க காலத்தை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள ஒலியெழுப்புவதைக் களிறுகளும், பிடிகளும் செய்கின்றன. ஆப்பிரிக்க யானைகளில் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறைதான் சினைப்பருவம் ஏற்படுகிறது. அதுவும் ஐந்து நாட்கள்தான் நீடிக்கிறது. அதற்குள் கருவுற வேண்டும். யானை தன் குட்டியைப் பராமரிப்பதற்கு அதிக ஆண்டுகள் தேவை. அதனால் தான் வதவதவென்று நிறையக் குட்டிகளை அது ஈனுவதில்லை. நான்காண்டுகளுக்குள் மறுபடியும் உடல் நலனைத் தேற்றிக் கொண்டு அடுத்த குட்டிக்குத் தயாராக வேண்டும். பெரும்பாலும் ஆண் யானைகளுக்கு இன விருத்திக்கான மஸ்த் தோன்றும் போது பெண் யானைகள் வெகு தொலைவில் இருக்கின்றன. அதனால் நான்கு கிலோ மீட்டர் தூரத்திற்குக் கேட்கும்படி அவை ஒலியெழுப்புகின்றன. அந்த ஒலி குறைந்த அதிர்வில் தொடங்கி உச்சஸ்தாயியை அடைகின்றது. இந்த ஒலியெழுப்புதல் அவற்றிற்கான சமூக இணக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

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

- தொடரும் . . .



## ஓய்வே – மருந்து



இன்றைய பரபரப்பான, நவீன வாழ்க்கை மயமான காலகட்டம், நம்மை சிறுகணம் கூட உடல் மற்றும் மன ஓய்வின் பூரணமாக பெற வழிவகுப்பதில்லை. காரணம், குறுகிய காலகட்டத்தில், நிறைவான, வெகுவான பலன்களை அடைய (காலத்திற்கேற்ப அல்லாமல்) அயராது உழைத்துக் கொண்டிருந்தல் காரணமாகும். ஓய்வில்லாத உழைப்பு உங்களை ஆயாசப்படுத்துகிறது. மன உளைச்சலை தருவதோடுமல்லாமல் மனநோய்க்கு ஆளாக்குகிறது.

இலட்சியத்தை அடைய நினைக்கும் நவீன மாணுடன் அலட்சியமாக ஆரோக்கியத்தை தொலைக்கிறான். நல் உணர்வுள்ள உடலுக்கும், நினைக்கும் தருணத்தில் எதையும் அடையும் திறம் படைத்த மனதிற்கும் ஓய்வு நிச்சயம் தேவை. ஓய்வெடுத்தால் உடல் சுறுசுறுப்பற்று, சோம்பேறிகளாக மாறிவிடுவார்கள் என கூறும் கருத்து முற்றிலும் மறுக்கத்தக்கது.

ஓய்வின் நேரகாலம், மற்றும் தன்மையின் வகையானது அவரவரின் உடல், மனம், சமுதாய அமைப்பு, வேலைச்சூழல் மற்றும் பருவகாலம் ஆகியவற்றை பொருத்து மாறுபடும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஒவ்வொரு நாளிலும் மூன்றில் ஒரு பங்கு மட்டும் வேலை செய்த விவசாயிகள் கூட வேலையை குறைக்க நவீன தொழில் நுட்பம் உதவி வருகிறது. இன்றைய நகர வாழ் சூழலில் முழுநாளும் வேலை பார்க்க மனிதன் துடிக்கிறான் மற்றும் இதன் மூலமாக வெகுவான பணத்தை சேர்க்கிறான்.

பணம் சேர்க்கத் தெரிந்தவனுக்கு / தெரிந்தவளுக்கு மனம் சேர்க்க தெரியவில்லை. உதாரணமாக அதிகாலை 3-4 மணியளவில் ஏர் தூக்கி, கழனிசென்று, உடல் காய வெயில் தாங்கி, மண்ணுடன் உறவாடி, மாணுடம் தழைக்க உணவு வழங்கியவர்கள், மாலை 3-4 மணியளவில் வீடு திரும்பி உணவாக்கி, 6 மணிக்கு முன் சாப்பிட்டு உண்ட 3 மணி நேரம் கழித்து உறங்க

சென்றார்கள். இன்று உண்ண, உறங்க காலக்கெடு இல்லை, நடைமுறைப்படுத்துவதிலும், பல சிக்கல்களும் இடம் பெறுகின்றன.

ஆதலால் காலம் நமக்கு கெடுதல் செய்ய காத்திருக்கிறது. ஆக சுமார் 8-12 மணி நேரம் பணிபுரிந்த விவசாயிகளுக்கு, வேலையின் இடை, இடையே நக்கல், நய்யாண்டி, கேலி, கிண்டல், பாடல் மற்றும் ஆடல் போன்றவை அவர்களுக்கு மன அளவில் முழு ஓய்வைத் தந்தன. இன்றைய சூழலில் இவை முழுவதும் அழிந்து விட்டதாக எண்ண வேண்டியுள்ளது. ஆனாலும் எங்கேயோ ஓர் மூலையில் பாடும் பாட்டு நம் செவிகளில் கேட்கின்றன அல்லவா? உணவின் ஈர்ப்பு மற்றும் முறைகளில் மாற்றம் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆரோக்கியம் பெறுகின்றனர். ஆனால் ஓய்விற்கு முன்னுரிமை தருவதில்லை என்பது திண்ணம்.

ஓய்வினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் பற்பல. அவற்றைக் காண்போம்.

1. ஓய்வினால் உடல் உற்சாகம் அடைகிறது.
2. ஓய்வினால் உடல் புத்துணர்வு பெறுகிறது.
3. ஓய்வினால் எண்ண ஓட்டங்கள் சீராகின்றன.
4. சுய சிந்தனை, தனிமனித ஒழுக்கங்களுடன் கூடிய நோக்கங்கள் வெளிக் கொணரப்படுகின்றன.
5. உள் உணர்வு உண்மையை உணர்கிறது.
6. தனிமனித முன்னேற்றத்திற்கு உதவுகிறது.
7. எண்ணங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரப்பட்டு புதுமையை வெளிக் கொணர்கிறது.
8. நேர்மறையான அணுகுமுறைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.
9. பிரபஞ்சத்தின் ஆனந்தத்தை அளவிட மிகவும் இன்றியமையாதது.
10. புத்திக் கூர்மை, நினைவாற்றலை மேலும் அதிகப்படுத்துகிறது.

## சொர்க்கம் – நரகம் பற்றி கவியரசர்

சொர்க்கத்தில் சுகபோக பிருந்தாவனம் இருக்கும் என்கிறார்கள். நரகத்தில் எண்ணெய்க் கொப்பறையும் செக்கும் இருக்கும் என்கிறார்கள், இவை எல்லாம் மனிதனின் கற்பனை வடிவங்கள்.

சினிமாக்காரர்கள் அரண்மனை செட் போடும் போது அவரவர் மனோதர்மத்திற்கேற்பப் போடுவது போல் சொர்க்க நரகத்தையும் பலர் கற்பனை செய்திருக்கிறார்கள்.

சடலத்தைத் தூக்கிச் செல்லும்போது ஐயோ புண்ணியவான் போய் விட்டாரே! என்று பத்துப் பேர் சொன்னால் அவை சொர்க்கத்தின் படிக்கட்டுகள்.

சண்டாளன் போய் விட்டான் என்றால் அவை நரகத்தின் படிக்கட்டுகள்.

- பொன்.இராமகிருஷ்ணன்

சீனியர் மேனேஜர் - மார்க்கெட்டிங் கார்ப்பரேட்

உழைப்பு உடலைப் பலப்படுத்தும், கஷ்டங்கள் உள்ளத்தைப் பலப்படுத்தும்.

- பிளபிங்



## வெங்காயம்



வெங்காயத்தை ஆங்கிலத்தில் ஆனியன் என்கிறார்கள். இது யூனியோ என்ற லத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. இதற்கு பெரிய முத்து என்று அர்த்தம்.

வெங்காயத்தின் காரத்தன்மைக்கு காரணம் அதில் அலைல் புரோப்பைல் டை சல்பைடு என்ற எண்ணெய் ஆகும். இதுவே வெங்காயத்தின் நெடிக்கும் நமது கண்களில் பட்டு கண்ணீர் வரவும் காரணமாக இருக்கிறது.

சிறிய வெங்காயம், பல்லாரி வெங்காயம் இரண்டும் ஒரே தன்மையை உடையன. ஒரே பலனைத்தான் தருக்கின்றன. வெங்காயத்தில் புரதச்சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே நம் உடம்புக்கு இது ஊட்டச்சத்து தருகிறது. பலநாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது ஊரிலும் வெங்காயம் மருத்துவத்தில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் வெங்காயத்தின் மகிமையைப்

பாராட்டுகிறார்கள்.

1. நான்கைந்து வெங்காயத்தின் தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட பித்தம் குறையும், பித்த ஏற்பம் மறையும்.
2. சம அளவு வெங்காயச் சாறு, வளர்பட்டைச் செடி இலைச்சாற்றை கலந்து காதில்விட காதுவலி, குறையும்.
3. வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து சூடாக்கி இளம் சூட்டில் காதில்விட, காது இரைச்சல் மறையும்.
4. வெங்காயத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினைத் தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டு தூளையும் எடுத்து, அனைத்தையும் பாலுடன் சேர்த்து சிறிது சாப்பிட எல்லா மூலக் கோளாறுகளும் நீங்கும்.
5. வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்.



நன்றி : உடல்களைப் பாதுகாக்கும் மூலிகைகள் நூலிலிருந்து...

## கஸ்தூரிபாய் கல்வி பற்றி காந்தி



கஸ்தூரிபாய் எழுத்து வாசனையே இல்லாதவள். அவருக்குக் கல்வி அறிவு பெற வேண்டும் என்று நான் மிகவும் ஆவலோடு இருந்தேன். ஆனால்

இல்லற வாழ்க்கை மேலோங்கி நிற்கும் கல்வி கற்றுத்தர நேரமே இல்லாமல் போயிற்று.

அவருக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் கொடுப்பதனால் அவருடைய இஷ்டத்திற்கு மாறாக இரவில்தான் சொல்லிக் கொடுக்க முடியும். பெரியவர்கள் இருக்கும் போது அவளைச் சந்திப்பதற்கே துணிவில்லை என்றால் அவருடன் பேசுவது எப்படி?

இவ்விதம் சந்தர்ப்பங்கள் சாதகமானதாக இல்லை. ஆகையால் வாலிபப் பருவத்தில் அவருக்குக் கல்வி கற்பிக்க நான் செய்த முயற்சி எல்லாம் வெற்றிபெறவில்லை என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டே

ஆக வேண்டும்.

இல்லற வாழ்க்கையிலிருந்து, நான் விழித்தெழுவதற்கு முன்பே பொது வாழ்க்கைக்கு இறங்கி விட்டேன். ஆகையால் போதுமான நேரம் இல்லாமல் போய் விட்டது. தனிப்பட்ட உபாத்யாயர்களைக் கொண்டும் போதிக்கவும் தவறி விட்டேன். இதன் பயனாக இன்று கஸ்தூரிபாய் சிரமத்தின் பேரில் சாதாரணக் கடிதங்களை எழுதிக் கொள்ளவும், எளிய குஜராத்தி மொழியைப் புரிந்து கொள்ளவுமே முடியும்.

நான் அவரிடம் கொண்டிருந்த அன்பு இல்லற வாழ்க்கை இல்லாததாக இருந்திருக்குமாயின் இன்று அவர் சிறந்த படிப்பாளியாக இருந்திருப்பார். படிப்பதில் அவருக்கிருந்த வெறுப்பையும் நான் போக்கியிருக்க முடியும். பரிசுத்தமான அன்பினால் ஆகாதது எதுவுமில்லை என்பதை நான் அறிவேன்.

காந்தியின் சத்திய சோதனை நூலிலிருந்து தொகுப்பு : P.பிரபாகர், மாணவர்கள் உணவகம்





## காந்தியின் முதல் வழக்கு

1891-ம் ஆண்டு மே மாதம் 28-ம் தேதியன்று மோகன்தாஸ் தம்மை வழக்கறிஞராகப் பதிவு செய்து கொண்டார். வக்கீல் தொழில் செய்து பொருளை வாரிக்குவித்து விடுவார் என்று நம்பிக் கொண்டிருந்த குடும்பத்தவருக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சியது. பாரிஸ்டர் காந்தி தம் முதல் வழக்கைப் பற்றி இப்படி நகைச்சுவையோடு சொல்கிறார். முதன் முதலாக மணியால் என்பவருக்குக் ஒரு வழக்காட கோர்ட்டுக்குச் சென்றேன். அப்போது எனக்குத் திருமணம் ஆனதும் முதல் தடவையாகக் கணவன் வீட்டுக்கு வரும் புது மருமகள் போல் கூச்சம் ஏற்பட்டது. நான் வழக்கை வாதிப்பதற்காக எழுந்து

நின்றேன். அப்போது என் இதயம் பூட்சுக்குள் புதையுண்டது. என் தலை சுற்றியது. கோர்ட்டு முழுவதும் சுற்றுவது போல் உணர்ந்தேன். எனக்கு வாதியைக் கேள்வி கேட்கத் தோன்றவில்லை. நீதிபதி என்னைப் பார்த்துக் கட்டாயம் சிரித்திருக்க வேண்டும். அங்கே இருந்த வக்கீல்களும் இந்த விநோதக் காட்சியை அனுபவித்திருப்பார்கள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. ஆனால் கண்ணில் ஒன்றும் படவில்லை. அப்படியே உட்கார்ந்து விட்டேன். கட்சிக்காரரிடம் என்னால் வழக்கை நடத்த முடியாது என்று சொல்லி விட்டேன்.



## உண்மை தோற்காது !

சரவணனுக்கு பணம்தான் குறி. கஷ்டப் படுபவர்களுக்குப் பணம் தேவை என்றால் சரவணனிடம் தான் ஓடி வர வேண்டும். அதுவும் சும்மா ஓடி வந்தால், அவன் பணம் கொடுக்க மாட்டான். பண்ட பாத்திரமோ, நகையோ கொண்டு வந்தால்தான் பணம் கொடுப்பான். அதுவும், பாதி விலைக்குத்தான் வாங்குவான்.

கடவுள் அவன் பக்கம் இருந்து, எல்லா மக்களுக்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுத்து, அவனுக்கு லாபத்தை வாரிக் கொடுத்தார். “இதெல்லாம் ரொம்பப் பாவம். நம் மகனுக்குப் பாவத்தைச் சேர்த்து வைக்காதீர்கள்.” என்று அவன் மனைவி கமலா கண்டிப்பாள். போடி, போடி பிழைக்கத் தெரியாதவளே, பணம்தான் உலகம் . . . பணம் இல்லை என்றால் ஒருவனும் நம்மை மதிக்க மாட்டான், என்று அவளைக் கிண்டல் செய்வான் சரவணன். ஒரு நாள் புதிய ஆள் ஒருவன் சரவணனிடம் வந்தான். “என் மனைவிக்கு ஒரு பெரிய ஆபரேசன் செய்ய வேண்டும், அதற்குப் பணம் தேவைப்படுகிறது என்னிடம் உள்ள நகைகளை வாங்கிக் கொள்கிறீர்களா? என்று கேட்டான்.

அவனைப் பார்த்தால், திருட்டுப் பயல் போல தெரிகிறது. ஒரு மூட்டை நகை கொண்டு வந்து இருக்கிறான். நிச்சயமாக எங்காவது திருடிக் கொண்டு வந்திருப்பான், அவனைப் போகச் சொல்லுங்கள் வீண் வம்பு வேண்டாம், என்றாள். ஆனால், நகையைக் கண்டதும் பேராசையும் பொங்கியது சரவணனுக்கு. இவ்ளோ நகை எங்கே கிடைக்கும்? என்று நினைத்து யோசிக்க மறந்தான்.

கமலா, நீ இந்த விசயத்தில் தலையிடாதே, உனக்கு என்ன தெரியும்? என்று அவளைத் திட்டி அனுப்பி விட்டு மூட்டையுடன் வந்த ஆளை உள்ளே அழைத்தான். அந்த ஆள் மூட்டையைப் பிரித்தான். ஏராளமான தங்க நகைகள் மின்னின, உடனே அந்த நகைகளை மாற்று உறைத்துப் பார்த்தான் சரவணன். எல்லாமே சுத்த சொக்கத் தங்கம். லட்ச ரூபாய்க்கு மேல் பெறும். பத்தாயிரம் ரூபாய் தான் கொடுப்பேன், இஷ்டம் இருந்தால் கொடு, இல்லாவிட்டால் போ, என்று கண்டிப்பாகப் பேசினான் சரவணன். சரி அய்யா பணத்தைக் கொடுங்கள், என்று அழுது வடிந்தான் அந்த ஆசாமி.

உடனே, பணத்தைக் கொடுத்து, நகைகளை வாங்கி பீரோவில் வைத்துப் பூட்டினான் சரவணன். மனம் முழுவதும் சந்தோஷம். இப்படி ஒரு அதிர்ஷ்டம் யாருக்கு அடிக்கும் லட்ச ரூபாய் பெறுமானமுள்ள நகையை பத்தாயிரத்திற்கு சுருட்டிய தன்னுடைய திறமையை எண்ணி மகிழ்ந்தான். ஒருமாதம் சென்றது.

சரவணன் வீட்டு வாசலில் போலீஸ் ஜீப் வந்து நின்றது. அதில் இருந்த இன்ஸ்பெக்டரும், காவலர்களும் கையில் விலங்கு பூட்டிய ஒருவனோடு கீழே இறங்கினார்கள். கையில் விலங்குடன் காணப்பட்டவன் ஒரு மாதத்திற்கு முன்னால் வந்த அதே ஆள். சரவணன் பயத்துடன் வாசலுக்கு வந்தான். இவர்தான் என் திருட்டு நகைகளை வாங்கியவர், என்று சரவணனை அடையாளம் காட்டினான் திருடன்.

அவ்வளவுதான், இன்ஸ்பெக்டரும், காவலர்களும் சரவணனின் வீட்டுக்குள் புகுந்து அலமாரியைத் திறந்து



திருட்டு நகைகளோடு மற்ற நகைகளையும் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டு, சரவணனை ஜீப்பில் அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு போனார்கள். கடவுள் சரவணனுக்கு உதவி செய்வது போல அவனை செழிக்க வைத்து,

கடைசியில் பழி வாங்கி விட்டார். ஏழைகளின் வயிற்றெரிச்சல் சும்மா விடுமா?

- T. கார்த்திகேயன்,  
மாணவர்கள் உணவகம்

## ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் அவசியம் உண்ண வேண்டிய உணவு வகைகள்

ஐம்பது வயது மேற்பட்டவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுவதால் மட்டுமே மனத்தெளிவை பெற்று, நோய்கள் மற்றும் உடல் பலவீனத்தை தடுத்து, நோய்களில் இருந்து எளிதில் குணமடையும் சக்தியை பெற்று, அதிக ஆற்றல் திறனுடன் விளங்க முடியும். நல்ல உணவுமுறையால், உடலுக்கு நல்ல ஆற்றலும், உடம்பில் உள்ள நீண்ட கால நோய்களை சமாளிக்கும் திறனும் அவர்களுக்கு கிடைக்கும். வயதான காலத்தில் நல்ல உணவு முறையால், நல்ல மனநிலையையும், உணர்வுகளில் நிலைப்பாட்டையும் பெற முடியும். உடலுக்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் ஒவ்வொரு வயதிலும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். வயதான பிறகு கலோரிகளை எரிக்கும் திறன் நமது உடலுக்கு குறைந்து விடும். இதனால் பசியின்மை ஏற்பட்டு, நாம் உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து விடும்.

தவறான உணவு முறை : உடற்பயிற்சியின்மை மற்றும் சிகரெட் பிடித்தல் போன்ற சில காரணங்களாலேயே பொதுவாக மக்களுக்கு நோய்கள் ஏற்படுகிறது. அதுவும் வயசான காலத்தில் இதனை சரியான நேரத்தில் கவனித்து விட்டால் இந்த நோய்களில் இருந்து சீக்கிரமே விடுபடலாம். ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவு முறையை பின்பற்றினால் ஆரோக்கியமான வாழ்வோடு நேர்மறையான வாழ்க்கை முறையோடும் வாழலாம். ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறை நம் எடையை அதிகரித்து, வயதான காலத்தில் நீடித்த நாள்பட்ட நோய்களில் நேரடியாக தள்ளி விடும்.

பொதுவாக வயதான பிறகு நோய்களில் இருந்து மீண்டெழும் தன்மை குறைந்து விடும். இதன் காரணமாக ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட காலங்களில், உடலானது ஆரோக்கியத்தை இழந்து, தேவையற்ற நோய்களின் உறைவிடமாக திகழ்கிறது. இதனால் நீங்கள் கண்டிப்பாக அனைத்து வகையான காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் வெவ்வேறு வண்ணமுள்ள உணவுகள், முழுதானிய உணவுகள் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவில் பாதி அளவாவது முழு தானியம் இடம் பெறுவது அவசியம். மேலும் நீங்கள் அசைவ உணவு உண்பவராக இருந்தால், வாரத்திற்கு இருமுறை கடல் உணவு எடுத்துக் கொள்ளுதல் நல்லதே.



1. வைட்டமின் பி.12 அடங்கிய உணவுப் பொருள்களை உணவில் அதிகளவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் - டி உணவுக் பொருட்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். கீரை வகைகள், கொழுப்பு மற்றும் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால், பச்சைப் பூக்கோசு, அக்ரூட், சூடமீன், நகரமீன், போன்ற கால்சியம் அதிகமுள்ள உணவுகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. நமது உணவில் மீன் வகைகளை நன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மீனில் உள்ள ஒமேகா - 3, என்ற கொழுப்பு அமிலம் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம். இந்த அமிலம் நமது உடலில் சுரப்பதில்லை. நகர, கிழங்கான், சூடை போன்ற மீன் வகைகளிலும் கடல் உணவுகளான கடல்பாசி, மற்றும் இறால் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு கால நிலைக்கும் ஏற்றவாறு பழவகைகள் கிடைக்கின்றன. வயதானவர்களின் செரிமானத்திற்கு பழங்கள் வழிவகுக்கிறது. பழங்களில் உள்ள அதிகளவிளான சத்துக்கள் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் தருகின்றது.
5. பாலிஷ் செய்யப்பட்ட தானிய வகைகளை விடுத்து முழுதானிய வகையிலான உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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



**நமது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள்  
தாமாக முன்வந்து நமது மருத்துவமனை இரத்த வங்கியில் டிசம்பர் மாதம் 2023  
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.
1	1.12.2023	B..USHAPRIYA	NURSING URO POW	A+VE	20	15.12.2023	SARAVANA KUMAR	HOUSE KEEPING	B+VE
2	1.12.2023	A.RAJ KUMAR	HOUSE KEEPING	O+VE	21	13.12.2023	PANDIYARAJ	DRIVER	O+VE
3	2.12.2023	B.VAITHILINGAM	PHARMACY	O+VE	22	15.12.2023	SARAVANA KUMAR	HOUSE KEEPING	B+VE
4	2.12.2023	V.SEENIVASAN	PHARMACY	O+VE	23	16.12.2023	KRISHNA MOORTHY	TECNICAL VEHICLE	O+VE
5	2.12.2023	S.DARWIN	HOUSE KEEPING	B+VE	24	16.12.2023	KODI VEERANAN	MEENAKSHI LAB	O+VE
6	3.12.2023	VENKATESH BABU	QUALITY SERVICE	O+VE	25	16.12.2023	RAJ KUMAR	INTERNAL AUDITING	B+VE
7	4.12.2023	RAJ BABU	TRAIL MEDICINE	B+VE	26	17.12.2023	LENIN PARASANTH	AC PLANT	O+VE
8	6.12.2023	ASITH ABDULA	NURSING STUDENT	A+VE	27	17.12.2023	JEGAN RAJ	AC PLANT	AB+VE
9	1.12.2023	USHA PRIYA	NURSING STUDENT	A+VE	28	19.12.2023	HARI KRISHNAN	EEG TECHNICIAN	B+VE
10	6.12.2023	LOGANATHAN	MRD DPARTMENT	AB+VE	29	20.12.2023	SUBASH	GAS PLANT	B-VE
11	1.12.2023	RAJKAMAL	HOUSE KEEPING	O+VE	30	21.12.2023	RENGANATHAN	BLOOD BANK	O+VE
12	2.12.2023	VAITHILINGAM	PHARMACY	O+VE	31	21.12.2023	KUMAR	HOUSE KEEPING	A+VE
13	2.12.2023	SEENIVASAN	PHARMACY	O+VE	32	22.12.2023	AMSANTH ALI	PHARMACY	A+VE
14	2.12.2023	DARWIN	HOUSE KEEPING	B+VE	33	27.12.2023	LENIN	PHARMACY	AB+VE
15	8.12.2023	EDISON RAJA	BIO-MEDICAL	B+VE	34	28.12.2023	SATHIYA MOORTHY	GAS PLANT	A+VE
16	11.12.2023	SUBRAMANIAN	QUALITY SERVICE	B+VE	35	28.12.2023	VENKATESNAN	GAS PLANT	AB+VE
17	16.12.2023	KRISHNA MOORTHY	TECHNICAL VEHICLE	O+VE	36	29.12.2023	LENIN	HOUSE KEPING	O+VE
18	16.12.2023	KODI VEERRAN	LAB DEPARTMENT	O+VE	37	29.12.2023	VEERA PRASATH	GAS PLANT	A+VE
19	16.12.2023	RAJ KUMAR	AUDITING	B+VE	38	29.10.2023	PRAKASH	LAB	O+VE

**Blood Collection & Received Details**

Total Number of Donors	1103
Voluntary Donors	1070
Replacement Donors	0033
Number of Camps Conducted	00106

**Blood & Components Issued Details**

Total Blood Issued PRBC - 1047	Total SDP Issued - 0047
Total FFP Issued - 0542	Total Granu. Concentrate - NIL
Total PLT Issued - 0497	Total Stem Cells - 003
Total Cryo Issued - 0049	

Blood received through Camps 0126 Units Collected

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







மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பரிந்துரை மூலம் மருத்துவமனையில்  
சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை  
(டிசம்பர் 2023)

**HOSPITAL EMPLOYEE REFERRAL  
FOR THE MONTH OF DECEMBER 2023**

Sl. No.	Staff Name	Department	No. of patients
1	Mr. M. KAMALAKANNAN	MANAGER - MASTER HEALTH CHECK UP - 01245	63
2	Mr. R. KATHIRAVAN	MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02897	57
3	Mr. M. RAMACHANDRAN	Sr.MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 052	27
4	Mr. K. ALAGUMUNI	GENERAL MANAGER - HR -02026	24
5	Mr. Y. JEYAPRAKASH	Sr.MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02899	21
6	Mr. V.M. PANDIARAJAN	Sr.MANAGER - MARKETING - A1819	17
7	Mr. C.S. SENTHILKUMAR	MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 02894	15
8	Mr. S. DEVASIKAMANI	ASSISTANT-PHARMACY - 01996	11
9	Mr. K. KATHIRAVAN	Sr.MANAGER - BILLING - 0465	9
10	Mr. S. KASIPANDIAN	Sr.MANAGER - PHARMACY - 0462	9
11	Mr. T.K. NAGANANTHAN	DY.MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 01318	8
12	Mr. N. SURESH GANDHI	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCTORS - 01391	8
13	Mr. T.C. SENTHILKUMAR	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCTORS - 01377	7
14	Mr. T. GANAPATHY	DRIVER - TECHNICAL VEHICLE-009	7
15	Mr. R. SHARAVANAN	SUPERVISOR - HOUSE KEEPING - 01067	7
16	Mr. S. BALAJI	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCTORS - 02059	6
17	Mr. M. SHANMUGANATHAN	DY.MANAGER - MARKETING CORPORATE - 01799	5
18	Mr. S. SUNDARARAJAN	PA TO MEDICAL DIRECTOR - 0284	5
19	Mr. L. MUTHUKARUPPAN	WARD ASSISTANT - HOUSE KEEPING - 01367	5

டிசம்பர் \* DECEMBER 2023

திருமண வாழ்த்துக்கள்...

Happy Wedding Day

Sl. No.	NAME	MARRIAGE DATE	DEPARTMENT
1	S. VIGNESHKUMAR Weds K. PAVITHRA	14.12.2023	TECH VEHICLE



## NEWCOMERS IN MMHRC



DECEMBER 2023

## doctors

Sl. No.	NAME	DESIGNATION	DEPARTMENT
1	A.HARIPRASAD	PHYSICIAN ASSISTANT	CARDIOLOGY
2	M.MANOJ	PHYSICIAN ASSISTANT	CARDIOLOGY
3	B.NITHISHKUMAR	PHYSICIAN ASSISTANT	CARDIOLOGY
4	G.VENKATESAN	PHYSICIAN ASSISTANT	CARDIOLOGY
5	M.RAJVISWAS	PHYSICIAN ASSISTANT	CARDIOLOGY
6	M.ARIHARA SUDHAN	PHYSICIAN ASSISTANT	HEALTH INFORMATICS
7	R.VIGNESHWARAN	PHYSICIAN ASSISTANT	IRCU
8	J.NITHYA LAKSHMI	PHYSICIAN ASSISTANT	ANESTHESIOLOGY

Sl. No.	NAME	DEPARTMENT	Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
1	K.PANDIA RAJAN	BILLING	31	S.VIGNESHWARI	FRONT OFFICE
2	P.RAVINDRAN	BILLING	32	C.S.YASHIKA	FRONT OFFICE
3	S.MANIKANDAN	BILLING	33	P.SANTHINI DEVI	FRONT OFFICE
4	M.KARTHIK	BILLING	34	M.SEVUGAPERUMAL	HOUSE KEEPING
5	G.UTHAYA PRAKASH	BILLING	35	G.KUMAR	HOUSE KEEPING
6	D.BARATH	BILLING	36	B.SARAVANAKUMAR	HOUSE KEEPING
7	S.MARUTHUPANDI	BILLING	37	M.KANNAN	HOUSE KEEPING
8	M.LOURDHU DAVID	BILLING	38	K.SIVAGURU	HOUSE KEEPING
9	P.NALLIAPPAN	BILLING	39	M.MANIKALAI	HOUSE KEEPING
10	V.MADHANKUMAR	BIO-MEDICAL ENGINEERING	40	S.GOPAL	HOUSE KEEPING
11	E.EDWARD JEBASINGH	BIO-MEDICAL ENGINEERING	41	S.RAJU	HOUSE KEEPING
12	Y.LAKSHMANAN	CATERING	42	M.RANJITH	HOUSE KEEPING
13	M.RANJITH JOHN BRITTO	CATERING	43	A.SULTHAN HANI	HOUSE KEEPING
14	N.SIHAPPAZHAGU	CATERING	44	A.MALLEESWARAN	HOUSE KEEPING
15	M.SHYAM	CATERING	45	G.TAMILVANAN	HOUSE KEEPING
16	M.S.GEETHA	COMMUNICATION	46	B.SIVAKUMAR	HOUSE KEEPING
17	M.KARTHIYAYINI MUTHU	COMMUNICATION	47	N.RAJESH KANNAN	HOUSE KEEPING
18	R.LAKSHMI	COMMUNICATION	48	A.GOPI MUTHU KRISHNAN	HOUSE KEEPING
19	P.S.GOUTHAMI	DENTAL SURGERY	49	M.SARASWATHI	IMAGING & INTERVEN. RADIO
20	K.SARAVANA KUMAR	DENTAL SURGERY	50	P.ANITHA	IMAGING & INTERVEN. RADIO
21	S.SATHIYA	DIETETICS	51	R.MANIMEGALAI	IMAGING & INTERVEN. RADIO
22	P.NAGARAJAN	DIGITAL MARKETING	52	R.CHITRADEVI	IMAGING & INTERVEN. RADIO
23	R.NATHIYA	ECG	53	R.SINDHU	IMAGING & INTERVEN. RADIO
24	S.DEEPALAKSHMI	FINANCE	54	M.NAGAVEL	IMAGING & INTERVEN. RADIO
25	M.SELVA GANESH	FINANCE	55	M.MOHAMED SAMEER	IMAGING & INTERVEN. RADIO
26	A.SANKAR	FINANCE	56	R.SANTHOSH KUMAR	IMAGING & INTERVEN. RADIO
27	S.GOWSHIPANDI	FRONT OFFICE	57	G.BOOBALAN	IMAGING & INTERVEN. RADIO
28	A.THENMOZHI	FRONT OFFICE	58	K.KOWSALYA	IMAGING & INTERVEN. RADIO
29	S.KASTHURI	FRONT OFFICE	59	P.M.MOHAMED ISHAQ	IMAGING & INTERVEN. RADIO
30	K.ATCHAYA	FRONT OFFICE	60	R.RAJENDRA PRASANTH	IMAGING & INTERVEN. RADIO





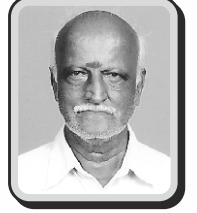
Sl. No.	NAME	DEPARTMENT	Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
61	R.ARUN	INFORMATION SYSTEMS	119	R.THEEPANRAJ	OPERATION THEATRE
62	A.CHANDRU	INTERNAL AUDITING	120	G.SATHYA PRIYA	OPERATION THEATRE
63	G.VIGNESH	INTERNAL AUDITING	121	C.LEO	OPERATION THEATRE
64	C.PANDI	INTERNAL AUDITING	122	S.SURENHIRAN	PHARMACY
65	M.PARTHASARATHY	INTERNAL AUDITING	123	T.R.VIJAY KUMAR	PHARMACY
66	R.SURESH	INTERNAL AUDITING	124	K.ABDUR RASIK	PHARMACY
67	M.PRATAP	INTERNAL AUDITING	125	P.SIVA	PHARMACY
68	G.MUTHUKUMARAN	INTERNAL AUDITING	126	S.JENITHA PACKIAM	PHARMACY
69	P.ANAND	INTERNAL AUDITING	127	S.MURUGESAN	PHARMACY
70	S.ASHOK KUMAR	LABORATORY - BLOOD BANK	128	M.THIRUCHUDALAI	PHARMACY
71	N.SUBASHINI	LABORATORY - BLOOD BANK	129	S.VIGNESH	PHARMACY
72	R.KARTHIKEYAN	MARKETING	130	R.DEEPIKA	PHARMACY
73	S.PANDIRAJ	MARKETING - INSURANCE	131	M.HARI HARA KARTHICK	PHYSIOTHERAPY
74	M.DINESH	MARKETING - INSURANCE	132	P.LAVANYA	PHYSIOTHERAPY
75	SHRABANI DAS	MARKETING - NORTH EAST & ASSAM	133	S.RUSHANA	PHYSIOTHERAPY
76	RAJDEEP SHARMA	MARKETING - NORTH EAST & ASSAM	134	A.JEYASELAN	PHYSIOTHERAPY
77	I.NIJANTHAN SELVA KUMAR	MATERIALS	135	V.NITHISHKUMAR	PHYSIOTHERAPY
78	M.ABINATH	MEDICAL RECORDS	136	R.DHARMAVEL	PHYSIOTHERAPY
79	C.PONMALAIKARUPPAN	MEDICAL RECORDS	137	S.VIGNESH	PHYSIOTHERAPY
80	S.M.ASHMATH BEGAN	MEDICAL RECORDS	138	M.MOULEESWARAN	PHYSIOTHERAPY
81	A.BILAL AHAMED	MEENAKSHI COLLEGE OF AHS	139	T.MUTHU LAKSHMI	PHYSIOTHERAPY
82	N.SATHISH KUMAR	MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING	140	S.SATHISHKUMAR	QUALITY SERVICE
83	T.BABU SANKAR	NUCLEAR MEDICINE	141	A.SRIDEVI	QUALITY SERVICE
84	B.KALPANADEVI	NURSING	142	S.RASINA NILOFFAR	QUALITY SERVICE
85	R.THULASI RAMDEVI	NURSING	143	M.RABIN KUMAR	QUALITY SERVICE
86	M.KANAGA KIRUTHIKA	NURSING	144	S.ANTONY	SECURITY
87	S.YALINI	NURSING	145	S.NELLAINAYAGAM	SECURITY
88	D.DHANALAKSHMI	NURSING	146	P.AYYANAN	SECURITY
89	A.RAJAKUMARI	NURSING	147	P.GOPI	SECURITY
90	G.KARTHIKA	NURSING	148	A.SOUNDARA PANDIYAN	SECURITY
91	V.GOMATHIAMMAL	NURSING	149	S.K.M.HARIKRISHNANRAJ	TECHNICAL - A/C PLANT
92	S.KEERTHANA	NURSING	150	S.GURU PRASANTH	TECHNICAL - A/C PLANT
93	M.MALARVIZHI	NURSING	151	M.SIVAKUMAR	TECHNICAL - A/C PLANT
94	M.REVATHI	NURSING	152	K.SARAVANAKUMAR	TECHNICAL - A/C PLANT
95	R. THANGESWARI	NURSING	153	K.KRISHNA MOORTHY	TECHNICAL - A/C PLANT
96	K.LAVANYA	NURSING	154	G.VASANTH	TECHNICAL - A/C PLANT
97	P.SUMITHRADEVI	NURSING	155	M.K.BALAMURUGAN	TECHNICAL - A/C PLANT
98	A.ALAGAMMAL	NURSING	156	M.MITHRA	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
99	L.ELEZABETH	NURSING	157	M.ELANGOVAN	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
100	S.KOWSALYA	NURSING	158	M.SATHIYAMOORTHY	TECHNICAL - ELECTRICAL
101	R.PAVITHRA	NURSING	159	A.DINESH	TECHNICAL - ELECTRICAL
102	M.PRIYADHARSHINI	NURSING	160	B.KARTHIKEYAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
103	A.SNEHA	NURSING	161	S.GOPIKRISHNAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
104	V.VEERAMMAL	NURSING	162	T.VIJAYAKUMAR	TECHNICAL - ELECTRICAL
105	M.NAGALAKSHMI	NURSING	163	V.THENNARASU	TECHNICAL - ELECTRICAL
106	S.SUBIKSHA	NURSING	164	M.PRAKASH	TECHNICAL - ELECTRICAL
107	P.VIJAYALAKSHMI	NURSING	165	T.RAHUL	TECHNICAL - ELECTRICAL
108	D.VIMALI	NURSING	166	G.RAJESH KANNAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
109	R.DIVYA	NURSING	167	M.VIGNESH	TECHNICAL - ELECTRICAL
110	A.SANKAR	NURSING	168	P.ANAND	TECHNICAL - ELECTRICAL
111	T.SUBHASRI	NURSING	169	R.RAMAMOORTHY	TECHNICAL - ELECTRICAL
112	P.BHUVANA	NURSING	170	S.SASIKUMAR	TECHNICAL - ELECTRICAL
113	R.PANDI PUNITHA	NURSING	171	J.MOHAMED ASARUDEEN	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
114	V.KAMALA MALINI	NURSING	172	S.MAHENDRAN	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
115	M.SANTHA	NURSING	173	M.SENTHUR PANDI	TECHNICAL - VEHICLE
116	M.PRADEEPA	NURSING	174	M.VENKATESH KUMAR	TECHNICAL - VEHICLE
117	V.MUTHUMARI	NURSING	175	M.KARTHI	TECHNICAL - VEHICLE
118	B.SANTHIYA	NURSING			



# வெளிப்படுத்த வேண்டிய விஷயம்

(நல்ல நூல்கள் நூலகம்)

## புத்தக வித்தை



பிரிக்கையில்... சிரிக்கிறது புத்தகம்...  
விரிக்கையில்... விரிக்கிறது நம்மனம்!  
வாசிப்போரை... ஆசீர்வதிக்கிறது புத்தகம்...  
புரட்டுவோரது வாழ்வைப் புரட்டுகிறது புத்தகம்!

படிக்கப் படிக்கப் பக்கம் குறைகிறது...  
வாசிக்க வாசிக்க உள்ளம் நிறைகிறது!  
புத்தகங்களைக் காதலிப்பின் பக்கம் பக்கமாய்  
முத்தம் பதிக்கலாம்!

நல்ல நல்ல நூல்கள்  
உறங்குவதில்லை...  
நாமெல்லாம் விழித்துக் கொள்ள!  
அமர்ந்து படிக்கலாம் அரிய  
புத்தகங்களை...  
படித்து முடித்ததும் எழுந்திடலாம்...!  
ஆம்... ஆம்...! படிப்பது எழுந்திடத்தானே !!!

## மாற்று பூமி

இது இரவல் பூமி...  
சூரியன் கேட்கிறான். ....  
கொடுத்து விடுவோம்!  
புதிய பூமி வாங்கி  
புதிய நோக்கில் செயல்படுவோம்!  
அந்த பூமியில் ஆதாம் ஏவாளை  
ஆடையுடன் படைப்போம்!  
முகவரி தொலைத்து  
முகாரிக்குள் முடங்கிக் கிடக்கும்  
அனாதைகளே இல்லாது ஆக்குவோம்!

வறுமைக் கோடு... எல்லைக் கோடு  
இரண்டையும் அகற்றுவோம்!  
“அரசியலால் பிழைப்போருக்கு  
அறம் கூற்றாகும்” என்பதை  
அறியும்படி புரிய வைப்போம்!  
வன்முறை... பித்தலாட்டம்  
வேரோடழித்திட...  
தமிழின் ஆய்த எழுத்திற்கும்  
பெயர் மாற்றம் செய்குவோம்...!

## நம்பிக்கை – தன்னம்பிக்கை

இறந்ததாய் நினைத்திருந்த  
விதைகளுக்கு மழை வந்ததும் தான்  
நினைவுக்கு வந்தது...  
நாம் இதுவரை இறக்கவில்லை...  
நம்பிக்கையை மட்டும் தான்  
இழந்திருந்தோம் என்று.

நம்மை விழ வைக்கவும்,  
அழ வைக்கவும்  
எல்லோராலும் முடியும்.  
ஆனால் நம்மை மீண்டும்  
எழு வைக்க நம் தன்னம்பிக்கை  
ஒன்றால் மட்டுமே முடியும்.

- “இனாம்” கேசவன்,  
இனாம் மணியாச்சி



## வாக்கு



"எப்பவோ கொடுத்த வாக்கை மனசுல வைச்சுக்கிட்டு என் பொண்ணுக்கு அநியாயம் இழைச்சிடாதீங்கம்மா, உங்க கால்ல வேணா நான் விழறேன்" என்று நந்தினி வீட்டில் வேலை செய்யும் அஞ்சலை நந்தினியிடம் கெஞ்சியது பார்ப்பதற்கு வருத்தமாக இருந்தது.

இருந்தாலும் மனதுக்குள் ஒரு வெறுப்பு வந்து விட்டது. அஞ்சலையை நந்தினி மிகவும் நம்பினாள். அவளை நம்பி வீட்டைக் கொடுத்து விட்டு கூட வெளியூருக்கெல்லாம் சென்றிருக்கிறார். ஆனால் இரண்டு மாதம் முன்பு ஒரு நாள் அவளுடைய படுக்கை அறையை பெருக்கும் போது அவள் வருவதற்குள் அந்த அலமாரியை திறந்து அதிலிருந்த ரூபாய் நோட்டுக்களை எடுத்து அவள் தன்னுடைய சட்டைக்குள் திணித்துக் கொள்வதை பார்த்ததும் நந்தினி அதிர்ச்சி அடைந்தாள்.

ஒரு வார்த்தை கூட பேசாமல் இனி நான் உனக்கு எந்தவித உதவியும் செய்ய மாட்டேன் என்று மட்டும் சொல்லி விட்டாள். ஆனால் வேலையை விட்டு நிறுத்தாமல் அவள் வீட்டில் வேலை செய்யும் போது அவள் இருக்கும் இடத்திலேயே இருந்து வேலை வாங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

இப்போது அஞ்சலையின் மகள் படித்து முடித்து திருமணம் நிச்சயம் ஆகி இருக்கிறது. அவளுடைய

திருமண செலவுக்கு பணம் கொடுக்க வேண்டும் என்று தான் ஆசையாக இருந்தது. ஆனால் நாம் அவளுக்கு எதுவும் கொடுக்க மாட்டேன் என்று வாக்கு சொல்லிவிட்டோம். அதனால் அவள் செய்த அந்த காரியத்திற்காக அவளுக்கு ஒன்றுமே கொடுக்கக் கூடாது என்று தீர்மானித்தாள்.

பதில் ஏதும் சொல்லாமல் உள்ளே நந்தினி வந்து விட்டாள். அங்கே அமர்ந்திருந்த மாமியார் அவர்களுக்கு நடந்த உரையாடலை கேட்டுக் கொண்டிருந்தவள் நந்தினி மாமியார் கூப்பிட்டு "தவறு செய்வது இயல்பு அவள்தான் உன்னிடம் மன்னிப்பு கேட்டு விட்டார், இல்லையா. அவள் செய்த தவறுக்கு அவள் மகளுக்கு எதுவும் தர மாட்டேன் என்று சொல்வது மிகவும் தவறு. அவளுடைய திருமணத்திற்கு ஒரு திருமாங்கல்யம் வாங்கிக் கொடு" என்று சொன்னவுடன் மாமியார் சொன்ன ஒரே வார்த்தைக்காக அஞ்சலையைக் கூப்பிட்டு "உன் மகளுக்கு திருமணத்திற்கு தேவையான திருமாங்கல்யம் வாங்கித் தருகிறேன்" என்று சொன்னவுடன், அஞ்சலையின் கண்களில் கண்ணீர் ஆறாகப் பெருக்கெடுத்து, நந்தினி காலில் விழுந்து "மிக்க நன்றி அம்மா நான் இனி உங்களுக்கு உண்மையாக இருப்பேன்" என்று சொன்னாள்.

## புத்தாண்டே வருக! நல்லதே நடக்க!

நேற்று முடிந்த வருடமே! நீ  
வேற்று மனிதனாகி மறைந்ததால்,  
புதிய மனிதன் என்ற புத்தாண்டு பிறந்து  
நண்பனாகி விட்டதால் இதுவரை இருந்த  
துன்பம் ஓடிப்போய் இன்பம் நிறைய  
கரும்பு போல் இனிக்க வருவதால்  
எறும்பு போல சுறுசுறுப்பாகி சிறந்தது  
துரும்பாகி காந்தமதில் ஓட்ட தயாரானதே!

## தைத் திருநாள்

ஆதவனுக்கும் உழவுக்கும்  
நன்றி சொல்ல நல்லதை  
நடக்க உதவிய இத்திருநாளே!  
தமிழனின் திருநாள் மட்டுமல்ல,  
ஜல்லிக்கட்டு என்ற வீர விளையாட்டை  
மல்லி பூ வாசமன ஞாலத்தில்  
பரவ செய்யும் ஒரு அற்புதமான திருநாள்.

- உஷா முத்துராமன்,  
திருநகர், மதுரை.





# பருப்பு சாதம்

## இந்த மாத மகிழ்ச்சி சமையல்



### தேவையானப் பொருட்கள் :

துவரம் பருப்பு அரைகப், அரிசி 1 கப், தண்ணீர் 2 கப், சின்ன வெங்காயம் 15, தக்காளி 2, பூண்டு 5, மஞ்சள் பொடி அரை டீஸ்பூன், சாம்பார் பொடி 1 டீஸ்பூன், மிளகுபொடி 1 சிட்டிகை, பெருங்காயத் தூள் அரை டீஸ்பூன், நெய் 2 டீஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு.

### தாளிக்கத் தேவையானவை :

நல்லெண்ணெய் 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு அரை டீஸ்பூன், சீரகம் அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் 2, கறிவேப்பிலை சிறிதளவு.

**செய்முறை :** அரிசி மற்றும் பருப்பை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்த பிறகு சிறிது நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். இப்போது ஒரு குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் காய்ந்த மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். இதனுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பின்னர் நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து, வெங்காயத்தின் நிறம் மாறும் வரை வதக்க வேண்டும். அடுத்து, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து நன்கு வேகும் வரை வதக்க வேண்டும். இதனுடன் மஞ்சள் பொடி மற்றும் சாம்பார் பொடி சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். இப்போது தண்ணீரை ஊற்றி நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் நன்கு கொதி வரும் போது

ஊறவைத்த அரிசி மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்க வேண்டும். இதனுடன் மிளகு பொடி மற்றும் பெருங்காயம் சேர்த்து குக்கரை மூடவும். ஐந்து விசில் வரும் வரை காத்திருக்கவும். பிரஷர் அடங்கும் வரை குக்கரை திறக்க வேண்டாம். பிறகு குக்கரை திறந்து நெய் சேர்த்து கிளறவும், அரிசி பருப்பு சாதத்துடன் உருளைக் கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு அல்லது வெண்டைக்காய் வறுவல் சேர்த்து சாப்பிட ருசியான காலை மற்றும் இரவு ஆரோக்கிய உணவு தயார்.



**குறளும் பொருளும்**

**குறள்:**  
தானம் தவமிரண்டும் தங்கா வியனுலகம்  
வானம் வழங்கா தெனின்

**பொருள்:**  
வானம் மழை பொழியவில்லை என்றால்,  
பூமியில் தானமும் இல்லை, தவமும் இல்லை.

குறள் : 19    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.

**டிசம்பர் 2023**  
**ஆலோசனைச் செம்மல்**

**Mr. K.Santhosh**  
Dept. R & D



CHRISTMAS FESTIVAL GIFT



14.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் கிறிஸ்தவப் பணியாளர்களுக்கான “CHRISTMAS FESTIVAL GIFT” விழாக்கால அன்பளிப்பு வழங்கப்பட்டது. பல்வேறு துறையைச் சேர்ந்த கிறித்துவப் பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு விழாக்கால அன்பளிப்பை Dr. B. Kannan, Medical Administrator, MMHRC அவர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டனர்.



20.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR, Dr. S. PRABHU, Registrar - Dept. of Accident & Emergency and Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D., MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



21.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR and Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D., MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



## DECEMBER 2023 - TRAINING PROGRAMMES



22.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் ONLINE TRAINING PROGRAMME THROUGH ZOOM APP ON “STRESS MANAGEMENT” 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.



23.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D. and Dr. MEHA MICHAEL, MEM Resident - Dept. of Accident & Emergency, MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



27.12.2023 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager - T & D. and Dr. M. VIGNESH, MEM Resident - Dept. of Accident & Emergency, MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாகப் பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.



பொங்கல் திருவிழா



12.01.2024 அன்று நமது Meenakshi College of Nursing மற்றும் Meenakshi College of Allied Health Science இணைந்து பொங்கல் திருவிழா கொண்டாடினர். பாரம்பரிய முறையில் பொங்கல் வைத்து சிறப்பூட்டினர்.

குடியரசு தின விழா



26.01.2024 அன்று நமது Meenakshi College of Nursing மற்றும் Meenakshi College of Allied Health Science இணைந்து குடியரசு தினம் கொண்டாடினர். இதில் சிறப்பு விருந்தினராக Dr. CNB Harisankar M.D., Nuclear Medicine, Sr. Consultant & HOD of Nuclear Medicine, MMHRC அவர்கள் தேசிய கொடி ஏற்றி விழாவினை சிறப்பித்தார். அதை தொடர்ந்து இரு கல்லூரிகளின் மாணவிகள் அணிவகுப்பு நடைபெற்றது.



# 75வது குடியரசு தின விழா



26.01.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் குடியரசு தின விழா கொண்டாடப்பட்டது. இதில் Dr. B. Kannan, Medical Administrator, MMHRC அவர்கள் தேசியக்கொடியை ஏற்றினார். நமது மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.