மகிழ்ச்சி

அகத்தில் மகிழ்ச்சி ! முகத்தில் மலர்ச்சி !

இது மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனைக் குடும்ப இதழ்

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

மகிழ்ச்சி - 16

மலர்ச்சி - 171

செப்டம்பர் 2024 மாத இதழ்

அனைவருக்கும் இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

மீனாட்சி மிஷன்
மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்
மதுரை

"அயராத உழைப்பையும் அன்பான சேவையையும், கருணை உள்ளத்துடன் என்றும் தொடர்வோம்"

தலைவரின் செய்தி

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் எம் இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள் !

ஆண்டு தோறும் செப்டம்பர் 29-ம் நாள் உலக இருதய தினமாகக் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. உலகம் முழுவதும் இதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதும், திடீர் மாரடைப்பு உள்ளிட்டவற்றால் ஏற்படும் மரணங்களும் அதிகரித்து வரும் வேளையில் இதய ஆரோக்கியம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிக முக்கியம். அதன் ஒரு பகுதியாகத் தான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக இதய தினம் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

உலகம் முழுவதும் ஏற்படுகிற இறப்புகளில் அதிகமாக இதய நோய்களால் ஏற்படுகின்றன. அதிலும் சமீப காலங்களில் இளம் வயதில் ஏற்படும் மாரடைப்பு மற்றும் கார்டியோ வாஸ்குலர் நோய்களால் பாதிக்கப்படுவோர் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இதய நோய்கள் குறித்த ஆபத்தைக் குறைக்கவும், இதய நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் எடுக்கும் முயற்சிகளில் ஒன்று தான் இந்த உலக இதய தினம்.

இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழப்பைத் தடுக்கவும், நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்கத்துடனும், அதிகரித்து வரும் கார்டியோ வாஸ்குலர் நோய்களின் ஆபத்தைக் குறைக்கும் நோக்கத்துடனும் உலகம் முழுவதும் சேர்ந்து போராட வேண்டும் என்பதைத் தான் இந்த உலக இதய தினம் வலியுறுத்துகிறது. உலகம் முழுவதும் இந்நோயால் இறப்பவர்களின் விகிதம் 31 சதவீதத்திற்கும் மேல் இருக்கிறது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

வரும் 2025-ம்ஆண்டிற்குள் இந்நோய் பாதிப்பை 25 சதவீதத்திற்கும் கீழாக குறைப்பதே நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம். இதய நோய் விழிப்புணர்வுப் பிரச்சாரத்தில் சுமார் 90 நாடுகள் பங்கு பெற்றுள்ளன.

நாமும் இதய நோய் குறித்த விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு உலகத்தர சிகிச்சையை, மிகக் குறைந்த செலவில் கடந்த 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக வழங்கி வருகிறோம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொடரும் நம் உறவால் இம்மண்ணில் - இதய நோயற்ற

ஒரு சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்... !

டாக்டர். எஸ். குருசங்கர்
தலைவர்

அறங்காவலரின் செய்தி

நம் மீனாட்சி மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் வணக்கம்!

செப்டம்பர் மாதம் 05-ம் நாள் இந்திய திருநாட்டின் முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் சர்வபள்ளி இராதாகிருஷ்ணன் அவர்களின் பிறந்த தினம். சர்வபள்ளி இராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் அரசியல்வாதி மற்றும் தத்துவவாதி. **இவர் 1962 முதல் 1967 வரை சுதந்திர இந்தியாவின் இரண்டாவது குடியரசுத் தலைவராகப் பணியாற்றியுள்ளார்.** இவர் இதற்கு முன்பாக **1952 முதல் 1962 வரை இந்தியாவின் முதல் துணை ஜனாதிபதியாகவும் பணியாற்றியுள்ளார். ஆசிரியராகவும், பனாரஸ் ஹிந்து பல்கலைக் கழகத்தின் துணை வேந்தராகவும் இருந்துள்ளார். இவரின் பிறந்த நாளான செப்டம்பர் 05-ம் நாளை நாம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆசிரியர் தினமாக கொண்டாடி வருகின்றோம்.**

நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் நமது வெற்றியில் நமது தாய் தந்தையருக்கும் பங்குண்டு. உறவு முறைகளுக்கும் மேல் நமது வாழ்க்கைப் பயணம் வெற்றிகரமாக அமைவது நமக்கு வாய்த்த சிறந்த ஆசிரியர்களால் தான் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளது என்பதை பெருமையுடன் கூறிக் கொள்வதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியாகவே உள்ளது. நமக்கு கிடைத்த ஆசிரியர் பெருமக்கள் நமது வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்காக தங்களை அர்ப்பணித்து தங்களின் சொந்தக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடுவதைப் போல நமது வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்குப் பாடுபட்டுள்ளனர்.

அது போல நாம் பணிபுரியும் இடத்தில் நமக்கான தொழில்முறை வளர்ச்சியை நமக்கு கொடுப்பவர்கள் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் நம்முடன் இணைந்து பணிபுரியும் நம்மைப் போன்ற பணியாளர்களேவே ஆவர். அத்தகைய தொழில்முறை வளர்ச்சிக்கு நம்மை வித்திட்ட நமது பள்ளி மற்றும் கல்லூரி ஆசிரியர் பெருமக்களுக்கு நன்றியுடன் இருப்பதைப் போல் நமது பணிச்சூழலுக்கு ஏற்றார் போல் நம்மை வளர்தெடுத்த வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் நமது பணியாளர்களுக்கும் என்றும் நன்றியுணர்வுடன் இருக்க வேண்டும் என்று கூறி **அனைத்து மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் இனிய ஆசிரியர் தின நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.**

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

AUGUST 2024 - TRAINING PROGRAMMES

02.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "PREVENTION OF HOSPITAL ACQUIRED PRESSURE ULCER" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. R. ANU SARANYA, Clinical Development Manager, Arjohuntleigh Health Care India Pvt. Ltd., Coimbatore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

05.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "EMERGENCY CODES" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. SULTHAN ALAUDEEN, Manager – Quality Service Dept., அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

WORLD BONE AND JOINT DAY 2024

05.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "WORLD BONE AND JOINT DAY - 2024" கடைபிடிக்கப்பட்டது. Orthopedics துறையின் அனைத்து மருத்துவர்களும், பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

06.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் "IV CANNULATION TECHNIQUES" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. T.A. MANIKANDAN, Area Sales Manager, BD India Pvt. Ltd., Madurai அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

WORLD VASCULAR SURGERY DAY 2024

06.08.2024 அன்று நாட்களில் நமது மருத்துவமனையில் "WORLD VASCULAR SURGERY DAY 2024" கடைபிடிக்கப்பட்டது. Vascular Surgery துறையின் அனைத்து மருத்துவர்களும், பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

WORLD OPHTHALMOLOGY DAY 2024

12.08.2024 அன்று நாட்களில் நமது மருத்துவமனையில் "WORLD OPHTHALMOLOGY DAY 2024" கடைபிடிக்கப்பட்டது. Ophthalmology துறையின் அனைத்து மருத்துவர்களும், பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

12.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் INTERNAL AWARNESS OF "TELE MEDICINE" என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. MOHAMMED IDRIS BAVA, Assistant Manager – Dept. of Tele Medicine அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டனர்.

மகிழ்ச்சியின் நுழை வாயில்...!

– தலையங்கம்

மகிழ்விற்கினியீர்,

மகிழ்ச்சியின் மகிழ்ச்சியான வணக்கங்கள்.

78-ம் சுதந்திர தின வாழ்த்துக்களுடன் கடந்த ஆகஸ்ட் 2024 இதழ் மலர்ந்தது.

நம் தலைவரின் சுதந்திரதினச் செய்தி, நாம் பாரத நாட்டின் சிந்தனைகளையும், பாரம்பரியத்தையும் பறைசாற்றுவதாக அமைந்தது.

நம் அறங்காவலரின் செய்தியில் இந்திய சுதந்திரத்திற்காகப் போராடிய பெண் போராளிகளை நினைவூட்டி நமக்கான உத்வேகத்தை வழங்கியது.

நம் பணியாளர்களின் புதிய படைப்புகள் இதழை மணம் பெறச் செய்தன. இனி வரும் இதழ்களும் புதுமை படைக்கும் உங்கள் படைப்புகளால் என்ற நம்பிக்கையோடு இந்த இதழ் மலர்கிறது.

மகிழ்வுடன்

மகிழ்ச்சிக் குழு

அட்டைப் படச் செய்தி

சாம்பியன் மாரத்தான்

மதுரை மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனை, மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், ஹெச்.சி.எல். மென்பொருள் நிறுவனமும் இணைந்து, 22.09.2024 அன்று காலை 9.00 மணிக்கு ஹெச்.சி.எல். தொழில் நுட்ப வளாகத்தில் இருந்து, குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் புற்று நோய் குறித்த விழிப்புணர்வை, பொதுமக்களிடையே உருவாக்கும் நோக்கத்துடன் **“சாம்பியன் மாரத்தான்”** என்ற தலைப்பில் **விழிப்புணர்வு நடைபயணம்** நடைபெற்றது. நடைபயணத்தை நம் மருத்துவமனையின் அறங்காவலர் திருமதி. **காமினி குருசங்கர்** அவர்கள், மதுரை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி. **M.S. சங்கீதா,** I.A.S. அவர்கள், திரு. **திருமுருகன் சுப்புராஜ்,** அவர்கள், தலைவர் HCL-Technologist, **மதுரை** ஆகியோர் கொடியசைத்து விழிப்புணர்வு நடைபயணத்தை துவக்கி வைத்தார்கள்.

நிகழ்வில் மருத்துவ இயக்குநர் டாக்டர். **ரமேஷ் அர்த்தநாரி,** நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர். **பி. கண்ணன்**, குழந்தைகள் புற்றுநோய் சிகிச்சைத் துறையின் தலைமை மருத்துவர் டாக்டர். **T. காசி விஸ்வநாதன்,** நிர்வாகி திரு. **திலீப் பெர்னார்ட்,** டாக்டர். **Rm. அன்னபூரணி,** மருத்துவமனைப் பணியாளர்கள், செவிலியர்கள், குழந்தைப் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு நலமடைந்த குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் என ஏராளமானோர் கலந்து கொண்டனர்.

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
வினவலும் - விளம்பலும்	05
பணியாளர்கள் படைப்புகள்	06-11
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இராஜயோக தியானம் நேர்மறை மாற்றத்திற்காக.....	12
இரத்த வங்கிச் செய்திகள்	13
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 – 27

ஒரு மனிதன் எப்படிப்பட்டவன், என்ன குணங்கள் உடையவன், அவனின் அறிவுத் திறன் எப்படி, அவரின் செயல் வண்ணம் எப்படி என்பதை பேரறிவாளர்கள் பார்த்தவுடன் கணித்து விடுவார்கள். ஒருவருடைய உடல் மொழிகளும், கண் மொழிகளும் அதைக் காண்பித்து விடும். அகத்தில் என்ன இருக்கிறது, என்பதை அவனின் முகத்தில் காணும் ஆற்றல் அவர்களுக்கு வாய்த்து விடும். இதைத்தான் மனவியல் விஞ்ஞானம் என்கிறோம்.

“அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம்
கடுத்தது காட்டும் முகம்”

என்று குறள், இதைத்தான் கூறுகிறது. சீதையை இராவணன் கவர்ந்து சென்ற பின்பு காடு, மேடெல்லாம் அவளைத் தேடி இராமனும், இலக்குவனனும் அலைகிறார்கள். எதிர்ப்பட்டவர்களிடம் விசாரிக்கிறார்கள். அப்படி விசாரித்து வருபவர்கள் கண்ணில் அனுமன் தென்படுகிறான்.

இராமகாதையின் உயிர் நாதமாக விளங்குபவன் அனுமன். சீதையைத் தேடி கடல் கடந்து போனதும், இலங்கையை எரியூட்டியதும், அசோக வனத்தில் சீதையைக் கண்டு ஆனந்தக் கூத்தடியதும், இராவணனை, இந்திரஜித்தை, வீடணனை, மண்டோதரியைக் கண்ட போதிலே அவர்கள் இப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதனை, உடன் அனுமானித்ததும், அனுமனின் ஆற்றல்.

இந்திரஜித்தன் விடுத்த நாகபாசக் கணையால் இராமசேனையே மயக்கமுற்ற போது அந்த மயக்கத்தைத் தீர்க்க சஞ்சீவி மலர்களைத் தேடி இமயம் போனவன், மலர்களை அடையாளம் காணாததால் அந்த மலர்கள் இருக்கும் மலையையே தூக்கி வந்தவன் அனுமன். அப்படிப்பட்ட பலசாலி. உடல் பலம் மட்டுமல்லாது அறிவுப் பலமும் உடையவனாக அவன் இருந்தான். இப்படிப்பட்ட அனுமன் இராமனின் பார்வையில் பட்ட போது இவன் நமக்குப் பயன்படுவான் என இராமனின் மனம் சொன்னது. அனுமனைப் பார்த்த இராமன் நீங்கள் யார் என்கிறான்.

“அஞ்சனை வயிற்றில் வந்தேன்
நாமமும் அனுமன் என்பேன்” என

அவன் சொன்ன பாங்கு, பணிவு, நாகரிகம், பண்பாடு என அத்தனை மொழிகளையும் அவனின் சொல்லில் கண்ட இராமன், தன் தம்பி இலக்குவனனிடம் இந்தச் சொல்லின் செல்வன் யார், இவன் பேச்சைப் பார்க்கும் போதே, எல்லையற்ற உலகம் இவன் புகழ் பேசவும், ஒரு வேதக் கடலாகவும், கலையின் விளக்காகவும் இவன் தென்படுகிறான். இவன் பிரம்மனா இல்லை சிவனின் அம்சமா என தம்பியிடம் கேட்கிறான்.

இல்லாத உலகத் தெங்கும்
ஈங்கிவன் இசைகள் கூறக்
கல்லாத கலையும் வேதக்
கடலுமே என்னும் காட்சி
சொல்லாலே தோன்றிற் றன்றே
ஆர்கொல் இச் சொல்லின் செல்வன்
வில்லார் கொள் இளைய வீர
விரிஞ்சனோ விடைவலானோ ... ?

என கம்பன் பேசுகிறான்.

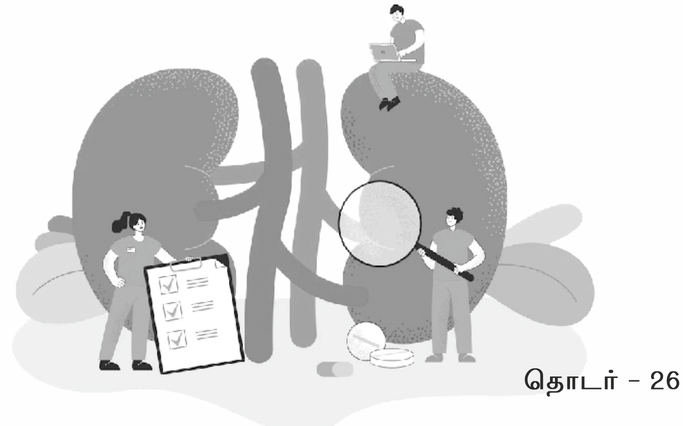
“வெள்ளத்தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனைய துயர்வு”

என்பது குறள். ஒரு மனிதனின் குணங்கள் அவன் சொல்லும் சொல்லில் வெளிப்படலாம். அனுமன் சொல்லில் அது வெளிப்பட்டது. அதுவே **இராமனால் சொல்லின் செல்வன்** என்று பேசப்பட்டது. அறிவு வெளிச்சம் சொல்லிலும் வெளிப்படும் என்பதற்கு அனுமன் ஒரு சான்று.

பட்டறைச் சத்தம் தொடரும்....

காப்போம் சிறுநீரகம்

– டாக்டர். K.சம்பத்குமார்
தலைவர் – சிறுநீரகப் பிரிவு



தொடர் – 26

வழிமுறை எப்படி : இந்த வழிமுறைக்கு படிப்படியான மூன்று நிலைகள் உண்டு. நிரப்புதல், சற்று நேரத்திற்கு நிற்கச் செய்தல், அதற்குப் பின் வெளியே செல்ல விடுதல் என்பன அந்த மூன்று வழிகளாகும்.

உள்ளே நிரப்புதல் : கதீட்டர் மூலமாக இரண்டு லிட்டர் அளவு டையாலிஸிஸ் திரவம், தொற்றுக்கள் அணுகாத ஒரு ப்ளாஸ்டிக் குழாய் மூலம் உடலுக்குள்ளே செலுத்தப்படுகிறது. அந்தக் குழாய் பெரிட்டோனியத்தை அடையும் வரை உள் செலுத்தப்படுகிறது. எப்பொழுது உடலுக்குள் திரவம் இருக்கிறதோ, காலியான பை சுருட்டப்பட்டு நோயாளியின் உள்ளாடைக்கு அருகில் வைக்கப்பட்டு அடுத்த சிகிச்சை வரை அங்கேயே விட்டு விடப்படுகிறது.

அதிலேயே நிற்க வைத்தல் : மேற்சொன்ன டையாலிஸேட் திரவம், ஒரு இரவில் 6 முதல் 8 மணி நேரங்களுக்கு நிற்க வைக்கப்படுகிறது. அல்லது ஒரு நாளில் 4 முதல் 6 மணி நேரங்களுக்கு நிற்க வைக்கப்படுகிறது. இது உடலில் தங்கும் நேரத்தை, தான் தங்கும் நேரம் என்று சொல்லப்படும். அப்பொழுதுதான் அந்த சுத்திகரிப்பு நடக்கிறது.

அங்கு நடக்கும் சுத்திகரிப்பினால் உபரி திரவங்களும், கழிவுப் பொருட்களும், நீக்கப்பட்டு விடுகின்றன. அவை இரத்தத்திலிருந்து மேற்சொன்ன திரவத்துக்குள் வந்து விடுகின்றன. இந்த சமயத்தில் நோயாளியோ இலகுவாக நடக்கலாம். (இதனால் தான் இந்த சிகிச்சைக்கே Ambulatory என்ற பெயர் வந்தது).

கழித்து விடுவது அல்லது வெளியே செல்ல விடுதல் : மேற்சொன்ன அதிலேயே நிற்க வைத்தலுக்காக ஆகும் நேரத்திற்குப் பிறகு, ஒரு கதீட்டர் மூலம் கழிவு நீர் அகற்றப்பட்டு ஒரு பைக்குள் வந்து சேரும்படி வைக்கப்படுகிறது. அந்தப் பை எடை போடப்பட்டு அளக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு அது தூக்கி எறியப்படுகிறது. வெளியேற்றப்பட்ட அந்தத் திரவமானது முழுவதும் எந்த நிறமும் இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

அடிவயிற்றிலிருந்து அந்த திரவத்தை வெளியேற்றுவதற்கும் புதிய திரவத்தால் நிரப்புவதற்கும் 30 லிருந்து 40 நிமிடங்கள் பிடிக்கும். இந்த வழி முறைக்கு பரிமாற்றம் என்று பெயர். இந்த பரிமாற்றத்தை ஒரு நாளுக்கு 3 முதல் 4 தடவைகள் செய்யலாம். அல்லது ஒரு முறை இரவில் செய்யலாம். இரவில் தூங்கப் போவதற்கு சற்று முன் இது செய்யப்படுகிறது. இரவில் அந்த பி.டி. திரவம் அடி வயிற்றிலேயே தங்க வைக்கப்படுகிறது. CAPD சிகிச்சை வெகு நெருக்கமான கவனத்துடன் தொற்றுதல் இல்லாத ஒரு சூழலில் செய்யப்படுகிறது.

APD or Continuous Cycling Peritonesal Dialyis (CCPD) : இது வீட்டிற்குள்ளேயே தொடர்ச்சியாக எந்தவித தடங்கலும் இல்லாமல் செய்து கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சையாகும். இது தானாக இயங்கும் ஒரு சைக்கிளர் இயந்திரம் மூலம் அன்றாடம் செய்து கொள்ளக் கூடியது. இந்தச் சிகிச்சையின் பொழுது அன்றாட அலுவல்களை வீட்டிற்குள்ளேயே நடத்திக் கொள்ளும் வேலைகளை தடங்கலின்றி செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த இயந்திரத்தில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளப்படும் பி.டி. திரவம் என்றால் என்ன? இந்த டையாலிஸேட் திரவம் தொற்றுக்களே புக முடியாத ஒரு திரவம். இதில் தாது உப்புக்களும் க்ளுகோசையும் சிகிச்சையின்

கணவனே மனைவியின் முதல் குழந்தை.
– ஜபானின்

பொழுது சேர்க்கப்படும். இந்தியாவில் மூன்று வெவ்வேறு திண்மையில் இந்தத் திரவம் கிடைக்கின்றன. (1.5 %, 2.5% மற்றும் 4.5 %) திண்மைகளில் இவை கிடைக்கின்றன. இதிலுள்ள க்ளுக்கோஸ் திரவமே உடலிலிருந்து கழிவு நீரை வெளியே அகற்றுகிறது. நோயாளியின் உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படவேண்டிய கழிவு நீரின் கன அளவைப் பொறுத்து இந்தத் திரவம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. தற்காலங்களில் புதிய புதிய வகையான பி.டி. திரவங்கள் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கின்றன. இவற்றினால் வரும் நன்மை என்னவென்றால் உடலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவு நீர் மிக மெதுவாகவே வெளியேற்றப்படுகிறது. இது உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கும் நீரிழிவு நோய் உடையவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஒரு நாளில் ஒரு சுழற்சிக்கு வடிவமைக்கப்படும் சிகிச்சைகளுக்கே இது உபயோகிக்கப்படுகிறது. வெவ்வேறு கன அளவுப் பைகளில் இது கிடைக்கிறது. அப்படிக் கிடைப்பது 1000 மிலி கிராம், 2500 மிலி கிராம் ஆகும். இந்த முறையில் எழக்கூடிய சாதாரண பிரச்சனைகள் என்ன? அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்....

- தொடரும் . . .

வினவலும்–விளம்பலும்

உயிர்களுக்கு எது ஊதியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது ?

மற்றவர்களுக்கு நாம் அளிக்கின்ற உதவியும் அதன் மூலம் வருகின்ற புகழுந்தான் உயிருக்கு நாம் தரும் ஊதியம் ஆகும்.

எப்படித் தோன்ற வேண்டும்? எப்படித் தோன்றக் கூடாது?

ஒரு சபையில் ஏறுகிறோம் என்றால் அந்தச் சபையில் நாம் தனித்துவமாகத் தோன்ற வேண்டும். அந்த முயற்சி இல்லையேல் அந்த இடத்தில் தோன்றக் கூடாது.

வாழ்வின் துணை எது?

அருளுகின்ற உள்ளமே வாழ்வின் துணையாக வரும். அதனால் நன்னெறிகளை உணர்ந்து அருளிதயம் கொள்க.

பொருளற்றவர்க்கும் அருள் அற்றவர்க்கும் என்ன வேறுபாடு ?

பொருள் அற்றவர்கள் தம் முயற்சியால் பொருளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அருள் அற்றவர்கள் அப்படி முயன்றாலும், அருளைப் பெற முடியாது.

எதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்?

தம்மிலும் மெலிந்தவரை நாம் இன்னல் படுத்த எண்ணும் போது, தம்மிலும் வலிமை மிக்கவர் முன் தன் நிலையை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

எவருக்குத் துன்ப உலகம் இல்லை?

எவன் அருள் கொண்ட மனம் உடையவனாக இருக்கின்றானோ அவனுக்கு துன்ப உலகம் இல்லை.

எவனுக்கு உயிர் பயம் இல்லை?

பற்பல உயிர்களுக்கும் தான் துணையாக இருந்து அருள் கொள்பவனுக்கு இறப்புப் பற்றிய பயம் வராது.

எவனுக்குத் துன்பம் இல்லை?

காற்றால் இயங்குகின்ற இந்தப் பேருலகத்துள் அருள் மனம் கொண்டு செயல்படுபவருக்கு துன்பம் இல்லை. அதற்கு அப்படி வாழ்கின்ற மனிதர்களே சான்று.

சாகாது நம் பெயரை எது காக்கும்?

நாம் செய்த உதவியும் அதனால் வருகின்ற புகழுமே நம்மைச் சாகாமல் காக்கும்.

கர்வம் கொண்டிருப்பவர்களைக் கண்டு வெற்றித் திருமகள் விலகிவிடுவாள்.
- டெனிக்ஸான்

பணியாளர்கள் படைப்புகள்

என்ன பேசுவது! எப்படிப் பேசுவது!!

தொடர் - 9

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

மொழியின் செயல்பாடு

மனிதர்கள் அப்படியல்ல. பல்வேறு மொழிகளை அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும். தொடக்கத்தில் கையாண்ட உச்சரிப்பை அவர்கள் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். நாகரிகம் சற்றுத் தூக்கலாக இருக்கிற இடத்தில் நுனிநாக்கில் பேச முடியும். சிலர் தங்கள் பகுதியில் பயன்படுத்துவதற்கு ஒருவிதமான மொழி வேறுபாட்டை உபயோகப்படுத்துவதைப் பார்க்கலாம்.

சாஃபின்ச் (Chaffinch) என்கிற சிறிய பாடும் பறவை இருக்கிறது. அதைத் தனியாக வளர்க்கிற போது மற்றப் பறவைகள் பாடும் பாடலில் ஒரு பின்னத்தையே பாட முடிகிறது. எனவே மற்றவற்றைக் கேட்டுக் கேட்டு கற்றுக் கொள்வதும் அடங்கியிருக்கிறது. இதை நாம் ஆண் பறவையைச் சின்ன வயதில் கேட்கும் புலன் செயல்படாதவாறு செய்து விட்டால் அது பாட முடியாது என்று ஏற்கனவே பரிசீலித்தோம்.

நோம் சாம்ஸ்கி (Noam Chomsky) என்பவர் இலக்கணங்களைப் பற்றி ஆராயும் போது உருமாறும் உருவாக்க இலக்கணம் (Transfformational generative grammar) என்கிற கருத்தாக்கத்தை முன்வைத்தார். அதில் ஒரு குழந்தை பிறக்கின்றபோதே தாய்மொழிக்கான கூறுகளோடு பிறப்பதாக அவர் தெரிவித்தார். அதனால் தான் தாய்மொழியை யாரும் கற்றுக் கொடுக்காமல் ஒரு குழந்தை எளிதில் பேச முடிகிறது என்று அவர் சொன்னார்.

நோம் சாம்ஸ்கி உள்ளார்ந்த நிரல் (Inner Programme) பறவைகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் இணையாக இருப்பதை உயிரியல் ஆய்வுகளிலிருந்து அறிந்து ஒரு முக்கியமான மனித மொழி பற்றிய கோட்பாட்டை வெளிப்படுத்தினார். குறைபாடுகள் இல்லாது இருக்கும் குழந்தைகள் சிக்கலான இலக்கண நுட்பங்களை மிக விரைவாகக் கற்றுக் கொள்வது அவர்கள் இதைத் திறம்படச் செய்வதற்கு ஏற்ற வகையிலே வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது என்றார் அவர். மனிதர்கள் சிறப்பு வடிவத்தோடு படைக்கப்பட்டவர்கள் என அவர் கூறியதை மனித மரபுக்கூறுகளின் ஏற்பட்டிருக்கும் வேறுபாடுகளைக் கொண்டு நாம் இந்நூலில் போகப்போக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

எரிக் லென்னபெர்க் (Eric Leeneberg) என்பவர் மொழியின் உயிரியல் அஸ்திவாரங்கள் (Biological Foundations of Language) என்கிற நூலை எழுதியவர். அவர் மொழியைக் கற்றுக் கொள்வதற்குக் குறிப்பிட்ட பருவம் ஏதுவாக இருப்பதாகத் தெரிவிக்கிறார். இரண்டு வயதிலிருந்து பருவமடையும் வரை உள்ள காலமே மிகவும் உகந்தது என்பது அவரது கருத்து. ஆனால் இதை நாம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. நாற்பது வயதுக்குப் பிறகும் பிற மொழிகளைக் கற்றுக் கொண்டு அதில் இலக்கியங்கள் படைத்தவர்களும் இருக்கிறார்கள். டோக்ரா (Dogra) என்கிற இந்தியக் காவல் பணி அதிகாரி பஞ்சாபிலிருந்து தமிழ் நாட்டுக்கு வந்தவர். தமிழை நன்றாகக் கற்று புத்தகங்கள் கூட எழுதத் தொடங்கினார். ஒரு முறை நான் அவரோடு உரையாடும் போது நான் சொன்ன வாக்கியத்தில் இலக்கண அமைப்பு சரியா என்று என்னோடு விவாதித்தார். எனவே மொழியைக் கற்றுக் கொள்வது ஆர்வத்தினாலே தவிர வயதினால் மட்டுமல்ல.

இரண்டாவது, மொழியைக் குறிப்பிட்ட காலக்கெடுவிற்கு மேல் கற்றுக் கொள்வதில் தடுமாற்றம் ஏற்படுவதாக லென்னபெர்க் கூறுகிறார்.

கருணை என்ற இடுங்கிய நேர்வழியில் மட்டுமே இன்னல் பெற்ற உலகம் கடைத்தேறும்.

- காந்தி

அது தான் முதலில் கற்ற மொழியை இரண்டாவதாகக் கற்ற மொழியோடு தொடர்பு படுத்துவதால் ஏற்படுகிற சிக்கல்தானே தவிர காலக் கெடுவைத் தாண்டி கற்றதனால் அல்ல என்பது நான் நடைமுறையில் கண்ட யதார்த்தம்.

வெவ்வேறு ஓசைகளுக்குள்ளே உள்ள வித்தியாசத்தைக் குழந்தைகள் பிறந்த நான்காம் நாளில் இருந்தே கண்டுபிடிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. முதல் ஆண்டிலேயே பேச்சை உணர்கிற ஓசையறியும் தன்மையில் மாற்றங்களை அவை அறிந்து கொள்கின்றன. 'த' வுக்கும் 'ட' விற்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகளை குழந்தைகள் மட்டுமல்ல சில விலங்குகளும் கூட அறிந்து கொள்ள முடியும் என்பதைச் சிலர் நிரூபித்துக் காட்டினார்கள். சின்சில்லா (Chinchilla) என்கிற தென்னமெரிக்க கொறிக்கும் விலங்குகள் இது போன்ற ஓசைகளைப் பாகுபடுத்தி அறியக் கூடியவையாக இருக்கின்றனவாம். நாய்களுக்குக் கூட இது உண்டு என்று தெரிவிக்கிறார்கள்.

மனித மொழிகளின் செயல்பாடுகளை ஏற்கனவே தெரிவித்தவாறு நாம் மூன்று வகைகளில் பிரிக்கலாம். சுட்டும் செயல்பாடு என்கிற முதல் வகை. செயல்பாடு மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உரித்தானது என்று முன்பு நம்பப்பட்டது. ஆனால் இது முற்றிலும் சரி என்று சொல்ல முடியாது என்பதை வெர்வெட் குரங்குகள் போன்ற எடுத்துக்காட்டுக்களைக் கொண்டு நாம் உணர்கிறோம். சுட்டும் செயல்பாடு வெளிப்புற நிகழ்வுகளையும் பொருட்களையும் காலம், பரப்பு ஆகிய சூழல்களின் நடுவே வைத்துப் பார்க்கும் தன்மை கொண்டதாக விளங்குகிறது. உதாரணமாக இங்கு, அங்கு, இப்போது, பிறகு, முன்பு, அடுத்த வாரம், அருகில், தொலைவில் போன்ற சொற்கள் நேரத்தையும் இடத்தையும் சுட்டுவதாக அமைந்திருக்கின்றன.

விலங்குகள் ஓரளவிற்கு இதைப் பயன்படுத்தினாலும் மனிதனைப் போல விரிவாகப் பயன்படுத்த முடியாது. ஏனென்றால் விலங்குகள் பெரும்பாலும் நிகழ்காலத்தில் வாழ்பவை. ஆனால் மனிதர்கள் கடந்த காலத்தையும், எதிர்காலத்தையும் மனத்தில் வைத்து வாழ்கிற பழக்கமுள்ளவர்கள். எதிர்காலத்திற்கு விலங்குகள் திட்டமிட்டாலும் அவை குறுகிய கால அடிப்படையில் அமைந்திருப்பதோடு இயல்பான ஊக்கத்தின் காரணமாக ஏற்படுகின்றன. சுட்டும் செயல்பாடு பெரும்பாலும் நாம் எழுத்து மூலமான தகவல் பரிமாற்றத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

– பேச்சுத்தொடரும் . . .

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

வெற்றி நிச்சயம்!

உலகில் நீங்கள் காண விரும்பும் மாற்றமாக நீங்கள் இருக்க வேண்டும் என்கிறார் உலக உத்தமர் மகாத்மா காந்தியடிகள். இவ்வுலக பயணப்பாதையில் நீங்கள் பிரச்சனைகளில் சிக்கித் தவிக்கும் போது, உங்களை தேடி வந்து, இதற்கு நல்ல தீர்வு கொடுத்து உங்களை வெளிச்சத்திற்கு அழைத்து செல்லும் அரிய மனிதர்களின், உண்மையான நட்புகளை எப்போதும் இழந்து விடாதீர்கள். உங்களால் பெரிய காரியங்களை செய்ய முடியாவிட்டாலும் கூட, சிறிய காரியங்களை சிறந்த முறையில் செய்யுங்கள். நாம் பிறக்கும் போதே எதையும் கற்றுக் கொண்டு பிறப்பதில்லை.

எனவே மற்றவர்களை கட்டுப்படுத்த நினைக்கும் போது உங்களை நீங்களே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த சுய கட்டுப்பாட்டின் தேர்ச்சி பெறுவது தான் உங்களின் உண்மையான மனம் பலம் பெறும். ஏனெனில் உயரமான சிந்தனைகள் தான் உன்னதமான வாழ்விற்கு வழி வகுக்கும். எங்கு சென்றாலும் அன்பை கொண்டு செல்வோம். அது உயர்ந்த பண்புகளை நமக்கு வாழ வழி வகுக்கும். இந்த அன்பு தான் இருட்டை கிழித்தெறிந்து வாழ்க்கையில் ஒளி ஏற்ற உதவுகிறது. அன்பின் வழியில் எப்போதும் நம்பிக்கையோடு வாழ்வோம். எதிர்காலத்தை சரியாக கணித்து, நாளைய வாழ்வின் நம்பிக்கை நட்சத்திரமாய், மனம் அறியும் எறும்பாய் வாழ வழி வகுப்போம். சில வலிகளும், அவமானங்களும் தொட்டு தழுவிய பிறகே முழுமையான மனிதனாக நாம் ஒவ்வொருவரும், மாற முடியும். ஆகையால் நமக்கான அடையாளத்தை உலகம் உணரும் வரை நம்மைச் சுற்றி வரும் விமர்சனம் ஒவ்வொன்றும் நமக்கு எதிராகத் தான் இருக்கும்.

அத்தகைய விமர்சனங்கள் மீது புறந்தள்ளி, நேர்பாதையை அடையாளம் கண்டு, காலம் காட்டும் வாழ்க்கைப் பாதையில் வழியில் செல்வோம். முயற்சிகளுக்கான வெற்றிகளை காலம் நிச்சயம் நமக்குக் கொடுக்கும். **புன்னகையோடு இந்நாள் மட்டுமல்ல எந்நாளும் தொடங்கட்டும்.** நமது உணர்வுகள் எல்லோரும் கடந்து போகும் தோட்டமாக இல்லாமல் அனைவரும் தொட ஆசைப்படும் வானமாக இருக்கட்டும்.

– சுப.பழநியப்பன்,
சட்ட ஆலோசகர்

பொய்மை ரணம்

இக்காலத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது, நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இங்கிலாந்தில் இந்திய மாணவர்கள் சொற்பமாகவே இருந்தனர். தங்களுக்கு மணமாகியிருந்தாலும் மணமாகாதவர்கள் போல் நடித்து வருவது அவர்களிடம் இருந்த பழக்கம். படிப்புக்கு மண வாழ்க்கை ஏற்றதல்ல என்று அங்கே கருதப்படுகிறது. ஆகையால், பள்ளிக்கூட அல்லது கல்லூரி மாணவர்கள் எல்லோரும் மணமாகாதவர்கள். நம் நாட்டில் சிறந்திருந்த பழங்காலத்திலும் இந்தப் பழக்கமே இருந்தது.

அக்காலத்தில் மாணவர்கள் பிரம்மச்சாரிகள் என்றே சொல்லப்பட்டு வந்தனர். ஆனால், இன்றோ குழந்தைப் பருவத்திலேயே விவாகம் செய்து வைத்து விடும் வழக்கம் நம்மிடம் இருக்கிறது. இப்பழக்கம் இங்கிலாந்தில் இல்லவே இல்லை. ஆகையால், தங்களுக்கு மணமாகிவிட்டது என்று ஒப்புக் கொள்ள இங்கிலாந்தில் இருந்த இந்திய இளைஞர்கள் வெட்கப்பட்டார்கள். இவ்விதம் இவர்கள் பாசாங்கு செய்து வந்ததற்கு மற்றொரு காரணமும் உண்டு. இவர்களுக்கு மணமாகிவிட்டது என்று தெரிந்துவிட்டால், இங்கிலாந்தில் இவர்கள் எந்தக் குடும்பத்தினருடன் வசிக்கிறார்களோ அக்குடும்பங்களின் இளம்பெண்களுடன் வெளியே உலாவப் போவதும், சல்லாபம் செய்வதும் முடியாது போகும்.

சல்லாபம் அநேகமாகக் குற்றமற்றதேயாகும். பெற்றோர்களே இதற்கு ஆதரவளிக்கிறார்கள். அந்நாட்டில் ஒவ்வொர் இளைஞனும் தனது வாழ்க்கைத் துணைவியைத் தானே தேர்ந்து கொள்ள வேண்டியவனாகிறான். அப்படியிருப்பதால் வாலிபப் பையன்களும், வாலிபப் பெண்களும் அத்தகைய உறவு கொள்ளுவது அங்கே அவசியமாகக் கூட இருக்கலாம். ஆனால், ஆங்கில இளைஞர்களுக்கு முற்றும் இயற்கையானதாக இருக்கும். இத்தகைய உறவுகளில் இங்கிலாந்துக்கு வந்ததும் இந்திய இளைஞர்களும் ஈடுபட்டு விடுவார்களேயாயின், அதன் முடிவு ஆபத்தில் முடிந்து விடக்கூடும். அப்படியே ஆகியும் விடுகிறது. நமது வாலிபர்கள், உணர்ச்சி வயப்பட்டுப் போய் பெண்களும் தோழமை கொள்ளுவதற்காகப் பொய்யான வாழ்க்கை நடத்தி வருவதைக் கண்டேன். இத்தகைய தோழமை ஆங்கில இளைஞர்கள் விஷயத்தில் என்னதான் குற்றமில்லாததாக இருந்தாலும், இவர்களுக்கு அது விரும்பத்தகாததே. இத்தொத்து நோய் என்னையும் பற்றிக் கொண்டது. எனக்கு மணமாகி, ஒரு குழந்தைக்கும் நான் தந்தையாக இருந்த போதிலும், மணமாகாதவன் போல் நடித்துவர எனக்கு இன்பாமாயும் இல்லை. எனக்கு இருந்த கூச்சமும் அடக்கமுமே இவ்விஷயத்தில் இன்னும் அதிக தூரம் போய்விடாதவாறு என்னைத் தடுத்தன. நான் வாய் திறந்து பேசவே இல்லை என்றால், என்னுடன் பேசவேண்டும் என்றோ உலாவப் போக வேண்டும் என்றோ எந்தப் பெண்ணும் எண்ணுவதற்கில்லை.

கூச்சத்தோடு நான் ஒதுங்கியிருந்ததற்கு ஏற்றாற்போல் என்னிடம் கோழைத்தனமும் இருந்தது. வெண்ட்னரில் ஒரு குடும்பத்தினருடன் நான் வசித்து வந்தேன். அத்தகைய குடும்பங்களில் வீட்டுக்கார அம்மாளின் மகள் விருந்தினரை உலாவ அழைத்துச் செல்லுவது வழக்கம். என் வீட்டு அம்மாளின் மகள், ஒரு நாள் என்னை வெண்ட்னரைச் சுற்றியுள்ள அழகான மலைகளுக்கு அழைத்துச் சென்றாள். நானே வேகமாக நடப்பவன், அப்பெண்ணோ என்னையும் விட வேகமாக நடந்தாள். அவளுக்குப் பின்னால் என்னை இழுத்துக் கொண்டு போனாள் என்றே சொல்லலாம். வழியெல்லாம் ஏதேதோ பேசிக்கொண்டே போனாள். அவளுடைய ஓயாத பேச்சுக்குச் சில சமயம், ஆம் அல்லது இல்லை என்று மாத்திரம் மெல்லிய தொனியில் பதில் சொல்லுவேன்.

அதிகமாக நான் பேசினால், ஆம் எவ்வளவு அழகாயிருக்கிறது, என்பேன். அவள் பறவை போல் பறந்து கொண்டிருந்தாள். நானோ எப்போழுது வீடு திரும்பப் போகிறோம்? என்று திகைத்துக் கொண்டிருந்தேன். இவ்வாறு மலையின் உச்சிக்குப் போய்விட்டோம். திரும்ப எப்படிக் கீழே இறங்குவது என்பதே பிரச்சனை. குதி உயர்வான பூட்ஸ் போட்டிருந்தும், இருபத்தைந்து வயதுள்ள சுறுசுறுப்பான அப்பெண், அம்பு போலப் பாய்ந்து குன்றிலிருந்து இறங்கி விட்டாள். கீழே நின்று கொண்டு சிரித்தாள். இறங்கி வரும்படி என்னை உற்சாகப்படுத்தினாள். வந்து இழுத்து வரட்டுமா? என்றும் கேட்டாள். நான் அவ்வளவு கோழையாக இருப்பது எப்படி? எவ்வளவோ கஷ்டத்துடன், சில சமயம் ஊர்ந்தும் கூட எப்படியோ கீழே போய்ச் சேர்ந்து விட்டேன். சபாஷ் என்று அவள் உரக்கச் சிரித்தாள். அவளால் முடிந்தவரையில் நான் அதிக வெட்கப்படும்படி செய்து விட்டாள்.

தொகுப்பு : **– T. கார்த்திகேயன்,**
மாணவர்கள் உணவகம்

கல்வி இருளை நீக்கி ஒளியைக் கூட்டும். இறப்பை நீக்கி அமிர்தத்தை ஊட்டும்.
– தாகூர்

அறிவோம், வரலாறு....

தாய் மண்ணே வணக்கம்!

சத்ரபதி சிவாஜி உயிர் விடும் போது படுக்கையிலிருந்து நகர்ந்து வந்து வெறும் தரையில் படுத்துக் கொண்டார். பஞ்சணையிலோ, பட்டு மெத்தையிலோ அவர் உயிர் விடுவதை விட விரும்பவில்லை. தாய்நாட்டின் மண்ணில் படுத்து கிடக்கும் போதே, தம் உயிர் பிரியவேண்டும் என்றே அவர் விரும்பினார்.

ஒன்று எங்கள் ஜாதியே!

பால கங்காதர திலகர் இறந்த பின் அவரது உடலைத் தூக்க வந்த காந்தியடிகளிடம் திலகரின் உறவினர், ஐயா பிராமணர்அல்லாதவர்கள் பிராமணரின் பிணத்தைத் தூக்கக் கூடாது, நாங்கள் அதை அனுமதிப்பதில்லை என்றார். அதற்குக் காந்தியடிகள் பொது வாழ்க்கைக்கு வந்து விட்டவர்களுக்கு எந்த ஜாதியும் கிடையாது, அந்த வகையில் திலகரும் நானும் ஒரே ஜாதி தான் என்று கூறிவிட்டு உடலைச் சுமந்தார் காந்தியடிகள்.

சாதனைக்கு வயதில்லை!

ஔரங்கசீப்பின் முழுப்பெயர் என்ன தெரியுமா? அப்துல் முசாபிர் முகைதீன் ஔரங்கசீப் பகதுார் ஆலம்கீர் பாட்சா-யி-காகி, என்ன மயக்கம் வருகிறதா? இவர் மராட்டியர்களையும், சீக்கியர்களையும், ஜாட்டுகளையும் போரில் வென்ற போது அவருடைய வயது 85.

ரவீந்திரநாத் தாகூர் சாகாவரம் பெற்ற இலக்கியங்களைத் தம் அறுபது வயதிற்கு மேல் தான் படைத்தார். அடிமை வம்சத்தைச் சேர்ந்த அரசன் பார்பன், தனது என்பதாம் வயதில் வங்க மன்னன் அக்ரில் கானை நேருக்கு நேர் சண்டையிட்டுக் கொன்றான்.

காசேதான் கடவுளடா!

எக்ஸ்ரேயைக் கண்டுபிடித்தவர் ரான்ட்ஜென். கண்டுபிடிப்பதற்கான உரிமையைப் பதிவு செய்ய மறுத்து விட்டார். என் சுயநலம் முக்கியமல்ல. சமுதாயம் பயன் பெற வேண்டும் என்று கூறினார். நோபல் பரிசு பெற்ற போதும், உடல்நிலை சரியில்லாமல் போய்; மருத்துவம் செய்ய வசதி இல்லாமல் இறந்து விட்டார்.

பணத்தை மதிக்காதவர்

பெர்னாட்ஷாவுக்கு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்ட போது தரப்பட்ட காசோலையை அவர் பணமாக்காமல், புத்தகத்தின் பக்க அடையாளச் சீட்டாகப் பயன்படுத்தினார்.

பைத்தியம் பலவிதம்

மர்லின் மன்றோ 12,000 டாலர் கொடுத்து வாங்கி ஒரே முறை அணிந்த ஆடை, பின்னர் ஐந்தே முக்கால் கோடிக்கு ஏலம் போனது.

குறையானாலும் வசதி

தாமஸ் ஆல்வா எடிசனுக்குக் காது கேட்காது. இது குறித்து அவர் சொன்னார். "என்னிடம் பேசுபவர்கள் எனக்குப் புரிய வேண்டுமே என்பதற்காக மிக உரக்கப் பேசுவார்கள் இப்படி உரக்கப் பேசும் போது, பொய் பேச முடியாது". இவர் பதிவு செய்து வைத்திருந்த கண்டுபிடிப்புகள் மட்டும் 1093 ஆகும்.

பாட்டொன்று கேட்டேன்

'அத்தான் என் அத்தான்' பாடலுக்கு மெட்டமைக்க நாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட நேரம் ஐந்தே நிமிடங்கள். 'நெஞ்சம் மறப்பதில்லை' பாடலுக்கு ஐந்து மாதங்கள், ஆனது சொன்னவர் மெல்லிசை மன்னர் எம்.எஸ்.விஸ்வநாதன்.

பின்னணிக்கே பின்னணியா?

பிபீ.ஸ்ரீநிவாஸ் முதலில் பாடியது 'ஜனனம்' என்கிற படத்தில் தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் கலந்த மூன்று மொழிப் படம் இது. மலையாளப் படமொன்றில் நடித்த கே.ஜே.ஜேசுதாசுக்கு, பி.பீ.ஸ்ரீநிவாஸ் பின்னணி பாடியிருக்கிறார்.

கடமை வீரர்

நேருவுக்குச் சொந்தமான ஆனந்த பவனம் மாளிகையினை வருமான வரித் துறையினர் மதிப்பிட வந்தார்கள். அதன் மதிப்பு அன்றைய (1950-களில்) கணக்குப்படி ரூ.36,000 என்று கணக்கிட்டார்கள். அந்தக் குறிப்பை வாங்கி அதன் மதிப்பு ரூ.1,75,000 ரூபாய் என்று நேரு திருத்திவிட்டுச் சொன்னார். "பிரதமரின் இல்லம் என்பதற்காக சட்டத்தைத் தளர்த்துவது, பொய்க் குறிப்பு எழுதுவதெல்லாம் வேண்டாம் உங்கள் வேலையைச் செய்யுங்கள், கடமையைத் தவறாதீர்கள்" என்று கடமையைச் செய்ய சொன்னவர் ஜவஹர்லால் நேரு.

அனுபவக் கல்வி

பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம் 17 வகையான தொழில்களைச் செய்திருக்கிறார். விவசாயி, மாடு மேய்ப்பவன், மாட்டு வியாபாரி, கீற்று வியாபாரி, மீன், நண்டு பிடிக்கும் தொழிலாளி, உப்பளத் தொழிலாளி, மெஷின் டிரைவர், தண்ணி வண்டிக்காரன், மாம்பழ வியாபாரி, இட்லி வியாபாரி, அரசியல்வாதி, பாடகன், நடிகன், நடனக்காரன், கவிஞன், இப்படிப் பலதரப்பட்ட வேலைகளைச் செய்திருக்கிறார். இந்த அனுபவங்கள் மூலம் தான் எளிய வரிகளில் உயர்ந்த கருத்துக்கள் அடங்கிய காலத்தால் அழியாத பல பாடல்களை இவர் எழுதியிருக்கிறார்.

தொகுப்பு : **எம்.ராமச்சந்திரன்,**
Senior Manager - PGRD

நோயாளிகளைப் பார்க்க மருத்துவமனைக்கு வரும் உங்கள் கவனத்திற்கு . . . . .

சமீபத்திய பிரபல தமிழ் நாளிதழில், ஜாய்ஜோஸ் என்பவர் மருத்துவமனையில் நோயாளிகளைப் பார்க்க வருபவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகளை ஓர் கட்டுரையாக வழங்கியிருந்தார். ஆவற்றில் முக்கியமானவற்றை உங்களுக்காக. . . தொகுத்தளித்துள்ளேன்.

நோயாளிகளில் கீழ்க்கண்ட மூன்று வகை உண்டு. அதை கவனத்தில் கொண்டு நாம் செயல்பட வேண்டியது மிக அவசியம்.

தங்களின் சுகவீனத்தை அதீதமாக வெளிப்படுத்துபவர்கள் மற்றவர்களின் அனுதாபத்தை

பெற வேண்டும் என்பதே அவர்கள் நோக்கம்.

தங்களின் சுகவீனத்தை மிகவும் துல்லியமாக தெரிவிக்கக் கூடியவர்.

தங்களின் சுகவீனத்தை மறைத்து மற்றவர்களுக்கு தொந்தரவு தரக் கூடாது என்று நினைப்பவர்கள்.

எப்போதும் நோயாளியின் நலனுக்கும் / எண்ணங்களுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். (மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்கு எதிராக அவர்கள் நடக்காதவரை).

எல்லாம் விதிப்படி தான் நடக்கும் அதை மாற்ற யாராலும் முடியாது என்ற எண்ணத்தை அவர்களிடமும் திணிக்காதீர்கள்.

தேவையற்ற ஆலோசனைகளையும் / அறிவுரைகளையும் தவிருங்கள், பயமுறுத்தும் கதைகள் சொல்ல வேண்டாம்.

உங்களுடைய வருகையை முன்கூட்டியே தெரிவிக்கவும், அந்த குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தவறாமல் சென்று பார்த்து விடுங்கள். அவர்களை பார்க்க மற்றவர்கள் வரலாம், மருத்துவர்கள் வருகை, பரிசோதனைகள் இருக்கலாம். எனவே நேரம் தவறாமை மிகவும் முக்கியம்.

நோயாளிகள் தூங்கும் நேரம் மற்றும் மருந்து உட்கொள்ளும் நேரத்தில் உங்கள் வருகையைத் தள்ளிப் போடுங்கள்.

நோயாளியின் அறைக்குள் செல்லும் போது அனுமதி பெற்று அவர்களின் அந்தரங்கம் பாதிக்காத அளவில் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உணவுப் பதார்த்தங்களோ, வேறு பொருட்களோ வாங்கிச் செல்லும் போது நோயாளிக்கு அது பயன்படுமா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

நோயாளிகளுக்கு உற்சாகம் தரும் வார்த்தைகளையே எப்போதும் கூறவும். எல்லோரும் ஒரு நாளில் சாக போகிறவர்கள்தான் போன்ற வார்த்தைகளையோ, ஏன் இப்படி நடக்கிறது உனக்கு? என்பது போன்ற வார்த்தைகளையே உபயோகிக்க வேண்டாம்.

உங்களுடைய கேள்விகள் உள்ளப்பூர்வமாக அவர்கள் மேல் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது போல் இருக்கட்டும். வெறும் ஆர்வக் கோளாறாக இருக்க வேண்டாம்.

உங்கள் வீட்டுப் பிரச்சனைகளைப் பேசுவதற்கும், சண்டையிடுவதற்கும், சம்பந்தமில்லாத வகையில் சிரித்துப் பேசுவதற்கோ இது இடமில்லை என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நோயாளியோ அல்லது அவர்களை கவனித்து கொள்பவரோ உங்களுடன் நேரத்தை செலவிட வேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள்.

உங்களுக்கு விருப்பமான / தேவையான உணவு பொருட்கள் மருத்துவமனையில் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

நோயாளிகளுக்கோ / அவர்களை கவனித்துக் கொள்பவருக்கோ அவர்களின் தேவையறிந்து உதவி செய்யவும். (குழந்தை கவனிப்பு, உணவு தயாரிப்பு, வீட்டு பராமரிப்பு முதலியவை.)

நோயாளிகளை பார்க்க வருவது கடனுக்கே போன்று இல்லாமல் உள்ளன்புடன் உங்கள் வருகை இருக்கட்டும்.

நோயாளியிடம் பேச மிஸ்டுகால் கொடுக்க வேண்டாம்.

பொருளாதார பிரச்சனைகளை நோயாளியின் முன்பு பேசுவதைத் தவிர்க்கவும்.

கல்வி செல்வத்திற்கு அணிகலன் வறுமைக்கு அடைக்கலம்.
- ஆல்பரி

உங்களுக்கு ஏதேனும் தொற்று நோய் இருப்பின், நோயாளியை பார்ப்பதைத் தள்ளிப் போடவும்.

மருத்துவமனைக்கு நாய் / பூனை / பறவை போன்றவற்றை எடுத்துச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நோயாளியைத் தொடுவதாக இருந்தால் உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருப்பது அவசியம்.

எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தீர்ப்பு கூறுவதற்காக மருத்துவமனைக்குச் செல்லவில்லை. உங்களுடைய வருகை நோயாளிகளுக்கு விருப்பமுள்ளதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

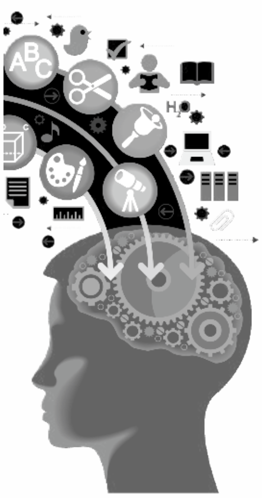
தொகுப்பு : – **பொன்.இராமகிருஷ்ணன்**,
சீனியர் மேனேஜர்,
மார்க்கெட்டிங் கார்ப்பரேட்

ரசனையுடன் அணுகுங்கள், மனம் லேசாகும்...

மனம் மூளையில் இருக்கிறது. சிலர் அது இதயம் என்று எண்ணிக் கொள்கிறார்கள். அதிலும் இந்தக் காதலர்கள் ஒரு இதயம் படம் போட்டு அதில் ஒரு மன்மதன் அம்பையும் சொருகி விடுகிறார்கள். அப்படி எல்லாம் இல்லை. வாழ்வை அழகியலோடு ரசியுங்கள், உங்கள் மனம் இளமையாகும். இன்றையத் திரைப்படங்கள் பல இளைஞர்களை மோசமான வழிகளுக்கு அழைத்துச் செல்கிறது. எந்தக் காதலன் காதலி புல்வெளிகளில் ஓடிப்பாடி ஆடி காதல் செய்கிறார்கள். காதல் என்பது மென்மையானது. அதை அழகியலாகவும் பண்பாட்டு ரீதியாகவும் அணுக வேண்டும்.

இன்றைய இளைஞர்களுக்கு அமலாபால் தெரியும், ஹன்சிகா தெரியும், நயன்தாரா தெரியும் எத்தனை பேருக்கு சந்திர சேகர ஆசாத்தைத் தெரியும். இதை எல்லாம் திரைப்படங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை.

மனம் செம்மைப்பட எதையும் எளிதாக எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். எது நமக்குத் தொல்லை தருகிறதோ, அதைப் பார்க்கும் பார்வையை மாற்றிப் பாருங்கள் மனம் செம்மைப்படும். அழகான மனைவி இல்லை என்று ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள். அவளையே உங்களின் நயன்தாரா என்று ரசியுங்கள். அவள் உங்களை உச்சியில் வைத்துக் கொண்டாடுவாள்.



ஒரு குடிகாரக் கணவன். சாராயத்தைக் குடித்தவன், தள்ளாடித் தள்ளாடி வீட்டுக்கு வருவான். அவன் மனைவி சாப்பிட வைத்து தூங்க வைப்பாள். என்ன இப்படி குடிகாரக் கணவனைக் கொண்டாடுகிறாயே என்று கேட்டதற்கு, போங்க தம்பி என் வீட்டுக் காரர் குடித்துவிட்டு நேரே வீட்டுக்கு வருகிறார், சாப்பிட்டு படுத்து விடுகிறார். மற்றவர்களைப் போல் அலப்பறை பண்ணுவதில்லை, அடிப்பதில்லை, வம்புக்குப் போவதில்லை என்று சொன்னாள்.

குடிப்பது தவறுதான். ஆனால் அந்தப் பெண் அப்படிச் சிந்திக்காமல் ஒழுக்கமான குடிமகனாக இருப்பதை சகித்துக் கொண்டு வாழ்க்கையைத் தொடர்கிறாள். நாம் ஒவ்வொருவரும் கோபத்தைக் குறைத்தால் மனம் செம்மைப்படும். உலகிலேயே கடுமையான பணி செவிலியர் பணிதான். பலதரப்பட்ட நோயாளிகளை அவர்கள் படுத்தும் பாட்டை அவர்களின் உறவினர்களின் இழிமொழிகளை அவர்கள் தம் பணி நேரத்தில் எதிர் கொள்கிறார்கள். அத்தனையும் சகித்துக் கொண்டு அதை ஒரு தவமாகச் செய்கிறார்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஓராயிரம் வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகள். அத்தனையும் புறந்தள்ளி விட்டு அவர்கள் பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் கொண்டு நோயாளிகளைப் பேணுகிறார்கள். இதுதான் வாழ்க்கைமுறை. மனம் அழுத்தம் குறைக்கும் முறை. பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, புன்னகை, அன்பு இவைகளில் மனம் அழுத்தம் பெறாது. அதனால் நோய்கள் தோன்றாது. நோய்கள் வந்தாலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. எனவே இந்தக் குணாதிசயங்களை வளர்த்துக் கொள்வோம், மனம் நாம் சொல்வதைக் கேட்கும்.

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

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இராஜயோக தியானம்

நேர்மறை மாற்றத்திற்காக..... (Positive Change)

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

முழுமையான ஆரோக்கியம் : முழுமையான ஆரோக்கியம் என்ற உடனேயே உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமே நம் கவனத்தில் வருகின்றது. உலக ஆரோக்கிய அமைப்பானது முழுமையான ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி விவரிக்கும் பொழுது ஆரோக்கியம் என்பது உடல் ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம் மேலும் ஆன்மிக ஆரோக்கியத்தை உள்ளடக்கியது என்றே கூறுகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி வல்லுநர்கள் கூறும்பொழுது 72 சதவீதம் உடல் வியாதிகள் மனம் சம்பந்தப்பட்டதே என்கின்றனர். ஆக மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலமே 72 சதவீதம் உடல் வியாதிகளில் இருந்து நாம் விடுதலை பெற முடியுமல்லவா! ஆகவே மன ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் இராஜயோக வாழும் முறையில் வாழ்ந்து நாம் முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் பல்லாண்டு வாழ இயலும்.

ஞானம் : உடலின் அனைத்து மண்டலங்களிலும் முக்கிய அங்கம் வகிப்பது நரம்பு மண்டலமாகும். வெளியிலிருந்து பெறப்படும் செய்திகள் மற்றும் உணர்வுகள் அனைத்தையும் மனது வரை கொண்டு செல்வதும், மனம் இடும்கட்டளைகளை நரம்பு மண்டலம் மூலமாக உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொண்டு செல்வதே இதன் முக்கிய செயலாகும். மூளை இதில் முக்கியப் பங்கு ஆற்றுகின்றது. உடலில் உள்ள எந்த ஒரு திசுவும் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாறும் பொழுது (பழையது அழிந்து புதியது உருவாகுதல்) மூளையின் திசுக்கள் ஒரு பொழுதும அழிவதோ அல்லது மாற்றப்படுவதோ கிடையாது. இதன் மூலம் இதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் நன்கு உணர முடியும். ஆன்மிக ஞானச் செல்வத்தை நிறைவாகப் பெற்று, நற்சிந்தனைகளைச் செய்து அவைகளை நடைமுறைப்படுத்தும் போது நரம்பு மண்டலம் புத்துணர்வைப் பெற்று, தடைகளற்ற செய்திகளை கொண்டு செல்ல ஏதுவாகின்றது. சுயமான ஆத்மாவின் அடிப்படை குணங்களில் முதன்மையான இஞ்ஞான செல்வத்தைப் பெற்று ஆரோக்கியமான மூளையின் செயல்பாட்டோடு நரம்புகள் தளர்வு இன்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ முடிகின்றது.

தூய்மை : உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானது தூய்மையாகும். அசுத்தங்களில் இருந்து உருவாகும் தீய கிருமிகள் உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களையும் அதன் காரியங்களையும் செவ்வனே செய்ய இயலாமல் பாதிக்கின்றது. இப்பாதிப்பானது உடலின் உணர்வுகளுக்கான முக்கிய ஐந்து உறுப்புகளான கண், காது, மூக்கு, வாய் மற்றும் தோல் இவற்றின் பாதுகாப்பிற்குப் பதிலாக பலவீனப் படுத்துவதோடு எதிர்ப்பு சக்திகளையும் குறைத்து விடுகின்றது. அகத்தூய்மையானது மனதில் இருந்து வெளிப்படும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் எதிர்மறையான உணர்வுகளில் இருந்து நம்மை விடுபடச் செய்கின்றது. யோகியின் வாழ்க்கை முறையானது உடல் தூய்மை மற்றும் உணவுத் தூய்மை அடிப்படையில் அமைகின்றது. ஆக அகமும், புறமும் தூய்மை பெற்று நன்றாக செயலாற்றி நாம் பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழ முடிகின்றது.

அமைதி : உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியப் பங்காற்றுவது சுவாச மண்டலமாகும். அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் அடிப்படைத் தேவையான பிராண வாயுவை வெளியிலிருந்து பெற்று இரத்தத்தோடு கலக்கவும், இரத்தத்தில் தேங்கி உள்ள வீணான கரியமில வாயுவை வெளியேற்றவும் இந்த மண்டலம் பயன்படுகின்றது. சீரான சுவாசத்தினால் போதுமான மற்றும் தேவைக்கேற்ற பிராண வாயுவை பெறவும், தேவையற்ற, பயனற்ற கரியமில வாயுவை வெளியேற்றவும் முடிகின்றது. மனநிலைக்கும் சுவாச மண்டலத்திற்கும் நேரடியாகத் தொடர்பு உண்டு. எதிர்மறை உணர்வுகளான கோபம், பயம் பேன்றவைகளால் நாம் பாதிக்கப்படும் போது இம்மண்டலம் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. நேர்மறை உணர்வுகளால் நாம் நிறைந்திருக்கும் பொழுது சீரான மற்றும் ஆழமான சுவாசத்தை நாம் பெறுவது கண்கூடு. மனநிலையை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள நேர்மறையான எண்ணங்கள் அவசியமாகும். ஆத்மாவின் இயல்பான, தேடலான அமைதியைப்பெற்று உறவு முறைகளிலும், குடும்ப வாழ்க்கையிலும் அமைதியுடன் நலமுடன் வாழ அமைதியின் சக்தி உதவுகின்றது.

- தொடரும் . . .

பிரம்மா குமாரிகள், மதுரை
0452 - 2640615

கல்விச் சாலை ஒன்றைத் திறப்பவன் சிறைச்சாலை ஒன்றை மூடுகிறான்.
- விக்டர் ஹியூகோ

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

"உதிரம் கொடுப்போம்! உயிரைக் காப்போம்!!"

S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.	S. No.	Date	Name of the Employee	Dept.	B.G.
01	01.08.2024	N. Krishnamoorthy	Vehicle	O+VE	29	20.08.2024	Dr. Sugavanesh Varan	Andrology	O+VE
02	01.08.2024	R. Vinoth Kumar	Auditing	O+VE	30	20.08.2024	G. Palanikumar	House Keeping	O+VE
03	01.08.2024	Elangovan	Billing	O+VE	31	21.08.2024	P. Veera Kannan	Msot Assistant	A+VE
04	01.08.2024	A. Pandi Kumar	Vehicle	O+VE	32	21.08.2024	K.v.m. Ranjith Raj	Digital Marketing	B+VE
05	02.08.2024	Dr. H. Safir Ahamed	Orthopedic	B+VE	33	21.08.2024	A. Karthick Rajan	Digital Marketing	O+VE
06	03.08.2024	K. Santhosh Kumar	His. Pathology Lab	A+VE	34	22.08.2024	S. Raju	HK Supervisor	O+VE
07	05.08.2024	K. Gowtham	Vehicle	A+VE	35	22.08.2024	P. Rajkumar	Gasplant	O+VE
08	05.08.2024	M. Vignesh	Pharmacy	A+VE	36	22.08.2024	P. Palaniyappan	House Keeping	B+VE
09	05.08.2024	Periya Karupan	Vehicle	O+VE	37	27.08.2024	P. Esakki Muthu	Meenakshi Labs	A+VE
10	05.08.2024	T. Pothiraja	Vehicle	A+VE	38	27.08.2024	S. Sundara Rajan	PA to Medical Director	O+VE
11	05.08.2024	S. Manikandan	Vehicle	B+VE	39	27.08.2024	K.R. Sathish Kumar	Pharmacy	B+VE
12	05.08.2024	B. Dinesh Kumar	Vehicle	A+VE	40	27.08.2024	Samuel Rajamani	Pharmacy Manager	B+VE
13	07.08.2024	G. Vasanthakumar	SMT-OT	A+VE	41	27.08.2024	M. Senthil Kumar	Pharmacy	O+VE
14	09.08.2024	S. Kodi Veeranan	Lab Fin. Asst. Mgr	O+VE	42	27.08.2024	G. Madhiyalagan	Pharmacy	B+VE
15	09.08.2024	L. Sathya Seelan	Finance Mssh	O+VE	43	27.08.2024	M. Eswaran	House Keping	AB+VE
16	09.08.2024	Sheela Mary	Ladies Hostel Warden	O+VE	44	27.08.2024	E. Ponnalagan	House Keeping	A+VE
17	09.08.2024	Dr. M. Mareeswaran	Tele Medicine	B+VE	45	27.08.2024	K. Vani	Admin. Off. Staff Nurse	A+VE
18	09.08.2024	P. Balaji	House Keeping	B+VE	46	27.08.2024	Karthik	Sunshine Hotel	A+VE
19	09.08.2024	A. Karuppaiah	Gasplant	O+VE	47	27.08.2024	P.selva Kumar	Sunshine Hotel	B+VE
20	10.08.2024	S. Sathiyanathan	Vehicle	O+VE	48	29.08.2024	Hariharan	A/E	B+VE
21	10.08.2024	A. Malleeswaran	HK Supervisor	O+VE	49	29.08.2024	Kaviyarasan	A/E	B+VE
22	11.08.2024	A. Rajeshwari	Oncology Nurse	B+VE	50	29.08.2024	Manoj	Gasplant	O+VE
23	12.08.2024	Dr. K. Thinesh Kumar	A/E	B+VE	51	29.08.2024	Vinayagam	Billing	A+VE
24	12.08.2024	Dr. Kavia Kannan	A/E	O+VE	52	31.08.2024	Suvadeep Ghorai	A/E	B+VE
25	18.08.2024	K. Ananth Babu	HK Supervisor	B+VE	53	31.08.2024	V. Karuppasamy	HK Supervisor	O+VE
26	20.08.2024	S. Seenivasan	SMT OT	A+VE	54	31.08.2024	R. Vigenshwaran	Blood Bank	B+VE
27	20.08.2024	Sheik Mohamed Jinnah	Gasplant	B+VE	55	31.08.2024	R. Muthuvenkatachalapathy	Gasplant	B+VE
28	20.08.2024	Dr. Adarsh S. Danam	Andrology Dept.	O+VE	56	31.08.2024	R. Siva	Gasplant	A+VE

Blood Collection & Received Details

Total Number of Donors	1003
Voluntary Donors	0255
Replacement Donors	0748
Number of Camps Conducted (Indoor and Outdoor)	0006
Blood received through Camps	0190

Blood & Components Issued Details

Total Blood Issued PRBC	- 1041
Total FFP Issued	- 0572
Total PLT Issued	- 0331
Total Cryo Issued	- 0035
Total SDP Issued	- 0018
Total Granu. Concentrate	- NIL
Total Stem Cells	- 0004

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

MMHRC Camp Activities for the Month of August, 2024

Sl. No.	Name of the Camps	Number of Camps Conducted	Total Number of beneficiaries
01.	General Medicine Camps	07	1250
02.	Free Eye Camps	09	09
03.	Cleft Lip & Cleft Pallet	02	52 (Screening only)
04.	Special Camps	09	1783
05.	School & College Camps	06	5,827
06.	First Aid Medical Camps	10	---
07.	CMCHIS	10	437
08.	Telemedicine Camp	01	71
09.	Obstetric & Gynaecology	01	54

– நன்றி : **Mr. RAJKUMAR** – Manager
Mr. JOHNY – Manager
Ms. DHANALAKSHMI, Senior Executive
Mr. C. CHANDRASEKAR, Camp Marketing
MMHRC, Madurai.

மித வேகம், மிக நன்று.... ஏன்?

நெடுஞ்சாலைகளுக்குத் தெரியுமா?
நீ சாதிக்கப் பிறந்தவன் என்று..
விரைந்து செல்லும் வாகனங்களுக்குத் தெரியுமா?
நீதான் எங்கள் வீட்டின் விடியெலென்று...
முந்திச் செல்லும் முன்னோடிகளுக்குத் தெரியுமா?
நீதான் எங்கள் வீட்டின் முகவரியென்று...
கடந்து செல்லும் கனரக வாகனங்களுக்குத் தான்
தெரியுமா?
நீதான் எங்கள் கண்மணியென்று...

விடியலும் விலாசமுமாய்
நம்பிக்கையும் எதிர்காலமுமாய்
நம்பியிருக்கிறோம் உன்னை...

ஐந்தே நிமிடங்கள் காத்திருந்து
அடுத்து வரும் பேருந்திற்காக

காத்திருக்க முடியாத உனக்காக
நீ பிறந்த நாள் முதல் இன்று வரை
காப்பாற்றுவாய் என்று காத்திருக்கிறோம்....

காலமெல்லாம் உடனிருப்பேனென்று
கட்டிய தாலி நினைவிருக்கிறதா கண்ணாளா?
காத்திருப்பேன் நான் கடைசி வரை...

விரல்பிடித்து நீ நடந்து கரை தாண்ட
கடல் தாண்ட கற்றுக் கொடுத்த உன் நிழல்
நான் உன் தந்தை
விழித்திருப்பேன் நீ வரும் வரை...

அலுவலகத்திற்குத் தானே சென்றிருக்கிறாய்
அப்படியே திரும்பி வருவாயென்று காத்திருக்கிறாய்
உடையாமலும் உரசாமலும் கவனமுடன் திரும்பி வா.... !

நீ செல்லும் பாதைகள் உனக்கு வெறும்
பயணமாக இருக்கலாம்
காத்திருக்கும் எங்களுக்குத்தான் தெரியும்
காலனிடம் போராடிக் கொண்டிருக்கிறாய் என்று....

அம்மாவும், அப்பாவும், தம்பியும், தங்கையும்
மனைவியும், மகளும், மகனுமென
வாழக்கிடைத்த இந்த வாழ்க்கை
வரமென்று உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்...

கொஞ்சிச் செல்வதும், துரத்திச் செல்வதும்
உங்களின் குருதியின் வேகமாக இருக்கலாம்
ஆனால்....
மரணமிடமிருந்து எப்போதும் தப்பித்து விட முடியாது,

விவேகமுடன் செயல்படாவிட்டால்
வீட்டில் காத்திருக்கும் உயிருக்கும் மேலான
உம் உறவுகளை எல்லாம் அரசு மருத்துவமனையில்,
பிணவறையில்
பிரேத பரிசோதனைக்காக காத்திருக்க வைத்து விடும்...

அதனால் தயவு செய்து
வாகனத்தில் செல்லும் போது
மெதுவாகச் செல்லவும்...
அதி வேகம் ஆபத்து என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.....

கவனமாய் பயணிப்போம்,
கவலையின்றி பயணிப்போம்,
கலங்கரை விளக்காய் ஒளிர்வோம் – ஆம்
மிதவேகம், மிக நன்று....!

– முகம்மது இத்ரீஸ் பாவா,
Asst., Manager - Tele Medicine

கவலையை மறந்து கடின உழைப்பை நாடுங்கள்.
தொழிலில் வளர்ச்சி அடைவதைப்போல் போதை தருவது வேறொன்றும் இல்லை.
– எமர்சன்

நலம் பெற்றவர்கள் தரும் நற்சான்றிதழ்!

குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

H.R

தேதி / Date : 21.9.2022

நோயாளி பெயர் / Patient Name : கி.ராஜகுமாரி

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. : 1189204

மொபைல் எண் / Mobile No. : 8838560202

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

கிராஜகுமாரி அவர்கள் கிட்டத்தட்ட மருத்துவமனையில் 17 நாட்களாக இருந்தனர். நாங்களும் அவர்களுடன் இருந்தோம் இருந்தேன். நாங்கள் இருந்த இத்தனை நாட்களும் பார்த்தோம் மிகவும் சுத்தமாகவும், நாங்கள் தங்கும் இடம் அடிக்கடி துடைக்கவும் கூட்டவும் செய்து கொண்டிருந்தனர். பார்த்தோம் மிகவும் நறுமணத்துடன் இருந்து கொண்டே இருக்கும். குப்பையும் அடிக்கடி அகற்றப்பட்டது. ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் உடனே அதை கவுஸ் கீப்பிங் ஆட்கள் உடனே செய்வார்கள். இந்த வார்டு மிகவும் சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் எப்பவும் இருந்ததற்கு காரணம் அனைத்து ஊழியர்களும் காரணம். பூரண் பையால் தன்ன பூரணமும் சலிப்பில்லாமல் அகற்றினார். நன்றி

உடனடியாக தொடர்புக் கொள்ள உயர்சேவை துறையை அணுகவும் - 3273, 3281

குறைகள் கொட்டிக்கொடுக்கும் பரிசு

HOSPICE # 3593

தேதி / Date : 18/9/24

நோயாளி பெயர் / Patient Name : MR. KUMAR

மருத்துவமனை எண் / Hospital No. :

மொபைல் எண் / Mobile No. :

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

நாங்கள் உங்கள் மருத்துவமனையில் 30 நாட்கள் தங்கியிருந்தோம். நாங்கள் தங்கியிருந்த காலத்தில் மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், சிறப்பாக சேவை செய்தனர்

துப்புரவு பணியாளர்கள் சேவை சிறப்பாக இருந்தது. சிறப்பாக பொன்னுசாமி, லட்சுமி, மாரீஸ்வரன், லட்சுமி, ஈஸ்வரன் ஆகியோரின் சேவை சிறப்பாக இருந்தது

தேதி / Date : 11/09/24

பணியாளர் பெயர் / Employee Name : சுதா பானு

பணியாளர் எண் / Employee No : 5712

பிரிவு / Dept. : Ortho ward

மொபைல் எண் / Mobile No. : 9787771269

உங்கள் மேலான ஆலோசனைகளை எழுதுக: Please give your valuable suggestions :

நாங்கள் மீனாட்சி மிஷன் அழைத்து வந்த உடன் அன்பும், அரவணைப்புமாக அனைவரும் பார்த்துக்கொண்டார்கள், நர்ஸ், சுத்தம் செய்பவர் அனைவரும் நன்றாக பார்த்துக்கொண்டார்கள் மேலும் சுத்தம் செய்பவர்கள் அனைவரும், வீட்டில் இருப்பது போல ஒரு அக்கறையுடன் எங்களை கவனித்துக்கொண்டார்கள். இது எங்களுக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி அடைய செய்தது. மீனாட்சி மிஷன் ஊழியர் அனைவருக்கும் கோடி நன்றி, நன்றி.

S. Sathish

21/9/24

From,
Prabakar.V
F/o Mr. S. Vijayan (575188/866379) & cardiology
Vadipatti
Madurai.

To,
The administrative office,
Meenakshi Mission hospital,
Madurai.

Sir/Madam,

My father Mr. S. Vijayan was admitted a week back for Cardiac issue. I received a good experience in the new facility. A well thought through architecture. All the doctor's & support staff including canteen staffs were very friendly & transparent. Most importantly the insurance claim was very seamless. Mr. Jegan & his staffs were very prompt in support & I didn't have any challenges in insurance claim. I received correct updates from them & I was set the correct expectation by them & they stood by it. Thank you so much for all the support. With no doubt, I will recommend your service to others.

Yours truly
(Prabakar.V)

கவலையை விட மிகவும் கொடியது சந்தேகம்.
- டென்காம்

மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களின் பரிந்துரை மூலம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை

(ஆகஸ்ட் 2024)

HOSPITAL EMPLOYEE REFERRAL

FOR THE MONTH OF AUGUST 2024

Sl. No.	Staff Name	Department	No. of patients
1	Mr. K. ALAGUMUNI	GENERAL MANAGER- HR - 02026	24
2	Mr. Y. JEYAPRAKASH	Sr. MANAGER - PATIENT& GUEST RELATIONS - 02899	23
3	Mr. T.C. SENTHILKUMARAN	MANAGER - MARKETING REFERAL DOCOTORS - 01377	23
4	Mr. V.M. PANDIARAJAN	Sr. MANAGER - MARKETING - A1819	20
5	Mr. M. RAMACHANDRAN	Sr. MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 052	17
6	Mr. C.S. SENTHILKUMAR	MANAGER - PATIENT & GUEST RELATIONS - 02894	13
7	Mr. A.R. SACHITHANANTH	Sr. MANAGER - FRONT OFFICE - 01336	10
8	Mr. K. KATHIRAVAN	Sr. MANAGER - BILLING - 0465	9
9	Mr. VIVEK CHANDRAN	Sr. MANAGER - HR - 02151	9
10	Mr. R. GOPALAKRISHNAN	Sr. MANAGER- TECHNICAL & CIVIL - 0492	8
11	Mr. SAMUEL RAJAMANI	MANAGER - PHARMACY - 05398	8
12	Mr. S. DEVASIGAMANI	ASSISTANT - PHARMACY - 01996	7

ஆகஸ்ட் * AUGUST 2024

திருமண வாழ்த்துக்கள்... Happy Wedding Day

Sl. No.	NAME	MARRIAGE DATE	DEPARTMENT
1	R. SHARMILA WEDS ARUNKUMAR	22.08.2024	PHARMASY
2	R. BALAMURUGAN WEDS M. SATHIYA	23.08.2024	NURSING

கற்றும் கெட்டதைச் செய்பவன் குருடன், நல்லது கேட்காதவன் செவிடன்.

- ஆதிசங்கரர்

NEWCOMERS IN MMHRC

dOctors

AUGUST 2024

Sl. No.	NAME	DESIGNATION	DEPARTMENT
1	G.SRIHARINISRUTHI	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
2	T.SWATHI	G.D.M.O	CASUALTY
3	C.CHANDRALEKHA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
4	V.S.MAYURA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
5	S.YESVANTHIRA	G.D.M.O	CASUALTY
6	A.AARTHI	G.D.M.O	CASUALTY
7	V.MARUDHU DEVA	G.D.M.O	CASUALTY
8	HA.SYED HAMEED HAJA BHADHUSHA	G.D.M.O	CASUALTY
9	M.AJEYA ROHITH	G.D.M.O	CASUALTY
10	B.JONE PRADEEP	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
11	K.A.MANISHA SHREE	G.D.M.O	CASUALTY
12	V.SURYA	G.D.M.O	CASUALTY
13	L.SIVA SANKAR	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
14	V.ISHWARYA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
15	R.VASANTHI PRIYA	PHYSICIAN ASSISTANT	CASUALTY
16	R.MONIKA	G.D.M.O	CASUALTY
17	M.MANO NANDHINI	G.D.M.O	CASUALTY

Sl. No.	NAME	DEPARTMENT
1	V. GAYATHRI	BILLING
2	D. GOWTHAM	BILLING
3	S. HARI SAKKARAVATHY	BILLING
4	G. GANGATHARAN	BILLING
5	R. AKASH RAJ	BIO-MEDICAL ENGINEERING
6	L. SHEHNAZ	CARDIOLOGY-ECHO
7	S. MOHAMED IQBAL	CATERING
8	R. SATHAPPAN	CATERING
9	A. SARAVANAN	CATHLAB
10	S. SURIYAPRAKASH	CLINICAL RESEARCH
11	R. HOMINI	COMMUNICATION
12	S. KAVITHA	DIALYSIS
13	B. ARUNKUMAR	DIETETICS
14	I. ARUMUKAM	FINANCE
15	C. AARTHY	FRONT OFFICE
16	B. JEYASRI	FRONT OFFICE
17	G. AKILA	FRONT OFFICE
18	J. JEYA SANKARI	FRONT OFFICE
19	M. PANDIYAMMAL	HOUSE KEEPING
20	M. DEVIGA	HOUSE KEEPING
21	S. MUTHURAKKU	HOUSE KEEPING
22	A. SELVI	HOUSE KEEPING
23	T. RAMARAJ	HOUSE KEEPING
24	M. ARCHANA	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO
25	J. REJEEVENS	IMAGING & INTERVENTIONAL RADIO
26	V. AKSHAYA	INTERNAL AUDITING
27	B. SANGEETHA	INTERNAL AUDITING
28	G. MANOJ KUMAR	INTERNAL AUDITING
29	K. SANTHIYA	LABORATORY - BLOOD BANK
30	A. RAMANI PRIYA	LABORATORY - BLOOD BANK
31	P. ANGELIN ROSE MARY	LABORATORY - BLOOD BANK
32	M. SELVA AJITHA	LABORATORY - BLOOD BANK
33	G. DHANABALAN	LAUNDRY
34	ISHITA MUKHERJEE	MARKETING - NORTH EAST & ASSAM
35	S. NISHANTHI	NUCLEAR MEDICINE
36	S. JAYAPRIYA	NURSING
37	C.B. LELINJERBIN	NURSING
38	C. MONISHA	NURSING
39	T. SANDHIYA	NURSING
40	G. DEVAKI	NURSING
41	Y. KEBIN	NURSING
42	S. VINITHA	NURSING
43	M. MARIYAMMAL	NURSING
44	P. ESTHER	NURSING
45	R. AMBIKA	NURSING
46	A. DEVAKI	NURSING
47	S.L. SAMEEM BANU	NURSING
48	K. SIVARANJANI	NURSING
49	L. DURGADEVI	NURSING
50	B. SANTHIYA	NURSING
51	A. RAJALAKSHMI	NURSING
52	T. KARTHIKA	NURSING
53	M. MUTHUMEENA	NURSING
54	S. SOWMIYA	NURSING
55	V. ANUSUYA	NURSING
56	G. KEEERTHIGA	NURSING
57	M. ARUL MOZHI	NURSING
58	A. ARJUNAN	OPERATION THEATRE
59	R. VISWANATH	OPERATION THEATRE
60	B. ARUNKUMAR	OPERATION THEATRE
61	R. HARI HARAN	OPERATION THEATRE
62	A. LPRASANA	PHARMACY
63	M. GOKUL KANNAN	PHARMACY
64	G. VIJAY	PHARMACY
65	R. VARSHA DEVI	PHARMACY
66	J. NARMATHA DEVI	PHARMACY
67	S. SANJAI	QUALITY SERVICE
68	V. ARRIHARAN	QUALITY SERVICE
69	R. RAMYA	QUALITY SERVICE
70	R. MUTHUKARUPPAN	QUALITY SERVICE
71	K. KHALIDH	QUALITY SERVICE
72	M. KALEESWARAN	QUALITY SERVICE
73	A. SURYA	RADIOLOGY
74	B. KESAVAN	SECURITY
75	K. VIKRANTH	SECURITY
76	C. NAGARANI	SECURITY
77	R. MUTHULAKSHMI	SECURITY
78	S. SAMAYA KANI	TECHNICAL - A/C PLANT
79	R. BALA	TECHNICAL - A/C PLANT
80	P.C. KARTHIK	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
81	S. THIRUNAVUKKARASU	TECHNICAL - CIVIL ENGINEERING
82	M. UMAKRISHNAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
83	K. KATHIRAVAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
84	P. MAHARAJAN	TECHNICAL - ELECTRICAL
85	S. SIVA PRABHAKARAN	TECHNICAL - FIRE & SAFETY
86	SHEIK MOHAMED JIMMAH	TECHNICAL - GAS PLANT
87	M. PALANIKUMAR	TECHNICAL - GAS PLANT

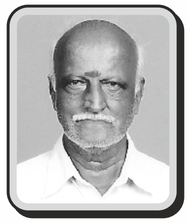
கனவுகளை எண்ணங்களாக மாற்றுங்கள், எண்ணங்களை செயல்களாக மாற்றுங்கள்.

–அப்துல் கலாம்.

வெளியிலிருந்து வீசும் காற்று

(நலம் நாடுவோர் பக்கம்)

உங்கள் சிந்தனைக்கு...



உப்பில்லாமல் கூட
உயிர் வாழலாம் – ஆனால்
உயர் நட்பின்றி
உயிர் வாழ இயலாது !

சுறுசுறுப்பு நெருப்பில்
சோம்பலைச் சாம்பலாக்கு. . . ,
வெற்றி உனக்கு விழா எடுக்கும் !

பிறப்பு தரித்திரமாக இருந்தாலும் . . .
இறப்பு சரித்திரமாக இருக்கட்டும் . . .!

வாழ்வதற்குப் பொருள் வேண்டும் – நாம்
வாழ்வதிலும் பொருள் வேண்டும் !

நாம் எங்கு
பிறந்ததோம் என்பது
முக்கியமல்ல
நாம் என்ன சாதிக்கப்
பிறந்தோம் என்பதே
முக்கியம் !

பணம் இருந்தால்
உன்னையே உனக்குத் தெரியாது . . .,
பணம் இல்லாவிட்டால்
ஒருவருக்கும்
உன்னைத் தெரியாது!

அன்பின் தெய்வம் அம்மா...

அம்மா முதல் அண்டம் வரை உரைக்கும்
அன்பின் உறவு மந்திரம் அன்னை!
அணைக்கும் தெய்வம் அம்மா
என்றும் என் அன்பு அம்மா!

இப்பொழுதுதான் தெரிகிறது – உன்னை
உயிரை ஓர் நாள் அணைப்பதற்காகத்தான் என்று
பிரசவத்தில் கூறினாய் என்னைப் பெத்த ராசா என்று
என் இயலாமையை சுட்டிக் காட்டுவதற்குத் தானே!

பரிசத்தை வருடினாய் உன் பரிச உணர்வுதான்
நம் உறவு என்பதற்குத்தானோ?
ஏனம்மா? உன்னை வெகுளியாய் வெளிப்படுத்தினாய்
என் மகன் வெகுளியல்ல என்பதற்குத்தானோ?

உன் மணவறை இருட்டானதினால் நான் இருந்த
கருவறை இருட்டானதோ?
தண்ணீர் குடம் உடைந்து பெற்றாய், உனக்கு ஓர்
நாள் நான் தண்ணீர் குடம் உடைப்பேன்
என்பதற்குத்தானோ ?

உன் உடலை உருக்கிப் பெற்றாயே
நான் உருக்கியது தங்கம் தான் என்று
நிரூபிப்பதற்காகவா?

தும்பைப் பூவாய் வளர்த்தாயே, நான்
தும்மும் போது உன்னை நினைப்பதற்காகத்தானோ?
ஆதரவு தந்தாய் அனைவருக்கும் நீ
ஆதரவு அற்றவள் என்பதற்குத்தானே !

தாலாட்டி, பாராட்டி, சீராட்டி, பார்புகழ
வளர்த்தாயே, நான் உன்னை சீ. . . போ . . .
என்று உணர்த்துவதற்குத்தானே !

அன்பின் வழியில் வளர்த்தாயே, நீயும் ஓர்
ஆண்தாய் என்று உணர்த்துவதற்குத்தானே!
அம்மா! அம்மா ! அம்மா ! என் இதயதெய்வம் அம்மா
என்று நீ இல்லை சும்மா! சும்மா!

– R.A. கேசவன்,
இனாம் மணியாச்சி

கஷ்டமில்லாமல் வெற்றியில்லை, முட்கள் இல்லாமல் அரியணை இல்லை, முயற்சி இல்லாமல் பெருமையில்லை.
– பென்

புத்திசாலி வள்ளி

பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் வள்ளி. தன் அம்மா தினசரி இவளை பள்ளிக்கு அனுப்பிவிட்டு வீட்டு வேலை செய்து, அதில் கிடைக்கும் வருவாயை வைத்துதான் குடும்பத்தினை நடத்தி வந்தாள். அன்று பள்ளிக்கு விடுமுறை. தன் அம்மாவுடன் வீட்டு வேலை செய்யுமிடத்திற்கு சென்றாள் வள்ளி. அம்மா பாத்திரம் தேய்த்துக் கழுவிக்கொண்டிருக்க, வள்ளி அந்த வீட்டில் ஒரு ஓரமாக அமர்ந்து கொண்டு, நோட்டில் ஏதோ எழுதிக் கொண்டு இருந்தாள். அப்போது அங்கு வந்த அந்த வீட்டுக்கார அம்மா நந்தினி, இவளைப் பார்த்து என்ன செய்கிறாய்? என்று கேட்க, பள்ளிக்கூடத்தில் மூங்கில் பற்றி கட்டுரை எழுதச் சொன்னார்கள், எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன் அம்மா என்று பதில் சொன்னாள். நோட்டை கொடு என்று கேட்டு வாங்கிப் பார்த்தாள் நந்தினி. வள்ளி, மூங்கில் என்று மட்டும் எழுதி இருந்ததைப் பார்த்தபின், உடனே என்ன ஒன்றும் எழுதாமல் இருக்கிறாய். மூங்கில் மிகவும் அருமையான மரம். அது எளிதில் வளரும்.
அதை நம் வீட்டில் சின்னச் செடியாகக் கூட ஒரு தொட்டியில் வளர்க்கலாம். மூங்கிலில் இருந்து நாம் கூடை, முறம் போன்ற பொருட்கள் செய்ய பயன்படும் என்று விவரித்தது விட்டு வீட்டிற்குள் சென்றாள்.

அதைக்கேட்ட வள்ளி, வீட்டுக்காரம்மா நந்தினி சொன்ன விசயங்களை மனதிற்குள் வைத்துக்கொண்டு, மடமடவென நோட்டில் தெளிவான கையெழுத்தில், மூங்கில் கட்டுரையை சிறப்புடன் எழுதி முடித்து காண்பித்தாள் வள்ளி. பலே வள்ளி, நான் சொன்னதை உடனே மனதில் வைத்து சிறப்பாக எழுதி கட்டுரையை நிறைவு செய்து விட்டாய், புத்திசாலி வள்ளி நீ, என்று அந்த வீட்டுக்காரம்மா நந்தினி மனம் நிறைய வாழ்த்தி, அவளுக்கு பேனா, பென்சில், அழிப்பான், பென்சில் சீவ பயன்படும் கருவி, டப்பா போன்ற பொருட்களுடன் கூடிய அழகிய பரிசுப் பெட்டகத்தை வழங்கி மகிழ்வுடன் அனுப்பி வைத்தார்.

உணவு

ாலை

க ல உணவினை முறையாக
வேளையில் எடுப்பவர்
காண்பது சொர்க்கம்...
அதை மறந்து மறுப்பவர்
காண்பது திரிசங்கு சொர்க்கம்
எண் சாண் உடலில் வயிறு
பசித்தால் ஜகமே வெறுக்கும்
உணவை பசித்தால் அகிலமே
இன்பமாக இருக்கும்....
நோன்பு இருந்தவர் பசியின்
இன்னலை உணர்வர் போல
யாருக்கும் பசியின்றி உணவு
வேண்டும் என்பதை மீசைக் கவிஞரின்
'தனி ஒருவனுக்கு உணவில்லை
என்றால் ஜகத்தினை அழிப்போம் '
என்ற வரிகள் உண்மையின் உரைகல் !
இந்த உண்மையை உணர்வோம்
காலை உணவை மறக்காமல்
மறுக்காமல் உண்டு...
ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்... !

– உஷா முத்துராமன்,
திருநகர், மதுரை.

வதக்கிய காரக்குழம்பு

இந்த மாத மகிழ்ச்சி சமையல்

தேவையானப் பொருட்கள் : பெரிய வெங்காயம் -2, பூண்டு -10 பல், தக்காளி -4, சிறிய கத்தரிக்காய் -10, புளி தேவையான அளவு, மிளகாய்த் தூள் இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாத் தூள் ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு.

தனியாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள : தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரிப் பருப்பு - 4, கசகசா - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு கால் டீஸ்பூன், மிளகு கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், தாளிக்க, கடுகு அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் அரை டீஸ்பூன், சோம்பு அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் கால் கப்.

செய்முறை : வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டைத் தோலுரித்துக் கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காயை காம்பு நறுக்கி, கீறிக் கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடி கட்டிக் கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரைத்து எடுக்கவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் தக்காளி, கத்தரிக்காய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். கத்தரிக்காய் நன்கு வதங்கும்போது தனியாத் தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, மிளகாய்த் தூள் சேருங்கள். இது பச்சை வாசனை போக வதங்கிய பிறகு, புளித்தண்ணீர் சேர்த்து, அதுவும் கொதித்த பின் அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்து சேருங்கள். 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

சுவையான வதக்கிய காரக் குழம்பு பரிமாறத் தயார்.

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

குறளும் பொருளும்

குறள்:
சுவையொளி ஊறோசை நாற்றமென் றைந்தின்
வகைதெரிவான் கட்டே உலகு.

பொருள்:
எவன் ஐம்புலம்களின் உணர்ச்சிக்கு ஆட்படாமல்
ஒரு புலன் கட்டுப்பாட்டோடு வாழ்கிறானோ
அவனிடம் உலகம் கட்டுப்படும்.

குறள் : 27 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.

ஆகஸ்ட் 2024
ஆலோசனைச் செம்மல்

Mr. K. Santhoshkumar
R & D Department

காதல் உபதேசம் கேட்பினும், கருத்தால் நம்பிக்கை உண்டாகவிடின் கடுகளவு நன்மையும் உண்டாகாது.
- கதே

78th INDEPENDENCE DAY

15.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “78th INDEPENDENCE DAY” கொண்டாடப்பட்டது. Dr.B.Kannan, Medical Administrator, Mr.K.ALAGUMUNI, General Manager - HR மற்றும் Mrs. R. Sugunalosani, Nursing Superintendent ஆகியோர் சிறப்புரை வழங்கினார்கள். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்துகொண்டனர்.

20.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. RAJESHKANNA, Sr. Safety Executive - Technical Fire Safety Dept., அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

21.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BASIC LIFE SUPPORT (BLS)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. SHEEMA KANMANI, MEM Resident – Dept. of Accident & Emergency அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

22.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “IV CANNULATION TECHNIQUES” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. T.A. MANIKANDAN, Area Sales Manager, BD India Pvt. Ltd., Madurai அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

WORLD SURGICAL ONCOLOGY DAY 2024

22.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “WORLD SURGICAL ONCOLOGY DAY 2024” கடைபிடிக்கப்பட்டது. Oncology துறையின் அனைத்து மருத்துவர்களும், பணியாளர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

AUGUST 2024 - TRAINING PROGRAMMES

22.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. GOPALAKRISHNAN, Sr. Manager - Technical Civil Engineering, Mr. V. SURENDRAN, Dy. Manager - Technical Electrical Services, Mr. M. DINESHKUMAR and Mr. ADITHYAN, Executive - Technical Fire Safety Dept., ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார்கள். உணவக துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

27.08.2024 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 வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

29.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “ATTITUDE ALTERS ALTITUDE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. P.R.SUBASCHANDRAN, Motivator, Freelance Journalist & Biographer, Hyderabad அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

01.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “GROOMING AND PHONE ETIQUETTE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs. L. AMBIKA, Nursing Superintendent அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

03.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “CENTRICITY HIGH ACUITY CRITICAL CARE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. JOPHINE JOSE, WIPRO GE Health Care Application Engineer, Bangalore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

05.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “CENTRICITY HIGH ACUITY CRITICAL CARE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. JOPHINE JOSE, WIPRO GE Health Care Application Engineer, Bangalore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். பல்வேறு துறையின் மருத்துவர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

05.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “PREVENTION OF HOSPITAL ACQUIRED PRESSURE INJURY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. EDWIN, Clinical Specialist, Arjohuntleigh Healthcare India Pvt. Ltd. Coimbatore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

AUGUST 2024 - TRAINING PROGRAMMES

06.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “GROOMING AND PHONE ETIQUETTE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.R.KAPILAN, Trainer, CEO – Kapilan Institute of Training, Trichy அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

08.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. R. RAJESHKANNA, Sr. Safety Executive - Technical Fire Safety Dept. அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

09.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “BASIC INFECTION CONTROL PRACTICES” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr.J.ABINAYA, Registrar - Infectious Disease அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

16.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “INTERNATIONAL PATIENT SAFETY GOALS (IPSG)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mrs.L.AMBIKA, Nursing Superintendent அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

14.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “ORIENTATION TRAINING PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR, Dr. M. SHEEBA KANMANI, MEM Resident – Dept. of Accident & Emergency, Mrs. V. SUGANTHI MARIYA JOTHI - Staff Nurse - Dept. of Infectious Disease, Mr. J. MUTHU CHEZHIAN, Manager – T&D., Mr. M. SULTHAN ALAUDEEN, Manager – QSD., Mr. M. DINESHKUMAR, Executive - Technical Fire Safety Dept., ஆகியோர் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தனர். புதிதாக பணிக்குச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

19.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “DIET MANAGEMENT” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. T.C. GODGIN, Dietician - Dept. of Dietetics அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

20.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “BASIC LIFE SUPPORT (BLS)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Dr. M. SHEEMA KANMANI, MEM Resident – Dept. of Accident & Emergency அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

21.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “FIRE SAFETY” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. M. DINESHKUMAR, Executive - Technical Fire Safety Dept., அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி வழங்கினார். அனைத்துத் துறையைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

22 & 23.08.2024 ஆகிய தினங்களில் நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் online மூலமாக “CENTRICITY HIGH ACUITY CRITICAL CARE” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.JOPHINE JOSE, WIPRO GE Health Care Application Engineer, Bangalore அவர்கள் பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

26.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “HOW TO HANDLE A CUSTOMER” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. K. ALAGUMUNI, General Manager – HR அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். Lift Operators பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

27.08.2024 அன்று நமது மீனாட்சி சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் “DEEP VEIN THROMBOSIS (DVT)” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr.M.EDWIN, Clinical Specialist, Arjohuntleigh Healthcare India Pvt. Ltd. Coimbatore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

29.08.2024 அன்று நமது மருத்துவமனையில் “BLOOD GAS ELECTROLYTES CARE PROGRAMME” என்ற தலைப்பில் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. Mr. VAIRA MANIKANDAN SIVASHANMUGAM, Zonal Manager – Point of Care, Roche Diagnostics India Pvt. Ltd., Coimbatore அவர்கள் கலந்து கொண்டு பயிற்சி அளித்தார். செவிலியர்கள் பலர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

MEENAKSHI COLLEGE OF NURSING

NATIONAL NUTRITION WEEK - 2024

உலக ஊட்டச்சத்து வாரத்தை முன்னிட்டு நமது மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரியில் 3.9.2024 மற்றும் 4.9.2024 அன்று B.Sc Nursing நான்காம் ஆண்டு மாணவ மாணவிகள் ஊட்டச்சத்து பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் வகையில் ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளை சமைத்து,"National Nutrition Week-2024" மூலம் விளக்கினார்கள். அதில் 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள், கர்ப்பிணி பெண்கள், உயர் ரத்த அழுத்தம், மற்றும் சர்க்கரை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆராய்ச்சி பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட, பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுகளை சமைத்து காட்சிப்படுத்தினார்கள்.

TEACHERS DAY CELEBRATION-2024

05.9.2024 அன்று நமது மீனாட்சி செவிலியர் கல்லூரியில் ஆசிரியர் தின விழா – 2024 மிகவும் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சியில் கல்லூரியின் முதல்வர் Dr. Jessie Metilida .N ஆசிரியர் தின விழாவினை சிறப்பூட்டும் விதமாக ஒரு சில கருத்துக்களை மாணவ மாணவிக்கு எடுத்துரைத்தார். இவ்விழாவை முன்னிட்டு ஆசிரியர்களுக்கு விளையாட்டு போட்டிகள் நடத்தப்பட்டது. வெற்றி பெற்ற ஆசிரியர்களுக்கு கல்லூரி முதல்வர் பரிசுகள் அளித்துபாராட்டினார்.