மகிழ்ச்சி மனதில் !

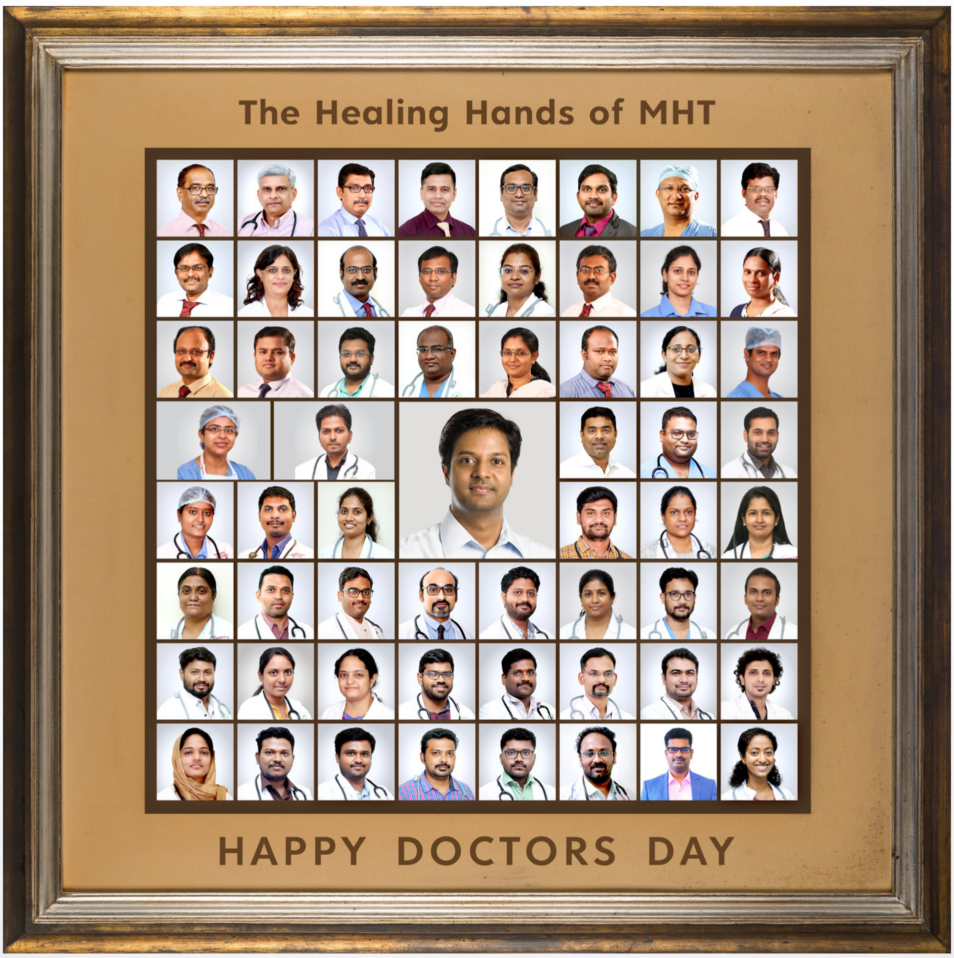
மலர்ச்சி முகத்தில் !!

மகிழ்ச்சி

தஞ்சை
மீனாட்சி மருத்துவமனை

மாத இதழ்

தனிசுற்றுக்கு மட்டும்



பூவை அள்ளும் கையில் வாசமுண்டு
சேவை செய்யும் கையில்
தெய்வம் உண்டு !

ஜூலை - 2024

மணம்-3, இதழ்-15

சாதனையின்
வயது 11

மருத்துவர்கள் தின விழா - 2024

மகிழ்ச்சி

தலைவரின் செய்தி

அன்பிற்கினிய மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு

ஜூலை 01 தேசிய மருத்துவர்கள் தினமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது. நம் மருத்துவமனையைக் கடந்த 11 ஆண்டுகளாகச் சிறப்பாக இருக்க அயராத உழைப்பைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் நம் மருத்துவமனை அனைத்துத் துறையின் தலைமை மருத்துவர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவக் கல்வி பயிலும் மருத்துவ மாணவர்களையும் அழைத்து ஒவ்வொரு வருடமும் தேசிய மருத்துவர் தினத்தைக் கொண்டாடி வருகிறோம்.

சமூகத்திற்கு மருத்துவர்கள் விலைமதிப்பற்ற பங்களிப்பை அங்கீகரிக்கும் ஒரு தளமாக தேசிய மருத்துவர்கள் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த வருடம் 21.07.2024 (ஞாயிற்றுக்கிழமை) அன்று நம் மருத்துவமனையில் சிறப்பாக பணியாற்றிய மருத்துவர்களைக் கௌரவித்து அவர்களோடு இணைந்து, மகிழ்ச்சியைப் பரிமாறி மருத்துவர் தினத்தை கொண்டாடினோம்.

“ நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் ” குறள்:- 948

நம் மருத்துவமனையை நாடி வரும் நோயாளிகளுக்கு உலகத் தரத்தில் சிகிச்சை அளித்து நோயாளிகளின் நலனில் அக்கறையுடன் இரவு பகல் பாராது நம் மருத்துவர்கள் செய்துவரும் சேவை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும் இத்தகைய சேவையாற்றி வரும் நமது மருத்துவமனையின் மருத்துவர்களுக்கு என் இனிய தேசிய மருத்துவர்கள் தின வாழ்த்துகளையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்...!

தொடரும் நம் உறவால் இம்மண்ணில் ஓர் நோயற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்...!

வாழ்த்துகளுடன்

டாக்டர். எஸ்.குருசங்கர்
தலைவர், மீனாட்சி மருத்துவமனை, தஞ்சாவூர்.

மகிழ்ச்சி

இணை மேலாண்மை இயக்குனரின் செய்தி

அனைவருக்கும் எனது மருத்துவர் தின வாழ்த்துக்கள்

இந்தியாவில் மருத்துவத்துறையில் குறிப்பிடத்தக்கப் பங்களிப்புச் செய்த டாக்டர். **பிதான் சந்திர ராய்** ஜூலை 01, 1882-ம் ஆண்டு பிறந்தவர் புகழ்பெற்ற மருத்துவக் கல்வியாளர், சுதந்திரப் போராட்ட வீரர், சமூக சேவகர் மற்றும் அரசியல்வாதியாகத் திகழ்ந்தவர்.

டாக்டர். **பி.சி.ராய்** 1948 முதல் 1962 வரை 14 ஆண்டுகள் மேற்கு வங்காளத்தின் முதலமைச்சராகப் பணியாற்றினார். இவரின் சாதனைகளை அங்கீகரித்து, பிப்ரவரி மாதம் 04-ம் நாள் 1961 ஆம் ஆண்டு இந்தியாவின் உயரிய குடிமகன் விருதான **பாரத ரத்னா விருது** வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது.

அவரின் வாழ்நாள் முழுவதும் பொதுமக்களின் சேவைக்காக தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். மகாத்மா காந்தியடிகளின் தனிப்பட்ட மருத்துவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. ஜூலை மாதம் 01-ம் நாள் 1962-ம் ஆண்டில் நம்மை விட்டுப் பிரிந்தார். பிறந்தநாள் மற்றும் அவர் மறைந்த நாளும் ஒரே நாளாக அமைந்து அவரது மரபுக்கு மரியாதை செலுத்தும் வகையில் உடல் நலம், அறிவியல், பொது விவகாரங்கள், தத்துவம், கலை மற்றும் இலக்கியம் போன்ற பல்வேறு துறைகளில் சிறந்த நபர்களை அங்கீகரிப்பதற்காக **பி.சி.ராய்** தேசிய விருது 1976-ம் ஆண்டு முதல் வழங்கப்பட்டு வருகிறது.

நமது மீனாட்சி மருத்துவமனை மருத்துவர்களின் அயராத உழைப்பைப் போற்றுகிறோம். அவர்கள் நீண்ட ஆயுளோடு பல்லாண்டு வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

நமது மருத்துவர்கள் அனைவருக்கும் இனிய தேசிய மருத்துவர்கள் தின நல்வாழ்த்துகள் தெரிவிப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி

வாழ்த்துகளுடன்

திருமதி. காமினி குருசங்கர்
இணை மேலாண்மை இயக்குனர், மீனாட்சி மருத்துவமனை, தஞ்சாவூர்

மகிழ்ச்சி

உள்ளே

பக்கம்

மகிழ்ச்சியின் நுழைவாயில் 1

பணியாளர்களின் படைப்புகள்
- ''தங்க மலையும், தானமும்'' 2
- யாரோ சொன்னாங்க... என்னன்னு...? 4
- மனைவி ஒரு மந்திரச் சொல்....! 5
- தன்னம்பிக்கையுடன் கனவு காணுங்கள்...! 6
- புண்ணியம் நம்மை தேடி வரும் 7
- புரிந்துகொள்ள... முயற்சிசெய்...! 8
- பிரதிபலன் பாராது உதவுவோம்...! 9
- மருத்துவர்கள் கௌரவிப்பு நிகழ்வு 10

கவிதை
- இளமை எனும் தேனூற்று...! 3

ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ் 11

உணவே மருந்து
- நொதித்த உணவுகளின் நன்மைகள் (Fermented foods) 12

குறளோசை
- உரிய இடத்திலிருந்தால் உன் மதிப்பு உயரும்..! 13

நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் உன்னதமான நிகழ்வுகள் 14
- நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் திருமண நாள் கொண்டாட்டம்
- ஆரோக்கியம் காக்கும் மீனாட்சியின் இரத்தக் கொடையாளர்கள்

பணியாளர் மழலைகளின் சாதனைகள் 15
- **பா.மிதுன்**, த/பெ.டாக்டர்.கி.பாலமுருகன், பொதுமேலாளர்
- **சு.ஸ்ரீஹரிஷ்** த/பெ. ஹ.சுதிர்கணேஷ், மார்க்கெட்டிங் துறை, துணை மேலாளர்
- **S.சிந்துஜா** த/பெ. S.அனன்யா, மார்கெட்டிங் துறை

பணியாளர் மழலைகளின் கைவண்ணங்கள் 16 - 17
- பா.தெ.சத்யன்
த/பெ. டாக்டர். **க.பார்த்திபன்,**
எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்
தா/பெ. டாக்டர். **பா.தென்றல்,** கண் மருத்துவர்
- அ. ஷ்வேத்தன்ஷ்
த/பெ. டாக்டர். **N.அருண்குமார்,**
மூளை நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்
தா/பெ. டாக்டர்.**N.,ஐஸ்வர்யா,**
மனநல மருத்துவர்
- ஜி. லக்ஷிதா
த/பெ. **திரு. எம்.ஏ.கணேஷ்,** மேலாளர்
பொருள் வழங்கும் துறை
- ச.சஞ்சனாஸ்ரீ
த/பெ. **பெ.சண்முகராஜன்,** மேலாளர்
மார்க்கெட்டிங் துறை
- ஐ.ரிங்கேஷ்
த/பெ. **த.ஐயப்பன்** மேலாளர்,
உணவு மேலாண்மை துறை
- சே. கீர்த்தனா,
தா/பெ. **கோ.விஜி,**
செவிலியர் மேற்பார்வையாளர்
- வீ.ஹரிஹரசுதன்
த/பெ. **மா.வீரமணி,** மேலாளர்
தகவல் தொழில்நுட்பத் துறை.
- கோ. யுவனேஷ்,
த/பெ. **சி.கோபு,** மேலாளர்,
பாதுகாப்புத்துறை துறை
- ச.ரா.லிவ்சரன்
த/பெ **கோ.ராஜா,**
கதிரியிக்கவியல் துறை

இன்னும் பல...

மகிழ்ச்சியின் நுழைவாயில்...

''அன்பிற்கினியீர் அகம் நிறைந்த வணக்கங்கள்.
நெஞ்சை அள்ளும் தஞ்சையில்
நஞ்சை கொழிக்கும் தஞ்சையில்
காவிரி பாடும் தஞ்சையில்
மக்களுக்கான மருத்துவமனையாகத்
திகழ்வது நம் மீனாட்சி மருத்துவமனை''

மாமன்னன் இராசராசச் சோழனின் வானலாவி நிற்கும் கோபுரம் போல் தஞ்சையின் மருத்துவக் கோபுரமாகத் திகழ்வது நம் மீனாட்சி மருத்துவமனை நம் மருத்துவமனையின் சார்பில் நம் பணியாளர்களின் படைப்புத்திறனை வெளிக்கொண்டு வரும் வண்ணம் உங்களுக்காகவே தொடங்கப்பட்டிருப்பது தான் **மகிழ்ச்சி மாத இதழ்**. நம் 12-ம் ஆண்டுப் பயணத்தில் நாம் சாதித்ததும், சந்தித்ததும் அதிகம். நமது **மேதகு.அப்துல் கலாம்** அய்யா போன்ற மேதைகள் நம் மருத்துவமனைக்கு வந்திருப்பது பெரிய கோவில் கோபுரத்தில் பொறிக்கப்பட்ட **மெய்க்கீர்த்தி** போன்ற அழியாத புகழை நமக்கு கொடுத்துள்ளது.

இந்தப் புகழ் மகுடத்தில் வைரங்களாகப் பணியாளர்கள் நீங்கள் ஜொலிக்கின்றீர்கள்
உங்கள் பெருமைகளை, உங்கள் திறமைகளை, உங்கள் எண்ணங்களை, உங்கள் உணர்வுகளை, படைப்பாக மகிழ்ச்சியில் பதிவிடுங்கள்

உலகில் எந்த நிர்வாகமும் செய்யாத இந்த அரும்பணியை ஒரு பெரும் பணியாக நம் மருத்துவமனை தொடங்கி இருக்கிறது **பயன் படுத்துங்கள், பயன் பெறுங்கள்...** உங்கள் ஒவ்வொருவரின் மகிழ்ச்சியில் உள்ளங்கள் நிறையட்டும்..... எண்ணங்கள் மிளிரட்டும்.....

- சிறப்பாசிரியர்

மகிழ்ச்சி குழு

ஒருங்கிணைப்பாளர்
திரு. மு.செல்வப்பாண்டி

நெறியாள்கை
திரு. சரஸ்வதி குமாரன் குமார்.சு

புகைப்படங்கள்: திரு. மு.பக்ருதீன் அலி அகமது

புத்தக வடிவமைப்பு
திரு. மு.பக்ருதீன் அலி அகமது, திரு. ம.மதன் குமார்

"வள்ளுவன் வாக்கு"

கள்ளுண்ணாமை :-

"இலனென்னும் எவ்வம் உரையாமை ஈதல்
குலனுடையான் கண்ணே உள" - (குறள் 929)

பொருள் :- ''ஒருவன் வந்து நான் யாதுமில்லாதவன் என்று தன் துன்பத்தைச் சொல்லும் முன்பாகவே அவனுக்கு உதவும் தன்மை உயர்ந்த குடிப் பிறப்பாளனிடம் உண்டு'' **- (புலியூர்க் கேசிகன் உரை)**

"தங்க மலையும், தானமும்"

குறள் விளக்கக் கதை

தானத்தில் சிறந்தவன் யார்...? என்பதை உணர்த்த மகாபாரதத்தில் உள்ள உப கதை இது. பஞ்சபாண்டவர்கள் ஐவரும் தங்கள் ஆற்றலினால் மக்களிடம் நன்மதிப்புப் பெற்றிருந்தனர். ஆனால் ஒரே ஒரு செயலில் மட்டும் கௌரவர்கள் அணியில் இருந்த கர்ணன் புகழோடு இருந்தான். அதுதான் **"தானம்".** தானத்திலும் கர்ணனை வீழ்த்த நினைத்த பஞ்சபாண்டவர்கள் கிருஷ்ணனிடம் முறையிட்டனர். கர்ணனின் மேன்மையை அனைவருக்கும் உணர்த்த ஒரு போட்டியை கிருஷ்ணன் ஏற்பாடு செய்தான்.

இரண்டு தங்க மலைகளில் ஒன்றை பஞ்சபாண்டவர்களிடமும் மற்றொன்றை கர்ணனிடமும் கொடுத்து ஒரு நாள் அவகாசத்தில் தங்கள் தானத்தை நிரூபிக்க வேண்டும், என்ற போட்டியை கிருஷ்ணன் நடத்தினான். இந்தப் **பொன்னான வாய்ப்பை** பயன்படுத்திப் பஞ்சபாண்டவரில், பீமன் தன் கதாயுதம் கொண்டும், அர்ஜுனன் தன் அம்பினாலும், தங்க மலையை உடைக்க, தர்மன் வேகவேகமாக மக்களுக்கு தானம் கொடுத்தான். ஒரு நாள் அவகாசத்தில் 90 சதவிகிதத் தங்கமலையை உடைத்து தானமாக வழங்கி விட்டனர்.

கர்ணனிடம் கொடுக்கப்பட்ட தங்கமலை ஒரு நாள் முழுக்க அப்படியே இருந்தது..! இதைக் கண்ட கிருஷ்ணன் ''கர்ணா, நீ தானத்தில் சிறந்தவன் ஆயிற்றே, உனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட தங்கமலை அப்படியே உள்ளது..!'' என்று ஆச்சரியமுற்றான். ''கிருஷ்ணா, நீ என் **பொன்னான நேரத்தை** வீணடித்து விட்டாய்..! ஒரே ஒரு தங்கமலையை தானம் செய்ய ஒரு நாள் முழுக்க எதற்கு..? நேற்று மழை ஜாதியினர் பலர் நிலச்சரிவினால் தங்கள் குடிகளை இழந்து **வயநாட்டில்** இருந்து வந்ததாக முறையிட்டனர். **இந்த தங்கமலை உங்களுக்குத்தான்,** அனைவரும் குடியேறுங்கள் என்று முழுவதும் கொடுத்து விட்டேன்..!'' என்று சொல்லிவிட்டு விடை பெற்றான் கர்ணன்....! **தானத்தில் உயர்ந்து நின்ற கர்ணனின்** வள்ளல் தன்மையைக் கண்ட கிருஷ்ணனும், பஞ்சபாண்டவரும் கைகூப்பி வணங்கினர்.

குறிப்பு:

பொருளை எண்ணிக் கொடுப்பவன் மனிதன்....!
கொடுப்பதையே எண்ணமாகக் கொள்பவன் மாமனிதன்....!!

மரு.பார்த்திபன் வேதநாயகி
எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்.

ஈர் அழுந்தப் பல்தேய்

இளமை எனும் தேனூற்று...!

- சேவல் கூவுது கிழக்கு வெளுக்குது
- ஆடு, மாடு, புல்லினங்கள் ஆர்ப்பரிக்குது
- தாவுது மனது தடைகள் உடைக்குது
- தாயி கோயில் மணி அடிக்குது

- ஓடும் ஆறும் ஓங்கிய மனமும்
- உறக்கம் வேண்டா உற்சாக உழைப்பும்
- பாடும் கானமும் பைம்புனல் சோலையும்
- கூடும் சுகந்த அனுபவ சுகங்கள்

- நாடும் வீடும் நலந்தரு வாழ்வும்
- காடும் குளமும் கும்பிடு தெய்வம்
- கேடும் குறையும் இல்லா தொழிக்கக்
- கூடும் பேச்சு கூறிய வீச்சு

- இளமையில் மலர்ந்து நினைக்கையில் இனித்து
- மனமுழுக்க மணக்கும் பூ... நட்பு
- நட்பு வட்டம் சூழின் சூழ்ந்த பகை காணாமல் போகும்
- கைகோர்க்க உடலோடு, ஆன்ம பலமும் கூடும்
- அது நினைத்த பெரும் செயலைக் கூடச் சாதித்தே தீரும்.

- கண்களில் கனவுகளோடு இலட்சியம் சுமந்து
- கூட வரும் நண்பர்களின் ஆற்றல்தான் ஏற்றம்தரும்
- அந்தக் கனவும் நட்பும் கடைசிவரை தொடர்வது புண்ணியம்
- அப்படித் தொடர்ந்தவர் சாதித்தார், சாதித்தது சரித்திரம்

- ஆடும் இயற்கையின் அங்கச் செழிப்பு
  ஒளிச் சிதறல் மங்கைச் சிரிப்பு
  தேடும் யௌவனத்தின் மரகத விரிப்பு
  கிராமத்து வாழ்க்கை நினைவுகளின் புல்லரிப்பு

- ஒருங்கிணைப்பில்லா கனவுகளில் வருகிறது
  என்வீடும், வீதியும், ஊரும்..... உறவுகளும்
  அதில் தெரிந்தவர், தெரியாதவர் பலரும் வருகிறார்கள்
  பல தெளிவில்லாக் கலவையான கனவுகள்
  சில வாய்க்கெட்டா கானல் நீர் உணவுகள்

- சரித்திரத்தில் இடம் பிடித்த பெரிய ஆளாகி
  மரித்தல் என்பது எங்கோ நிகழ்ந்தாலும்
  சொந்த ஊர் கொண்டுவர காரணம்
  ஆவி அடங்கவோ....! அன்பால் பொங்கவோ...! என்று
  நான் நினைக்கிறேன்...!
  அப்துல் கலாம் அதற்கொரு ஆகச் சிறந்த உதாரணம்

- கண்ணில் புகுந்து நெஞ்சில் பதித்த
  என் ஊர் எனக்கொரு உற்சாகபூமி
  விண்ணில் ஒளிரும் சூரிய சந்திரர்
  விரும்பிக் காக்கு மெங்கள் சாமி

- உன்னை நோக்கி மீண்டு வருவேன்
  துன்பம் போக்கி மீண்டும் வருவேன்
  என்றும் வளமே குன்றா திருக்க
  என்னால் ஆனதை உனக்குச் செய்வேன்.

மத்திய மிகத் தூய பொருள் வழங்கும் துறை

மகிழ்ச்சி

யாரோ சொன்னாங்க... என்னன்னு...?

- பக்க பலமாய் இருக்க வேண்டிய உறவுகள் தவறான புரிதல்களால் நம்மை பலவீனப்படுத்தியே செல்கிறது. வார்த்தைகளாலும் செயல்களாலும்...!
- எல்லோரையும் நம்புங்க துரோகம் பழகிடும்; யாரையுமே கண்டு கொள்ளாதீர்கள் தன்னம்பிக்கை தானா வந்துவிடும்...!
- வசதி இல்லாம உலகம் பூராவும் சுத்தலாம்.... ஆனால் வேலை இல்லாமல் சொந்தக்காரர் வீட்டுக்கு மட்டும் போகக்கூடாது...!
- இலை மீது எவ்வளவு மழை பெய்தாலும் இலை ஒரு சொட்டு நீரைக் கூட வேரின் உதவி இல்லாமல் உறிஞ்ச முடியாது.... அதுபோல எத்தனை கடவுளை தரிசித்து வந்தாலும் பெத்தவங்கள வணங்காமல் புண்ணியம் சேராது...!
- சிலரை முக்கியம் என்று நினைக்கும் வரை தான் அவர்களால் உன்னைக் காயப்படுத்த முடியும்.... கண்டுகொள்ளாமல் இருந்து விடு உன்மன வலிகள் குறைந்து விடும்...!
- ஒவ்வொரு கைபேசியிலும் இருக்கின்றன அழித்து விட மனமில்லாத எண்கள்...!
- சாவியை தொலைத்து விட்டால் தண்டனை பூட்டுக்கு...! மதுவில் மூழ்கி விட்டால் தண்டனை குடும்பத்துக்கு...!
- எப்படியாவது கடவுளோட முகவரியைக் கண்டுபிடித்து அவருக்கு ஒரு ஆண்ட்ராய்டு போன் வாங்கி கொடுத்திடனும்...! அப்பதான் அவர் நம்ம வாழ்க்கையில விளையாடாம அவர் பாட்டுக்கு இருப்பார்...!
- எங்க அம்மா, அப்பா அப்பவே சொன்னாங்க நான் தான் கேட்கல...! என்ன சொன்னாங்க...? அதான் நான் கேட்கலையே...!
- உங்கள் மீதான அன்பினால் உங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்து சில மனிதர்களை இறைவன் நீக்குவான்...! அதற்கான காரணத்தைத் தேடாதீர்கள்...!
- அசைந்து கெட்டது மனம்...! அசையாமல் கெட்டது உடல்...!
- பிறந்து விட்டோம் என வாழாதீர்கள்...! இனி பிறக்கப் போவதில்லை என வாழுங்கள்...!
- மனிதர்கள் சிலருக்கு விலங்குகள் உறவாகவும்...! உறவுகள் (கை) விலங்காகவும் மாறிவிடுகிறது...!
- இந்த வெறுமையை ஒற்றை வரியில் உனக்குச் சொல்லவா...! நிழல் கூட இல்லாமல் நிற்பது போல் பயமாய் உள்ளது...!
- எதுவோ ஒன்றில் இருந்து ரொம்ப தூரம் சென்று விட்டதாகத் தோன்றுகிறதா...! நல்லது எதுவோ ஒன்றினுடைய மிக அருகில் வந்து விட்டீர்கள் என்று அர்த்தம்...!
- செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் நினைப்பதை எங்கோ...? யாரேனும் செய்து கொண்டிருப்பார்கள்...!
- குஞ்சு மிதித்து முடமான கோழிகளும், சேவல்களும் உயிரோடு இருக்கும் இடம் **முதியோர் இல்லம்**...! பெற்றவர்களால் தூக்கி வீசப்பட்ட குழந்தைகள் அனாதை இல்லம்...!
- தேவையில்லாதவர்களிடமும், தகுதி இல்லாதவர்களிடமும், நான் யார் என்பதை நிரூபிக்காமல் இருப்பதே புத்திசாலித்தனம்...!
- அழைப்பு வரும் வரை...! உழைப்பு அவசியம்...!

இதையெல்லாம் உணர்ந்து படித்தால் சில நல்ல புத்தகங்களைப் படித்ததற்குச் சமம்...!

தொகுப்பு: **சரஸ்வதி குமாரன்**
மத்திய மிகத் தூய பொருள் வழங்கும் துறை

மகிழ்ச்சி

மனைவி ஒரு மந்திரச் சொல்....!

பெண்மையும்...! தாய்மையும்...! போற்றுதலுக்கூறிய வாழ்வியல்...!

மனைவி என்றால்
அன்பின் இன்னொரு சொல் ..!

பணிக்கு செல்லும் மனைவிகள் எல்லாம்
குடும்பம் சுமக்கும் அன்பு தேவதைகள்....!

ஆணுக்கு ஒரு பக்க மத்தளம் என்றால்...!
பணிக்குச் செல்லும் மனைவிகளுக்கு இரண்டு பக்க
மத்தளம்........!

பெண் என்கிற கிரீடம் அழகு தான்
என்றாலும் அவளை வெளியில்
உள்ள சமூகம் கிள்ளிக் கொண்டேதான் இருக்கும்....!

கணவர்கள் கொஞ்சம் கை கொடுங்கள்.
உங்களுக்காக வாழ்ந்துகொண்டு
இருக்கும் அந்த அன்புப் பறவையை
அரவணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.....!

அன்பாகப் பேசுங்கள்
சமையல் பணியை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம்
பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.....!

மனைவிக்கு கை வலியோ, உடல் வலியோ, மனசு
வலியோ புரிந்து கொள்ளுங்கள்!
உங்கள் மகளை கவனிப்பது போல் உங்கள்
மனைவியையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்....!

உடல், மனசு இரண்டையும்
மேன்மைப் படுத்துங்கள்....!

சமையலை பாராட்டுங்கள்....!
அவள் சமையல் அறையில் பட்டிருக்கும் வெப்பம்
தொட்ட தழும்பைப் பாருங்கள்.....?
அவை உங்களுக்காக
அவள் பட்ட அன்பின் சின்னம்....!

அவள் செய்வது சமையல் அல்ல....! அன்பின் அழகு.
தினசரி நன்றி சொல்லுங்கள்.....!
குறுந்தகவல்களை மனைவிக்கும் அனுப்பலாமே.....!

அவள் குடும்பத்திற்காக எரியும்
இன்னொரு மெழுகுவர்த்தி.
வாழ்க்கை முழுதும் கூட வரும் அன்பு தேவதை...!

கடவுள் நம்முடன்
இருக்கமுடியாது என்பதற்காகக்
கடவுள் கொடுத்த வரம்
அன்னையும்....! மனைவியும்....!

அவள் கண்களில் கண்ணீர்
வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
மூன்றாவது கையாக நீங்கள் இருங்கள். பெண்
கண்ணீர் விட்டால் அங்கே செல்வம் தங்காது.

திரு.கோபு
பாதுகாப்புத்துறை

எருது போல் உழை

தன்னம்பிக்கையுடன் கனவு காணுங்கள்...!

பெர்லின் நகரப் பூங்கா ஒன்றில் தனது பொம்மையைத் தொலைத்து விட்டு அழுது கொண்டிருந்த போதுதான் அவரைப் பார்த்தாள் அந்தச் சிறுமி...!

20 வயது இருக்கலாம் அவருக்கு. ''ஏன் அழுகிறாய்.?'' என்று கேட்டுத் தெரிந்தவர், மற்றவர்களைப் போல தாண்டிச் செல்லாமல், ''வா... அந்த பொம்மையைத் தேடலாம்.!'' என்று சிறுமியையும் கூட்டிக் கொண்டு தேடினார். தேடுவதற்குள் இருட்டிப் போய்விடவே, ''நாளை வருகிறேன். நாளையும் நாம் இருவரும் சேர்ந்து தேடலாம்.....!'' என்று தேற்றி அந்தச் சிறுமியை அனுப்பி வைத்தார்.

அடுத்த நாள் திரும்பி வந்தபோது, அவர் பொம்மை எழுதியதாகக் கூறப்படும் ஒரு கடிதத்தை அந்தப் பெண்ணிடம் கொடுத்ததுடன் அவரே அதை வாசித்தும் காட்டினார். அந்தக் கடிதத்தில், ''தயவுசெய்து அழாதே... நான் உலகைச் சுற்றிப் பார்க்க ஒரு பயணம் செல்கிறேன். சீக்கிரம் திரும்பி வந்துவிடுவேன். அதுவரை எனது அனுபவங்களைப் பற்றி உனக்குத் தினசரி எழுதுகிறேன்'' என்று அந்தப் பொம்மை எழுதியிருந்தது. அடுத்த நாளில் இருந்து அவர் தினசரி பொம்மையிடம் இருந்து வந்த கடிதங்களைக் கொண்டு வந்து அவளுக்கு வாசித்துக் காட்ட ஆரம்பித்தார். ஒவ்வொன்றும் தொலைதூர நாடுகளின் கதைகள் மற்றும் பொம்மையின் அற்புதமான சாகசங்களால் நிரம்பியிருக்க... சிறுமி மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைந்தாள்.

இறுதியில், ''எனது பயணங்கள் முடிந்தன. நாளை திரும்புகிறேன். நீண்ட பயணங்கள் என் உருவத்தை சற்று மாற்றியிருக்கலாம். ஆனாலும் அது நான்தான். என்னை ஏற்றுக்கொள்...!'' என்று எழுதியிருந்தது. சிறுமி மறுநாளுக்காக மகிழ்ச்சியுடன் பொம்மையின் வருகையை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்தாள். மறுநாள் வந்த அவர் சிறுமியிடம் கேட்டு அறிந்த அடையாளங்களை ஒத்த ஒரு பொம்மையை வாங்கியிருந்தார். என்றாலும் அதையறியாத அந்தச் சிறுமி, வித்தியாசங்கள் தெரிந்தாலும் அவள் அந்த பொம்மையை அன்புடன் ஏற்று, கட்டிக் கொண்டாள்.

வளர்ந்த பிறகு அவளுக்கு அந்த மனிதர் சொன்னது அனைத்தும் தன்னைத் தேற்றச் சொன்ன பொய்கள் என்று அறிந்திருந்தாள். ஆனாலும், அழுது கொண்டிருந்த முகம் தெரியா ஒரு சிறுமியை மற்றவர்கள் போலக் கடந்து செல்லாமல், அவளைத் தேற்றுவதற்காக அவர் எடுத்துக் கொண்ட கருணை.. அவள் மனதில் மாபெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தது. ஒரு பெரும் அன்பை விதைத்திருந்தது. அவளும் யாரையும் ஊதாசீனம் செய்யாத, அடுத்தவர் மீது அக்கறை கொண்ட நல்ல ஒரு பெண்ணாக வளர ஆரம்பித்தாள். நாட்கள் செல்லச் செல்ல இந்த நிகழ்வுகள் எல்லாம் மறந்து போன ஒருநாளில், செய்தித் தாளில் வந்திருந்த அந்த இறப்புச் செய்தியைப் பார்த்த போதுதான், அன்று தன்னைத் தேற்றியவர் பிரபல எழுத்தாளர் **ஃபிரான்ஸ் காஃப்கா** என்று தெரிந்தது அவளுக்கு. ஓடிச் சென்று அந்த பொம்மையை எடுத்துக் கட்டிக்கொண்டாள்.

அப்போதுதான் அந்த பொம்மைக்குள் மறைந்திருந்த **காஃப்காவின்** இறுதிக் கடிதத்தைக் கண்டுபிடித்தாள். அதில், **“பெண்ணே... நாம் விரும்பும் அனைத்தும் தொலைந்து போகலாம். திரும்பக் கிடைக்காமலேகூடப் போகலாம். ஆனால் நம்பு... அன்பு வேறொரு வடிவில் நம்மைத் தேடி நிச்சயம் வரும்.!“** என்று எழுதியிருந்தது.

மாற்றம் தவிர்க்க முடியாதது. என்றாலும், அது எதிர்பாராத பரிசுகளையும், புதிய தொடக்கங்களையும் நமக்குக் கொண்டு வரும் என்பதை நம்பியவர் **காஃப்கா.** அதுதான் அந்தச் சிறுமிக்கு நடந்தது. நாம் விரும்புவதைச் சில சமயம் இழந்தாலும் ஆச்சரியமான மற்றும் அர்த்தமுள்ள வழிகளில் அவை நமக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும் என்பதை அறிந்து, வாழ்க்கை தரும் மாற்றங்களையும் ஏமாற்றங்களையும் நாமும் ஏற்கப் பழகுவோமாக.!

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது

மகிழ்ச்சிக் குழு

ஏழை போல் உண்

புண்ணியம் நம்மைத் தேடி வரும்...!

பயணி ஒருவர் ஆட்டோக்காரரிடம் தான் போக வேண்டிய இடத்தைச் சொல்லி எவ்வளவு கட்டணம் என்று கேட்டார்......!

300-ரூபாய்....? 200....? ரூபாய்க்கு வருமா?
சற்று யோசித்த ஆட்டோ டிரைவர் சரி 250.....! ரூபாய் கொடுங்க

பயணி ஆட்டோவில் ஏற ஆட்டோ புறப்பட்டது....!
அண்ணே இந்த வழியாப் போனா நீங்க டிபன் எங்கே சாப்பிடுவிங்க...? ரோட்டுக்கடைதான் சார்... அப்ப நீங்க சாப்பிடும் கடை எதுவோ அங்கே வண்டியை நிறுத்துங்கண்ணே, நாம ரெண்டு பேருமே டிபன் சாப்பிட்டு விட்டு போலாம்.... இரண்டு கிலோமீட்டர் தாண்டி ஒரு புளியமரத்தின் ஓரமாய் இருந்த தள்ளு வண்டிகிட்ட ஆட்டோ நின்றது.... ஒரு நடுத்தரவயது அம்மா, அவரது நெற்றி மற்றும் தோற்றம் அவர் கணவர் துணையற்றவர் எனச் சொல்லியது....

வாங்க....இங்கதான் சார், வயித்துக்கு ஒன்னும் பண்ணாது என்றார் ஆட்டோ டிரைவர். இட்லி, தோசை என சாப்பிட்டோம். எவ்ளோம்மா? 60-ரூபாய் சார்-ன்னு சொன்னாங்க...! 100-ரூபாய் கொடுத்தேன்..! மீதியை...சில்லரையாக பொறுக்கியது அந்த அம்மா...! இன்னக்கி வியாபாரம் டல் சார் அதான் சில்லரை கஷ்டமுன்னாங்க....! சரிம்மா 40-ரூபாய் உங்க கிட்டேயே இருக்கட்டும்.. நாளைக்கு இந்தப் பக்கமா வருவேன்... அப்போ வாங்கிக்கிறேன் என்று கூறி புறப்பட்டனர்... சார் நீங்க இன்னைக்கே ஊருக்குப் போறீங்க... நாளைக்கு வருவேன்னு சொல்லிட்டு, 40-ரூபாய அந்த அம்மாகிட்ட விட்டுட்டு வர்ரீங்க? அண்ணா இப்ப நாம சாப்பிட்டத ஒரு ஹோட்டல்ல புகுந்து சாப்பிட்டிருந்தா நிச்சயம் 250-ரூபாய் ஆகி இருக்கும். அப்புறம் டிப்ஸ், வரி என 300-ரூபாய் கொடுத்திருப்போம்.... !இல்லையா? எப்பப்ப வாய்ப்புக் கிடைக்குதோ அப்பப்ப இந்த மாதிரி ஆளுங்களுக்கு நாம உதவணும் அண்ண...

நலச்சங்கம் அமைப்பது, வசூல்செய்வது, அதன்மூலம் பொதுச்சேவை செய்வது,புண்ணிய தலங்கள் செல்வது,நன்கொடை கொடுப்பது, உண்டியல் போடுவது என... இப்படித்தான் புண்ணியம் தேட வேண்டும் என்பதில்லை நடைமுறை வாழ்க்கையிலே இப்படியும் தேடலாம்.

ஆட்டோ வீடு வந்து சேந்தது... இந்தாங்க அண்ணா நீங்க கேட்ட 250-ரூபாய் என எடுத்துக் கொடுத்தேன். 200-ரூபாய் போதும் என்னாச்சு அண்ணா? என்றேன்... அந்த 50 ரூபாய் உங்க கிட்ட இருந்தா நீங்க இந்த மாதிரி யாருக்காவது உதவி செய்வீங்க சார், அதன் மூலம் எனக்கும்
புண்ணியம் கிடைக்குமே சார் என்றார்....!

ஒரு கணம் மூச்சு நின்றது.....
நான் போட்ட புண்ணியக் கணக்கை விஞ்சி நின்றது, இந்த ஆட்டோகாரரின் புண்ணியக் கணக்கு......!! உதவியை உதவி என அறியாமலே செய்துவிட்டுக் கடந்து விடுங்கள்... புண்ணியம் நம்மைத் தேடி வரும்.

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
மகிழ்ச்சிக் குழு

புரிந்துகொள்ள... முயற்சிசெய்...!

எதிர் சொல்லின் இந்த ஒற்றுமை வியப்பாக இருக்கிறது...!

- **ADULT** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **YOUTH**
- **PERMANENT** ஒன்பது எழுத்துக்கள் அதே போல **TEMPORARY**
- **GOOD** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **EVIL**
- **BLACK** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **WHITE**
- **LIFE** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **DEAD**
- **HATE** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **LOVE**
- **ENEMIES** ஏழு எழுத்துக்கள் அதே போல **FRIENDS**
- **LYING** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **TRUTH**
- **HURT** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **HEAL**
- **NEGATIVE** எட்டு எழுத்துக்கள் அதே போல **POSITIVE**
- **FAILURE** ஏழு எழுத்துக்கள் அதே போல **SUCCESS**
- **BELOW** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **ABOVE**
- **CRY** மூன்று எழுத்துக்கள் அதே போல **JOY**
- **ANGER** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **HAPPY**
- **RIGHT** ஐந்து எழுத்துக்கள் அதே போல **WRONG**
- **RICH** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **POOR**
- **FAIL** நான்கு எழுத்துக்கள் அதே போல **PASS**
- **KNOWLEDGE** ஒன்பது எழுத்துக்கள் அதே போல **IGNORANCE**

LIFE IS LIKE A DOUBLE EDGED SWORD BUT THE CHOICE WE MAKE DETERMINES OUR FUTURE.

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
மகிழ்ச்சிக் குழு

மகிழ்ச்சி

பிரதிபலன் பாராது உதவுவோம்...!

படகு ஒன்றுக்கு பெயின்ட் அடிப்பதற்கான பொறுப்பு ஒருவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

அவர் ப்ரஷ், பெயின்ட் என்பவற்றைக் கொண்டு வந்து படகு உரிமையாளர் வேண்டிக் கொண்டதைப் போலவே பிரகாசமான சிவப்பு நிறத்தில் பெயின்ட் அடித்துக் கொடுத்தார். பெயின்ட் அடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அந்தப் படகில் ஒரு சிறிய ஓட்டை இருப்பதை அவதானித்து, உடனடியாகவே அந்த ஓட்டையை சரிவர அடைத்தும் விட்டார். வேலை முடிந்ததும் அவர் தனக்குரிய கூலியை வாங்கிக் கொண்டு சென்றுவிட்டார்.

அடுத்த நாள் படகின் உரிமையாளர் அந்த பெயின்டரின் வீடு தேடி வந்து ஒரு பெருமதிப்புமிக்கக் காசோலையை கொடுத்தார். அது அவர் ஏற்கனவே கூலியாக வழங்கிய தொகையைப் பார்க்கிலும் பன் மடங்கு அதிகமானது. பெயின்டருக்கோ அதிர்ச்சி. '' நீங்கள் தான் ஏற்கனவே பேசிய கூலியைத் தந்துவிட்டீர்களே? எதற்காக மீண்டும் இவ்வளவு பணம் தருகிறீர்கள்? என்று கேட்டார் பெயின்டர். ''இல்லை. இது பெயின்ட் அடித்ததற்கான கூலி அல்ல. படகில் இருந்த ஓட்டையை அடைத்ததற்கான பரிசு'' என்றார் படகின் உரிமையாளர். ''இல்லை சார்... அது ஒரு சிறிய வேலை. அதற்காக இவ்வளவு பெரிய தொகையைத் தருவதெல்லாம் நியாயமாகாது. தயவு செய்து காசோலையைக் கொண்டு செல்லுங்கள்'' என்றார் பெயின்டர்.

''நண்பரே... உங்களுக்கு விடயம் புரியவில்லை. நடந்த விடயத்தைச் சொல்கிறேன் கேளுங்கள்'' என்று சொல்லி விட்டு படகு உரிமையாளர் தொடர்ந்தார். ''நான் உங்களை படகுக்குப் பெயின்ட் அடிக்கச் சொல்லும் போது அதில் இருந்த ஓட்டை பற்றிச் சொல்ல மறந்துவிட்டேன். பெயின்ட் அடித்துவிட்டு நீங்களும் போய்விட்டீர்கள். அது காய்ந்த பிறகு எனது பிள்ளைகள் படகை எடுத்துக் கொண்டு மீன் பிடிக்கக் கிளம்பிவிட்டார்கள். படகில் ஓட்டை இருந்த விடயம் அவர்களுக்குத் தெரியாது. நான் அந்த நேரத்தில் அங்கு இருக்கவுமில்லை. நான் வந்து பார்த்த போது படகைக் காணவில்லை. படகில் ஓட்டை இருந்த விடயம் அப்போதுதான் நினைவுக்கு வர நான் பதறிப் போய்விட்டேன். கரையை நோக்கி ஓடினேன். ஆனால் எனது பிள்ளைகளோ மீன் பிடித்து விட்டு மகிழ்ச்சியாகத் திரும்பிவந்து கொண்டிருந்தார்கள். அந்தக்கனம் எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கும் நிம்மதிக்கும் அளவேயில்லை...!

உடனே படகில் ஏறி ஓட்டையைப் பார்த்தேன். அது நேர்த்தியாக அடைக்கப்பட்டிருந்தது. இப்போது சொல்லுங்கள். நீங்கள் செய்தது சிறியதொரு வேலையா...? நீங்கள் என்னுடைய பிள்ளைகளின் விலைமதிக்க முடியாத உயிர்களையல்லவா காப்பாற்றியிருக்கிறீர்கள்...? உங்களது இந்தச் **"சிறிய நற்செயலுக்காக நான் எவ்வளவுதான் பணம் தந்தாலும் ஈடாகாது."** என்றார்.

நண்பர்களே... இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது. யாருக்கு எங்கே எப்போது எப்படி என்றெல்லாம் பார்க்க வேண்டியதில்லை. நமக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பிரதிபலன் பாராது உதவுவோம். பிறரின் கண்ணீரைத் துடைப்போம். நம் கண் முன்னே தெரியும் ஓட்டைகளை கவனமாக அடைப்போம். அப்போதுதான் நமது ஓட்டைகளை அடைப்பதற்கான மனிதர்களை இறைவன் அறியாப் புறத்திலிருந்து நம்மிடம் கொண்டு வந்து சேர்ப்பான்.

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது

மகிழ்ச்சிக் குழு

மருத்துவர்கள் கௌரவிப்பு நிகழ்வு

தமிழகத்தில் சிறப்பாக சமூக அர்ப்பணிப்போடு சேவையாற்றிய மருத்துவர்கள் தமிழ்நாடு **இந்திய மருத்துவ சங்கத்தால்** கடந்த 23.08.2024 அன்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, **இந்து தமிழ்திசை நாளிதழ்** மூலம் மதுரையில் உள்ள தமிழ்நாடு தொழில் வர்த்தக சங்கத்தில் விருது வழங்கும் விழா நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் நமது தஞ்சாவூர் **மீனாட்சி மருத்துவமனை** அவசர சிகிச்சை பிரிவு தலைமை மருத்துவர் டாக்டர். **ஆ.சரவணவேல்** அவர்களுக்கு **மருத்துவ நட்சத்திரம்** விருதினை வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டது. இவ்விருதை தமிழ்நாடு இந்திய மருத்துவ சங்கத் தலைவர் **டாக்டர்.அபுல் ஹசன்** வழங்கினார்.

தஞ்சையில் **21.07.2024** அன்று **இந்திய மருத்துவ சங்கம்** மற்றும் **மீனாட்சி மருத்துவமனை** இணைந்து நடத்திய **மருத்துவர்கள் தினவிழாவில் 2024**-ம் ஆண்டிற்கான **“வாழ்நாள் சாதனையாளர் விருது”** மீனாட்சி மருத்துவமனை, தஞ்சாவூர். டாக்டர்.**G.அரிமாணிக்கம்** தலைமை மருத்துவர் மயக்கவியல் துறை, அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட தருணம்.

சும்மா...! படிச்சி தான் பாருங்களேன்...!
அடிக்கடி நாம் பாவிக்கும் வார்த்தை தான், இந்தச் **சும்மா.** அது சரி (**சும்மா**) என்றால் என்ன...?? பேச்சு வழக்குச் சொல்லாக இருந்தாலும், தமிழ் மொழியில் உள் வாங்கப் பட்டுள்ள ஒரு வார்த்தை இந்தச் **சும்மா...!!**

“சும்மா”என்கிற இந்த வார்த்தைக்கு மட்டும் தமிழில் 15 அர்த்தங்கள் உண்டு என்றால் உங்களால் நம்ப முடிகிறதா...? வேறு மொழிகளில் இல்லாத சிறப்பினை நாம் அடிக்கடி கூறும் இந்தச் **“சும்மா”** எனும் வார்த்தை எடுத்துக் காட்டும்.

- கொஞ்சம் **“சும்மா”** இருடா...? (அமைதியாக / **Quiet**)
- கொஞ்ச நேரம் **“சும்மா”** இருந்து விட்டுப் போகலாமே...? (களைப்பாறிக் கொண்டு / **Leisurely**)
- அவரைப் பற்றி **“சும்மா”** சொல்லக் கூடாது...! (அருமை / **in fact**)
- இது என்ன **“சும்மா”** கிடைக்கும்னு நினச்சியா...? (இலவசமாக / **Free of cost**)
- **“சும்மா”** கதை அளக்காதே...? (பொய் / **Lie**)
- **“சும்மா”** தான் இருக்கு. நீ வேண்டுமானால் எடுத்துக் கொள் – (உபயோகமற்று / **Without use**)
- **“சும்மா”....“சும்மா”** கிண்டல் பண்ணுறான். (அடிக்கடி / **Very often**)
- இவன் இப்படித்தான்.. **“சும்மா”** சொல்லிக்கிட்டு இருப்பான். (எப்போதும் / **Always**)
- ஒன்றுமில்லை **“சும்மா”** சொல்கின்றேன் – (தற்செயலாக / **Just**)
- இந்தப் பெட்டியில் வேறெதுவும் இல்லை **“சும்மா”** தான் இருக்கின்றது (காலி / **Empty**)
- சொன்னதையே **“சும்மா”** சொல்லாதே. (மறுபடியும் / **Repeat**)
- ஒன்றுமில்லாமல் **“சும்மா”** போகக் கூடாது – (வெறுங்கையோடு / **Bare**)
- **“சும்மா”** தான் இருக்கின்றோம் – (வேலையில்லாமல் / **Lazily**)
- அவன் **“சும்மா”** ஏதாவது உளறுவான் – (வெட்டியாக / **Idle**)
- எல்லாமே **“சும்மா”** தான் சொன்னேன் – (விளையாட்டிற்கு / **Just for fun**)

நாம் அன்றாடம் பாவிக்கும் இந்தச் **“சும்மா”** என்கிற ஒரு சொல். நாம் பயன்படுத்தும் இடத்தின் படியும் தொடரும் சொற்களின் படியும் பதினைந்து விதமான அர்த்தங்களைக் கொடுக்கிறது (என்றால் அது **“சும்மா”** இல்லை...!) உலகில் உள்ள மற்ற மொழி அனைத்தும் வாயினால் பேச, செவிக்குக் கருத்தை உணர்த்துகின்றவை. ஆனால் தமிழ் மொழி இதயத்தாலே பேசி இதயத்தால் உணர வைக்கும் மொழியாகும்.

இவ்வளவு நேரம் படிச்சிட்டு “சும்மா” போனா எப்புடி.....!
“சும்மா” ரெண்டு தரட்டுமா.....!

சும்மான்னா.......
சும்மாதான்.... 😄😄😄

நொதித்த உணவுகளின் நன்மைகள் (Fermented foods)

நொதித்த உணவுகள் என்பது உலகின் பல பகுதிகளில் நூற்றாண்டுகளாக உணவுகளில் முக்கியப் பங்கினை வகிக்கின்றன இவை ஆரோக்கியமான மற்றும் சுவையானதாகவும் உள்ளன. நொதித்த உணவுகளில் பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் நொதிமங்கள் இயற்கையாகவே உற்பத்தி ஆகின்றன. அவை உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் ப்ரோபயாடிக் ஆக செயல்படுகின்றன இதில் செரித்தலை மேம்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது

நொதித்த உணவுகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தக் கூடிய குணங்களைக் கொண்டுள்ளன அவை உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை மேம்படுத்துகின்றன. உடல் ஆரோக்கியம் மன ஆரோக்கியத்துடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. நொதித்த உணவுகளில் உள்ள ப்ரோபயோடிக்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பதன் மூலம் மனநலத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

நொதித்தல் செயல்முறை உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துக்களை அதிகரிக்கிறது இது நார்ச்சத்து வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் போன்ற அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது நொதித்த உணவுகள் எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் வயிற்று வலி மற்றும் வீக்கம் போன்ற செரிமானப் பிரச்சனைகளை குறைக்க உதவுகின்றன

நொதித்த உணவுகள் குடலில் உள்ள அமிலங்களை சமநிலைப்படுத்துவதால் வயிற்றுப் புண்கள் மற்றும் அது போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கிறது

நொதித்த உணவுகளில் உள்ள ப்ரோ பயோடிக்கள் ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன நொதித்த உணவுகளில் ஆன்ட்டி ஆக்சிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன இது செல்லுலார் சேதத்தை தடுக்கிறது நொதித்த உணவுகள் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்குவதன் மூலம் தோல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன

நொதித்த உணவுகளை நம் தினசரி உணவில் சேர்த்து அவற்றின் ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பெறலாம், நொதித்த உணவுகள் நம் உடல் மற்றும் மனநலத்தை மேம்படுத்துவதில் ஒரு பெரிய பங்கு வைக்கின்றன

பொதுவான நொதித்த உணவுகள் (புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகள்)

- **இட்லி**
- **தோசை**
- **அப்பம்**
- **பழைய சோறு**
- **கம்பங் கூழ்**

க. பவித்ரா
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுத்துறை

“குறளோசை”

உரிய இடத்திலிருந்தால் உன் மதிப்பு உயரும்..!

ஒரு ஊரிலே ஒரு ஞானி இருந்தார்.

ஒரு சீடர் அவரிடம் நல்லுபதேசம் பெற வேண்டி அவரிடம் அணுகினார் ஒரு நாள் அந்தச் சீடரை அழைத்து ஒரு கல்லைக் கையில் கொடுத்தார். இதைக் காய்கறிச் சந்தைக்குக் கொண்டு போய் விற்றுவிட்டு வா என்று சொன்னார். அந்தக் கல் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருந்தது. பெரிதாக இருந்தது. குரு சொன்னார் அந்தக் கல்லை உண்மையில் விற்றுவிடாதே விற்பது மாதிரி நடி பல நபர்களைப் பார்ப்பாய். எல்லோரையும் நன்றாக அவதானித்து விட்டு வா என்றார்.

கல்லை எடுத்துக்கொண்டு சந்தைக்குப் போனான். பலபேர் அதைப் பார்த்தார்கள். இந்தக் கல்லை **காய்கறி** விற்பனை செய்வதற்கு எடைக்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம், பிள்ளைக்கு வாங்கிக் கொடுத்து விளையாடச் சொல்லலாம் என்று நினைத்து அந்த கல்லைப் பத்து ரூபாய்க்கும் குறைவான விலைக்குக் கேட்டார்கள். சீடன் திரும்பி வந்து விஷயத்தைச் சொன்னான்.

குரு மறுபடியும் சொன்னார் நீ **தங்கம்** விக்கிற இடத்துக்குப் போய் முயற்சி செய்து பார். சீடன் திரும்பி வந்து அங்கே ஆயிரம் ரூபாய் வரைக்கும் விற்கலாம். அங்கே இருக்கிற மக்கள் ரொம்பப் பெருந்தன்மையானவர்கள் என்று சொன்னான். நீ இப்போது **வைரம்** விற்கிற கடைத்தெருவுக்குப் போய் வந்து நடப்பதைச் சொல் என்றார். அங்கே 50,000 ரூபாய்க்கு கேட்டார்கள் கொடுக்க முடியாது என்றேன். ஒரு லட்சம் வரைக்கும் கூட வாங்குவதற்கு ஆசைப்பட்டார்கள். நான் சம்மதிக்கவில்லை இன்னும் விலை அதிகரித்து கொண்டே போனார்கள் பைத்தியக்கார மக்கள் என்று சொன்னான்.

இப்போது குரு சீடனிடம் சொன்னார் நீ விற்கவில்லை என்றாலும் அதன் விலை எப்படி அதிகமாகி விட்டது பார்த்தாயா? இந்தக் கல்லைப் போல்தான் மனிதனும். அந்தக் கல், காய்கறிச் சந்தையில் இருக்கின்ற போது மதிப்புக் குறைவு. வைரச் சந்தைக்கு போகும்பொழுது மதிப்பு அதிகம். எப்போது நாம் நமது நம் திறமை அறிந்து அதை மதிக்கும் இடத்தைச் சேர்கிறோமோ அப்போதுதான் நம் நிலையும் தகுதியும் உயரும்.

இதையே அய்யன் திருவள்ளுவர் கீழ்வரும் குறளில் அற்புதமாக எடுத்துரைத்திருக்கிறார்

அதிகாரம் :- 50 இடனறிதல், குறள் :- 494

எண்ணியார் எண்ணம் இழப்பர் இடனறிந்து
துன்னியார் துன்னிச் செயின்

விளக்க உரை :- **தக்க இடத்தை அறிந்து பொருந்தியவராய்ச் செயலைச் செய்வாராயின், அவரை வெல்ல எண்ணியிருந்த பகைவர் கூட அவ்வெண்ணத்தில் தோல்வி அடைவர்.**

திருக்குறள் நம் வாழ்வியலில் எந்தளவு ஆழமாக ஊடுருவி தகுந்த வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகிறது என்பதைத் தொடர்ந்து ஆராய்வோம்...!!

ஆய்வு: **மு.ஹாஜா நஜுமுதீன்**
அகத் தணிக்கைத் துறை

மகிழ்ச்சி

நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் உன்னதமான நிகழ்வுகள்

நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் திருமண நாள் கொண்டாட்டம்

S.No	Name	Department	Designation	Date
1	Swaminathan R	Facility Electrical	Electrician	01-07-2024
2	Vasanth S	Facility Plumbing	Plumber	09-07-2024
3	Senthil Kumar K	Health Information Management	Senior Manager	12-07-2024
4	Loganayaki P	House Keeping	Senior House Keeper	13-07-2024
5	Sathya S	House Keeping	Lab Attender	10-07-2024
6	Hemadevi K	House Keeping	Senior House Keeper	15-07-2024
7	Rajalakshmi R	Nursing	Staff Nurse	05-07-2024
8	Maivizhi J	Nutrition And Dietetics	Chief Dietician	15-07-2024
9	Arivalagan K	Security	Security Guard	03-07-2024

ஆரோக்கியம் காக்கும் மீனாட்சியின் இரத்தக் கொடையாளர்கள்

S.No	Name	Designation	Blood Group	Age / Sex
1	Mr.Koothaperumal	Driver	B Positive	49/M
2	Mr.Sriram	Asst Manager Facility	B Positive	47/M
3	Mr.Selva Prathab	CT Technician	B Positive	30/M
4	Mr.Harish	Hi Tech	O Positive	25/M
5	Mr.Karthik	Ward Assistant	O Positive	39/M
6	Mr.Anthony Raj	Electrician	O Negative	30/M

பணியாளர்களின்
மழலைகளின் சாதனைகள்

நமது மருத்துவமனையின் பொது மேலாளர் டாக்டர். **கி.பாலமுருகன்** அவர்களின் புதல்வன். **பா.மிதுன் மாநில அளவில்** குழந்தைகள் சதுரங்கப் போட்டியில் மூன்றாம் இடம் பிடித்து வெற்றி பெற்று பதக்கம் மற்றும் பாராட்டுச் சான்றிதழ் வாங்கிப் பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

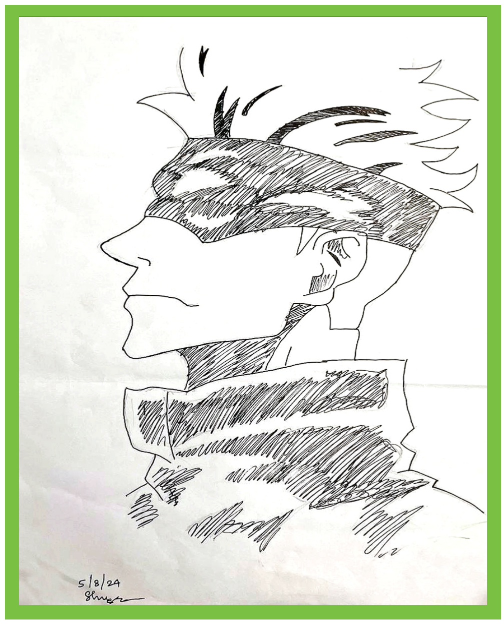
நமது மருத்துவமனையின் மார்க்கெட்டிங் துறை துணை மேலாளர் திரு.**ஹ.சுதிர்கணேஷ்** அவர்களின் புதல்வன் **சு.ஸ்ரீஹரிஷ்** அவர்கள் தஞ்சாவூரில் நடைபெற்ற இரண்டாவது சர்வதேச கராத்தே சாம்பியன்ஷிப் ஓபன் போட்டியில் எட்டு வயதுக்கு உட்பட்டவர்க்கான பிரிவில் கலந்து கொண்டு இரண்டாம் இடம் பெற்று விருது மற்றும் சான்றிதழ் வாங்கிப் பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

நமது மருத்துவமனையின் மார்கெட்டிங் துறை **திருமதி. S.சிந்துஜா** அவர்களின் புதல்வி **S.அனன்யா** அவர்கள் கோயம்புத்தூரில் நடைபெற்ற இரண்டாம் சர்வதேச சிலம்பம் போட்டியில் கலந்து கொண்டு விருது மற்றும் சான்றிதழ் பெற்று பெருமைபடுத்தியுள்ளார்.

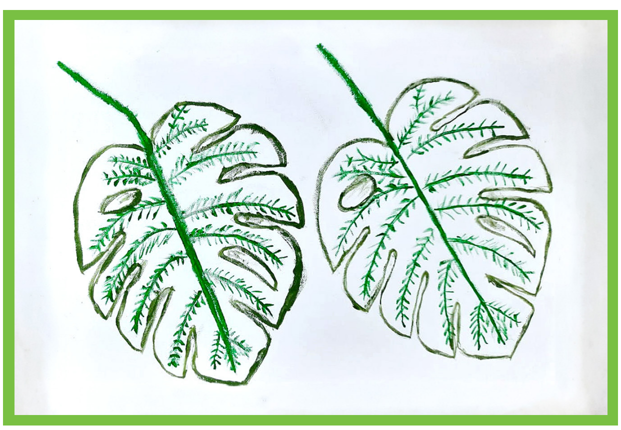
மகிழ்ச்சி

பணியாளர் மழலைகளின் கைவண்ணங்கள்

பா.தெ.சத்யன்
த/பெ. டாக்டர். **க.பார்த்திபன்,** எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்
தா/பெ. டாக்டர். **பா.தென்றல்,** கண் மருத்துவர்

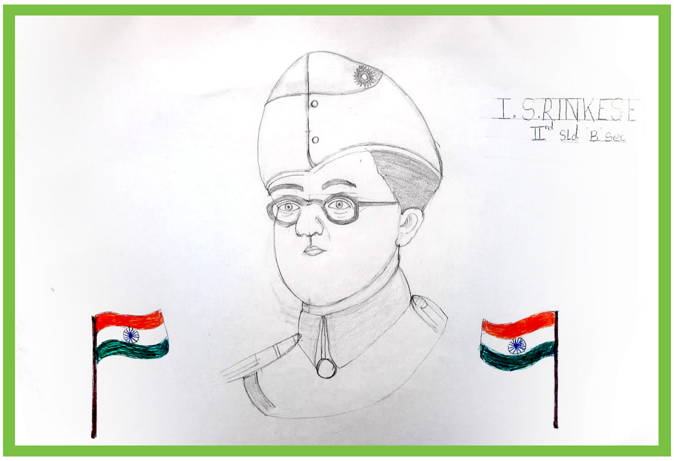


அ. ஷ்வேத்தன்ஷ்
த/பெ. டாக்டர். **N.அருண்குமார்,** மூளை நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்
தா/பெ. டாக்டர்.**N.,ஐஸ்வர்யா,** மனநோய் மருத்துவ நிபுணர்



ஜி. லக்ஷிதா
த/பெ. **திரு. எம்.ஏ.கணேஷ்,** மேலாளர்
பொருள் வழங்கும் துறை

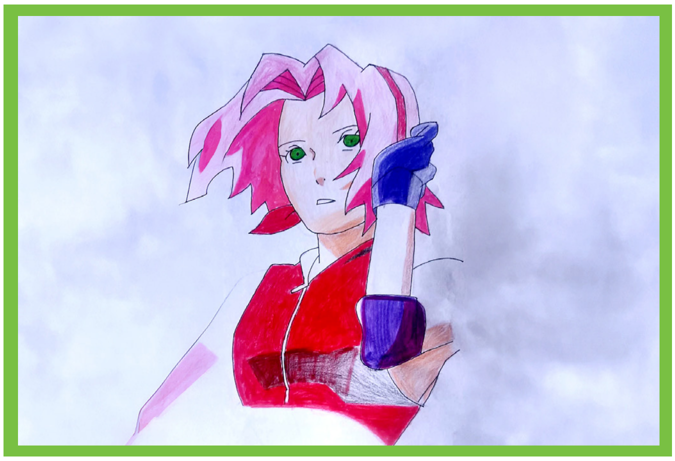
ச.சஞ்சனாஸ்ரீ
த/பெ. **பெ.சண்முகராஜன்,** மேலாளர்
மார்க்கெட்டிங் துறை



ஐ.ரிங்கேஷ்
த/பெ. **த.ஐயப்பன்** மேலாளர்,
உணவு மேலாண்மை துறை

சே. கீர்த்தனா,
தா/பெ. **கோ.விஜி,**
செவிலியர் மேற்பார்வையாளர்

வீ.ஹரிஹரசுதன்
த/பெ. **மா.வீரமணி,** மேலாளர்
தகவல் தொழில்நுட்பத் துறை.



கோ. யுவனேஷ்,
த/பெ. **சி.கோபு,** மேலாளர்,
பாதுகாப்புத்துறை

ச.ரா.லிவ்சரன்
த/பெ **கோ.ராஜா**, கதிரியிக்கவியல் துறை

மகிழ்ச்சி

NEW COMERS IN MEENAKSHI HOSPITAL

S.No	Name	Department	Designation
1	Parameshwari S	Blood Bank	Senior Technician
2	Vijayasekar G	Communication	Incharge
3	Ramya Krishnan M	Communication	Executive
4	Karthikeyan R	Cssd	Assistant
5	Kowsalya D	Ecg	Technician
6	Jasmine Sweety M	Food And Beverage	Dish Wash
7	Santhiya K	Health Information Management	Executive
8	Divya P	Health Information Management	Executive
9	Ramanathan K	House Keeping	Ward Assistant
10	Vigneshvaran K	House Keeping	Supervisor
11	Vanaja V	House Keeping	Lab Attender
12	Selvapandi S	House Keeping	Lab Attender
13	Arumugam	House Keeping	House Keeper
14	Elamaran R	Internal Auditing	Audit Officer
15	Santhosh A	Internal Auditing	Audit Officer
16	Sankavi R	Laboratory	Technician
17	Ranjani R	Laboratory	Technician
18	Sathiya R	Laboratory	Technician
19	Elambarithi J	Linen And Laundry	Operator
20	Senthil Kumar N	Linen And Laundry	Operator
21	Gomathi N	Nursing	Staff Nurse Trainee
22	Indhusri M	Nursing	Staff Nurse
23	Pradeepa R	Nursing	Nursing Assistant
24	Jayageetha R	Nursing	Staff Nurse
25	Shiji Immaculate A	Nursing	Nursing Assistant
26	Nivetha A	Nursing	Staff Nurse
27	Shalin S	Nutrition And Dietetics	Dietician
28	Nivetha M	Operation Theatre	Technician
29	Abirami K	Patient Care Services Op	Executive
30	Bhuvan S	Radiology	Radiographer

OP EMPLOYEE REFERRAL

S.No	Name	Department	S.No	Name	Department
1	Dhileepan S	Accident And Emergency	44	Mohan R	Facility Electrical
2	Ajith Venkatesh S	Internal Auditing	45	Sylvester Edwin Prabu X	Facility Medical Gas Plant
3	Hajanajumudeen M	Internal Auditing	46	Kamalakannan R	Facility Plumbing
4	Suresh G	Internal Auditing	47	Vasanth S	Facility Plumbing
5	Sathesh Kumar P	Internal Auditing	48	Dakshinamoorthy S	Facility Fire And Safety
6	Venkatesh R	Internal Auditing	49	Abinaya R	Finance
7	Arunkumar A	Billing	50	Padmanaban V S	Finance
8	Chitrakala S	Billing	51	Senthil Kumar M	Finance
9	Sivakumar G	Biomedical Engineering	52	Shanthi R	Food And Beverage
10	Chitra S	Blood Bank	53	Stalin Raj S	Food And Beverage
11	Mr.sathiyamoorthi	Communication	54	Anusuya B	Guest Relations Office
12	Parameshwari A	Guest Relations Office	55	Hariharan G	Health Information Management
13	Aarthi S	Radiology	56	Kiruthika R	Health Information Management
14	Arathi N	Pathology	57	Senthil Kumar K	Health Information Management
15	Arunkumar N	Neurosurgery	58	Adaikalam A	House Keeping
16	Ashik Meeran U	Accident And Emergency	59	Chithiraiselvi S	House Keeping
17	Balagurunathan D	Orthopaedics And Trauma	60	Jeasintha Mary	House Keeping
18	Danush Kanna (M	Medical Icu	61	Kalavathy K	House Keeping
19	Gurunathan P	General Medicine	62	Kamala Kannan A	House Keeping
20	H Noorjahan Nisha	Obstetrics And Gynaecology	63	Karthik R	House Keeping
21	Isaac Richards P	ENT	64	Saravanan B	House Keeping
22	Iyshwarya N	Psychiatry	65	Vimalamary K	House Keeping
23	Kamesh Arun R	Neurology	66	Gopikrishnan J	Human Resource
24	Karthick K	Dermatology	67	Mohamed Javid Ansari M R	Human Resource
25	Karthikeyan Maharajan	Orthopaedics And Spine Surgery	68	Prasanna Venkatesh R	Human Resource
26	Kesavamoorthy B	Cardiology	69	Selvapandi M	Human Resource
27	Nithilan B	Medical ICU	70	Alex B	ICU
28	Nivedhini B S	ENT	71	Dhanalakshmi S	Lab Phlebotomy
29	Parthiban K	Orthopaedics And Trauma	72	Karthik M	Lab Biochemistry
30	Prasanna C	Surgical Gastroenterology	73	Sowmiya M	Laboratory
31	Ranjithkumar S P	Neurology	74	Suganthi K	Lab Haematology
32	Sabari Krishnan	Cardiology	75	Rexsalin Preethi M	Lab Histopathology
33	Sakthivel R	Paediatrics	76	Gnanaraj J	Marketing
34	Saravanavel A	Accident And Emergency	77	Rajalakshmi R	Marketing Referral
35	Senthil Kumar T	Medical ICU	78	Ranjith Kumar J S	Marketing
36	Shanmuga Hariharan S	Orthopaedics And Trauma	79	Ranjithkumar X	Marketing Referral
37	Shanmugajayanthan S	Radiology And Imaging Sciences	80	Sakthivel S	Marketing
38	Sobhana Devi P	Anaesthesiology And Critical Care	81	Sathish G	Marketing
39	Srinivasan A	Cardiology	82	Shanmugarajan B R	Marketing Referral
40	Veerasekaran S	Urology	83	Udhayakumar S	Marketing
41	Vignesh R	CTVS	84	Dhavamani S	Materials
42	Vishali M	Surgical Icu	85	Abinrose P	OPD
43	Anandhi S	ECG	86	Arthidevi P K	Nursing NSG

OP EMPLOYEE REFERRAL

S.No	Name	Department	S.No	Name	Department
87	Chitra R	Nursing Nsg	130	Bharathi P	Patient Care Services Op
88	Dheenapriya R	Nursing Nsg	131	Ganesh Kumar L	Patient Care Services Op
89	Gayathri S	Nursing	132	Inba E	Patient Care Services Op
90	Kavitha B	OPD	133	Pradeep S	Patient Care Services Op
91	Kayalvizhi R	OPD	134	Rajasekar S	Patient Care Services Op
92	Maheswari V	Nursing Nsg	135	Rajesh Kumar T	Patient Care Services Op
93	Manjula S	Nursing Nsg	136	Ramanivasagam M	Patient Care Services Op
94	Meena P	Nursing Nsg	137	Revathi S	Patient Care Services Op
95	Ms Ganga	Nursing	138	Sivaranjani C	Patient Care Services Op
96	Mugeswari R	Nursing	139	Sujitha S	Patient Care Services Op
97	Pavithra R	Nursing	140	Thangaraj K	Patient Care Services Op
98	Sathya S	OPD	141	Vasuki M	Patient Care Services Op
99	Senka C	OPD	142	Vidhya S	Patient Care Services Op
100	Shanmugapriya M	Nursing	143	Kalaivani B	Pharmacy
101	Shanmugapriya S	OPD	144	Sathiyamoorthi C	Pharmacy
102	Subitha R	OPD	145	Srithendral R	Pharmacy
103	Vanitha Rani P	OPD	146	Suganya S	Pharmacy
104	Vijayalakshmi K	OPD	147	Jeba Shakila	Physiotherapy
105	Viji G	Nursing NSG	148	Krishna K	Physiotherapy
106	Vinnolli A	Nursing	149	Abdul Rahuman B	Public Relation Office
107	Maivizhi J	Nutrition And Dietetics	150	Karthick K	Public Relation Office
108	Vijay P	Nutrition And Dietetics	151	Mani J	Public Relation Office
109	Alagesan A	Operations	152	Mr Manivasagam	Public Relation Office
110	Amsaleka S	Operations	153	Sabarinathan K	Public Relation Office
111	Balamurugan K	Operations	154	Azad A	Quality
112	Gandhi R	Operations	155	Bhakurudeen M	Quality
113	J.vishnu Devi	Operations	156	Madhan Kumar M	Quality
114	Mr.senthil	Operations	157	Prathap M	Quality
115	Paintamil D	Operations	158	Elavarasan G	Radiology
116	Raja S.s	Operations	159	Raja G	Radiology
117	Rajkiran N	Operations	160	Arivukkani T N	Security
118	Thamizharasan P	Operations	161	Karunanithi J	Security
119	Vadivukkarasi R	Operations	162	Saravanan P	Security
120	Vengadesh M S	Operations	163	Kandasamy S	Transport Service
121	Vengai Dileepan T	Operations			
122	Arunselvam S	Operation Theatre			
123	Gokul S	Operation Theatre			
124	Kalpana R	Operation Theatre			
125	Manikandan G	Operation Theatre			
126	Mr.murugaiyan L	Operation Theatre			
127	Vaishnavi S	Operation Theatre			
128	Vinayagamoorthy	Operation Theatre			
129	Arunadevi S	Patient Care Services Op			

IP EMPLOYEE REFERRAL

S.No	Name	Department	Designation
1	Dhileepan S	Accident & Emergency	Senior Emergency Technician
2	Ajith Venkatesh S	Audit	Audit Officer
3	Sivakumar G	Biomedical Engineering	Manager
4	Abdul Rahman Abul Hassan	Doctor	Consultant
5	Arunkumar N	Doctor	Senior Consultant
6	Ashik Meeran U	Doctor	Consultant
7	Balagurunathan D	Doctor	Associate Consultant
8	Danush Kanna (M (Nm3941)	Doctor	Physician Assistance
9	Gurunathan P	Doctor	Senior Medical Officer
10	Parthiban K	Doctor	Senior Consultant
11	Prasanna C	Doctor	Senior Consultant
12	Sakthivel R	Doctor	Consultant
13	Saravanavel A	Doctor	Senior Consultant And Hod
14	Shanmuga Hariharan S	Doctor	Associate Consultant
15	Shanmugajayanthan S	Doctor	Senior Consultant
16	Srinivasan A	Doctor	Senior Consultant
17	Dakshinamoorthy S	Facility Fire And Safety	Fire Safety Officer
18	Abinaya R	Finance	Juniour Officer
19	Padmanaban V S	Finance	Deputy General Manager
20	Kiruthika R	HIM	Executive
21	Kamala Kannan A	House Keeping	Manager
22	Karthik R	House Keeping	Ward Assistant
23	Saravanan B	House Keeping	Senior Supervisor
24	Silambarasan A	House Keeping	Senior Ward Assistant
25	Sudha C	House Keeping	Senior House Keeper
26	Gopikrishnan J	HR	Assistant Manager
27	Prasanna Venkatesh R	HR	Executive
28	Selvapandi M	HR	Manager
29	Karthik M	Lab	Senior Lab Technician
30	Gnanaraj J	Marketing	Executive
31	Ranjith Kumar J S	Marketing	Assistant Manager
32	Sathish G	Marketing	Executive
33	Arthidevi P K	Nursing	Opd Incharge
34	Gayathri S	Nursing	Senior Nursing Trainee
35	Pavithra R	Nursing	Senior Staff Nurse
36	Vanitha Rani P	Nursing	Senior Nursing Assistant
37	Viji G	Nursing	Supervisor
38	Amsaleka S	Operations	Executive
39	Balamurugan K	Operations	General Manager
40	Gandhi R	Operations	Senior Executive
41	Thamizharasan P	Operations	Executive
42	Janardan J	OT	Perfusionist
43	Murugaiyan L	OT	Assistant
44	Ramu M	OT	Tecnician
45	Vinayagamoorthy	OT	Tecnician
46	Inba E	PCS-OP	Executive
47	Rajesh Kumar T	PCS-OP	Assistant Manager
48	Kalaivani B	Pharmacy	Pharmacist
49	Sathiyamoorthi C	Pharmacy	Senior Assistant
50	Srithendral R	Pharmacy	Deputy Manager
51	Abdul Rahuman B	Pro-Office	Executive
52	Mani J	Pro-Office	Associate -Pro
53	Prathap M	Quality	Assistant Manager
54	Kandasamy S	Transport Service	Driver

மருத்துவர்கள் தின விழா - 2024

மீனாட்சி மருத்துவமனையின் காக்கும் கரங்கள்

நமது மருத்துவமனையில் **மருத்துவர்கள் தின விழா - 2024** இனிதே நடைபெற்றது. இதில் நமது மீனாட்சி மருத்துவமனையின் தலைவர் **டாக்டர்.S.குருசங்கர்** கலந்து கொண்டு மற்றும் நமது மருத்துவமனை மருத்துவர்கள், பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டு விழாவினை சிறப்பித்தனர். மருத்துவமனைத் தலைவர் மருத்துவர்கள் அனைவருக்கும் நினைவு பரிசை வழங்கினார்.

புதுவரவு நிகழ்ச்சி

மருத்துவமனையின் புது வருகை பணியாளர்களுக்கு **திரு.பெ.சண்முகராஜன்** முதுநிலை மேலாளர் மார்க்கெட்டிங் துறை மற்றும் **திரு.ஹ.சுதிர்கணேஷ்** மார்க்கெட்டிங் துறை துணை மேலாளர், அவர்களிடமிருந்து முதல் மாத சம்பளத்தினை பணியாளர்கள் அவர்களது பெற்றோர்களுடன் பெற்றுக் கொண்ட தருணம்.

தஞ்சையில் 6 தேசிய தரச் சான்றிதழ் பெற்ற ஒரே மருத்துவமனை