மகிழ்ச்சி

அகத்தில் மகிழ்ச்சி ! முகத்தில் மலர்ச்சி !

இது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்ப இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மகிழ்ச்சி - 16

மலர்ச்சி - 165

மார்ச் 2024 மாத இதழ்

நமது மருத்துவமனையில் மகளிர் தின கொண்டாட்டம் 2024

பெண்மையை போற்றுவோம்! பாராட்டுவோம்!

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

"அயராத உழைப்பையும் அன்பான சேவையையும், கருணை உள்ளத்துடன் என்றும் தொடர்வோம்"

தலைவரின் செய்தி

அன்பிற்கினிய மீனாட்சி மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும், அன்பான வணக்கம்!

மார்ச் மாதம் உலகத் தலைக்காய விழிப்புணர்வு மாதம். நமது பணியாளர்கள் அனைவரும் வாகனங்களைப் பயன்படுத்தும் போது போதிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களை தவறாது அணிந்து வாகனங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். குறிப்பாக இருசக்கர வாகனம் என்பது இன்றைய சூழ்நிலையில் நம்மோடு பயணிக்கும் அத்தியாவசியமான வாகனமாகி விட்டது.

நமது மருத்துவமனைக்கு அவசர சிகிச்சைக்கு பிரிவிற்கு வரும் பல நோயாளிகள் தலைக்காயங்களுடன் தான் வந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். மருத்துவமனைக்கு வந்தவுடன், விசாரித்து பார்த்தால் தலைக்கவசம் அணியாமல் வாகனம் ஓட்டி விபத்து நடந்ததால் தான் மிகப் பெரிய தலைக்காயம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பது தெரிய வருகிறது. இத்தகைய தலைக்காயத்தால் தான் நமது விலைமதிப்பற்ற உயிரிழப்பும் ஏற்படுகிறது. அவர்கள் ஹெல்மெட் அணிந்திருந்தால் இந்த உயிரிழப்பைத் தவிர்த்திருக்கலாம்.

HELMET : HELL – நரகம், MET - பார்த்து விட்டு வருதல்

ஹெல்மெட் என்பதற்கான பொருள், ஒரு வாகன ஓட்டி ஹெல்மெட் அணிந்திருந்து விபத்தில் சிக்கினால், **அவர் நரகத்தை பார்த்து விட்டு திரும்பியவர்.**

ஒரு வாகன ஓட்டி ஹெல்மெட் அணியாமல் விபத்தில் சிக்கினால், அவர் நரகத்தை சென்றடைவார் என்று அர்த்தம்.

எனவே அனைத்துப் பணியாளர்களையும் நான் வேண்டி விரும்பிக் கேட்டுக் கொள்வது என்னவென்றால், **இரு சக்கர வாகனம் உபயோகிக்கும் போது தவறாது தலைக்கவசம் அணிந்து** பயணிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தலைக்கவசம் – உயிர்க்கவசம்

பாதுகாப்புடன் தொடர்ந்து உழைப்போம்....
பாதுகாப்புடன் தொடர்ந்து முன்னேறுவோம்....

வாழ்த்துக்களுடன்...
டாக்டர். எஸ். குருசங்கர்
தலைவர்

அறங்காவலரின் செய்தி

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் எம் இனிய மகிழ்வான வணக்கங்கள்!

கடந்த மாதம் நம் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் மகளிர் மருத்துவர்கள் மற்றும் அனைத்துத் துறை மகளிர் பணியாளர்கள் **அனைவரும் ஒன்றிணைந்து சிறப்புடனும், மகிழ்வுடனும், சர்வதேச மகளிர் தினத்தைக் கொண்டாடி மகிழ்ந்ததை அறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.**

கடந்த 34 ஆண்டுகளாக நமது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை வெற்றிகரமாக தென்னிந்தியாவின் தலைசிறந்த மருத்துவமனையாக செயல்பட்டு நம்மை நாடிவரும் நோயாளிகளுக்கு, உலகத்தர சிகிச்சை வழங்குவதில் முதலிடத்தை வகிக்கிறது. இத்தகைய வளர்ச்சியினை நாம் அடைந்திருப்பதில் மிக முக்கியமான அங்கம் வகிப்பது **நமது மருத்துவமனையில் நடைபெறும் தொடர் மருத்துவ கல்விக் கருத்தரங்குகள், பணியாளர்களுக்கானப் பயிற்சிப் பட்டறைகள், மருத்துவப் பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் செயல்முறை வகுப்புகள் ஆகும்.** இத்தகைய பயிற்சி வகுப்புகள் நமது பணியாளர்களுக்கு சிறந்த பணியை ஆற்றுவதற்கான ஊக்கத்தையும், ஆக்கத்தையும் வழங்குகிறது.

இத்தகைய பயிற்சி வகுப்புகளின் வழியாக நமது பணியாளர்கள், மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகளின் தேவைகளை அறிந்து உலகத்தர சிகிக்சையை கருணை உள்ளத்துடன் வழங்கி நாம் தொடர்ந்து முன்னேறுவோம் என்று கூறி, அனைவரும் நமது மருத்துவமனையில் நடைபெறும் அனைத்துவகையான பயிற்சி வகுப்புகளிலும் தவறாது கலந்து கொண்டு தங்களது செயல்திறனை வளர்த்துக் கொள்ள வாழ்த்துகிறேன்.... !.

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

FEBRUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

01.02.2024 & 21.02.2024 ஆகிய தினங்களில் நமது மருத்துவமனையில் “BASIC LIFE SUPPORT (BLS)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. DINESH MANO RUBAN, Manager Cum Trainer, BLS & ACLS Provider and Instructor அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

02.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “EMERGENCY CODES & PATIENT SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. SULTHAN ALAUDEEN, Manager – QSD., MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

06.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ADVANCED CARDIAC LIFE SUPPORT (ACLS)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. J. DINESH MANO RUBAN, Manager Cum Trainer, BLS & ACLS Provider and Instructor அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

07.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “INTERNATIONAL PATIENT SAFETY GOALS (IPSG)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. L. AMBIKA, Nursing Superintendent, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

08.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BASICS OF INFECTIONS CONTROL” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. MALATHI, Associate Consultant – Infectious Disease அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள், ஆய்வக தொழில்நுட்ப பணியாளர்கள் மற்றும் பராமரிப்புத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

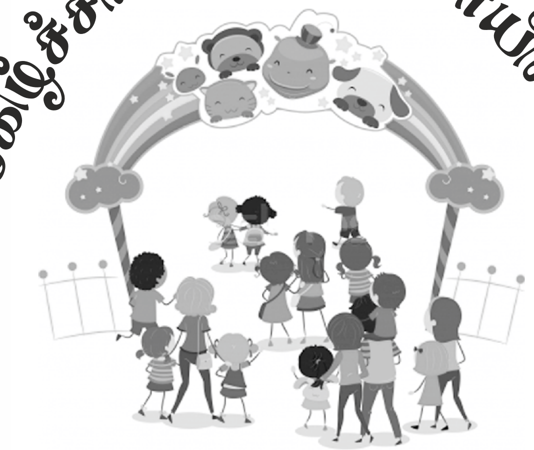
NATIONAL TOOTHACHE DAY - 2024

09.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “NATIONAL TOOTHACHE DAY - 2024” நடைபெற்றது. Dr. JIBREEL OYSUL, Sr. Consultant & HOD - Dept. of Dental Surgery and Dr. B. KANNAN, Medical Administrator, MMHRC மற்றும் மருத்துவர்கள், பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

09.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “INTERNATIONAL DENTIST DAY 2024, AWARENESS OF “TEMPTATION AND TREATMENT” – FINDING HARMONY ON NATIONAL TOOTHACHE DAY AND CHOCOLATE DAY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. JIBREEL OYSUL, Sr. Consultant & HOD - Dept. of Dental Surgery, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

10.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BASIC OF HOUSE KEEPING PRACTICES” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. MALATHI, Associate Consultant – Infectious Disease அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். பராமரிப்புத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

மகிழ்ச்சியின் நுழை வாயில்...!



– தலையங்கம்

மகிழ்விற்கினியீர்!

மகிழ்ச்சியின் மகிழ்ச்சியான வணக்கங்கள்!

ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்காகவே மகிழ்ச்சி மலர்கிறது!

மகிழ்ச்சியின் வடிவங்கள் பல.

தாய்க்கு குழந்தையின்
மழலை மகிழ்ச்சி!
தந்தைக்கு குழந்தையின்
அறிவு மகிழ்ச்சி!
நல்ல நண்பர்கள் இணைவது
நட்புக்கு மகிழ்ச்சி!
நல்ல அரசாங்கம் அமைவது
நாட்டுக்கு மகிழ்ச்சி!

அதுபோல், நல்ல படைப்புகள் தருவது எழுத்தாளனின் மகிழ்ச்சி! அந்தப் படைப்பும் நம் சொந்தப் படைப்பாக மலர்ந்தால் அது பெரும் மகிழ்ச்சி. பிப்ரவரி 2024 மாத இதழில் எழுதிய உங்களுக்கு மகிழ்வும், நன்றியும்!

தொடருங்கள் மகிழ்ச்சியோடு......

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	12
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 – 21

ஒரு மனிதர் சோழனின் அமைச்சரவையில் பணிபுரிந்தார். அரசனுக்கு அறங்கூர் அவயமாக இருப்பது, ஐயங்களைத் தீர்ப்பது என்பன அவரின் பணிகள்.

ஒரு நாள் அரசனுக்கு மூன்று சந்தேகம் வந்தது
1. இந்த உலகினும் பெரியது எது?
2. கடலினும் பெரியது எது?
3. மலையினும் பெரியது எது?
என்பனவே அந்த ஐயங்கள். இதை அமைச்சரிடம் கேட்கிறான். அமைச்சருக்கு ஒன்றும் பிடிபடவில்லை. பரவாயில்லை அமைச்சரே! நாளை அரசவை கூடும் போது சொல்லலாம். அவசரம் இல்லை. அவகாசம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்கிறான். சரி மன்னா என்றவர் தளர்ந்த நடையோடு இல்லம் வருகிறார்.

அவரின் வாட்டமான முகமும், தளர்வான நடையும் கண்ட அவரின் மனைவி ஏதோ அரசவையில் பிரச்சனை என்பதை யூகித்து என்ன என வினவுகிறாள். இவர் நடந்ததைக் கூறுகிறார். அதற்கு மனைவி பயப்படாதீர்கள். பதட்டம் இல்லாமல் சிந்தியுங்கள் விடை கிடைக்கும் என ஆற்றுப்படுத்துகிறார்.

இரவெல்லாம் புரண்டு புரண்டு படுக்கிறார், எழுகிறார், நடக்கிறார் ஒன்றும் புலப்படவில்லை. இவரின் செயல்பாடுகளை அவரது பத்துவயது மகன் பார்க்கிறான். கவனிக்கிறான். பொழுதும் விடிகிறது. அமைச்சர் சுணக்கமாகப் படுத்திருக்கிறார்.

அவரருகே அவர் மகன் சென்று அப்பா என்ன வாட்டம்? கூறுங்கள் எனக் கேட்கிறான். அமைச்சர் மகனிடம் இது பெரிய விஷயமப்பா… உனக்குப் புரியாது என்கிறார். என்னவென்று கூறுங்கள் அப்பா என்று மகன் நச்சரிக்கிறான். அவர் அரசவையில் நடந்ததைக் கூறுகிறார். மகன் பலமாகச் சிரித்து இதற்குத்தானா, அச்சப்படுகிறீர்கள். பயப்பட வேண்டாம் இன்று நீங்கள் வீட்டில் ஓய்வெடுங்கள். உங்களுக்கு உடல் நலமில்லாத காரணத்தால் என்னை அனுப்பி அரசனின் கேள்விக்கான விடையைச் சொல்ல நீங்கள் பணித்ததாக நான் போய் வருகிறேன் என்றான் மகன்.

அதற்குத் தந்தை மகனே இது உனக்குப் புரியாது. விபரீதம் ஆகிவிடப் போகிறது. நானே போய் ஏதாவது முயன்று சமாளிக்கின்றேன் என்றார். அதற்கு மகன் அப்பா இது சாதாரணக் கேள்வி. இதற்கு விடை எனக்குத் தெரியும். என்னை நம்புங்கள் என வற்புறுத்தி, அந்த வாய்ப்பை வலிந்து வாங்கி அந்த பத்து வயது மகனே அரசவைக்குப் போகிறான்.

அரசவை கூடியிருந்தது. அமைச்சர் வரவில்லை. எல்லோரும் அமைச்சர் பயந்து விட்டார். விடை தெரியவில்லை. இன்றைக்கு அரசனின் கோபத்திற்கு ஆளாகப் போகிறார் என முணுமுணுத்தனர். என்ன அமைச்சரைக் காணவில்லை. ஆளனுப்பு என அரசன் உத்தரவிடும் நேரம் வணக்கம் அரசே என்ற மழலைக் குரல் கேட்கிறது.

அமைச்சரின் மகன் வணங்கி நின்றான். யாராப்பா நீ? என்றார் அரசர். அமைச்சரின் மகன் நான். என் தந்தைக்கு உடல்நலமில்லை. எனவே நீங்கள் கேட்ட கேள்விக்கான விளக்கத்தை என்னிடம் சொல்லி அனுப்பி உள்ளார் என்றான். என்ன நீ சொல்லப் போகிறாயா? எங்கே சொல் என அரசன் கேட்டதும், அரசவை கூர்ந்து கவனித்தது. சிறுவன் ஆரம்பித்தான். அரசே உங்கள் கேள்விக்கான பதில் இவை.
1. மலையை விட உயர்ந்தது எது எனக் கேட்டீர்கள்.
தன் நிலையிலிருந்து வழுவாமல் மாறுபடாமல் எவன் வாழ்கிறானோ, அவன் மலையினும் உயர்ந்த மாண்புடையவன்.
2. கடலினும் எது பெரியது எனக் கேட்டீர்கள்?
எந்த எதிர்பார்ப்புமின்றி எவர் உதவி செய்கிறாரோ அவர் கடலினும் உயர்ந்தவர்.
3. உலகில் உயர்ந்தது எது எனக் கேட்டீர்கள்?
தக்க நேரம் அறிந்து ஒருவர் செய்யும் உதவி உலகினும் உயர்ந்தது.

சிறுவன் சொல்லச் சொல்ல மன்னர் தெளிவடைந்து இதை எதன் அடிப்படையில் சொல்கிறீர்கள் எனக் கேட்டார். திருக்குறளில் உள்ள குறள்களின் பொருள் இவை அரசே.

நிலையின் திரியா தடங்கியான் தோற்றம்
மலையினும் மாணப் பெரிது !

பயன்தூக்கார் செய்த உதவி நயந்தூக்கின்
நன்மை கடலில் பெரிது !

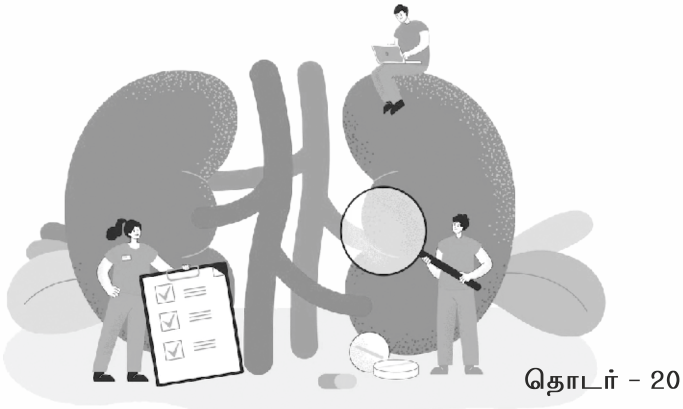
காலத்தினாற் செய்த நன்றி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது !

மன்னர் வியந்து போனர். சிறுவனின் தந்தையை அழைத்து மன்னர் பாராட்டினார். இதே சிறுவன் தான் பின்னாளில் அந்த அமைச்சரவையின் தலைமை அமைச்சரானார். அவர் எழுதிய நூல்களை யானையில் ஏற்றி இவரையும் அமரவைத்து மன்னன் சாமரம் வீசினான். அந்த மன்னன் குலோத்துங்கச் சோழன். அமைச்சரான சிறுவன் சேக்கிழார். அவர் எழுதியதே பெரிய புராணம். அறிவு இப்படி ஆராதனை செய்யப்படுகிறது.

பட்டறைச் சத்தம் தொடரும்....

காப்போம் சிறுநீரகம்

- டாக்டர். K.சம்பத்குமார்
தலைவர் - சிறுநீரகப் பிரிவு



தொடர் - 20

டயாலிசிஸ் : சிறுநீரகங்கள் முற்றிலுமாக செயலிழந்து போய்விடும் பொழுது டயாலிசிஸ் நிச்சயம் கையாளத்தான் வேண்டும். அதன் மூலம் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றலாம். உடலிலிருந்து தேவையற்ற திரவங்களையும் அகற்றலாம். இந்த முறை உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது. அதுவும் சிறுநீரகங்கள் மிக மோசமாக தாக்கப்பட்டிருக்கும் போது இதுவே சிறந்த வழியாகும்.

டயாலிசிஸ், நோயாளிகளுக்கு எப்படி உதவுகிறது?
டயாலிசிஸ் கீழ்க்கண்ட செயல்பாடுகளை (சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படும் போது) கவனித்து நோயாளிகளைக் காப்பாற்றுகிறது.

1. கழிவுப் பொருட்களை இரத்தத்திலிருந்து அகற்றி அதை சுத்தம் செய்கிறது. கிரியேட்டினைன், யூரியா போன்ற பொருட்கள் நீக்கப்படுகின்றன.
2. உபரியாக உடலில் தங்கி விட்ட கழிவுத் திரவங்கள் அகற்றப்படுகின்றன. திரவங்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
3. இதர இரசாயனப் பொருட்களின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவை சரி செய்யப்படுகின்றன. சோடியம், பொட்டாசியம் மற்றும் பை கார்பனேட் போன்றவை அந்தப் பொருட்களாகும்.

இருந்தாலும் செயல்பாட்டை இழக்காத சிறுநீரகங்களைப் போன்று டயாலிசிஸ் உதவாது. அது ஹீமோக்ளோபினின் அளவை சாதாரண நிலையில் வைக்காது. எரித்ரோபோய்ட்டினை உற்பத்தி செய்து, அப்படி சமநிலையில் ஹீமோக்குளோபினை வைக்க உதவாது. அப்படிச் செய்வதினாலேயே எலும்புகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

டயாலிசிஸ் தேவைப்படும் நேரம் எது?
சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு 85 லிருந்து 90 சதவீதம் குறைந்து விடும்பொழுது (End Stage Kidney Disease ESKD) ஒரு முடிவாகும் நிலையைத் தொடும்பொழுது டயாலிசிஸ் செய்தாகவேண்டும். இந்த நிலை வாந்தி எடுப்பதற்கும், உடல் அசதியையும் கொண்டு வந்து வீக்கத்தையும் கொடுக்கும். மூச்சுத் திணறலையும் உருவாக்கும். இந்த நிலையில் நோய் வெறும் மருத்துவதற்கு சொன்னபடி கேட்காது. அப்படி கேட்டாலும் அது போதுமான அளவிற்கு இருக்காது. நோயாளிக்கு அவசியம் டயாலிசிஸ் தேவைப்படும். இரத்தப் பரிசோதனைகள் சீரம் கிரியேட்டினைன் அளவை 8 மி.கி. / டெலிக்கும் அதிகமாகக் காண்பித்தால் டயாலிசிஸ் தேவைப்படும்.

டயாலிசிஸ் மூலம் மிக மோசமாக அல்லது நீண்ட நாள் பழுதுபட்ட சிறுநீரகங்களைச் சரி செய்ய முடியுமா?
இல்லை. நீண்ட நாள் பழுது பட்ட சிறுநீரகங்கள், குணப்படுத்த முடியாத நிலையைக் அடைந்து விடுகின்றன. அதே போல் ஒரு முடிவை நோக்கி சென்றுவிட்ட இந்த நோயையும் குணப்படுத்த முடியாது. நோயாளிக்கு மாற்றுச் சிறுநீரகம் பொருத்தப்பட்டாலொழிய வேறு கதியே இல்லை. இருந்தாலும் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு கொஞ்ச காலத்திற்கு டயாலிசிஸ் உதவும். சிறுநீரகங்கள் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பும் வரை உதவும்.

டயாலிசிஸ் எத்தனை வகைகள் உண்டு?
அவை பிரதானமாக இரு வகைப்படும். ஹீமோடயாலிசிஸ், பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ் என்பனவாகும்.
ஹீமோடயாலிசிஸ்: பொதுவாக மிகவும் அதிகமாக செய்யப்படுவது ஹீமோடயாலிசிஸ் முறையாகும். இதுவே முடிவை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் நோய்க்கு சிகிச்சை தரும். இதன் மூலம் முடிவான நிலையில் ஏற்படும் கழிவுப் பொருட்கள் நீக்கப்படும்.

எதிரி தன்னை வென்றுவிடுவானோ என்று அஞ்சுபவன் நிச்சயமாய் தோல்வி அடைவான்.
- நெப்போலியன்

உபரியான திரவங்களும் உடலிலிருந்து அகற்றப்படும். இதை ஒரு செயற்கை சிறுநீரகத்தை டயாலிசிஸ் இயந்திரத்தில் பொருத்திச் செய்வர்.

பெரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ்: இது ஒரு திறன் மிக்க வழியே. நோய் ஒரு முடிவான நிலைக்கு நோயாளியை கொண்டு சென்ற பின் அனுசரிக்கப்படும் வழியாகும். இந்த வழியில் கதீட்டர் எனும் ஒரு சிறிய குழாய் நோயாளியின் உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகிறது. இதை அடி வயிற்றில் செலுத்துவார்கள். இதன் மூலம் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி விடுவார்கள். உபரியான வீண் திரவங்களும் அகற்றப்பட்டு விடும். இதை வீட்டிற்குள்ளேயே வைத்து செய்து கொள்ளலாம். வழக்கமாக இதில் வேறு எந்த இயந்திரமும் உபயோகப்படுத்துவதில்லை.

ஒரு முடிவான நிலைக்கு இந்த நோய் நோயாளிகளைக் கொண்டு சென்ற விட்ட நிலையில், எவ்வகை காரணங்களால் டயாலிசிஸ் வழி முறை தேர்ந்தெடுக்கப்படும்?

மேலே சொல்லப்பட்ட இரு வகைகளும் சொல்லப்பட்ட இரு வகை நோயாளிகளுக்கும் பொருந்தும் திறன் மிக்க வழிகளே. எல்லோருக்குமே ஒரு வழி தான் சிறந்தது என்பதில்லை. ஒவ்வொன்றின் நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்த பின், நோயாளி அவர் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மற்றும் சிறுநீரக சிகிச்சை மருத்துவர்கள் என்று மூவர் குழுவும் சேர்ந்து தீர்மானிக்க வேண்டிய அம்சம் இது. பிரதானமாக, இந்த சிகிச்சைக்கு ஆகும் செலவு, நோயாளியின் வயது, நோயாளியின் நிலை மற்றும் டயாலிசிஸ் இயக்கும் நிலையத்தின் தூரம் ஆகியவை. அத்துடன் மருத்துவரின் விருப்பு வெறுப்புக்கள், நோயாளிகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கள் மற்றும் வாழ்க்கை வழி முறை போன்றவையாகும். குறைந்த செலவினாலும் எளிதாக கிடைப்பதினாலும் பெருவாரியான நோயாளிகள் டயாலிசிஸ் செய்ய விரும்புகிறார்கள்.

டயாலிசிஸ் செய்து கொள்வோர் உணவு முறைகளில் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டு வர வேண்டுமா?

ஆமாம். பொதுவாக இத்தகைய நோயாளிகள், சோடியம், பொட்டாசியம், ஃபாஸ்பரஸ் மற்றும் அதிக திரவங்களை எடுத்துக் கொள்ளுதல், இவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். டயாலிசிஸ் ஆரம்பமான பிறகு கட்டுப்பாட்டுகளை தளர்த்திக் கொள்ளலாம். அநேகர் அதிக அளவு புரோட்டீன் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறீர்கள்.

Dry Weight என்றால் என்ன?

இந்தச் சொல்லை அடிக்கடி டயாலிசிஸ் வழிமுறையைப் பின்பற்றுவோருக்கு மருத்துவர் பயன்படுத்துவர். எல்லா உபரியான திரவத்தையும் அகற்றியபின், இருக்கும் நோயாளியின் எடையையே இந்த சொல் குறிக்கிறது. இதை அடிக்கடி மாற்றிப் பொருத்திப் பார்க்க வேண்டும். நோயாளியின் உண்மையான எடை, மாறும் பொழுதெல்லாம் இதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

– தொடரும் . . .

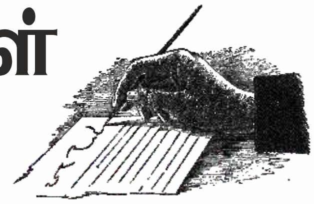
அலட்சியம் வேண்டாம்

ஒரு கிராமத்தில் இரண்டு பேர் புதிதாக முட்டை கடை திறக்க விரும்பினர். இருவரும் தங்களுக்கு தேவையான முட்டைகளை பக்கத்து ஊர் சந்தையிலிருந்து வாங்க மாட்டு வண்டியில் கிளம்பி சென்றனர். முதலில் முட்டை வைக்க இருவரும் பெட்டிகளை வாங்கினர். முதலாமவன் 10 ரூபாய்க்கு பெட்டி வாங்கினான். இரண்டாமவன் 10 ரூபாய்க்கு பெட்டியும் 2 ரூபாய்க்கு சின்ன பூட்டும் வாங்கினான். இதைப் பார்த்த முதலாமவன், “இவன் எதற்கு தேவையில்லாமல் இரண்டு ரூபாயை வீணாக்கி பூட்டு வாங்குகிறான்” என்று நினைத்துக் கொண்டான். இருவரும் தங்களுக்குத் தேவையான முட்டைகளை வாங்கி விட்டு மாட்டு வண்டியில் கிராமத்திற்கு கிளம்பினர். வெயில் கடுமையாக இருந்ததால் போகும் வழியில், மரத்தடியில் மாட்டுவண்டியை நிறுத்திவிட்டு, இருவரும் பக்கத்திலிருந்த ஆற்றில் தண்ணீர் குடிக்க போயினர். தண்ணீர் குடித்துவிட்டு திரும்பி வரும்போது, குரங்குகள் பூட்டு போடாத பெட்டியை திறந்து முட்டைகளை எடுத்து வீசி நாசமாக்கிக் கொண்டிருந்தன. இருவரும் குரங்குகளை விரட்டி அடித்து விட்டு, வண்டியை பார்த்தபோது பூட்டு போட்ட பெட்டியிலுள்ள முட்டைகள் பத்திரமாக இருந்தன. சீட்டு போடாத பெட்டியில் இருந்த பாதி முட்டைகள் உடைக்கப்பட்டிருந்தன. இதைப் பார்த்த முதலாமவன் ஒரு சிறிய பூட்டு போட்டிருந்தால் நமது முட்டைகளும் பத்திரமாக இருந்திருக்குமே என்று வருத்தப்பட்டான். சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கவனமாக இருந்தால் நமக்கு நல்லதுதானே!

– **M. Balaji**
Dy. Manager - Housekeeping

எதிரிகள் இல்லாமல் முன்னேற்றம் இல்லை.
– வில்லியம் பிளேக்

பணியாளர்கள் படைப்புகள்



என்ன பேசுவது! எப்படிப் பேசுவது!!

தொடர் - 3

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

வாசமும் பேசும்...

நமது புலன்களிலேயே மிகவும் முக்கியமானது தொடுதல் புலன்,
அது வாய்மொழித் தொடர்பைக் காட்டிலும் பத்து மடங்கு பலமானது
- சால் சான்பெர்க்

மனிதர்களுக்கு வாசனையை நுகரும் பகுதி மூன்று சதுர சென்டிமீட்டர்கள்தாம் இருக்கின்றன. ஆனால் பெரும்பாலான பூனைகளுக்கு 14 சதுர சென்டிமீட்டர்கள் இருக்கின்றன. நாய்களுக்கோ 75 சதுர சென்டிமீட்டர்கள் இருக்கின்றன. அதனால்தான் மனிதர்களுக்குத் தெரியாத வாசனைகள் நாய்களுக்குத் தெரிகின்றன.

நாம் பேசாதபோதும் நினைப்பவற்றை, வெளிப்படுத்தி விடுகிறோம். நம் முகக் குறிப்புகள் நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்பதை அறிவித்துக் காட்டிக் கொடுத்து விடுகின்றன. முகத்தை உணர்ச்சிகளின் போர்க்களம் என்று கூறுவார்கள். காதுகள், மூக்குத் துவாரங்கள், உதடுகள், கண்கள் போன்றவற்றில் ஏற்படும் வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டு உணர்த்த வருகிற தகவலை நம்மால் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

வாலில்லாக் குரங்குகளின் முக வெளிப்பாடுகள் குறித்து நிறைய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. ராபர்ட் சபோல்ஸ்கி (Robert Sapolsky) போன்றவர்கள் பல ஆண்டுகளாக அவற்றை ஆய்வு செய்து வருகிறார்கள். வாலில்லாக் குரங்குகளின் முகக் குறிப்புகளுக்கும், மனிதர்களுடைய உடல்மொழிக்கும் முகக் குறிப்புகளுக்கும் தொடர்பு இருப்பதே இந்த ஆய்வுகளின் மீது ஆர்வம் ஏற்படக் காரணம். நாம் நம்முடைய முக நெளிவுகள், நாக்கசைவுகள், கண்ணசைவுகள் போன்றவற்றில் வாலில்லாக் குரங்குகளோடு நிறைய ஒத்துப் போகிறோம். பயம், கோபம், புறக்கணிப்பு, ஆர்வம் போன்றவற்றை மனிதர்களும் வாலில்லாக் குரங்குகளும் முகத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்த முடியும்.

புல்வெளிகளில் வாழும் விலங்குகள் ஒலிகளை விட காட்சி சமிக்ஞைகளை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றன. பார்வையை விட்டு அதிகம் விலகாமலிருப்பதால் இந்தத் தகவல் பரிமாற்ற ஏற்பாடு சமூகப் பிராணியான குதிரைகளில் மிகவும் நேர்த்தியான உடல்மொழியை நம்மால் காண முடியும். குதிரைகளில் காதுகளை வைத்தே அவை எந்த மனநிலையில் இருக்கின்றன என்று நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியும். காதுகள் முன்பக்கம் பார்த்தவாறு இருந்தால் அந்தக் குதிரை விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறது என்று பொருள். பின்பக்கமாகக் காதுகள் இருந்தால் ஆக்ரோசமாகவோ, பயமாகவோ இருக்கிறது என்று பொருள். தாக்க வரும்போது குதிரைகள் வாயைத் திறந்து பற்களைக் காட்டுகின்றன.

எதிலும் அனுபவம் இல்லாதவர்களுக்கு அழுகுரலும் பாட்டாகத் தோன்றும்.
- பெனிலன்

தொடுவதும் முக்கியமான தகவல் பரிமாற்றத்தை உணர்த்துகிறது. கவலையோடு இருக்கிற ஒருவரின் **கைகளைப் பிடித்தால் நான் இருக்கிறேன்** என்று சொல்லாமல் சொல்கிறோம். மனிதர்களும், சிம்பன்சிகளும் தங்கள் குழந்தைகளை அரவணைப்பதையும், முத்தம் கொடுப்பதையும், தழுவிக் கொள்வதையும் அடிக்கடிச் செய்வதைப் பார்க்கிறோம். பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தொடுதல் மூலம் தான் முதல் தகவல் பரிமாற்றம் நடக்கின்றது. அம்மாவின் அரவணைப்பிற்குப் பழக்கப்பட்ட அந்தக் குழந்தை வீறிட்டு அழும்போதெல்லாம், தாய் அரவணைக்கும் போது அமைதியாகி விடுகிறது. குதிரைகள், பசுக்கள், ஆடுகள் போன்றவை தங்கள் குழந்தைகளை நக்கிக் கொடுத்துத் தகவலைப் பரிமாறுகின்றன. மிக நெருக்கமான உணர்வைத் தொடுவதன் மூலம் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

பல விலங்குகள் தொடுவதன் மூலம் ஒன்றையொன்று நலம் விசாரித்துக் கொள்கின்றன. ஓநாய்களிலும் இது காணப்படுகிறது. யானைகள் தும்பிக்கையைக் கொண்டு ஒன்றையொன்றின் வாயைத் தொட்டு வாழ்த்துப் பரிமாறிக் கொள்கின்றன. சிங்கம் போன்ற பூனை இனத்தைச் சார்ந்த விலங்குகள் தலையையோ நெற்றியையோ உரசி நலம் விசாரிக்கின்றன. ஆப்பிரிக்காக் காட்டில் ஆவணப்படுத்தப்பட்ட காட்சிகளைப் பார்க்கலாம்.

வயதான ஓர் ஆண் சிங்கம் கழுதைப் புலிகளிடம் மாட்டிக் கொள்கிறது. ஒரு கழுதைப்புலி சிரித்தால் அந்த ஒலியைக் கேட்டு சுற்று முற்றும் இருக்கின்ற பல கழுதைப்புலிகள் ஓடி வந்து விடுவது வாடிக்கை. எண்ணிக்கை அதிகமாகச் சேர்ந்தால் எதையும் வீழ்த்தலாம் என்பதற்குக் கழுதைப்புலிகள் சான்று. ஆப்பிரிக்கக் காடுகளில் சிங்கங்களுக்குப் பெரும் எதிரியாக இருப்பதே கழுதைப்புலிகள் தான்.

வயதான அந்தச் சிங்கத்தைக் கழுதைப் புலிகள் சூழ்ந்து தாக்கத் தொடங்குகின்றன. ஒன்றிரண்டு கழுதைப்புலிகளின் மீது வயதானாலும் அந்தச் சிங்கம் ஆக்ரோசமாகப் பாய்ந்து கடிக்க முற்படுகிறது. ஆனால் அதற்குள் மற்றவை சூழ்ந்து கொண்டு அதைக் கடிக்கின்றன. அந்த நேரத்தில் அந்த வழியாக கம்பீரமாக ஓர் ஆண் சிங்கம் வருகிறது. அது முழங்குவதைக் கண்டதும் கழுதைப்புலிகள் பயந்து அங்கிருந்து ஓடி விடுகின்றன. தன்னைக் காப்பாற்றிய சிங்கத்தை உரசியும், தழுவியும் அந்த இரண்டும் மண்ணில் மகிழ்ச்சியாகப் புரள்வது அழகான கவிதையைப் போலக் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.

விலங்குகளில் தன் இனத்தைச் சார்ந்த இன்னொன்றின் தோலையோ முடிகளையோ சுத்தப்படுத்துவது ஒரு வித இணைப்புக் குறியீடாக இருக்கிறது. சுகாதாரத்தை அதிகப்படுத்துவது, சமூகப் பிணைப்பை வலுப்படுத்துவது. குழுவிற்குள் ஆக்ரோசத்தைக் குறைப்பது ஆகியவற்றிற்கு இது மிகவும் பயன்படுகிறது. தொடுகிற தகவல் பரிமாற்றம் மற்றவற்றைப் போலத் தவறிப் போவதற்கான வாய்ப்புகளே இல்லை.

குதிரைகளைப் பொருத்த வரை பக்கவாட்டில் இரண்டு குதிரைகள் நின்று கொள்கின்றன. அவற்றின் தலைகளோ எதிர்த்திசைகளில் இருக்கின்றன. மிகவும் கவனமாகக் கழுத்திலும், பிடறியையும், உடலின் பின்புறத்திலும் மென்மையாகக் கடிக்கின்றன. பெரும்பாலும் ஒரு குதிரைக்கு இவ்வாறு செய்யும் சில தோழர்களே அந்தக் குழுவில் இருக்க முடியும். வேதியியல் பொருட்களின் மூலம் தகவல் பரிமாற்றம் விலங்குகளில் நிகழ்கிறது. அதுவும் குறிப்பாக யானைகளில் அது முக்கியப் பங்கை வகிக்கிறது. ஆண் யானைகள் இன விருத்திக்கான அவதியை அடையும் போது சுரக்கும் வேதியியல் பொருட்களே மதம் பிடித்ததாகப் பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு விலங்கிற்கும் அதன் இனத்திற்குரிய வாசனைகள் முக்கியமாக இருக்கின்றன. அவற்றின் வாழ்க்கைக்குத் தேவையானப் பொருட்களை அறிவதற்கு அவற்றின் (நுகர்வு) மோப்பம் பார்க்கும் சக்திவல்லதாக இருக்கிறது. உதாரணமாக முயல்களால் கேரட்டின் நறுமணத்தை அறிய முடியும். ஆனால் பூனைகளுக்கோ, நாய்களுக்கோ கேரட் முக்கியமல்ல. மாறாக முயலின் வாசனை அவற்றிற்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

வேதியியல் தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஃபெரமோன்ஸ் என்று சொல்லப்படுகிற இனக்கவர்ச்சி ரசாயனம் கண்டறியப்பட்ட போது மிகப்பெரிய வெளிச்சம் ஏற்பட்டது. நாங்கள் வேளாண்மை படித்துக் கொண்டிருந்தபோது ஃபெரமோன்ட்ராப் (Pheromone Trap) என்கிற பொறிகள் வயல்களில் நடப்படுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். பயிர்களைத் தாக்குகிற பெண் அந்துப்பூச்சிகள் உற்பத்தி செய்கிற இனக்கவர்ச்சி வேதியியல் பொருளைச் செயற்கையாகச் செய்து அந்தப் பொறிகளில் பொருத்தி விடுவார்கள். ஆண் அந்துப்பூச்சிகள் அவற்றைப் பெண் பூச்சி என நினைத்து ஏமாந்து வந்து மாட்டிக் கொள்ளும். இதன் மூலம் பெருமளவு பயிரின் பாதிப்பைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதனால் இனவிருத்தி குறைந்து பயிர்களில் முட்டையிடுவதும் அவற்றிலிருந்து புழுக்கள் வெளிவருவதும் வெகுவாகக் குறைந்து விடும். ரசாயனப் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளைத் தெளித்துச் சுற்றுச்சூழலை மாசுபடுத்துவதும் குறைந்து போகிறது.

ஃபெரமோன் என்பது ஒரே இனத்தைச் சார்ந்த ஒரு பூச்சியின் உடலில் வெளிப்புறத்தில் சுரக்கும் ஒரு வேதியியல் பொருள். அதை அதே இனத்தைச் சார்ந்த இன்னொரு பூச்சி அறிந்து கொள்ள முடியும். பூச்சிகளில் மட்டுமில்லாமல் மீன்களிலும், நிலம் – நீர்வாழ்ப் பிராணிகளிலும், ஊர்வனவற்றிலும், பொறித்துண்ணிகளிலும், வயிற்றில் பை உள்ள பாலூட்டிகளிலும இதைக் காண முடியும். இது பூனை வகையிலும், நாய்க் குடும்பத்திலும், வாலில்லாக் குரங்குகளிலும் கூடக் காணப்படுகிறது. பூச்சிகளில் சுரக்கிற வேதியியல் பொருளை எளிதில் உற்பத்தி செய்ய முடியும் என்பதால் அதை வயல்களில் அதிகப்பயன்படுவதைப் பார்க்கிறோம்.

வேதியியல் தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஓர் அனுகூலம் இருக்கிறது. வெகு தொலைவில் இருக்கும் விலங்கிற்குக் கூட இதன் மூலம் தகவலை அனுப்ப முடியும். அந்த விலங்கு அந்த இடத்தை விட்டுச்சென்ற பிறகும் அந்தத் தகவல் இருக்கும். காட்சியின் மூலமோ, ஒலியின் மூலமோ சமிக்ஞைகளை அனுப்ப முடியாத தருணத்தில் வேதியியல் பொருள் மூலம் தகவல் பரிமாறுவது எளிது. தனியாக இருக்கும் விலங்குகள் இதை அதிகம் பயன்படுத்துகின்றன. தண்ணீருக்கு அடியிலும் தூரமான இடங்களுக்குத் தகவலை அனுப்ப இது உதவுகிறது. தூரத்தில் ஒரு வாசனையை நுகர நேர்ந்ததால் பக்கத்தில் சென்று மோந்து பார்ப்பதை நாய்கள், ஓநாய்கள் போன்றவை செய்கின்றன. வேதியியல் தகவல் பரிமாற்றத்தில் ஒரு சின்னப் பிரச்சனையும் இருக்கிறது. வாசனை மறைவதற்கு அதிக நேரம் பிடிப்பதால் எதிரி விலங்கிற்கோ மாமிச உண்ணிக்கோ அந்தத் தகவல் சென்று சேர்ந்து விடும். அது ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். பூச்சிகளில் மட்டும் இந்தப் பிரச்சினையில்லை. அதன் ஃபெரமோன்களைக் குறிப்பிட்ட இனத்தைச் சேர்ந்த பூச்சிகள் மட்டுமே அறிய முடியும். பல பாலூட்டிகளில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத வாசனை வேலி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவை கற்கள், மரப்பட்டைகள் போன்றவற்றில் தங்கள் எல்லையை உறுதி செய்கின்றன. நான் தான் இந்தப் பிரதேசத்தின் அதிபதி என்று அறிவிக்கின்றன.

– பேச்சுத்தொடரும் . . .

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

மாற்றத்தை நோக்கி.....!

மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது என
மாறி மாறி மழுங்கிப் போனது,
மனிதனின் மூளை
எனினும்...,
மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கிறது மனம்!
துயிலுரிந்த துரியோதனர்களை தண்டிக்கப்
பாண்டவர்களுக்காக காத்திருக்கும் பாஞ்சாலிகள்!
பிற்போக்கு சிந்தனைகளை
முற்போக்காக மாற்றத் துடிக்கும் பெரியார்கள்!
மற்றொரு கர்ம வீரருக்காக காத்திருக்கும்
நாட்டு குடிமக்கள்!
ஊர்க்குருவிகளை பருந்தாக
மாற்றத்துடிக்கும் சமூக ஆர்வலர்கள்!
வரிசையில் இன்னும் எத்தனையோ அடங்கும்....
நொடிக்கு நொடி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில்
ஒரு நொடி நின்று...
மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கிறது மனம்!

– ஷாரிகா தேவதாஸ்,
ECHO Technician – Cardiology

எதை நீ நம்புகிறாயோ, அதுவாகவே நீ இருப்பாய்.
– விவேகானந்தர்

மரம்

தமிழ்நாட்டில் மரம் நடுவது பற்றிய விழிப்புணர்வு பெருகிவருகிறது. சிலர் தங்கள் இல்லத் திருமண விழாக்களில் மரக்கன்றுகளை வழங்கி முன்னுதாரணமாகத் திகழ்கிறார்கள்.

மறைந்த நகைச்சுவை நடிகர் சின்னக்கலைவாணர் என்றழைக்கப்பட்ட **திரு.விவேக்** அவர்கள், 1 கோடி மரக்கன்றுகள் என்ற திட்டத்தின் மூலம் கடந்த 6 ஆண்டுகாலமாகப் பல லட்சம் மரக்கன்றுகளை நட்டிருப்பதாகவும், தற்போது அவரைத் தொடர்ந்து அவர்களின் குடும்பத்தினர் அந்த பணியைத் தொடர்வதாகவும் தகவல்கள் வருகின்றன.

அரசு, மற்றும் அரசு சாரா சமூக ஆர்வலர்கள் எல்லாம் ஒவ்வொரு விழாவிலும் நடுகிறார்கள். சரி. . . இந்த மரங்களின் எண்ணிக்கை பார்த்தால் இந்த பத்து ஆண்டுகளில் ஆங்காங்கே பெரு வளங்கள் உருவாகி இருக்க வேண்டும்.... நடுவது மட்டும் அல்ல, தண்ணீர் விடுவதும், பராமரிப்பதும் முக்கியம். நட்ட செடிகளை, மரங்களாக உருவாக்க நாம் பாடுபட வேண்டும்.

மழை வேண்டுமா? மரம் ஒன்று . . . !

நமது நாட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் தண்ணீர் பிரச்சனை விலைவாசி உயர்வு, சுத்தமான காற்றைக் கூட சுவாசிக்க முடியவில்லை - அண்டை மாநிலமான கேரளாவில் அந்த நிலை இல்லை - காரணம் அங்கு ஒரு மரம் வெட்ட வேண்டும் என்றால், அரசு அதிகாரிகளிடம் சென்று சரியான காரணம் கூற வேண்டும். இங்கு அப்படி அல்ல. டெலிபோன் வயர் தோண்ட வேண்டுமா மரத்தை வெட்டலாம், ரோடு போட வேண்டுமா மரத்தை வெட்டலாம், வீடு கட்ட வேண்டுமா, மரத்தை வெட்டலாம். இப்படி ஒரு அவல நிலை நமது நாட்டில் மட்டும்.

எத்தனையோ சட்டங்கள் இயற்றும் நமது அரசு, நாம் ஒவ்வொருவரும் கண்டிப்பாக ஒரு மரமாவது வீட்டில் வளர்க்க வேண்டும் என்று சட்டம் இயற்ற வேண்டும். அப்படி ஒரு நிலை ஏற்பட்டால் தமிழகம் கேரளா போல் ஆகிவிடும். மழை இருந்தால் விவசாயம் செழிக்கும். காய்கறிகளின் விலைவாசி குறைந்து விடும். தண்ணீர் பிரச்சனை அடியோடு தீர்ந்து விடும். இதை நம் பணியாளர்கள், அவர்கள் தம் வீட்டில், நம்மால் முடிந்த வரை ஒரு மரமாவது வைத்து வளர்க்க வேண்டும். நாம் ஒரு உதாரணமாக இருக்கலாம். அதை பார்த்து மற்றவர்களின் மனநிலையும் மாறலாம். இந்த மனமாற்றத்தை நமது மகிழ்ச்சி இதழின் வாயிலாக அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரியப்படுத்துகிறோம்.

- பொன்.இராமகிருஷ்ணன்
சீனியர் மேனேஜர் - மார்க்கெட்டிங் கார்ப்பரேட்

இலட்சியம் இல்லாதவர்களுக்கு முன்னேற்றம் கிடையாது!

தனக்கென்று ஒரு இலட்சியத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவனுடைய மனம் எந்த விதமான கட்டுப்பாடும் இல்லாமல், துள்ளித் திரியும் கன்றுக் குட்டியைப் போன்று இயங்கி வரும். அங்கு பலவிதமான விஷயங்களைப் பற்றிய எண்ண அலைகள் அலைமோதிக் கொண்டிருக்கும். கலக்கம், குழப்பம், பயம், போன்றவைகள் எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்ய முடியாமல் அவனை தடுத்துவிடும். இப்படிப்பட்டவர்கள் பரிதாபத்தின் மொத்த உருவமாக காட்சி தருவார்கள்.

ஒரு மாபெரும் இலட்சியத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதை செய்து முடிக்கும் பணியில் உங்களை நீங்கள் அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் தடுமாறிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு தான் வாழ்க்கை சலிப்பு நிறைந்ததாக அமையும். பெரிய பணிகளில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்கு சலிப்புடனும், சோம்பேறித்தனத்துடனும் அமர்ந்திருப்பதற்கு நேரம் கிடையாது. கற்பனையில் நீங்கள் மிதக்காதீர்கள். இலக்கை நோக்கி நீந்துங்கள்.

எதையும் உன்னால் செய்ய முடியாது என்று மலைக்காதே, செய்ய முடியும் என்று துணிவாகச் செய். எல்லாம் இலகுவாக முடியும்.

- சாகர்

சோம்பேறித்தனமாக அமர்ந்து உங்களுடைய விலை மதிக்க முடியாத பொன்னான நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள். உங்களுடைய இலட்சியத்தை அடையும் முயற்சியில் வீறுநடை போடுங்கள். வாழ்க்கையில் நிறைய பேர்கள் தாங்கள் எண்ண சாதிக்க வேண்டுமென்ற ஒரு இலட்சியத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாத காரணத்தினால், நல்ல பலன்களைத் தரும் எந்த ஒரு காரியத்தையும் செய்து முடிக்காமல், தங்கள் வாழ்க்கையை வீணடித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அதனால் தான் மிகப் பெரிய அளவில் மக்கள் வாழ்க்கையின் அடி மட்டத்திலேயே தங்கி மிகக் குறைந்த தேவைகளைக் கூட அடைய முடியாமல் அவலமாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

திசையறிவிக்கும் காந்தக் கருவியின் (Compass) காந்த முள் அனைத்துத் திசைகளையும் காண்பிக்காமல் வடதிசையை மட்டும் காண்பிப்பதினால் வானில் பறக்கும் எண்ணற்ற விமானங்களும் கடலில் மிதக்கும் எண்ணற்ற கப்பல்களும் உலகத்திலுள்ள எந்த இடத்திலும் வழி தவறாமல் செல்ல முடிகின்றன. காந்த முள் ஒரே திசையை காண்பிப்பதினால் தான் அது மனித இனத்திற்கு மிகவும் பயன் தரும் கருவியாக உபயோகிகப்படுகிறது. மாறுபட்ட பல வேலைகளைச் செய்ய முயலுபவன் எந்த வேலையையும் சரிவரச் செய்யாதவனாகத்தான் இருப்பான். ஒரு உயர்ந்த இலட்சியத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அதை அடைவதில் வெற்றி கண்டவன் மனித இனத்தின் சந்தோசத்தை கூட்டி வருவான்.

– **Y. Jeyaprakash,**
Sr. Manager - PGRD

வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று

பெண்ணின் மனசு

பெண் என்பவள் ஒரு புதிர்
என எண்ணுபவர்கள் தான்
பெண்ணின் மனசு ஆழம்
என்று செப்புவர்
பழகப் பழக புரியும்
ஒவ்வொரு பெண்ணுக்குள்ளும்
அழகான பூப்போன்ற
பழகத் துடிக்கும் ஓர்
மனசு உண்டு என அறியலாம்
சீறும் பெண்களிடமும்
சிந்தை வியக்கும் மனசு உண்டு
துள்ளி மகிழும் பெண்ணிடமும்
அள்ளிக் கொள்ள அழகான
மென்மையான மனசு உண்டு
பழகிப் பார் உள்ளன்போடு
உயிரையும் கொடுப்பாள்
மனிதாபிமானம் உள்ள
பெண் மனசு!

தேய்வில்லாத நினைவுகள்

வாழ்க்கையில் நினைவுகள்
தாழ்வில்லா உயர்வை கொடுப்பவை
மழலைப் பருவம் நினைவு இனிமையானது
பள்ளிப் பருவ நினைவு சுகமானது
கல்லூரிப் பருவ நினைவு நிஜமானது
இல்லற வாழ்வின் நினைவு ருசியானது
தொல்லையில்லா இப்படிப்பட்ட
தேய்வில்லா நினைவுகள் தான்
மெய்யான புத்துணர்வு தருபவை
தொய்வில்லாத நினைவுகளை
மீட்டு எடுத்தால் அதுவே
சட்டென நம்மை சுறுசுறுப்பாக்கும்
எந்தஒரு நினைவும் நமக்கு
சொந்தமானவை என்பதால்
பந்தங்களுடன் பகிர்ந்து
சுகமாக வாழ்வோம்!!!

– **உஷா முத்துராமன்,**
திருநகர், மதுரை.

எதையும் கற்றுக் கொள்வதை விடவும், கண்டு கொள்வது மேன்மை.
– ஜெயகாந்தன்

உடல் எடையைக் குறைக்க எளிய வழிகள்!

1. எடை அதிகமுள்ளவர்கள் பழங்கள் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் சற்று அதிகமாகச் சாப்பிடலாம். (நீரிழிவு உள்ளவர்கள் ஒரு சிறிய ஆரஞ்சு, அல்லது ஒரு சிறிய கொய்யாப்பழம் அல்லது பப்பாளி துண்டு ஒன்று சிறியது அல்லது சிறிய தர்ப்பூசணித் துண்டு சாப்பிடலாம்)

2. உப்பு அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டாம். ஏனெனில் உப்பு உடல் எடையைக் கூட்டலாம்.

3. பால் பொருட்களான வெண்ணெய், நெய் மற்றும் மாமிசம், அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. உலர்ந்த இஞ்சி, இலவங்கப் பட்டை, கருப்பு மிளகு ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் அது உடல் எடையைக் குறைக்க மிகவும் உதவும்.

5. அரிசி, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ளதால் அவற்றைத் தவிர்த்து, கோதுமை உணவை உட்கொள்வது, உடல் எடையைக் குறைக்க மிகவும் உதவும்.

6. பாகற்காய் மற்றும் கசப்புத் தன்மை கொண்ட முருங்கைக் காய் வகை நல்லது.

7. காலையில் வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சைச் சாறில் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

8. நீரிழிவு இல்லாதவர்கள் அரை எலுமிச்சம்பழச்சாறு, 1 கரண்டி தேன் ஆகியவற்றை லேசான வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. இவ்வாறு நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை சாப்பிடலாம்.

9. முட்டைக் கோஸ் உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது. இந்த முட்டைக் கோஸ் இனிப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் கொழுப்பாக மாறாமல் தடுக்கிறது. இந்த வகையில் முட்டைக் கோஸ் உடலில் அதிக எடையைக் குறைக்க உதவுகிறது.

10. உடற்பயிற்சி உடல் எடையைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அத்துடன் மன அமைதி, தசை வலிமை ஆகியவற்றையும் உண்டாக்குகிறது.

11. முதலில் நடைப்பயிற்சியும் பின்னர் ஓடுதல், நீச்சல் மற்றப் பயிற்சிகளும் செய்யலாம்.

12. ஒருநாள் சாப்பிடும் உணவை மூன்று வேளைக்குப் பதில் (அதே அளவு உணவை) ஐந்து வேளையாகப் பிரித்து சாப்பிடும் போது உணவின் அளவும் குறையும், உடல் எடையும் குறையும்.

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

வெற்றி பெற .... !

செயற்கைக் கோள் ஏவப்படும் போது ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவுவரை 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.

– T. கார்த்திகேயன்,
மாணவர்கள் உணவகம்

எந்த அறிமுகக் கடிதத்தையும் விட சிறந்த பரிந்துரை அழகு.
– அரிஸ்டாட்டில்

வினவலும்–விளம்பலும்

நல்லவையின் அளவுகள் என்ன?
நம்மை ஒருவர் இழிவாக நடத்துவர் எனினும், இகழ்ந்து பேசினார் எனினும் அதனைப் பொறுத்துக் கொள்ளல் நல்லது. அதனை விடவும் அந்த நிலையை மறந்து விடுதல் மிக மிக நல்லது.

எவற்றைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும்?
நம்மிடம் உள்ள நிறைகள் நம்மிடம் நிலையாகத் தங்கியிருக்க வேண்டும் எனில் பொறுமை என்ற குணங்களைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

துறவிக்கும் மேலானவர் எவர்?
மோசமானவர்களின் தீய செயல்களைப் பொறுத்துக் கொள்பவர்கள் துறவிக்கும் மேலானவர்கள்.

தீராத செயல் செய்தவரை எப்படி வெல்வது?
நமக்கு ஒருவர் திமிரோடு தகாதவற்றைச் செய்தாலும் அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு நாம் பொறுமை என்னும் தகுதியால் வென்று விடலாம்.

உலகத்தார் எவரைப் போற்றுவார் ...?
நமக்குத் தீங்கு செய்தவர்க்கு நாம் தண்டனை பெற்றுத் தந்ததைக் கூட உலகத்தார் மறந்து விடுவார். ஆனால் அந்தச் செயலைப் பொறுத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தவரை மனத்திற்குள் பொன் போலப் போற்றி மகிழ்வர்.

இறுதி வரை இன்பம் தருவது எது?
நமக்குத் தீங்கு செய்தவரை நாம் தண்டித்தோம் என்றால் அது நமக்கு ஒரு நாள் இன்பமே. அதனையே நாம் பொறுத்துக் கொண்டு மறந்து விட்டால் அது வாழ் நாள் எல்லாம் இன்பமே.

எது நல்லது?
நமக்கு ஒருவர் அறமல்லாதவற்றைச் செய்தாலும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் அதைக் கண்டு மனம் நோகாமல் அறத்திற்குப் புறம்பாக அவர்க்கு நாம் ஏதும் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது.

எவர் பெரியவர்?
ஒருவர் தவத்தால் இறையை அடைய விரதம் இருப்பர். ஆனால் அவர்களை விடவும் பிறர் செய்த இழி செயல்களைப் பொறுத்துக் கொண்டவர் அவரினும் மேலான துறவிகளுக்கு நிகரானவர்.

நம்மை இகழ்பவரின் இழி மொழிகளை எப்படிப் பொறுப்பது?
நிலத்தை நாம் வெட்டுகிறோம், குத்துகிறோம், கீறுகிறோம். அந்த நிலையில் நிலம் அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு நமக்குப் பயன் வழங்குகிறது. அந்த நிலம் போல் நம்மை இகழ்பவரைப் பொறுத்துக் கொள்தல் நலம் பயக்கும் ஒன்று.

தாங்க முடியாத கோடை வெயிலை எதிர்கொள்ள இதோ உங்களுக்கு சில சிறு குறிப்புகள்..

வீட்டில் கூட இருக்க முடியாத அளவிற்கு வெயில் கொளுத்துகிறது. வெயிலின் அளவு அதிகரிக்க, அதிகரிக்க நம் உடலின் வெப்பநிலையும் அதிகரிக்கும். அப்போது மூளையில் இருக்கும் ஹைப்போதலாமஸ் வியர்வைய சுரக்கச் செய்து, உடலின் வெப்பநிலையை உடலில் இருந்து வெறியேற்றும்.

அக்னி நட்சத்திரத்தின் போது, வெயிலின் அளவு அதிக அளவில் இருக்கும். அந்நேரத்தில் ஹைப்போதலாமஸ் தன் செயல்பாட்டை இழந்து, உடல் வெப்பத்தை வெளியேற்ற முடியாமல் போகும். அந்நேரத்தில் தான் வியர்க்குரு, வேனிற்கட்டிகள், சிறுநீர்க்கடுப்பு என பல வெப்ப நோய்கள் ஏற்படுகிறது. எனவே இந்நேரத்தில் ஒரு சில மாற்றங்களை தவறாமல் நாம் மேற்கொண்டு வந்தால், வெப்ப நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

எந்த ஏற்றத்துக்கும் ஒரு இறக்கம் உண்டு.
எந்தத் துன்பத்திற்கும் ஒரு இறுதி உண்டு. எந்த முயற்சிக்கும் ஒரு பலன் உண்டு.
– பாரதியார்

மூளைக்குச் செல்ல வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து, அதனால் மயக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்டால், உடனே பாதிக்கப்பட்டவரை காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்து, ஆடையை தளர்த்தி, குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணியால் உடலை ஒற்றி எடுக்க வேண்டும்.

சிறுநீர்க்கடுப்பு : கோடையில் போதிய அளவில் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது, வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவது போன்றவற்றால், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைந்து, சிறுநீர் வெளியேறும் அளவும் குறையும். அப்போது சாதாரணமாக காரத்தன்மையுடன் இருக்கும் சிறுநீர் அமிலத்தன்மைக்கு மாறி அதன் விளைவாக சிறுநீர்க்கடுப்பு ஏற்படும். மேலும் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற வேண்டிய உப்புக்கள் சிறுநீர்ப்பாதையில் படிந்து சிறுநீரக கல்லாகிவிடும். எனவே இவற்றை தவிர்க்க தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

வியர்க்குரு : கோடையில் வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதால், வியர்க்குரு ஏற்படும். இத்தகைய வியர்குருவைத் தவிர்க்க தினமும் இரண்டு முறை குளிக்க வேண்டும். பானங்கள் குடிக்கவும் வாயு நிரப்பப்பட்ட பானங்களை குடிப்பதற்கு பதிலாக இளநீர், மோர், சர்பத், பதநீர் போன்றவற்றை குடித்து வந்தால், கோடையில் வியர்வையின் மூலம் உடலில் இருந்து வெளியேறிய சோடியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம், போன்ற தாது உப்புக்கள் கிடைத்து சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்றவாறு உடலின் வெப்பநிலையைப் பராமரிக்கும்.

எலுமிச்சை ஜூஸ் : கோடையில் எலுமிச்சை சாற்றில் சர்க்கரை அல்லது உப்பு கலந்து குடித்து வந்தால், நீரிழப்பால் உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உடனடியாக குறையும். பழங்களை சாப்பிடவும் கோடையில் கிடைக்கும் பழங்களான தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், திராட்சை, கொய்யா பப்பாளி, கிர்னிப் பழம், நுங்கு போன்றவற்றை தவறாமல் வாங்கி சாப்பிட வேண்டும், இதனால் உடலில் நீர்ச்சத்து பராமரிக்கப்படும்.

கோடைக்கால உணவு : கோடையில் கம்மங்கூழ், தயிர் சாதம், மோர் சாதம், இட்லி, இடியாப்பம், கீரைகள், வாழைத்தண்டு, புடலங்காய், கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றை உட்கொண்டு வந்தால் உடலின் வெப்பநிலை குறையும்.

கோடைக்கால பயணம் : கோடையில் உடல் ஆரோக்கியம் தண்ணீருடன் தொடர்புடையது. உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் அதைக் குடிக்க மறந்து விடுகிறோம். பயணத்தின் போது ஒரு பாட்டிலைப் பிடிக்க முடியாமல் போவது முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். அதற்கு ஒரு நல்ல தீர்வு, மடிக்கக்கூடிய அல்லது மென்மையான தண்ணீர் பாட்டில்கள் பாட்டிலில் தண்ணீர் இருப்பதால் இவற்றை சிறியதாக மடித்து வைக்கலாம்.

தண்ணீர் தீர்ந்து விட்டால், அதை ஒரு பையில் மடித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் நீங்கள் உங்கள் சொந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்கிறீர்கள் என்றால், வீட்டிலிருந்து பெரிய கொள்ளளவு கொண்ட தண்ணீர் பாட்டில்களை நிரப்புவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம் கிடைப்பதோடு செலவும் குறையும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன், சரும ஆரோக்கியத்திற்கு தண்ணீர் மிகவும் முக்கியமானது.

ஆடை விசயத்தில் அதிக கவனம் தேவை : அடர் நிற ஆடைகளை அணிய வேண்டாம். வெள்ளை மற்றும் வெளிர் வண்ணங்களில் கதர் மற்றும் பருத்தி துணி ஆடைகளை தேர்வு செய்து அணியுங்கள். வெளிர் நிற உள்ளாடைகளையும் தேர்வு செய்யவும். சூரிய வெப்பத்தில் இருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உடலை மேலிருந்து கீழாக மறைக்கும் வகையில் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள்.

- S.Sundara Rajan

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

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

"உதிரம் கொடுப்போம்! உயிரைக் காப்போம்!!"

S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.
1	02.02.2024	MOHAMED IDRIS BAVA	TELEMEDICINE	O+VE
2	02.02.2024	SEENIVASA PANDI	HOUSE KEEPING	B+VE
3	03.02.2024	SUDHARSAN	PEAD MEDICINE	A+VE
4	04.02.2024	MANIKANDAN	HOUSE KEEPING	B+VE
5	06.02.2024	SIVA MURUGAN	TECHNICAL VEHICLE	A+VE
6	07.02.2024	ANANTHA KANNAN	MESS	O+VE
7	08.02.2024	ARUN KUMAR	MEDICINE	A+VE
8	09.02.2024	SAMUEL RAJAMANI	PHARMACY	B+VE
9	10.02.2024	MAREESWARAN	TELEMEDICINE	B+VE
10	11.02.2024	VIGNESH BABU	ENT	O+VE
11	12.02.2024	S.MANIKANDAN	VEHICLE	B+VE
12	12.02.2024	PERIYA KARUPPAN	VEHICLE	O+VE
13	14.02.2024	P.KUMAR	MESS SUPERVISOR	A+VE
14	14.02.2024	T.MANIKANDAN	MESS	B+VE
15	14.02.2024	S.RAMESH	HOUSE KEEPING	B+VE
16	14.02.2024	R.PRASANNA	CLINICAL RESEARCH	B+VE
17	14.02.2024	D.VIGNESH	TECHNICAL CIVIL	B+VE
18	14.02.2024	P.PALANIAPPAN	HOUSE KEEPING	B+VE
19	14.02.2024	A.KARUPPAIAH	GAS PLANT	O+VE
20	14.02.2024	R.MUTHUVENKATACHALAPATHY	GAS PLANT	B+VE
21	16.02.2024	K.ALAGUMUI	GENERAL MANAGER	O+VE
22	16.02.2024	MANO	HOUSE KEEPING	O+VE
23	17.02.2024	S.SANGETH KUMAR	HOUSE KEEPING	O+VE
24	18.02.2024	M.KANNADHASAN	GASPLANT	B+VE
25	18.02.2024	A.KALAMEGAM	HOUSE KEEPING	O+VE
26	21.02.2024	R.GOWTHAM	RADIALOGY	O+VE
27	21.02.2024	DR.GOWTHAM AVINASH	BLOOD BANK	O+VE
28	25.02.2024	PRABAKARAN	GASPLANT	B+VE
29	29.02.2024	P.MUTHU KRISHNAN	TECHNICAL CIVIL	AB+VE

Blood Collection & Received Details

Total Number of Donors 985

Voluntary Donors 946

Replacement Donors 039

Number of Camps Conducted (Indoor and Outdoor) 03

Blood received through Camps 164 Units Collected

Blood & Components Issued Details

Total Blood Issued PRBC - 960

Total FFP Issued - 374

Total PLT Issued - 315

Total Cryo Issued - 028

Total SDP Issued - 028

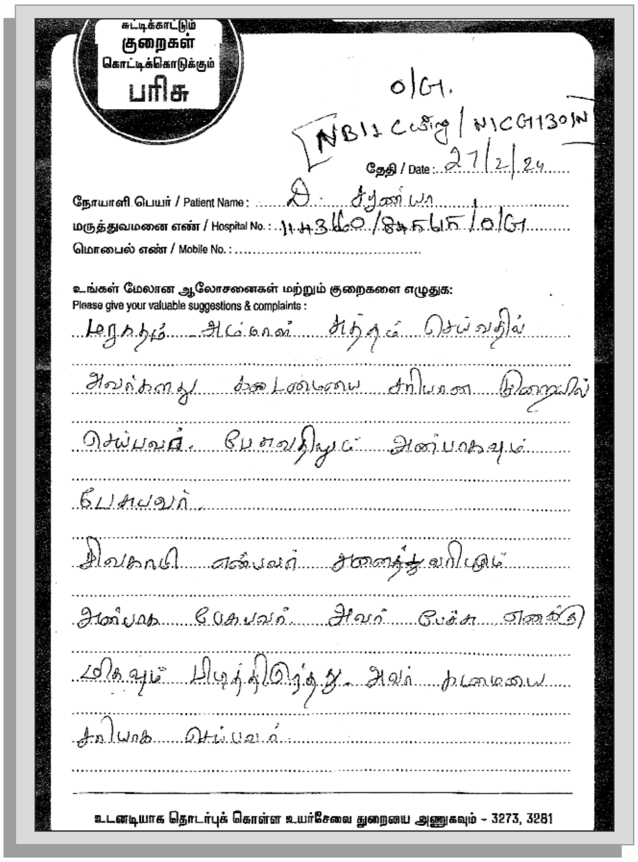
Total Granu. Concentrate - 003

Total Stem Cells - 002

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

எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மனம் போனபடி விட்டுவிடாமல்,
பேச்சிலும், காரியத்திலும் அடக்கம் இருக்க வேண்டும்.
– ராஜாஜி

நலம் பெற்றவர்கள் தரும் நற்சான்றிதழ்!


சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

O/G.
NB11 C... / N1CG1130IN

தேதி / Date : 27/2/24

நோயாளி பெயர் / Patient Name : இ. சரண்யா

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. : 1143160/845615/O/G

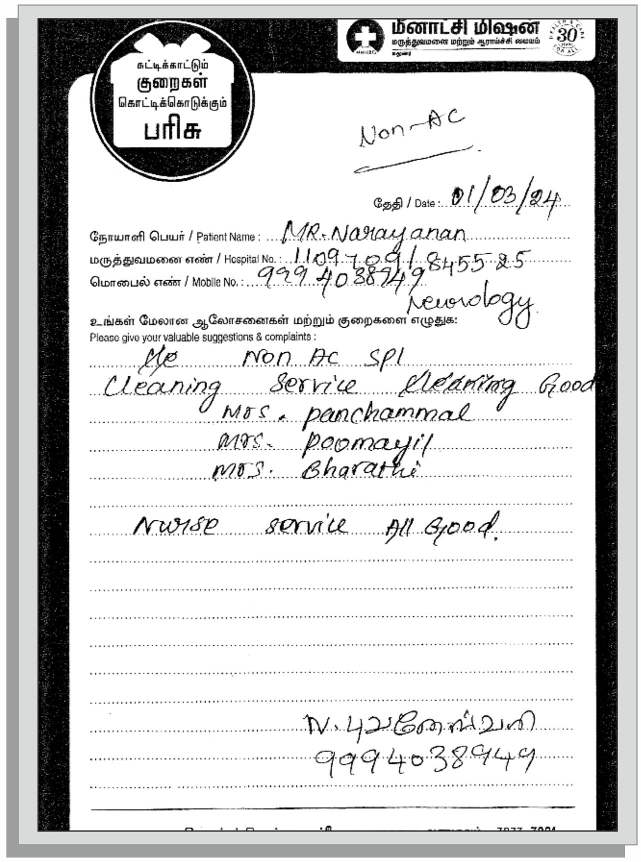
மொபைல் எண் / Mobile No. :

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

மரகதம் அம்மாள் சுத்தம் செய்வதில் அவர்களது கடமையை சரியான முறையில் செய்பவர். பேசுவதிலும் அன்பாகவும் பேசுபவர்.

சிவகாமி என்பவர் அனைத்து வரிசையும் அன்பாக பேசுபவர் அவர் பேச்சு எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. அவர் கடமையை சரியாக செய்பவர்.

உடனடியாக தொடர்புக் கொள்ள உயர்சேவை துறையை அணுகவும் - 3273, 3281


மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் மதுரை

சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

Non-AC

தேதி / Date : 01/03/24

நோயாளி பெயர் / Patient Name : MR. Narayanan

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. : 1109709/845525

மொபைல் எண் / Mobile No. : 9994038949

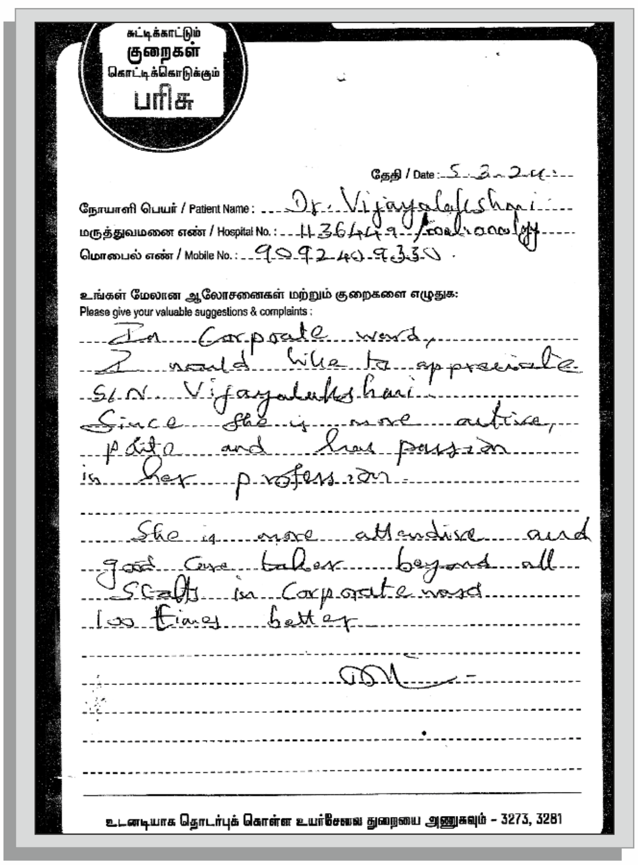
Neurology

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

Me Non AC SPL
Cleaning service Cleaning Good
Mrs. panchammal
Mrs. poomayil
Mrs. Bharathi

Nurse service All Good.

N. புவனேஸ்வரி
9994038949


சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

தேதி / Date : 5-3-24

நோயாளி பெயர் / Patient Name : Dr. Vijayalakshmi

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. : 1136449 / Anaesthesiology?

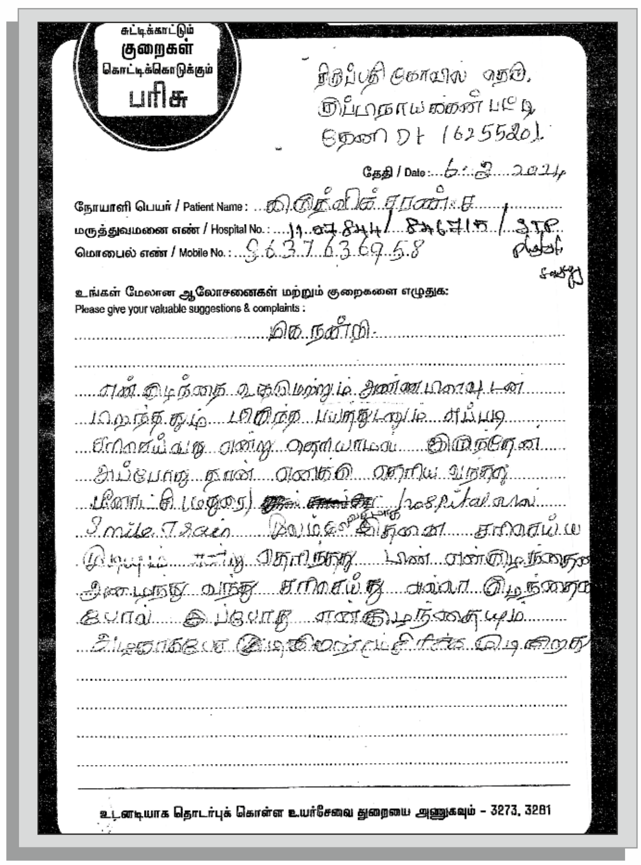
மொபைல் எண் / Mobile No. : 9092409330

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

In Corporate ward, I would like to appreciate Sis. Vijayalakshmi. Since she is more active, polite and has passion in her profession.

She is more attentive and good care taken beyond all staffs in Corporate ward. 100 times better.

உடனடியாக தொடர்புக் கொள்ள உயர்சேவை துறையை அணுகவும் - 3273, 3281


சுட்டிக்காட்டும் குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

திருப்பதி கோவில் தெரு,
இப்பநாயக்கன்பட்டி
தேனி Dt 625520.

தேதி / Date : 6.3.2024

நோயாளி பெயர் / Patient Name : கார்த்திக் ராஜா

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. : 1107844/846715/STP

மொபைல் எண் / Mobile No. : 9637636958

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

மிக நன்றி.

என் குழந்தை உதடு மற்றும் அண்ணம் பிளவுடன் பிறந்ததும் மிகுந்த பயந்துவிட்டேன் எப்படி சரிசெய்வது என்று தெரியாமல் இருந்தேன் அப்போது தான் எனக்கு தெரிய வந்தது மீனாட்சி (மதுரை) hospital-ல் Smile Train இலவசமாக இதனை சரிசெய்ய முடியும் என்று தெரிந்தது பின் என் குழந்தையை அழைத்து வந்து சரிசெய்து அவள் குழந்தை போல் இப்போது என் குழந்தையும் அழகாக இருக்கிறாள் ...

உடனடியாக தொடர்புக் கொள்ள உயர்சேவை துறையை அணுகவும் - 3273, 3281

எந்த நிகழ்ச்சியிலும் ஒரு படிப்பினை இருக்கிறது.
படிப்பினையைக் கண்டுபிடிப்பது உன் புத்திசாலித்தனம்.
– தாமஸ் கார்லைல்

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பரிந்துரை மூலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை

(பிப்ரவரி 2024)

HOSPITAL EMPLOYEE REFERRAL

FOR THE MONTH OF FEBRUARY 2024

Sl. No.	Staff Name	Department	No. of patients
1	Mr. R. KATHIRAVAN	MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02897	84
2	Mr. M. RAMACHANDRAN	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 052	26
3	Mr. K. ALAGUMUNI	GENERAL MANAGER - HR -02026	24
4	Mr. M. KAMALAKANNAN	MANAGER - MASTER HEALTH CHECK UP - 01245	22
5	Mr. C.S. SENTHILKUMAR	MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 02894	17
6	Mr. K. KATHIRAVAN	Sr. MANAGER - BILLING - 0465	16
7	Mr. Y. JEYAPRAKASH	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02899	15
8	Mr. V.M. PANDIARAJAN	Sr. MANAGER - MARKETING - A1819	9
9	Mr. A. SYED IBRAHIM	DY. MANAGER - MEDIA & CORPORATE MARKETING - 0284	9
10	Mr. S. KASIPANDIAN	Sr. MANAGER - PHARMACY - 0462	8
11	Mr. P. RAAMAKRISHNAN	Sr. MANAGER - MEDIA & CORPORATE MARKETING - 0320	7
12	Mr. S. RAJARAM	CSO - SECURITY - A759	7
13	Mr. S. RAVI	Sr. MANAGER-BLOOD BANK - 0316	7
14	Mr. V. ASHOK	MANAGER - INSURANCE & TPA - 0930	6
15	Mr. SAMUEL RAJAMANI	MANAGER - PHARMACY - 05398	6

பிப்ரவரி * FEBRUARY 2024

திருமண வாழ்த்துக்கள்...

happy Wedding Day

Sl. No.	NAME	MARRIAGE DATE	DEPARTMENT
1	RAMYA **WEDS** RAJESHKUMAR	11.02.2024	NURSING
2	JEEVITHA **WEDS** MARISELVAM	11.02.2024	NURSING
3	SURYAKANTHAN **WEDS** SUSHMITHA	19.02.2024	PHYSIOTHERAPY
4	JEYAPRIYA **WEDS** SARAVANAN	11.02.2024	DIALYSIS
5	POONGODI **WEDS** SARAVANAPRASATH	22.02.2024	RADIOLOGY

எந்த நேரமும் சுறுசுறுப்புடனும் ஆர்வத்துடனும் செயல்படுகிறவனுக்குத்தான் இந்த உலகம் சொந்தம்.

– எமர்சன்

NEWCOMERS IN MMHRC

புதுவரவு

FEBRUARY 2024

dOctors

Sl. No.	NAME	DESIGNATION	DEPARTMENT
1	T.NIVETHA	PHYSICIAN ASSISTANT	VASCULAR SURGERY
2	ADARSH S DANAM	PHYSICIAN ASSISTANT	ANDROLOGY
3	K.MARLIYA	PHYSICIAN ASSISTANT	SURGICAL ONCOLOGY

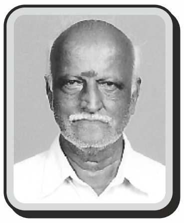
Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
1	U.YUVARAJ	ACCIDENT AND EMERGENCY
2	S.CHANDRU	ACCIDENT AND EMERGENCY
3	G.PRADEEP	ACCIDENT AND EMERGENCY
4	B.HARI HARA SUDHARSAN	ACCIDENT AND EMERGENCY
5	M.Z.MOHAMED ISHAQ	BILLING
6	A.KHADER BAVA SIAT	BILLING
7	S.MOHAMED MAHIN	BIO-MEDICAL ENGINEERING
8	S.SANGEETHA	CATERING
9	V.LAKSHMI	CATERING
10	K.THAVAMANI	CATERING
11	K.AYYAMMAL	CATERING
12	K.KAMATCHI	CATERING
13	N.RADHA	CATERING
14	M.SATHISH KUMAR	DIALYSIS
15	V.MANIKANDAN	FINANCE
16	R.LALITHAMBIGAI	HOUSE KEEPING
17	R.SANTHOSAM	HOUSE KEEPING
18	M.RAMANI	HOUSE KEEPING
19	M.PANJAVARNAM	HOUSE KEEPING
20	K.NATHIYA	HOUSE KEEPING
21	G.JAYA KUMAR	HOUSE KEEPING
22	M.RAMAN	HOUSE KEEPING
23	J.KARAICHAMY	HOUSE KEEPING
24	A.MUTHURAKKU	HOUSE KEEPING
25	S.MUKILAN	HOUSE KEEPING
26	R.KODUMUDISANKAR	HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT
27	M.MUTHU RAJ	MEDICAL RECORDS
28	A.KEERTHANA	MEDICAL RECORDS
29	I.VARSHA NANDHINI	MEDICAL RECORDS
30	G.ISWARYA	MEDICAL RECORDS
31	Y.NAHOMI	NURSING
32	B.SUGUMARI	NURSING
33	S.PRITHIVIRAJAN	NURSING
34	P.ROJA	NURSING
35	K.SANGEETHA	NURSING
36	T.REVATHI	NURSING
37	S.EMI RUBAVATHI	NURSING
38	G.RAMYA	NURSING
39	A.JEBA SHEELA	NURSING
40	K.MAREESWARAN	NURSING
41	M.THENMOZHI	NURSING
42	S.JEYALAKSHMI	NURSING
43	S.KALAIMANI	NURSING
44	S.KANMANI	NURSING
45	K.PRIYADHARSHINI	NURSING
46	S.RAMYADHARSHINI	NURSING
47	M.ILAMATHI	NURSING
48	S.ABINAYA	NURSING
49	P.SAKTHEESHWARI	NURSING
50	J.SHOBA JASMINE	NURSING
51	S.MAHALAKSHMI	NURSING
52	C.PANDIYAMMAL	NURSING
53	C.NISHA	NURSING
54	M.LEYONAL	NURSING
55	V.KAVIPRIYA	NURSING
56	K.KASTHURI	NURSING
57	R.MADHUMITHA	NURSING
58	S.PANDEESWARI	NURSING
59	S.SOLAIYAMMAL	NURSING
60	R.KALAIRANI	OPERATION THEATRE
61	V.NAVEEN	OPERATION THEATRE
62	M.MOHAMMED EHIYA	PHARMACY
63	V.MANIKANDAN	PHARMACY
64	V.RAGAVI	PHARMACY
65	K.SARAVANA KUMAR	PHARMACY
66	P.NIVETHA	PHARMACY
67	S.KABILESHWARAPANDI	PHARMACY
68	K.PRIYADHARSHINI	PHARMACY
69	M.DEEPIKA	PHARMACY
70	S.JOICE MAHIMAA	PSYCHIATRY
71	S.GOHILA	QUALITY SERVICE
72	A.ANANDHADEVI	QUALITY SERVICE
73	P.KARTHIK	SECURITY
74	C.JAYAMURUGAN	SECURITY
75	U.ARUNACHALAM	TECHNICAL - A/C PLANT
76	M.RAMALINGAM	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
77	M.KARUPPUSAMY	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
78	T.HEMANTH KUMAR	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
79	C.VIGNESH	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
80	M.PANDI MURUGAN	TECHNICAL - GAS PLANT
81	M.KAMALANATHAN	TECHNICAL - VEHICLE

எந்த மனிதன் வெற்றி கொள்ள விரும்புகிறானோ,
அவனுக்கு தனது இதயத்தையும் எண்ணங்களையும் மறைத்து வைக்கும் ஆற்றல் வேண்டும்.
– சுதர்சன்

வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று

(நலம் நாடுவோர் பக்கம்)

கவிச்சோலை



2 K காகம்

பாட்டி சுட்ட வடையை
எடுத்துச் சென்ற காக்கா
உடனே அதைத்
தூர எறிந்தது!
வடையில் எண்ணெய்
அதிகமாம்....
சாப்பிட்டால் உடலுக்கு
கேடு நேரும் என
நட்புக் காகத்திடம்
சொல்லிப் பறந்தது!

வேறுபாடு !

உன்னால் ஒருவர்
கண்ணீர் சிந்தினால்...
அது பெரும் பாவம்...
உனக்காக ஒருவர்
கண்ணீர் உதிர்த்தால்
அது அரும் பாசம்... !

உபயம்

முன்பெல்லாம்
எங்கள்ஊரில்
எப்போதேனும் அபூர்வமாய்
நிகழும் தெருக்கூத்து....
இப்போதோ.... எந்நாளும்
இரவு - பகல்
ஓயாத கூத்து...
உபயமானது
மதுக்கடை !

பார்வை

மனிதனாய்த் தான்
இம்மண்மீது நடக்கிறேன்...
என்னைப் பார்த்துக கூலாய்
இப்படிக் கேட்டான் என்
இன்னுயிர்த் தோழன்...
எங்கே ''கால் நடை'' யாய் என...!

இதைப்படிங்க . . . கவலையெல்லாம் பறந்து போகும்!

வாசகர் : நீங்க எழுதுற பேய்க்கதைகளெல்லாம் த்ரில்லா இருக்கே . . . எப்படி?
எழுத்தாளர் : எழுதுறப்ப என்னோட மனைவியை நெனைச்சிக்கிடுவேன்!

ஒருவர் : நான் அதிகாலை அஞ்சுமணி ஆனதும் எந்திரிச்சி என்னோட வீட்டுக்காரியை கண்டபடி திட்டிடுவேன் !
மற்றவர் : விடியற்காலையிலேயா?
முதலாமவர் : அப்பத்தானே அவ அசந்து தூங்கிக்கிட்டிருப்பா!

பெரியவர் : பிச்சை எடுக்கிறது கேவலமான பிழைப்பாப்பா!
பிச்சைக்காரன் : நான் உங்களை பிச்சை எடுக்கச் சொல்லலியே. . ., போடத்தானே சொன்னேன். .!

ராமன் : பழைய இரும்பு வியாபாரிகிட்ட வேலைக்குச் சேர்ந்தது, விபரீதமா போச்சு!
கந்தன் : என்னாச்சு?
ராமன் : சம்பளம் கேட்டா, பேரீச்சம் பழம் கொடுக்கிறாரு!

– **''இனாம்'' கேசவன்,**
இனாம் மணியாச்சி

எந்த வீட்டில் அனாதைகளுக்கு அரவணைப்பு கிடைக்கிறதோ, அந்த வீடு தான் உலகின் மிகச்சிறந்த வீடு.
– கால்ரிட்ஜ்

பூர்ணிமாவின் ஆசை நிறைவேறியது

பூர்ணிமாவும், சிவாவும் காதலித்து திருமணம் செய்து கொண்டனர். பூர்ணிமா மிகவும் சாதாரண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். சிவா வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். சிவாவின் அம்மாவும் அப்பாவும் பணம் இருக்கிறதே என்று யாரையும் அலட்சியம் செய்யாத நல்ல குணம் படைத்தவர்கள். அவர்கள் மருமகள் பூர்ணிமாவை மிகவும் விரும்பி மருமகளாக ஏற்றுக் கொண்டனர்.

பூர்ணிமாவின் அப்பா ஒரு அரசாங்கத்தில் சாதாரண பணியில் இருந்தார். அவருக்கு வரும் சம்பளத்தில் மூன்று பெண் குழந்தைகளைப் படிக்க வைப்பதற்குள் திணறித்தான் போனார். ஆனால் பூர்ணிமா நன்றாகப் படித்ததால், ஸ்காலர்சிப் கிடைக்க, நன்கு படித்து முடித்தாள். ஐ.டி. நிறுவனத்தில் நல்ல வருமானத்தில் வேலை கிடைத்தவுடன் நம் குடும்பம் நிமிர்ந்து விடும் என்று பூர்ணிமா, அப்பா ரகுபதி எண்ணினார். ஆனால் அதே ஐ.டி. நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்த சிவாவும், பூர்ணிமாவும் காதலிக்கத் தொடங்கினர். இது பூர்ணிமாவின் அப்பாவுக்குப் பிடிக்கவில்லை.

நீ அந்தப் பையனை திருமணம் செய்து கொண்டால் உன்னுடன் எங்களுக்கு ஒட்டும் இல்லை உறவும் இல்லை, என்று அவளை ஒதுக்கி வைத்து விட்டனர். இதனால் மனம் அழுதாலும் பூர்ணிமாவினால் காதலன் சிவாவை கைவிட முடியவில்லை. அதனால் சிவாவின் அப்பா, அம்மா ஆசையுடன் பூர்ணிமாவை மருமகளாக ஏற்று சிறந்த முறையில் திருமணம் நடத்தி வைத்தனர். பூர்ணிமா சிவாவின் திருமணத்திற்கு கூட பூர்ணிமாவின் அம்மா, அப்பா, தங்கைகள் எல்லோரும் மூன்றாம் மனிதர்கள் போல வந்து நின்று விட்டுச் சென்று விட்டனர். இதனால் பூர்ணிமா மிகவும் மன வேதனைப்பட்டாள்.

பூர்ணிமா திருமணமாகி புகுந்த வீட்டுக்கு வந்து விட்டாலும் அவளுடைய தங்கைகள், சுதாவும், ரமாவும் தினமும் பூர்ணிமாவுடன் பேசுவார்கள். வீட்டு நிலைமையை எடுத்து சொல்வார்கள். பூர்ணிமாவுக்கு அடுத்த தங்கையான சுதாவிற்கு ஒரு நல்ல வரன் வந்தது. அதற்கு வரதட்சனை கொடுக்க வேண்டும் என்று கேட்டவுடன் பூர்ணிமாவின் அப்பா மிகவும் திணறிப் போனதாக சுதா சொல்ல பூர்ணிமா தெரிந்து கொண்டாள். சுதாவுக்கு பார்த்த அந்த வரன் வீட்டிற்கு பூர்ணிமாவும், சிவாவும் சென்றார்கள். சுதாவைப் பெண் பார்த்து விட்டு வந்த பார்வதியும், ரகுராமனும் சுதாவின் வீட்டில் அதிகமாக சீர்வரிசை செய்யாதததால் வேண்டாம் என்று சொல்லி விடலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால் சுதாவின் அக்காவும், அவளின் மாமாவும் வந்து நாங்கள் உங்களுக்கு எல்லா சீரும் செய்கிறோம், எங்கள் வீட்டுப் பெண்ணை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்று சொன்னவுடன் அவர்கள் சரி என்று சொன்னார்கள்.

இந்தச் செய்தி பூர்ணிமாவின் அப்பாவுக்கு தெரிய முதலில் மிகவும் கோபப்பட்டார். பூர்ணிமா இதை வைத்துக் கொண்டு வீட்டிற்குள் வந்து "அப்பா நீங்கள் என்னை படிக்க வைத்து நல்ல நிலைமைக்கு உருவாக்கினீர்கள். நானே மாப்பிள்ளையைத் தேடிக் கொண்டேன். அதில் என்ன தவறு இருக்கிறது. அவர் மிகவும் நல்ல மனிதர் சுதாவின் திருமணத்திற்கு நாங்கள் எல்லா சீரையும் செய்கிறோம். பிறந்த வீட்டிற்கு செய்யக்கூடாது என்று இருக்கிறதா? நான் எல்லாம் செய்கிறேன் அப்பா, என்றவுடன் பூர்ணிமாவின் அப்பா கண்களில் இருந்து கண்ணீர் பெருக, நான் பெரிய தவறு செய்து விட்டேன் அம்மா என்று மன்னிப்பு கேட்டார்.

சிவாவும், பூர்ணிமாவும், அப்பா நீங்கள் மன்னிப்பெல்லாம் கேட்க வேண்டாம். உங்கள் மனதிற்குள் நாங்கள் நன்றாக வாழ்வோமா என்ற ஒரு கேள்விக்குறி இருப்பது சகஜம் தான். எல்லாப் பெற்றோர்களுக்கும் காதல் திருமணம் வெற்றி பெறுமா என்ற சந்தேகம் இருக்கும். ஆனால் என்னை மணந்து கொண்ட சிவாவும் சரி அவருடைய அம்மா அப்பாவும் சரி மிகவும் நல்ல மனிதர்கள். அவர்கள் என்னை மிகவும் நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். நான் சம்பாதித்தப் பணத்தை நான் உங்களுக்காகவே சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன், அப்பா நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் என்னிடம் கேட்கலாம், என்று சொன்னவுடன் பூர்ணிமாவும் அம்மாவும், அப்பாவும் பூர்ணிமாவைக் கட்டிக் கொண்டனர். சுதாவின் திருமணத்திற்கு தேவையான அனைத்து உதவி செய்த பூர்ணிமாவும், சிவாவும் இப்போது பூர்ணிமாவின் பிறந்த வீட்டில் ஒரு மிகச் சிறந்த விருந்தினராகி தினம் தினம் வந்து போகும் அளவுக்கு உறவு நீடித்து விட்டது.

திருமணம் முடிந்த பிறகு பிறந்த வீட்டு உறவுகளை எதற்காக ஒதுக்க வேண்டும் என்று பூர்ணிமா மனதுக்குள் நினைத்துக் கொண்டதைப் போலவே சுதாவும் நினைத்துக் கொண்டாள். பிறந்த வீட்டுடனான நம் உறவு நீடிக்க வேண்டும் என்ற பூர்ணிமாவின் ஆசை நிறைவேறியது.

– உஷா முத்துராமன்,
திருநகர், மதுரை.

எந்த வீட்டில் நூல் நிலையம் இருக்கிறதோ, அந்த வீட்டில்தான் உயிர் ஒளி இருக்கிறது.
உலகில் இறவாத பொருள் புத்தகங்களே.
– சோயத்தே

செட்டிநாடு ஸ்டைல் முட்டைக் குழம்பு

இந்த மாத மகிழ்ச்சி சமையல்

முட்டைக் குழம்பானது பல ஸ்டைலில் சமைக்கப்படும். இங்கு அதில் ஒன்றான செட்டிநாடு ஸ்டைல் முட்டைக் குழம்பு வகையை எப்படி செய்வதென்று கொடுத்துள்ளோம். இந்த வகை குழம்பு மிகவும் ஈஸியாக அனைவரும் முயற்சி செய்யலாம்.

தேவையானப் பொருட்கள் : முட்டை - 3,
வெங்காயம் - 1 (பொடியாக நறுக்கியது),
தக்காளி - 1 (பொடியாக நறுக்கியது),
கொத்தமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், (பொடியாக நறுக்கியது)
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

தாளிப்பதற்கு : பட்டை - 1/2 இன்ச்,
கறிவேப்பிலை சிறிதளவு, கிராம்பு - 1.

அரைப்பதற்கு : துருவிய தேங்காய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2, பூண்டு - 4-5 பற்கள்,
இஞ்சி - 1/2 இன்ச், மல்லி - 1/2 டீஸ்பூன், மிளகு 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, அதில் முட்டைகளைப் போட்டு வேகவைத்து, முட்டையின் ஓட்டை நீக்கிவிட்டு, பின் அதனை நீளவாக்கில் இரண்டாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் அரைக்க கொடுத்த அனைத்து பொருட்களையும் போட்டு லேசாக வறுத்து இறக்கி, குளிர வைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி பேஸ்ட்டாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு மற்றொரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, அதில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கறிவேப்பிலை மற்றும் கிராம்பு சேர்த்து தாளித்து, பின் அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்க வேண்டும். பிறகு உப்பு மற்றும் அரைத்து வைத்துள்ள பேஸ்ட் சேர்த்து கிளறி, 3 முதல் 4 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்க வேண்டும். பின் அதில் அரை முதல் ஒரு கப் தண்ணிர் ஊற்றி கொதிக்க விட்டு, கரம் மசாலா மற்றும் வேக வைத்துள்ள முட்டைகளை சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கினால், சுவையான செட்டிநாடு ஸ்டைல் முட்டைக் குழம்பு ரெடி!!!

– **Uma Palaniappan** - Manager, ECG

குறளும் பொருளும்

குறள்:

ஒழுக்கத்து நீத்தார் பெருமை விழுப்பத்து
வேண்டும் பணுவல் துணிவு

பொருள்:

நூல்களின் கடமை என்பது என்ன என எண்ணித் துணிந்தால், ஒழுக்கத்துடன் கூடிய உன்னதமானவர்களின் பெருமைகளை எழுதுவதே நூல்களின் கடமையும், காரணமும் ஆகும்.

குறள் : 21   அதிகாரம் : 3   தலைப்பு : நீத்தார் பெருமை

மீனாட்சியின் ஸ்பார்க்

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

பிப்ரவரி 2024
ஆலோசனைச் செம்மல்

Mr. M. Mohamed Sameer
M9944 - Dept. of Radiology

எந்தக் காரியத்திலும் வெற்றியின் முதல் படி என்பது, அந்தக் காரியத்தில் ஆர்வம் கொண்டிருப்பதுதான்.
- வில்லியம் ஆஸ்லர்.

FEBRUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

NATIONAL DEWORMING DAY

10.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "NATIONAL DEWORMING DAY" நடைபெற்றது. நிகழ்ச்சியில் Dr. B. KANNAN, Medical Administrator, மற்றும் Dr. P. KRISHNAMOORTHI, Sr. Consultant & HOD - Dept. of General Medicine, MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு குடற்புழு நீக்கத்திற்கான மருந்துகளை பணியாளர்களுக்கு வழங்கினார்கள்.

13.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "HOW TO BEHAVE WITH OUR CUSTOMERS" 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.

14.02.2024 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.

14.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "NURSE - OUR ROLE AND RESONSIBILITY" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. R. SUGUNALOSANI, Nursing Superintendent, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

15.02.2024 & 16.02.2024 ஆகிய தினங்களில் நமது மருத்துவமனையில் "EMERGENCY CODES" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.M.SULTHAN ALAUDEEN, Manager – QSD., MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

19.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "NURSE - OUR ROLE AND RESONSIBILITY" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. R. SUGUNALOSANI, Nursing Superintendent, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

20.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "ATTITUDE ALTERS ALTITUDE" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.P.R.SUBASCHANDRAN, Motivator, Freelance Journalist & Biographer, Hyderabad அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

21.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "NABL TRAINING" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. MALATHI, Associate Consultant – Infectious Disease அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். ஆய்வக தொழில்நுட்ப பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

FEBRUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

23.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “LEADERSHIP STYLES ” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. L. AMBIKA, Nursing Superintendent, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர் கண்காணிப்பாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

24.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “EMERGENCY CODES” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. S. RUKMAN, Dy. Manager – Dept. of Housekeeping, MMHRC அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். பராமரிப்புத்துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

DUMB CHARADES - 26.02.2024

ONE MINUTE TALENT SHOW - 27.02.2024

26.02.2024 & 27.02.2024 ஆகிய தினங்களில் நமது மருத்துவமனையில் INTERNATIONAL WOMEN'S DAY – “DUMB CHARADES” and “ONE MINUTE TALENT SHOW” என்ற தலைப்புகளில் போட்டிகள் நடைபெற்றது. Dr. K.S. KIRUSHNAKUMAR, Sr. Consultant & HOD - Dept. of Radiation Oncology, Dr. M. BALANANDHITHA, Registrar - Dept. of Infectious Diseases, Dr. ANUSHA GOPI, Consultant – Dept. of Medicine & Dr. INDHU KANNAN, Associate Consultant ஆகியோர் கலந்து கொண்டு வெற்றியாளர்களைத் தேர்வு செய்தனர். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பெண் பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

FEBRUARY 2024 - TRAINING PROGRAMMES

27.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “HEALING THROUGH HUMOUR – THE VITAL ROLE OF LAUGHTER IN PATIENT CARE” என்ற தலைப்பில் போட்டி நடைபெற்றது. Dr. R.RAJAGOPAL, Professor Emeritus, Geographical & Sustainability Sciences, University of IOWA, USA அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

29.02.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “GROOMING, COMMUNICATION AND LEADERSHIP” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. KAPILAN and Mr. D. VIJAY ANAND, Kabilan Institute of Training, Trichy ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார்கள். பராமரிப்புத்துறையைச் சேர்ந்த கண்காணிப்பாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

CONNECTION - 28.02.2024

QUIZ - 29.02.2024

28.02.2024 & 29.02.2024 ஆகிய தினங்களில் நமது மருத்துவமனையில் INTERNATIONAL WOMEN'S DAY – “CONNECTION” and “QUIZ” என்ற தலைப்புகளில் போட்டிகள் நடைபெற்றது. Dr. K.S. KIRUSHNAKUMAR, Sr. Consultant, & HOD - Dept. of Radiation Oncology, Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager - HR and Mr. T. POZHILAN, Dy. Manager - HR, MMHRC ஆகியோர் கலந்து கொண்டு வெற்றியாளர்களைத் தேர்வு செய்தனர். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பெண் பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING

NATIONAL SCIENCE DAY

27.02.2024 அன்று நமது Meenakshi College of Allied Health Science கல்லூரியில் National Science Day கொண்டாடினர். இதில் Meenakshi College of Allied Health Sciences - யின் Mrs. R. Remuki, Principal, Dr. Narendhra Nath Jena, Academic Director (MCAHS and MCON) and Director and Head of Institute of Emergency Medicine, MMHRC, President - The Indian College of Emergency Medicine - Indian Society of Clinical Toxicology, Dr. M. Madhusudhanan, Sr. Consutltant, Head of Meenakshi Labs and Course Director of MLT, Dr. Indhu, Consultant, Pathologist, Dr. Mareeswaran - Telemedicine, Mr. K. Alagumuni - GM, HR, MMHRC, Dr. Subhalakshmi - Asst. Consultant - Dept. of Emergency Medicine, Dr. Nancy - Registrar - Dept. of Emergency Medicine, MMHRC. ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவியர், மாணவர்கள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். 'National Science Day' வை முன்னிட்டு பல்வேறு போட்டிகள் நடத்தப்பட்டன. அதில் வெற்றி பெற்ற மாணவ, மாணவியர்களுக்கு பரிசு அளித்து ஊக்குவித்தனர்.

BIOFEST 2024

29.02.2024 அன்று நமது Meenakshi College of Allied Health Science கல்லூரியில் இருந்து 35 மாணவ, மாணவியர்கள் Ganthigram Rural Institute (Deemed to be University) உள்ள Department of Biology நடத்திய Biofest - 2024 (An Inter - Collegiate Student Meet) போட்டிகளில் நமது கல்லூரியுடன் சேர்ந்து மேலும் பல்வேறு கல்லூரி மாணவர்கள் பங்கு பெற்றதில் நமது கல்லூரி Overall Championship Award - ஐ பெற்றதை மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.