மகிழ்ச்சி மனதில் !

மலர்ச்சி முகத்தில் !!

மகிழ்ச்சி

தஞ்சை
மீனாட்சி மருத்துவமனை

மாத இதழ்

தனிசுற்றுக்கு மட்டும்

பூவை அள்ளும் கையில் வாசமுண்டு
சேவை செய்யும் கையில்
தெய்வம் உண்டு !

சனவரி - 2025

மணம்-4, இதழ்-20

**சாதனையின்
வயது 12**

குடியரசு தினம் - 2025

இந்தியாவின் 76-வது குடியரசு தினம் ஜனவரி 26-ஆம் தேதி சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. இதில் மீனாட்சி மருத்துவமனை மருத்துவ கண்காணிப்பாளர் **டாக்டர்.R.ரவிச்சந்திரன்** தேசியக் கொடியை ஏற்றி வைத்து பேசினார். இந்த நிகழ்வில் அவசர சிகிச்சை பிரிவு தலைவர் **டாக்டர் திரு.A.சரவணவேல்**, மக்கள் தொடர்பு அலுவலர் **திரு.S.மணிவாசகம்**, மருத்துவமனையின் பொறுப்பு பொது மேலாளர் **திரு.M.செல்வபாண்டி**, மற்றும் நமது மருத்துவமனை ஊழியர்கள், பொதுமக்கள் பலர் கலந்து கொண்டனர். இந்த விழாவில் அனைவருக்கும் மரக்கன்று வழங்கப்பட்டது.

தலைவரின் செய்தி

அன்பிற்கினிய மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் அன்பான வணக்கம்...!

சனவரி 26, 2025 நமது இந்திய திருநாட்டின் 76-வது குடியரசு தின விழா. நமது தாய்த் திருநாடு, உலகத்தின் தலைசிறந்த ஜனநாயக நாடாக உருவாகுவதற்கு தேசியத் தலைவர்கள், தமது நாட்டின் சுதந்திரத்திற்காக அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் பாடுபட்டு, நமது நாட்டிற்கு விடுதலையைப் பெற்று அரும்பாடுபட்டு ஆங்கிலேயர்களுடன் மிதவாதமாகவும், தீவிரவாதமாகவும் போராடி உயிர் தியாகமும் செய்து பெற்றுத் தந்தனர்.

நமது நாட்டில் பல்வேறு சமூக மக்கள், பல்வேறு மொழிகள் பேசி, பல்வேறு சமயங்கள் சார்ந்து, பல்வேறு பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றி வாழ்ந்தாலும் இந்தியன் என்பதில் பெருமிதம் கொண்டு நாம் அனைவரும் சமமாக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து உலகத்தின் தலைசிறந்த ஜனநாயக நாட்டில் வாழ்கிறோம் என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறோம் தமக்கெல்லாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை உருவாக்கித் தந்துள்ளார்கள்.

அதுபோல நமது மீனாட்சி மருத்துவமனைக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்கும் பணியை, எந்த பொறுப்பில் இருந்தாலும் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் வேதனை முகத்தில் புன்னகையை உருவாக்க நீங்கள் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் தங்களுக்குரிய பொறுப்புகளை செவ்வனே செய்து நோயாளிகளுக்கு முழுத்திருப்தியை உருவாக்கித் தந்து, மருத்துவமனையின் வளர்ச்சியில் நீங்களும் பங்கு கொண்டு வருகின்றீர்கள் என்பதை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மீனாட்சி மருத்துவமனை குடும்ப உறுப்பினர்களாகிய நாம் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் உலகத்தர மருத்துவத்தை அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும் தரமாகக் கிடைப்பதற்கு இந்தக் குடியரசு தின நன்னாளில் உறுதியேற்போம் என்று கூறி அனைவருக்கும் தமது இந்தியத் திருநாட்டின் 76-வது குடியரசு தின நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்த்துகளுடன்

டாக்டர். எஸ்.குருசங்கர்

தலைவர், மீனாட்சி மருத்துவமனை, தஞ்சாவூர்.

இணை மேலாண்மை இயக்குனரின் செய்தி

சனவரி 26, 2025 நமது இந்திய திருநாட்டின் 76-வது குடியரசு தின விழா நாம் அனைவரும் சமமாக ஒற்றுமையாக வாழ்ந்து, உலகத்தின் தலைசிறந்த சனநாயக நாட்டில் வாழ்கிறோம் என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறோம். நமக்கெல்லாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை நம் நாட்டின் தேசியத் தலைவர்கள் நமக்கு உருவாக்கித் தந்துள்ளார்கள்.

கடந்த 12 ஆண்டுகளாக தம் மீனாட்சி குடும்ப உறுப்பினர்களாகிய நாம் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன், கருணை உள்ளத்துடன், நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் குறைகளை அறிந்து, அவர்களுக்கு உலகத்தரச் சிகிச்சையை, குறைந்த செலவில் வழங்குவதில் டெல்டா மாவட்டங்களில் நாம் அளப்பறிய சாதனையை நிகழ்த்தி வருகிறோம். அதற்கு சிகிச்சை பெற்றவர்கள். நமக்கு அளித்து வரும் ஆதரவும், அவர்களின் மூலமாக சிகிச்சை பெற நம்மை நாடி வரும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையே சாட்சி

நம் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகளின், தேவையை அறிந்து உலகத்தர மருத்துவத்தை கருணை உள்ளத்துடன், காலதாமதமின்றி, உரிய சிகிச்சையை உடனுக்குடன் வழங்கவும் தொடர்ந்து நாம் அனைவரும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் பணியாற்றவும், மென்மேலும் சிறந்த மருத்துவச் சிகிச்சைய தொடர்ந்து வழங்கவும் இந்த 76-வது குடியரசு தினத்தில் உறுதியேற்போம் என்று உங்களுக்கெல்லாம் என் வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

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

மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சியின் அறிமுக உரை....!

	பக்கம்
மகிழ்ச்சியின் நுழைவாயில்	1
பணியாளர்களின் படைப்புகள்	
• ''பசுவும் என் வசமே''	2
• மனைவி அமைவதெல்லாம்...!	4-6
• உடல் மொழி தெரியுமா..?	6
• வெத்தல... பாக்கு... போடுவீங்களா...!	7
• ஃபோட்டோகிராபரும்...! போலீஸ்காரரும்...!	8-9
• அன்புள்ள அம்மா...!	10
• பெற்றோர்கள் உடன் இருந்தால் செலவா...? சிக்கனமா...?	12
• தடைகளை உடை...! புது வரலாற்றை படை...!	13
கவிதை	
• காதலிக் காத நேரமில்லை	3
ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்	
• லகுட பாண்டிகளா...?	11
உணவே மருந்து	
• இரத்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகள்	14
பணியாளர் மழலைகளின் சாதனைகள்	15-16
பணியாளர் மழலைகளின் கைவண்ணங்கள்	16-17
நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் உன்னதமான நிகழ்வுகள்	
• ஆரோக்கியம் காக்கும் மீனாட்சியின் இரத்தக் கொடையாளர்கள்	17
• நமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் திருமண நாள் கொண்டாட்டம்	18

இன்னும் பல... உள்ளே ▶▶▶▶

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"

வலியறிதல் :-

"ஒவ்வது அறிவது அறிந்ததன் கண்தங்கிச்
செல்வார்க்குச் செல்லாதது இல்" - (குறள்: 472)

பொருள் :- "தன்னாலே முடியக்கூடியதனை ஆராய்ந்து அறிந்து அச்செயலிலேயே நிலைத்து நின்று முயற்சி செய்பவர்களுக்கு முடியாத செயல் எதுவும் இல்லை" - **(புலியூர்க் கேசிகன் உரை)**

"பசுவும் என் வசமே"

குறள் விளக்கக் கதை

எந்த ஒரு அசாத்திய செயலும் நம் விடாத பழக்கத்தினால், சாதாரண வழக்கமாக மாறும் என்பதை உணர்த்தச் சொல்லப்பட்ட கதை இது....

கிராமம் ஒன்றில் இளைஞர் ஒருவர், அசாத்தியச் செயலினை சாதாரணமாக செய்துக் கொண்டிருந்தார். அச்செயல் என்னவென்றால், "தன் வீட்டில் வளரும் பசுமாட்டினை இரு கைகளில் சாதாரணமாக தூக்கி விடுவார்...!" தினம்தினம் இச்செயலை செய்து வந்த இளைஞர், கிராமத்து மக்களால் பிரபலமடைந்தார். இந்த அசாத்தியச் செயலினைக் கேள்விப்பட்ட ஊடகங்கள் இளைஞரை தொடர்பு கொண்டனர். வியப்பூட்டும் இச்செயல் எப்படிச் சாத்தியமானது, என்பதை இளைஞர் விளக்கினார்.

"இந்தப் பசு மாடு என் தங்கையைப் போன்றது. என் பள்ளிப்பருவத்தில் இந்த மாடு, எங்கள் வீட்டுத் தொழுவத்திலேயே பிறந்தது. இளங்கன்றாக இருக்கும் போதே ஆசையாகத் தூக்கிக் கொள்வேன். மாலை நேரங்களில் கன்றுக்குட்டியோடு தான் பொழுதைக் கழிப்பேன். நாள் தவறாமல் கன்றுக்குட்டியைத் தூக்கி மகிழ்வேன்...! என் வளர்ச்சியோடு கன்றும் வளர்ந்தது. தினம்தினம் கன்றைத் தூக்கிப் பழகியதால், இன்று மாடாக வளர்ந்தாலும்...., இந்தப் பசுத் தங்கையானது என்றைக்குமே எனக்குச் சுகமான சுமையே...!"

பேசிக் கொண்டிருந்த இளைஞரை இடையில் பசு அழைக்க, தன் இரு கைகளையும் நீட்டிய இளைஞரிடம், பசு வசமானது..! அண்ணனின் தோளிலே தலை சாய்த்தது தங்கை...! **அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ்.**

குறிப்பு:
"பழகப்பழக எச்செயலும் வழக்கமாகும்..!,
வழக்கம்வந்த நற்செயலோ வாழ்வை வசந்தமாக்கும்..!!"

மரு.பார்த்திபன் வேதநாயகி
எலும்பு மூட்டு சிகிச்சை மருத்துவர்.

காதலிக் காத நேரமில்லை

- மயிலாடும் துறையிலே மணக்க மணக்கக் குளித்தெழுந்து
மயிருலத்திப் போறவளே...! உன் கார்மேகக் கூந்தல் கண்டு
மயில்களெல்லாம் தோகை விரித்து
ஆடி வருகிறது உன் பின்னால்...!
குயில் போலப் பாடும் நீ...! தேவதையோ என நினைத்து...!

- அவை வந்தால் ஆசை பொங்க இரசிக்கும் நீ...!
நான் வந்தால் மட்டும் ஏன் முறைக்கிறாய்...!
முறையோடு வந்தால் முறைக்க வேண்டுமா...?
குறையொன்றுமில்லை என்னிடம் நீ என்னைச்
சிறை எடுத்து விட்டாய் என்பதைத் தவிர...!

- கயல் ஓடும் ஆறு அழகு சுற்றிவரச் செழித்திருக்கும்
வயலும், தென்னந்தோப்பும், கன்னல் காடும் அழகு
காணக்கண் குளிரும் பசுமைத் தோட்டங்கள்
மனம் இலயிக்கும் இயற்கை ஊட்டங்கள்
எப்பொழுதும் வேண்டும் அருமை நாட்டங்கள்...!

- இவை எல்லாவற்றையும் விடப் பேரழகு நீ...!
எனக்குள் என்னென்னவோ விந்தைகள் புரியும் தேரழகு நீ...!
சந்தையில் தொலைந்து போன குழந்தையாக
என்னையே தேடுகிறேன் நான்...!

கட்டவிழ்த்து விட்ட கன்றுக் குட்டியாக இன்ப மிகுதியில்
துள்ளித் துள்ளி ஓடுகிறேன்...!
வாயில் வந்ததெல்லாம் காதல் கீதமாக
அடடா...! என்னமாய்ப் பாடுகிறேன்...!

- 'ம்'..... என்று நீ சொன்னால் இமயமலை கூட ஏறுவேன்
எல்லாப் பரீட்சையிலும் முதல் வகுப்பில் தேருவேன்
நான்தான் பேரரசன் என்று உலகைவென்று கூறுவேன்
எல்லைச்சாமியும் மற்ற எல்லாச்சாமியும்
வல்லமை தந்து நமக்குத் துணைவரக் கோருவேன்...!

- கையாலாகாதவனுக்கு காதலிக்க நேரமில்லை
போதவில்லை எனக்கு.... நான் காதலிக்காத நேரமில்லை
தூக்கம், உணவு, வேலை, இயற்கை, பொழுதுபோக்கு என
எதைச் செய்கிற போதும் அதை நான் காதலிப்பேன்
துக்கம், அகால மரணம் இவற்றால் கொஞ்சம்
பேதலிப்பேன்

- முறை இருக்கு எனக்கு...! உனக்கு எதற்குப் பிணக்கு
நிறைவாக இருக்கும் என் மனக்கணக்கு...!
நீ வருவலைக் கொஞ்சம் நன்றாய் வணக்கு...!
வேண்டாம் உனக்கு விருந்து வைக்க எனக்குத்
தேவையில்லாத சுணக்கு

- ஆத்தோரப்பாறையிலே நீ காத்தாடப் போகையிலே
ராசாத்திப் பூமியிலே நீ பாடக் கூவும் பூங்குயிலும்
அதைக் கேட்கும் எனக்குள் வேர்க்குதடி
நெஞ்சம் வெளிச்சப் பூக்களைக் கோர்க்குதடி
கைகூடும் கனவுகளை ஒன்றாய்ச் சேர்க்குதடி
தங்கத்தேரில் நாம் போகத் தாளுமே போர்க்கொடி

- தயங்காதே தமிழ்த் தளிரே...! மயங்கிய நான்
தெளிவதற்கு மருந்துண்டு உன்னிடத்தில்...!
வாழ்க்கையெனும் விருந்துண்டு மகிழ்வோமே நாம்...!
தலைமுறை பலவாக தலைக்கும் நம் குடும்பம்
தமிழ் மொழி போலச் செழிக்கும் நம் வாழ்வு...!

சரஸ்வதி குமாரன்
மத்திய மிகத் தூய பொருள்
வழங்கும் துறை

உடல் வியர்வை கழி

மகிழ்ச்சி

மனைவி அமைவதெல்லாம்...!

மனைவி அமைவதெல்லாம்...! இறைவன் கொடுத்த வரம்...!

திருமணம் நிச்சயம் ஆனதிலிருந்தே எல்லா ஆண்களையும் போல...! நானும் ஒரு வித உற்சாகத்துடனும், பரவசத்துடனும் நாட்களைக் கடத்தினேன்., கனவுகள் வராத நாள் கிடையாது. வரும் பெண்ணைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளும், கற்பனைகளும் சுவாரஸ்யத்தைக் கூட்டியது. நிறைய சுஜாதா புத்தகங்களைச் சேமித்து வைத்து இருந்தேன் வருகிறவளுக்கு படிக்கக் கொடுக்க வேண்டும் ஒருவேளை அவளும் சுஜாதா இரசிகையாக இருந்தால்..? நினைக்கவே சிலிர்ப்பாய் இருந்தது.....!

கிரிக்கெட்டில் நான் வாங்கிய பரிசுகளை எல்லாம் தூசு தட்டி எடுத்துப் பார்வையில் படும்படி வைத்தேன். **இளையராஜா பாடல்கள்** தொகுப்புகளை வாங்கி வைத்தேன். **எஸ்.ஜானகி பாடல்களை** தனியே பதிவு செய்து வைத்தேன். கேரம், செஸ் போர்டு எல்லாம். இன்னும் பல விஷயங்கள். ஒரு பெரிய கற்பனைக் கோட்டையில் வாழத் துவங்கி இருந்தேன். ஒரு சுபயோக சுபதினத்தில் திருமணம் இனிதே நடந்தது.. விருந்து முதற்கொண்ட சம்பிரதாயங்கள் எல்லாம் முடிந்தது...!

கீழ்க்கண்ட உரையாடல்கள் சில தினங்களில்.... சில தினங்கள் இடைவெளியில் நடந்தது....! புத்தகம் எல்லாம் படிக்கும் பழக்கம் இருக்கா....?

இல்லங்க நான் எந்தப் புக்கும் படிச்சது இல்ல..! எந்த புக்கும் படிச்சது இல்லையா....? ஆமாங்க எனக்கு இந்தப் புத்தகம் ஏதும் படிக்கப் புடிக்காது....! **இந்தக் குமுதம், ஆனந்த விகடன் இதெல்லாம் கூட படிச்சது இல்லையா....?** நான் + 2 படிச்சப்போ படிச்ச பாட புத்தகம் தான் நான் கடசியா படிச்சது அதுக்கப்புறம் எந்த புக்கும் படிச்சது இல்ல...!

எதோ ஜோக் சொன்னது போல.... அவள் சொல்லிச் சிரிக்க.... நான் வெளிறிப் போனேன்...?! எனக்கு மண்டை காய்ந்துபோனது எந்த ஒரு புத்தகமும் படிக்காதவளிடம் போய் **சுஜாதாவைப் பற்றிப் பேச முடியுமா..?** சேர்த்து வைத்து இருந்த புத்தகங்கள்...? ஒரு

அட்டைப்படத்தில் சுஜாதா என்னை கவலையுடன் பார்ப்பதாகத் தோன்றியது ..

கிரிக்கெட்டில் நான் வாங்கிய பரிசுகளைப் பார்வையில் படும்படிதான் வைத்து இருந்தேன்...! அதைப் பற்றி அவள் கேட்கவேண்டும் நான் பீற்றிக் கொள்ளவேண்டும் இதுதான் திட்டம்.

ஆனால்...? எதோ வீட்டில் உள்ள காலண்டரை பார்ப்பது, வால் கிளாக்கை பார்ப்பதுபோல அந்தப் பரிசுகளை, கோப்பைகளை அவள் கண்டுகொள்ளவே இல்லை. அப்புறம் வேறு வழி இல்லாமல் நானே சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.. இந்த கப் எல்லாம் நான் வாங்கினது தெரியுமா...? எதுக்கு வாங்குனீங்க..? இதெல்லாம் நான் கிரிக்கெட் விளையாடி வாங்கினது உனக்கு கிரிக்கெட் புடிக்குமா...? கிரிக்கெட் பார்ப்பியா...?

எங்க வீட்டுல எல்லாரும் கிரிக்கெட் பார்ப்பாங்க எனக்கு மட்டும் கிரிக்கெட் சுத்தமா புடிக்காது....! **(அதானே எனக்குன்னு இப்படித்தான் வாய்க்கனும்னு இருக்கும்போது எப்படி கிரிக்கெட் புடிக்கும்). யாரோ பின் மண்டையில் பேட்டால் அடித்தது போல இருந்தது..! நொந்து போனேன்..!** இந்த பாடகர் - பாடகிகளில் உனக்கு யாரைப் பிடிக்கும்..? ம்ம்ம்.....! இவங்களைத்தான் புடிக்கும்னு சொல்ல முடியாது பொதுவா எல்லா பாட்டும் கேப்பேன்...?!

உனக்கு பிடிச்ச பாட்டு ஒன்னு சொல்லேன்....! அட போங்க திடீர்னு இப்படி கேட்டா எப்படிசொல்லுறது....? சரி....? **எஸ்.ஜானகி பிடிக்குமா.....?** யாரு கிழவி போல இருக்குமே அதுவா......?! **எஸ்.ஜானகியை கிழவின்னு சொன்னதும் எனக்கு செம கோவம்...! எனக்கு பிடிச்ச பாடகி அவரை கிழவின்னு சொன்னதும் என்னால அதை பொறுத்துக்க முடியல. என்ன செய்ய** எல்லாம் விதி...! என்னை நானே நொந்து கொள்வதை தவிர வேறு வழியில்லை....! அவள்மேல் கோபப்பட முடியவில்லை ஆனால்...? அவளுக்கு கோவம் அதிகம் வரும் முன்கோபி என் பாதுகாப்பும் முக்கியமில்லையா....! எதுவும் எனக்கு பிடிக்கவில்லை. **மனைவி விசயத்தில் மிகுந்த ஏமாற்றம்... துளியும் எனக்கு எந்த விதத்திலும் பொருத்தமில்லை .**

ஆணித்தரமாய் எனக்கு தோன்றியது இதுதான்... இவள் எனக்கு ஏற்ற ஜோடி இல்லை...! **கணவன், மனைவி இருவரும் இரட்டை மாட்டு வண்டியைபோல என்று சொல்வார்கள் ஒரு மாடு சரியில்லாமல் போனாலும் குடும்ப வண்டி சரியாக ஓடாது என்று.** உண்மைதான். நான் இப்படி முடிவு எடுத்தேன் பேசாமல் அவளையும் வண்டியில் தூக்கி உட்கார வைத்துவிட்டு ஒற்றை மாடாக வண்டியை ஓட்ட வேண்டியதுதான். வேறு என்ன செய்வது....? எங்களுக்குள் எந்த கெமிஸ்ட்ரியும் ஒர்க் அவுட் ஆகவில்லை.. பெரிய சுவாரசியம் ஏதுமின்றி நகர்ந்தன நாட்கள்.. சில மாதங்களில் மனைவி கர்பவதியாகவே நிலைமை மாறத் தொடங்கியது. வீடு உற்சாகத்தில் திளைத்தது...! ஆளாளுக்கு அவளை கொண்டாட ஆரம்பித்தோம். மாசமா இருக்கும்போது என்னவெல்லாம் புடிக்குமோ அதெல்லாம் வாங்கி கொடுக்கணும் பிடிச்சதை சமைச்சு போடணும் - **இது என் அம்மா...** நானும் அவளிடம் கேட்கிறேன் உனக்கு என்னவெல்லாம் சாப்பிட பிடிக்கும்னு சொல்லு...! அதெல்லாம் ஒன்னும் வேணாம்.. இல்லை சொல்லு.. நான் வற்புறுத்தி கேட்கிறேன்...!

பிடிக்குமென சிலதைச் சொல்ல...! முன் சமயங்களில் என்ன சமையல் செய்யலாம் என்ற விவாதம் வரும்போது இதையெல்லாம் சொல்லி இருக்கிறாள் நானும் சாதாரணமாய் அதையெல்லாம் மறுத்து இருக்கிறேன்., ஆனால் அவளுக்கு பிடிக்குமென சொன்னதில்லை. **இதெல்லாம் உனக்கு பிடிக்குமா இதுவரை சொன்னதே இல்லை...?**

ம்ம்ம்.... இப்போதானே கேக்குறீங்க...! அவள் சிரித்து கொண்டே சொல்ல எனக்குள் சுளீரென ஒரு குற்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. பிரசவம் நெருங்க இயல்பாய் ஒரு பதற்றம் தொற்றி கொண்டது, இன்னும் சில தினங்களில் இங்கே ஒரு குழந்தை இருக்கும் என்ற எண்ணமே...! ஆனந்த கூத்தாட வைத்தது. நாங்கள் விரும்பிய படியே **அழகிய பெண் குழந்தை நார்மல் டெலிவரிதான்.**

நான் நினைத்து இருந்தேன் பிரசவம் ஆன பெண்கள் ஒரு வாரம் பத்துநாள் என படுக்கையிலேயே இருப்பார்கள் என...? ஆனால் இவள் மறுநாளே சாதாரணமாக நடமாட ஆரம்பித்தாள் யாராவது பெரியவர்கள் குழந்தையை பார்க்க வந்தால் சொல்ல, சொல்ல கேட்காமல் கட்டிலிலிருந்து இறங்கி எழுந்து நின்று கொள்வாள் மரியாதையை நிமித்தமாய்...! இவளின் இந்த செய்கை குறித்து உறவினர்கள் புகழ்ச்சியாய்ப் பேச எனக்கோ மிகவும் பெருமையாய் இருந்தது...!

பெண்களின் குணம் எப்படி இருந்தாலும் தாயான பிறகு எல்லா பெண்களும் ஒரே மாதிரித்தான் இருக்கிறார்கள்...! கோபம், ஆத்திரம் இவைகள் எல்லோருக்கும் பொதுவானதுதான் ஆனால் **குழந்தை கவனிப்பில் எப்போதும் பொறுமை மட்டுமே...!** காட்டுகிறார்கள் நள்ளிரவில் குழந்தை அழுதாலும், மலம் கழித்தாலும் கொஞ்சம் கூட முகம் சுளிக்காமல் கவனிக்கும் தன்மை இயல்பாகவே வந்து விடுகிறது.

குழந்தையையும் கவனித்துக் கொண்டு எனக்குச் செய்யும் பணிவிடைகளிலும் எந்த குறையும் வைக்கவில்லை. **தாய்மை என்ற விசயத்தை என் தாயிடம் உணர்ந்ததை விட மனைவியிடமே அதிகம் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.** இப்போது அவள்மேல் ஒரு மரியாதையை ஏற்பட துவங்கியது. வீட்டு வேலைகள், குழந்தை வளர்ப்பு என அவள் சுமை எனக்கு புரிந்தது...! சில வருடங்கள் போக... இப்போது இரண்டாவது குழந்தை... முதல் குழந்தை நார்மல் டெலிவரி ஆனால் இரண்டாவது சிசேரியன்.

இரண்டாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் மயக்கத்தில் இருக்கும் அவளை பார்க்கச் செல்கிறேன் தூக்கம் போலவும் இல்லாமல், மயக்கம் போலவும் இல்லாமல் மூக்கில் எதோ ஒரு குழாய் இருக்க அவள் இருந்த நிலை என்னை ஒரு மாதிரி ஆக்கிவிட்டது. அப்போது நினைத்துக் கொண்டேன் இவளிடம் இனி எதற்கும் கோபப்படக் கூடாது...! என்ன சொன்னாலும் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று...!

சில பெண்கள் நினைத்து கொள்ளலாம் கணவன் தன்னிடம் அடங்கிப் போகிறான் என்று.. அப்படி அல்ல... சில நேரங்களில் மனைவி செய்த தியாகங்களுக்காகவும், அவள் அடைந்த சிரமங்களுக்காகவும், மனைவிக்கு செலுத்தும் நன்றி கடனே அந்த அடங்கிப் போதல்...! மனைவியை ஜெயிக்க விட்டு அதனால் அவள் அடையும் சந்தோசத்தை ரகசியமாய் பார்த்து ரசித்துக் கொள்ளுதல் எல்லாம் ஒரு நன்றிக்கடன் தான் .

இரண்டு குழந்தைகள், வீட்டு வேலைகள், குழந்தை படிப்பு, பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல், இதற்க்கு இடையே நான் செய்யும் அலும்புகள் எல்லாவற்றையும் சமர்த்தாக கவனித்துகொள்ளும் அவள்...... அந்த மனைவி, இல்லத்தரசி என்ற ஸ்தானத்தின் பிரம்மாண்ட விஸ்வரூபத்தின் முன் ''நான்'' கொஞ்ச கொஞ்சமாக நலிந்து கொண்டு இருந்தேன்... **பால குமாரன், கிரிக்கெட், எஸ் .ஜானகி எல்லாம் என் கவனிப்பில் இருந்து விலகிச் செல்ல...!**

ஒற்றை மாட்டு வண்டியாக குடும்பத்தை ஓட்ட நினைத்தேன்... ஆனால் சில சமயங்களில் அவள் ஒற்றை மாடாக வண்டியை இழுக்க நான் அதில் பயணம் செய்வதாக உணர்ந்தேன்....! எங்களுக்குள் எந்த கெமிஸ்ட்ரியும் ஒர்க் அவுட் ஆகவில்லை என நினைத்தேன். ஆனால்... **இப்போது எங்களுக்குள் தமிழ், ஆங்கிலம், வரலாறு, புவியியல், இயற்பியல், தாவரவியல் , விலங்கியல் வேதியல் எல்லாம் ஒர்க்அவுட் ஆகிப்போனது.**

படித்தால் மட்டும் தான் பிடிக்கும்....!

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
மு.செல்வப்பாண்டி, மேலாளர்
மனிதவளத்துறை

உடல் மொழி தெரியுமா...?

- காலையில் உரிய நேரத்தில் நீங்கள் காலை உணவு சாப்பிடாத போது **வயிறு பயப்படுகிறது.**
- 24 மணிநேரத்தில் 10 டம்ளர் தண்ணீர் கூடக் குடிக்காத போது **சிறுநீரகம் பயப்படுகிறது.**
- இரவு 11 மணி வரை தூங்காமல் விழித்திருந்து, சூரிய உதயம் ஆகும்போது விழிக்காதிருக்கும் போது **பித்தப்பை பயப்படுகிறது.**
- ஆறிப்போன, பழசாகிப் போன உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது **சிறுகுடல் பயப்படுகிறது.**
- நிறைய வறுத்த மற்றும் காரமான உணவுகளைச் சாப்பிடும் போது **பெருங்குடல் பயப்படுகிறது.**
- சிகரெட் மற்றும் பீடி போன்ற புகை, அழுக்கு மற்றும் மாசடைந்த சுற்றுச்சூழல் காற்றை நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது **நுரையீரல்கள் பயப்படுகின்றன.**
- அதிகப்படியான வறுத்த உணவு, ஜங்க், துரித உணவுகளை உண்ணும் போது **கல்லீரல் பயப்படுகிறது.**
- அதிக உப்பு மற்றும் அதிக கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடும் போது **இதயம் பயப்படுகிறது.**
- சாப்பிடச் சுவையாகவும் மற்றும் தடையின்றி கிடைக்கிறது என்பதாலும் அதிக இனிப்புப் பண்டங்களை வெளுத்து வாங்கும்போது **கணையம் பயப்படுகிறது.**
- இருட்டில் மொபைல் மற்றும் கம்ப்யூட்டர் திரையின் வெளிச்சத்தில் வேலை செய்யும்போது **கண்கள் பயப்படுகின்றன**

ஏழை போல் உண்

வெத்தல... பாக்கு... போடுவீங்களா...!

மீண்டும் வெற்றிலை பாக்கு போடும் பழக்கத்தை ஆரம்பியுங்கள் அனைவருக்கும். சொல்லுங்கள் **மலட்டுத்தன்மை அறவே இல்லை. கேன்சர் இல்லை, சர்க்கரை வியாதி இல்லை, இதய நோய்கள் இல்லை .....**

வெற்றிலை பாக்குப் போடுவதை கெட்ட பழக்கமாகவும், சாராயம் குடிப்பதைச் சாதாரண பழக்கமாகவும் மாற்றிய குடிகாரர்களின் கூடாரமாய் ஆண்மையிழந்து இயலாதவர்களாய்த் தமிழ்ச் சமூகத்தின் இன்றைய இளைஞர்கள் சமீக காலமாக என்னை மிகவும் ஆச்சரியப்படுத்திய ஒரு விஷயம் இது...

தமிழ்க் கலாச்சாரத்தில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிப்பது **"தாம்பூலம்"** எனப்படும் வெற்றிலை, பாக்கு. தமிழனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை உள்ள அனைத்துச் சடங்கு, சம்பிரதாயங்களிலும் தவறாமல் இடம் பெரும் ஒரு பொருள் வெற்றிலை பாக்கு, வெறும் வெற்றிலை பாக்கு மட்டுமே மாற்றி **ஒரு திருமணத்தையே நிச்சயம் செய்து விடுவான் தமிழன்.**

வெற்றிலை பாக்கு போட்டு வளர்ந்த தாத்தா பாட்டி காலத்தில்.... **கேன்சர் இல்லை... சர்க்கரை வியாதி இல்லை... இதய நோய்கள் இல்லை... முக்கியமாக மலட்டுத்தன்மை அறவே இல்லை.** ஆக வெற்றிலை, பாக்கு என்பது பல நோய்களைத் தீர்க்கும் ஒரு அருமருந்து என்பது தமிழினத்துக்குத் தெரிந்திருந்ததால் தான் அதற்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறான் தமிழன். கலாச்சாரச் சீரழிவும், அன்னிய மோகமும் சேர்ந்து தாம்பூலத்தைக் கெட்ட பழக்கமாக சித்தரித்து நம் இனத்தை நோயாளிகளாய் அலைய விட்டிருக்கிறது.

வெற்றிலையின் மகத்துவத்தை தமிழனை மறக்கடிக்கச் செய்து தம்பதிகளை **Fertility Centre** (கருத்தரிப்பு மையம்)-களை நோக்கி படையெடுக்க வைத்திருக்கிறது. வாயில் கேன்சர் வந்திடும், பல்லு கரை போகவே போகாது, தவிர ''டேய்.. இன்னும் பழைய ஆள் மாதிரி வெத்தலையை போட்டு கிட்டு'' எனச் சொல்லிச் சொல்லியே வெற்றிலை பாக்கு போடும் பழக்கம் நம்மிடம் இருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைக்கப்பட்டு விட்டது.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு அதிலும் கல் சுண்ணாம்பு, முத்துச்சிப்பி சுண்ணாம்பு என வித்தியாசம் காட்டி அது மட்டுமா...? ஏலக்காய், கிராம்பு, சாதிக்காய், என வாசனைப் பொருட்கள் கலந்து வாயில் இட்டு சுவைத்து, முதலில் ஊறும் நீரும், இரண்டாவது ஊறும் நீரையும் துப்பிவிட வேண்டும் என்றும், மூன்றவதாய் ஊறும் நீரே அமிர்தம் என தாம்பூலம் இட்ட வழி முறைகள் சொன்ன சித்த மருத்துவம் இருந்த ஊரில், ''ஆங்.. தாம்பூலமா அப்படின்னா?'' எனக் கேட்கும் அடுத்த தலைமுறை வந்து விட்டது,

பெருகி வரும் ஆண் மலட்டுத் தன்மை குறிப்பாக விந்தணு உற்பத்தி மற்றும் அதன் **Motility** குறைதல் இவற்றுக்குத் தாம்பூலம் மிகச் சிறந்த மருந்து. வெற்றிலையில் உள்ள **Hydroxy Chavicol** எனும் **Phenol Compound** ஆனது ஆண்களின் **Prostate**-ஐ வலுப்படுத்துகிறது, மேலும் **Prostate** புற்று வராமல் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது,

விதைப்பையில் உற்பத்தியாகும் விந்தணுவிற்கு **Prostate**-ல் இருந்து சுரக்கும் நீரில் உள்ள **Zinc** மூலம் தான் உயிரே கிடைக்கிறது, அதாவது **Motility** உண்டாகிறது, **IVF** நிகழ்வில் விந்தின் **Capacitation** நிகழ்வும் முக்கியம், அந்த **Capacitation** நடக்க **Prostate** சுரப்பு ரொம்ப முக்கியம், இதையெல்லாம் தெரிந்ததால் தானோ என்னவோ காதல் மனைவி ஊட்டி விடும் தாம்பூலத்தைச் சிலாகித்துப் பேசியிருக்கிறார்கள் போல,

மலச்சிக்கலா, தாம்பூலத்துடன் கொஞ்சம் அதிகம் பாக்கைச் சேர், வாய் நாற்றமா, லவங்கத்தைச் சேர், வீரியம் வேண்டுமா, சாதிக்காய் சேர் எனச் சொன்ன தமிழ்ச் சமூகம் இன்று **Infertility center**-களில் முடங்கி கிடக்கிறது.

அடுத்த தலைமுறைக்கு இனியாவது தாம்பூலத்தின் மகத்துவத்தை எடுத்துரைப்போமே...!

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
அ.கமலக்கண்ணன், மேலாளர்
பராமரிப்புத்துறை

மகிழ்ச்சி

ஃபோட்டோகிராபரும்...! போலீஸ்காரரும்...!

உண்மைச் சம்பவம்

அப்போதெல்லாம் கிராமங்களில் ஃபோட்டோகிராபர் என்றால் தனி மதிப்பும், மரியாதையும் இருந்தது. 2000-களில் எங்கள் பகுதியில் **பிரபலமான போட்டோகிராபர் நான்**

தஞ்சை மாவட்டம் மெலட்டூர் பேரூராட்சி இருபதுக்கும் மேற்பட்ட சிற்றூர்களை உள்ளடக்கியது. பள்ளிக்கூடம், அரசு அலுவலகங்கள், போலீஸ் ஸ்டேசன், கட்சி பிரமுகர்கள் என அனைவருக்கும் போட்டோகிராபர்களின் உதவி அன்றைய காலகட்டத்தில் அவசியமாகத் தேவைபட்டது. **(ஆண்ட்ராய்டு போன் இல்லாத.... போட்டோகிராபர்களின் கனாக் காலம்)** எனவே போட்டோகிராபர்கள் அப்போது ஒரு வி.ஐ.பி அந்தஸ்த்தோடு வலம் வந்த காலமது.... அதுவும் என்னைப்போன்ற கல்லூரி முடித்த ஸ்டைலான இளஞர்களுக்கு இன்னும் கூடுதல் மதிப்பும் மரியாதையும் இருந்தது.....எந்த அளவுக்கென்றால்...

காலையில ஏழு எட்டு மணிக்கு எனது அப்பா வீட்டுக்கு வெளியில் தெருவில சேரைப் போட்டு அமர்ந்து கொண்டு சிகரெட் ஊதியவாறே எனக்காக வந்து காத்துகிட்டிருப்பவங்களிடம் சொல்வார் 'ராத்திரியெல்லாம் ஆல்பம் ஒட்டிட்டு விடிய காலயிலதான் தூங்குனான் எப்ப எந்திரிப்பான்னு தெரியலை போயிட்டு அப்புறம் வாங்க என்பார். வந்திருப்போர் ''ஐயா வேலைக்கு போணும் ரேசன் கார்டுக்கு போட்டோ எடுத்தாச்சுன்னா கௌம்பிர்லாம்'' என்பார்கள். நான் ஆர அமர கொட்டாவியோடு வெளிய வந்து பார்த்தால் குறைந்தது இருபது பேராவது விவசாய கூலித் தொழிலாளிகள் தெரு முழுக்க அமர்ந்திருப்பார்கள். நான் பதறிப்போய் அவசர அவரமாக பல் துலக்கி முகம் கழுவிக்கொண்டு வந்து போட்டோ எடுத்து அவர்களை அனுப்பிவைப்பேன். அதை விடுங்க அதைவிட ஹைலைட் என்னன்னா போலீஸ் ஸ்டேசன் பஞ்சாயத்து, பள்ளிக்கூடம், வி.ஏ.ஓ, ஆர்.ஐ, ரேசன் கடைவரை ரெக்கமன்டேசன்லாம் என்னிடம் வரும். (**பாருங்களேன்**)..... நானும் முடிந்தவரை உதவுவேன்.

எந்த அளவுக்குன்னா... போலீஸ் ஸ்டேசன்ல சப் இன்ஸ்பெக்டருக்கு போன் பண்ணி **"சார் அவரு நமக்கு தெரிஞ்சவரு பாத்து அந்த கேசை சுமூகமா முடிச்சுவுடுங்க"** ன்னு சொல்ற அளவுக்கு... தவிர எல்லா அரசு அலுவலகங்களிலும் நம்ம செல்வாக்கு அப்போ தூக்கலா..... இருந்தது. அவர்களும் தேவை கருதி நமது சொல்லுக்கு மதிப்பளித்து செய்வார்கள். அதே காலகட்டத்தில்தான்... ஒரு நாள் மாலை என் வீட்டுக்கு கணத்த, செவத்த உருவத்தோடு ஒரு போலீஸ் ஏட்டய்யா வந்தார். ''நாசர்..! நாசர்..! என்று ஒரு குரல் எஸ்.ஐ சார் அவசரமா ஒங்களை கேமராவோட கூட்டிட்டு போகச் சொன்னாரு என்றார். நானும் கேள்வி எதுவும் கேட்காமல் கேமிராவோடு அவரது டி.வி.எஸ்-50 பின்னால் பிதுங்கி அமர்ந்து கொண்டே கேட்டேன் 'ஐயா எங்க போறோம்?'

ஏட்டய்யா: அமைதியா வாங்க நாசர்... ஒரு முக்கியமான இன்வெஸ்டிகேசன் அதை நீங்க போட்டோ எடுத்தா **வரலாறு ஒங்களை பேசும்'** என்றார்.

நான்: அமைதியாக அமர்ந்து **(வரலாற்று கற்பனையோடு)** போனேன், போயிட்டேயிருந்தாரு பத்து கிலோமீட்டர் தாண்டிப் போய் **களஞ்சேரி** பாலத்திற்கு முன்னால் வண்டியை நிறுத்தினார். அங்கே ஒரு நாலைந்து நபர்கள் நின்று கொண்டிருந்தார்கள்.

ஏட்டய்யா: அவர்களிடம் எங்க...? என்றார்...

அவர்கள்: வெண்ணாற்றுக் கரையோரம் ஒரு இருபதடி பள்ளத்திலிருந்த கருவேலங்காட்டு முட்புதரைக் நோக்கி கைகாட்டினார்கள்.

ஏட்டய்யா: அதற்குள் விரு விருவென்று இறங்கி ஷூ கால்களோடு நடந்து சென்றார்.

நான்: மேலேயே நின்று கொண்டிருந்தேன்.

ஏட்டய்யா: திரும்பி என்னைப் பார்த்து **'கீழ வாங்க தம்பி'** என்றார். செருப்பு கால்களோடிருந்த நான் மெதுவாக கீழே சென்று ஏட்டய்யாவிடம் கேட்டேன் 'என்ன ஏட்டையா இங்க என்னத்த எடுக்க போறோம்....?

ஏட்டய்யா: என் காதோரம் வந்து மெதுவாக **தம்பி சத்தமா பேசாதீங்க!** திருட்டு பசங்க கோயில் நகையை திருடி இங்கதான் ஒளிச்சு வசிருக்கிறானுங்க கண்டு புடிச்சிட்டோம்....! எவிடன்ஸ்க்கு நாலு போட்டோ மட்டும் எடுத்து குடுங்க... பார்த்து வாங்க முள்ளா இருக்கு என்று பேசிக்கொண்டே நடந்தார். இருட்டுற நேரம் வெளிச்சம் வேகமாக குறையத் தொடங்கியது....

பேக்கில் ஃப்ளாஷ் இருக்கிறதா...? என பார்த்துக் கொண்டு நடந்தேன்.... கிட்டே செல்ல...! செல்ல...! ஒரே துர் நாற்றமடித்தது....? நின்றுவிட்டேன்.

நான் : நில்லுங்க நாத்தம் கொடல புடுங்குது..... நான் வரல' என்றேன்....

ஏட்டய்யா: திரும்பி என்னிடம் வந்த ஏட்டய்யா '**அது ஒன்னும்ல தம்பி ஏதோ நாய் செத்து கெடக்காம்...** மூஞ்சில கர்சீப் கட்டிக்கங்க..... கர்சீப் இருக்கா...? என்றார்.

நான் : ஏட்டையா இந்த நாத்தத்துக்குள்ள போயெல்லாம் என்னால போட்டோ எடுக்க முடியாது ஆள வுடுங்க நான் போறேன்
ஏட்டய்யா: என்கிட்டே வந்து கையை பிடித்துக் கொண்டு சொன்னார் 'தம்பி இன்னும் ரெண்டு வருசத்துல ரிட்டயர் ஆவ போறேன். போவும்போது ரிமார்க் இல்லாம புரமோசனோட போவனும் கொஞ்சம் ஹெல்ப் பண்ணுங்க தம்பி' என்று என் தகப்பனாரின் போன்ற உருவமும், அவரின் வயதொத்தவர் **கண்கலங்கி... நா தழுதழுக்க என்னிடம் கெஞ்சும் போது......** எனக்குப் பார்க்க பாவமாகயிருந்தது. ஒரு கணம் மௌனத்திற்குப் பிறகு....

இருவரும் முகத்தில் கர்ச்சீப்பை கட்டிக்கொண்டு புதரை நோக்கி நடந்தோம். நடக்க...? நடக்க...? துர்நாற்றம் கர்ச்சீபையும் மீறி மூக்கில் நுழைந்து வயிற்றை புரட்டியெடுத்தது...! முடியவில்லை கர்ச்சீப்பை அவிழ்த்து விட்டு உவ்வே...?! உவ்வே...?! (தப்பா நினைக்காதீங்க)......... வாந்தியெடுத்துவிட்டேன்.
ஏட்டய்யா: அருகில் வந்து 'பாத்து கொஞ்சம் அட்ஜஸ் பண்ணிக்கங்க தம்பி' என்றார்

நான் : நான் கடுப்பாகி **'யோவ் போய்யா** ஒன் புரமோசனுக்காவ என்னை சாவடிக்கிற'...

ஏட்டய்யா: முகம் மறுபடியும் பாவமாக மாறியது. நான் வாயை துடைத்துக்கொண்டே **'சரி போயித்தொலை'** கொஞ்ச தூரம் நடந்தோம் பாதி இருட்டு, முள்ளு காடு.....

நான்: ஏட்டய்யா நகை மூட்டை எங்கய்யா....? என்று கத்தினேன் ஏட்டய்யா அமைதியாக நடந்தார்

நான்: கேட்கிறேன்ல நகை மூட்டை எங்க...? நடந்து கொண்டிருந்த ஏட்டய்யா டக்குன்னு நின்றார் என்னை பார்த்துவிட்டு ஒரு பதினைந்தடி உயரமுள்ள கருவேல மரத்தை காட்டினார். அன்னாந்து பார்த்தேன்....?

நான்: அய்யய்யோ............! அய்............! பொ.....பொ......பொ............பொணம்... மரத்துல பொணம்...

அம்பது வயதுள்ள பெண் பிணம் அழுகிப்போய் **நாக்கு வெளியேத் தொங்கியபடி...! கண்கள் வெளியேத் தள்ளியபடி...! பார்க்கவே கொடூரமா தூக்கில் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது.** அதை பார்த்த மாத்திரத்தில் அலறியபடி திக்குத் தெரியாமல் ஓட்டமெடுக்க ஆரம்பித்தேன். ஓடும்போது போட்டிருந்த செருப்பைத் தாண்டி காலில் சுருக்கென்று முள்ளொன்று குத்தியது வலியில் தடுமாறி விழுந்ததில் கேமிரா பேக் அருகிலிருந்த முள்கட்டில் விழுந்தது.

ஏட்டய்யா: தொப்பை குலுங்கப் பின்னாலேயே ஓடிவந்து என் பிடரி சட்டையைப் பிடித்து தூக்கி நிறுத்தினார்.

நான்: தள்ளாடி காலில் குத்திய முள்ளை பிடுங்கி எறிந்துவிட்டு **'சார் என்னை வுட்ருங்க சார்!** நான் போயிடுறேன் **என்னை வுட்ருங்க சார்!** இந்த கண்றாவியெல்லாம் என்னால பாக்க முடியல' என்றேன். அதுக்கு.........?

ஏட்டய்யா: யோவ் உன்னை யாருய்யா பாக்க சொன்னா நாலு போட்டோ எடு போதும்' ன்னார்.

தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்.....

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
மு.பக்ருதீன் அலி அகமது, வடிவமைப்பாளர்,
தரமேம்பாட்டுத் துறை

ஓட்டம் போல் நட

அன்புள்ள அம்மா...!

பத்து மாதங்கள் என்னைக் கருவறையில் சுமந்தாயே...! - அம்மா
என்னை நீ சுமையாக நினைத்திருந்தால் அன்றே கலைத்திருப்பாயே...!

நான் உனக்கு வேண்டுமென்று நினைத்ததனால்...! - அம்மா
பல கஷ்டங்களையும் வலிகளையும் கடந்து என்னைப் பெற்றாயே...!

நான் பூமிக்கு வந்ததால் நீ தாயானாயே...! - அம்மா
நான் உனக்கு நல்லதொரு சேயானேனே...!

நான் பிறந்தவுடன் அழுததால் உன் வலிகளை மறந்தாயே...! - அம்மா
என்னைத் தூக்கி தவழும் போது என் மூலம் இறைவனைக் கண்டாயே...!

நாளும் என்னை கவனித்து நேரம் தவறாது அரவணைத்தாயே...! - அம்மா
நான் தான் உலகம் என்றும்.... என் சொத்தே நீதான் என்றும் மொழிந்தாயே...!

என் பசி நீங்க தவறாமல் தாய்ப்பாலை தந்து காத்தாயே...! - அம்மா
உன் இரத்தமும், வியர்வையும் சிந்தி என்னை நாளும் வளர்த்தாயே...!

அம்மா இல்லாமல் யாரும் இல்லை; அம்மாவுக்கு நிகர் எவருமில்லை...!
அம்மாவைப் போல் தெய்வமில்லை அம்மாவை மறந்தார் வாழ்வில் சிறப்பில்லை...!

இந்த ஒரு ஜென்மம் போதாதம்மா...!
ஏழேழு ஜென்மமும் உன் அன்பு வேண்டும் அம்மா...!

நான் நாளும் வணங்கும் முதல் சாமி நீதான்...! - அம்மா
நான் என்ன பாக்கியம் செய்தேனோ...! அம்மாவாக உன்னை அடைவதற்கு...!

எனக்கு கஷ்டங்களே...! தெரியாமல் வளர்த்த அன்புள்ள அம்மா...!
என்னை நாளும் அரவணைத்து காக்கின்ற அன்புள்ள அம்மா...!

நான் தொல்லையில் இருந்தாலும் தோழனாக ஆறுதல் தரும் அன்புள்ள அம்மா...!
என்றும் என்னை நாளும் நல்வழிப்படுத்தும் அன்புள்ள அம்மா ...!

என்றும் நான் மறவாத உறவாக என் அன்புள்ள அம்மா...!

திரு.R.கார்த்திக்,
நிதித்துறை

மகிழ்ச்சி

ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்

லகுட பாண்டிகளா...?

கணவன்: 30 வருஷத்துக்கு அப்புறம் இப்பதான்................... உன் சாப்பாட்ல ஒரு மாறுதல் தெரியுது....!

மனைவி: அப்படியா....? இப்பயாச்சும் என்ன புரிஞ்சுக்கிட்டீங்களே....!

கணவன்: அப்ப கருப்பு முடி கிடக்கும்.......! இப்ப வெள்ளை முடி கிடக்குது.....!

ராஜா: எங்க அப்பாவுக்கு எதிலேயும் குழப்பம்தாண்டா.

கூஜா: ஏண்டா?

ராஜா: பட்டாசையெல்லாம் கொலுப்படியிலே வரிசையா வெச்சுட்டு பொங்கலோ பொங்கல்னு....! கூச்சல் போடறாரு.

ஆசிரியர்: பாம்புக்கடிக்கு முதலுதவி என்ன தெரியுமா? கடிவாய்க்கு மேலும் கீழும் அழுத்தமாக ஒரு கயிற்றால் கட்டுப்போட வேண்டும்.

சுந்தர்: தொண்டையிலே பாம்பு கடிச்சாலும் இதே மாதிரி செய்யலாமா சார்?

ஆசிரியர்: ????

விருந்தாளி: 'தாஜ்மஹால்' எங்கே இருக்கு, சொல்லு பார்க்கலாம்.

சிறுவன்: 'ஆக்ரா'விலே...

விருந்தாளி: வெரிகுட். சார்மினார் எங்கே இருக்கு சொல்லு பார்க்கலாம்...

சிறுவன்: அதோ உங்க 'பாக்கெட்' லே.....?????

நண்பர்: பையன் என்ன செய்யப் பேறான்.

தந்தை: மேலே படிக்கப் போறான்.

நண்பர்: டாக்டருக்கா......?, என்ஜினியருக்கா......?

தந்தை: நீங்க ஒண்ணு, மாடி மேலே போய் நாவல் படிக்கப் போறான்.

மாதேஷ்: ஒருவனுக்கு குளிர்தாங்கவில்லை. அதனால பத்து போர்வையைப் போர்த்தியும் குளிர் அடங்கலை ஏன்......?

ராஜேஷ் : தெரியலையே......?

மாதேஷ்: அவர் போர்த்தியெதெல்லாம் ஈரமான போர்வைகள்.....?

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
மகிழ்ச்சி குழு

மகிழ்ச்சி

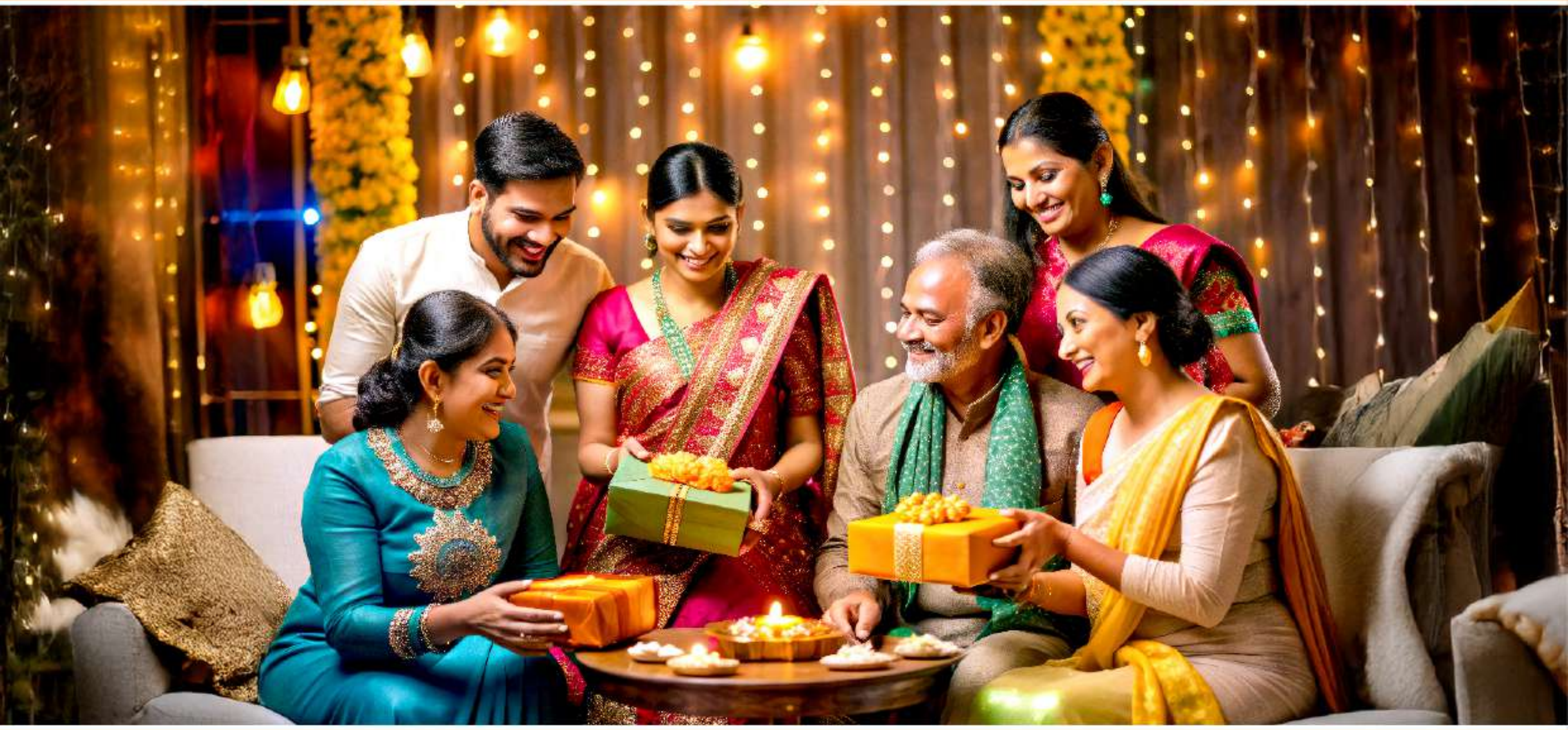
பெற்றோர்கள் உடன் இருந்தால் செலவா...? சிக்கனமா...?

அப்பா..அம்மா ஊர்ல இருந்து வராங்க..

இந்த மாசம் கொஞ்சம் பட்ஜெட் எல்லாம் சேர்த்துப்போட்டு கூட வாங்கிக்கணும்.. வேணாம்.. அவங்க வரட்டும்.. அப்புறம் வாங்கிக்கலாம்..

வந்தார்கள்.. ஒரு ரெண்டு மாசம்போல இருந்துவிட்டுப்போனார்கள்.. இவர்கள் வழக்கம்போல மாச செலவு பட்ஜட் போட உட்கார்ந்தார்கள்.. வழக்கத்தை விடவும் எந்தச் செலவுமே கூடியிருக்கவில்லை.. EB..பில் குறைந்திருந்தது.. மளிகை..., பால்..., காய்கறி எல்லாமே இவர்கள் இருவருக்காவதை விட நால்வருக்கும் சேர்த்துக் குறைவாகவே ஆகியிருந்தது.. சாயங்காலம் வழக்கமாகப்போகும் ஓட்டலுக்குப் போனார்கள்..

வாங்க சார் எங்க ரெண்டுமாசமா ஆளையே காணல.. இருவருக்குமே பொட்டிலடித்தது.. உண்மைதான்.. அம்மா..அப்பா இருந்த ரெண்டுமாசமும் அம்மா பாத்துப்பாத்து எல்லாருக்கும் பிடிச்சமாதிரி..சமைத்துக்கொடுத்தாள் எதையும் அளவோடு செய்ததால்



எல்லாம் சாப்பிட்ட பிறகும் எதுவும் மீந்துபோய் தொட்டியில் கொட்டவில்லை.. அப்பா பார்த்துப்பார்த்து ஆளில்லாத இடத்தில் லைட்டையும், பேனையும், டிவியையும் அணைத்துக்கொண்டே இருந்தார்..

பழங்கதை எங்களோடு பேச குழந்தை உடன் கொஞ்சி விளையாட என்று அவர்கள் இருந்ததில் பொழுதை கழிக்க சினிமா, பூங்கா, மால் போன்ற விசயங்கள் தேவைப்படாமல் போனதில் பெரிய தொகை சேமிப்பு ஆனது தக்காளி 14-ஐத் தொட்டபோது எலுமிச்சை ரசம் சாப்பிட்டார்கள்.. காய்கறிகளை அளவோடு தேவைக்கு அப்பா வாங்கியதில் அழுகல் வேஸ்ட் தவிர்க்க பட்டது...!

குழந்தைகளை பள்ளியில் இருந்து அழைத்து வர அலுவலகத்தில் இருந்து பைக்கில் வந்து போகும் வேலை இல்லாமல் பெட்ரோல், நேரம் இரண்டும் மிச்சமானது கூட்டிக்கழித்து பார்க்க கணக்கு சரியாகத்தான் வந்தது.....

இதனைப்புரிந்தால் பல குடும்பம் சிறந்து விளங்கும்.

படித்ததில் பகிர்ந்து கொள்ளப் பிடித்தது
த.ஐயப்பன் மேலாளர்,
(உணவு மற்றும் பானங்கள் துறை)

ஒரு சிறிய ஊரில் தங்கக்கடையைக் கொண்டு வந்த தங்கச்செட்டி என்ற ஒரு மனிதர் இருந்தார். அவர் அங்கே ஒரு மிகப்பெரிய தங்க நகைக் கடையை வைத்திருந்தார், ஆனால் அந்த ஊரின் மக்கள் மிகவும் ஏழைகளாக இருந்ததால், யாரும் அந்தக் கடையில் நகைகள் வாங்க முடியாது.

ஒரு நாள், தங்கச்செட்டி ஒரு புதுமையான யோசனை கொண்டு வந்தார். அவர் அந்த ஊரிலேயே பல ஏழை மக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு கொடுத்தார். சிலர் கடையை தூய்மையாக வைத்தார்கள், சிலர் கடையை அலங்கரிக்க உதவினார்கள், மற்றவர்கள் நகை வடிவமைப்பில் உதவினார்கள்.

அந்தக் கடையில் வேலை செய்த அனைவருக்கும் தங்கச்செட்டி அன்றாட சம்பளம் மட்டுமல்ல, ஒரு சிறிய நகையை நன்கொடை கொடுத்தார். ''இந்த நகை உங்களது சொந்த நகை,'' என்றார். ஊரின் மக்கள் அந்த நகையை வைத்து ஆடை வாங்கியதோ... அல்லது உபயோக பொருட்களை வாங்கியதோ... இல்லை, அதற்குப் பதிலாக அதை பாதுகாப்பாக வைத்தார்கள்.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, அந்த ஊரின் வாழ்க்கை மாறிவிட்டது. நகைகளை அடகு வைத்து மின்விளக்குகள் வாங்குவதும், சிறிய தொழில்கள் தொடங்குவதும், மக்களின் வாழ்க்கை முன்னேறத் தொடங்கியது. ஒவ்வொருவரும் தங்கச்செட்டிக்கு நன்றி சொல்லத் தொடங்கினர்.

இந்த கதையின் மகிழ்ச்சியான முடிவு என்னவென்றால், மற்றவர்களை உயர்த்தினால் நாமும் உயர்வோம். தங்கச்செட்டியின் உதவி ஊரையே வளமாக்கியது. அதே நேரத்தில் அவரது தங்கக்கடையும் மிகப்பெரிய வெற்றி அடைந்தது.

எப்போதும் பிறரின் வாழ்க்கையை உயர்த்த நம்மால் முடிந்த அளவு செய்யுங்கள், அது உங்கள் வாழ்க்கையையும் உயர்த்தும்!

இங்கு ஒரு சிறிய தமிழ் ஊக்கக்கதை:

முடிவில் வெற்றி நிச்சயம் ஒரு நாள், ஒரு இளைஞன் மிகுந்த கவலையுடன் ஒரு ஸ்பிரிசுவல் குருவிடம் சென்றார். ''ஏன்...! எது செய்ய முயன்றாலும் தோல்வி தான் எனக்கு......?'' என்று அவர் கேள்வி கேட்டார். குரு ஒரு சிறிய கல் எடுத்தார். அதை ஒரு பானையில் போட்டு, பானையை தண்ணீரில் நிரப்பி, **"இதைப் பாருங்கள்"** என்றார். கல் முதலில் கீழே தண்ணீரில் மூழ்கியது. ஆனால் சில நிமிடங்களில் கல் மெல்ல மேலே தண்ணீரின் மேல் மிதந்தது.

குரு சொல்லினார்:
''கல் மூழ்குவது அதன் இயல்பாக இருக்கலாம், ஆனால் அதை நீரில் சில நிமிடங்கள் வைத்தால், அது மிதக்கத் தொடங்கும். அதே போல, உன் முயற்சிகளும் முதலில் தோல்வியாகத் தோன்றலாம். ஆனால் நீ அழுத்தமாக உன் மனதை வைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால், முடிவில் நீ வெற்றியை அடைவாய்.''இளைஞன் அந்த வார்த்தைகளை கேட்டு தன்னம்பிக்கையுடன் சென்று தனது முயற்சியை தொடர்ந்தார். சில மாதங்களில் அவர் தனது இலக்கை அடைந்து **வெற்றி பெற்றார்.**

தோல்வி என்பது உடனடியாக தோன்றும் ஒரு நிகழ்வு மட்டுமே...! உழைப்பு தொடர்ந்து இருந்தால் வெற்றி உறுதியாக கிட்டும்....!

த.பைந்தமிழ்,
அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவு

இரத்தத்தை அதிகரிக்கும் உணவுகள்

ஹீமோகுளோபின் என்றால் என்ன...?

ஹீமோகுளோபின் என்பது இது இரத்த சிவப்பணுக்களில் இருக்கும் புரதம். இரத்தத்தின் மூலம் உடலுக்கு ஆக்சிஜனை கடத்துகிறது. ஹீமோகுளோபின் குருதிவளிக்காவி என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஹீமோகுளோபின் இரும்புச்சத்து நிறைந்த புரதம். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைவாக இருந்தால் இரத்தசோகை ஏற்படும். **ஆண்களுக்கு சாதாரண ஹீமோகுளோபின் அளவு 13.5 முதல் 17.5 கிராம் டி.எல் பெண்களுக்கு சாதாரண அளவு 12.0 முதல் 15.0 கிராம் டி.எல்.** உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக இருந்தால் உடல் செயல்பாடுகளுக்கு சகிப்புத்தன்மை குறைந்து பல நோய்கள் ஏற்படலாம். ஹீமோகுளோபின் அளவை சீரம் ஹீமோகுளோபின் போன்ற இரத்த பரிசோதனைகள் மூலம் அறியலாம்.

ஹீமோகுளோபின் குறைவதற்கான காரணங்கள்...?

அறுவைச் சிகிச்சை, அதிக மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு, இரைப்பை குடல் இரத்தப்போக்கு போன்றவற்றால் ஏற்படும் இரத்த இழப்பு, எலும்பு மஜ்ஜை கோளாறுகள், இரும்பு சத்துக் குறைபாடு, இரத்தசோகை மற்றும் புற்று நோய்

உணவுகளின் முக்கியத்துவம்...!

இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்க **இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் பி12 நிறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும். பேரிச்சம்பழம், திராட்சை போன்ற உழர்ந்த பழங்கள், அத்திப்பழம், மாதுளை பழம், அல்லது பழச்சாறு. கல்லீரல், சக்கரை வள்ளி கிழங்கு, பீட்ரூட் அல்லது பீட்ரூட் சாறு, பச்சை இலை காய்கறிகள், பிரக்கோலி, சோயா, முட்டை, இறைச்சி, கீரை வகைகள், வெந்தயம், பருப்பு, திணை, பூசணி விதைகள், சிவப்பு அவல், வெள்ளம், நாட்டுச்சக்கரை, முளைகட்டிய பயிர் வகைகள், சிறு தானியங்கள்.**

எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சு, திராட்சை, பப்பாளி, பெர்ரி, சாத்துக்குடி, பப்பாளி, கேரட், கிவி, கொய்யாப்பழம், தக்காளி, போன்ற வைட்டமின் சி உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்க சரியான சப்ளிமெண்ட்ஸ்களையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சரியான உணவு மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸ்களை எடுத்துக்கொண்ட பிறகு நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களில் ஹீமோகுளோபின் அளவு அதிகரிக்கும்

ச.மகாலெட்சுமி
ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுத்துறை

மகிழ்ச்சி

பணியாளர்களின் மழலைகளின் சாதனைகள்

நமது மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் த/பெ. டாக்டர். **க.பார்த்திபன்,** எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர், தா/பெ. டாக்டர். **பா.தென்றல்,** கண் மருத்துவர், அவர்களின் புதல்வன் **பா.தெ.சத்யன்** அவர்கள் **"மெர்ரி கோ ரவுண்ட், வேலை செய்யும் மாதிரி திட்டம்"** தஞ்சை வேலம்மாள் போதி கேம்பஸ் பள்ளியில் செய்து பாராட்டுப் பெற்று பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

நமது மருத்துவமனையின் மனிதவளத்துறை மேலாளர் **மு.செல்வப்பாண்டி,** அவர்களின் புதல்வன். **எம்.எஸ். சிவக்குமார்** அவர்கள் பள்ளியில் நடைபெற்ற தட்டு எறிதல் மற்றும் குண்டு எறிதல் போட்டியிலும் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்று சான்றிதழ் மற்றும் பதக்கங்களை பெற்று பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

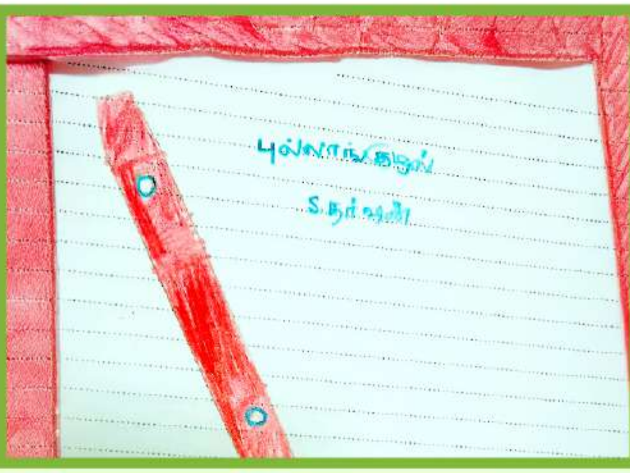
நமது மருத்துவமனை தரமேம்பாட்டு துறை துணை மேலாளர் **M.பிரதாப்** அவர்களின் புதல்வன் **P.சாய்தஸ்விக்** அவர்கள் 76-வது குடியரசு தினத்தை முன்னிட்டு 76 மாணவ மாணவிகள் தொடர்ச்சியாக 34 நிமிடம் சிலம்பம் சுற்றி உலக சாதனை படைக்கும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு சான்றிதழ் மற்றும் பதக்கங்கள் பெற்று பெருமை படுத்தியுள்ளார்.

நமது மருத்துவமனை பாதுகாப்புத்துறை மேலாளர், **சி.கோபு,** அவர்களின் புதல்வன் **கோ.யுவனேஷ்.** அவர்கள் ஜனவரி மாதத்தில் பள்ளியில் சிறந்த மாணவனாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பதக்கங்களை வென்று பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

நமது மருத்துவமனையின் உணவகத்துறையில் பணிபுரியும் **A.ஷேக் உசேன்** அவர்களின் புதல்வி. S.**பாஹிமா** அவர்கள் தஞ்சை மாவட்ட அளவில் நடைபெற்ற திருக்குறள் ஒப்பித்தல் போட்டியில் பள்ளியின் சார்பில் கலந்து கொண்டு சரளமாக திருக்குறள் ஒப்பித்து வெற்றி பெற்று சான்றிதழ் மற்றும் பதக்கங்கள் பெற்று பெருமைப் படுத்தியுள்ளார்.

நமது மருத்துவமனையின் மார்க்கெட்டிங் துறையில் பணிபுரியும் **திருமதி.S.சிந்துஜா** அவர்களின் புதல்வி. S.**அனன்யா** அவர்கள் பள்ளியின் சார்பில் நடைபெற்ற ஓட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி பெற்று சான்றிதழ் மற்றும் பதக்கங்கள் பெற்று பெருமைப்படுத்தியுள்ளார்.

பணியாளர் மழலைகளின் கைவண்ணங்கள்

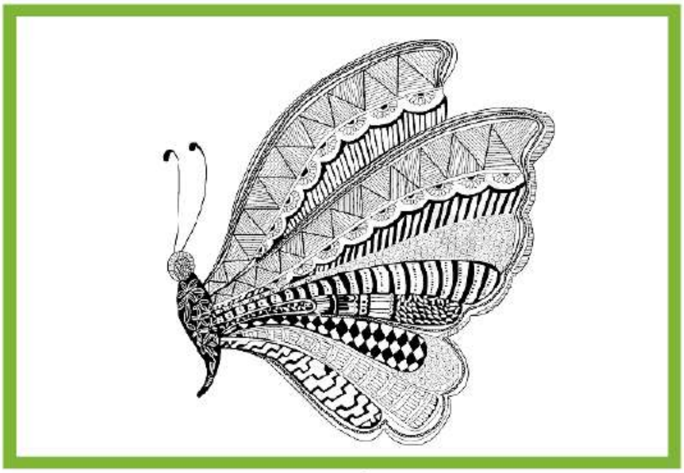


ச.சஞ்சனா ஸ்ரீ

ச.தர்ஷன்

த/பெ. **இரா.சண்முகராஜன்,** முதுநிலை மேலாளர், சந்தைப்படுத்துதல் துறை

பை.கார்த்திக்கேயன்
த/பெ.**த.பைந்தமிழ்,** அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவு



ப. ஆஷிகா
த/பெ. **மு.பக்ருதீன் அலி அகமது,**
வடிவமைப்பாளர், தரமேம்பாட்டுத் துறை.

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

சிவ. விஷ்வா,
தா/பெ. **சிவபாலா,** மூத்த மின்சார பணியாளர்,
மின்சாரத்துறை

BLOOD GROUP DONOR OUR MEENAKSHI FAMILY MEMBERS

S.No	Name	Department	ID.No	Blood Group	Age
1	Mr.Pradeep	Rediology	M4238	O Positive	25/M
2	Mr.Anantha Muthu	Lab Technician	M3659	O Positive	22/M

WEDDING DAY OF OUR MEENAKSHI FAMILY MEMBERS

S.No	Name	Department	Designation
1	Vijaya Balaji M	Operation Theatre	Senior Technician
2	Abdul Kadar A	Security	Security Guard
3	Banumathi R	OPD	Senior Nursing Assistant

NEW COMERS IN MEENAKSHI HOSPITAL

S.No	Name	Department	Designation
1	Malathi S	Nursing	Nursing Assistant
2	Suji S	Nursing	Nursing Assistant
3	Adaikalamary A	OPD	Nursing Assistant
4	Jayalakshmi R	House Keeping	Senior House Keeper
5	Christle Mary S	Health Information Management	Technician
6	Vimalirosy S	Nursing	Nursing Assistant
7	Anusiya S	OPD	Nursing Assistant
8	Swetha S	Nursing	Staff Nurse
9	Naveenraj F	Internal Auditing	Audit Officer
10	Surya R	Marketing	Executive
11	Kalpana G	Nursing	Staff Nurse
12	Karunakaran S	Laboratory	Lab Technician
13	Backiyalakshmi B	Laboratory	Lab Technician
14	Thaslima J	Nursing	Staff Nurse
15	Ramya S	Lab Microbiology	Technician
16	Tamizhselvan K	Operations	Executive
17	Vidhya M	ICU	Technologist
18	Dhamayandhi M	House Keeping	Senior House Keeper
19	Seethaladevi K	Materials	Executive
20	Keerthika D	OPD	Nursing Assistant
21	Salethmary J	Food and Beverage	Waitress
22	Sivaneshwari K	Nursing	Nursing Assistant
23	Nandhini A	Nursing	Nursing Assistant
24	Pradeep N	Radiology	Radiographer
25	Josifiya A	Communication	Executive
26	Gobinath V	House Keeping	Ward Assistant
27	Prashanth P	Cardiology	Physician Assistant
28	Madhumithaah G R	Respiratory Medicine	GDMO
29	Sivashankari Sivaraj	Paediatrics	Physician Assistant
30	Vinitha M	Blood Bank	Technician
31	Deepika U	ICU	Technologist
32	Kalpana S	Health Information Management	Executive

OP EMPLOYEE REFERRAL

S.No	Name	Department	S.No	Name	Department
1	Sathya Priya M	Billing	46	Maheswari S	ECG
2	Abirami M	Biomedical Engineering	47	Sylvester Edwin Prabu X	Facility
3	Sivakumar G	Biomedical Engineering	48	Manikandan B	Facility Electrical
4	Viviliyan Richard P	Biomedical Engineering	49	Mohan R	Facility Electrical
5	Sadaiyan D	Cath Lab	50	Kumaresan P	Facility Fire And Safety
6	Mr.sathiyamoorthy	Communication	51	Abinaya R	Finance
7	Abdul Rahman Abul Hassan	Doctor	52	Arulanandasamy T	Food And Beverage
8	Ashik Meeran U	Doctor	53	Kalaivani K	Food And Beverage
9	Ayshwarya V	Doctor	54	Mr Chinnaiyan	Food And Beverage
10	Balagurunathan D	Doctor	55	Muthukumar B	Food And Beverage
11	Gayathri L	Doctor	56	Rajeshkannan V	Food And Beverage
12	Gowri Shankar S	Doctor	57	Anusuya B	Guest Relations Office
13	Haroonrasith S	Doctor	58	Balakumaran P	HIM
14	Indu K	Doctor	59	Kiruthika R	HIM
15	Isaac Richards P	Doctor	60	Santhosh P	HIM
16	Iyshwarya N	Doctor	61	Senthil Kumar K	HIM
17	Jegadeesh K	Doctor	62	Akash R	House Keeping
18	Kamesh Arun R	Doctor	63	Arulmani C	House Keeping
19	Karthick K	Doctor	64	Murugan M	House Keeping
20	Karthikeyan Maharajan	Doctor	65	Revathi S	House Keeping
21	Kesavamoorthy B	Doctor	66	Saravanan B	House Keeping
22	Mahalakshmi V	Doctor	67	Sudhakar B	House Keeping
23	Martindaniel	Doctor	68	Thanish Raj S	House Keeping
24	Nithilan B	Doctor	69	Vennila N	House Keeping
25	Parthiban K	Doctor	70	Vijayalakshmi M	House Keeping
26	Prasanna C	Doctor	71	Viyakulamary V	House Keeping
27	Praveen V	Doctor	72	Selvapandi M	Human Resource
28	Rajagopal R	Doctor	73	Jeevitha J	Intemal Auditing
29	Ranjithkumar S P	Doctor	74	Sathesh Kumar P	Intemal Auditing
30	Ravichandran R	Doctor	75	Mohamed Hisham M	IT
31	Sakthivel R	Doctor	76	Dhanalakshmi	Lab
32	Saravanavel A	Doctor	77	Suganthi K	Lab
33	Saumya Tripathi	Doctor	78	Karthik M	Lab Biochemistry
34	Senthilkumaran S	Doctor	79	Rajaguru S	Marketing
35	Shanmathi M	Doctor	80	Rajavelu K	Marketing
36	Shanmugavalli M	Doctor	81	Ranjith Kumar J S	Marketing
37	Sivashankari Sivaraj	Doctor	82	Shanmugarajan B R	Marketing
38	Sobhana Devi P	Doctor	83	Surendhar S	Marketing
39	Srinivasan A	Doctor	84	Suresh K	Marketing
40	Surya Prakash R	Doctor	85	Suthir Ganesh H	Marketing
41	Veerasekaran S	Doctor	86	Udhayakumar S	Marketing
42	Vigneshwaran S	Doctor	87	Anbarasan T	Marketing Referral
43	Vimalan M	Doctor	88	Santhakumaran G	Material
44	Nivedhini B S	Doctor	89	Veeraselvam N	Material
45	Anandhi S	ECG	90	Aarthi S	Nursing

OP EMPLOYEE REFERRAL

S.No	Name	Department	S.No	Name	Department
91	Abinaya A	Nursing	136	Mr. Senthil	Operations
92	Arthidevi P K	Nursing	137	Mr.Senthil.g	Operations
93	Atchaya Christy Y	Nursing	138	Rajkiran N	Operations
94	Bhuvaneshwari M	Nursing	139	Senthil	Operations
95	James Vasanthan M	Nursing	140	Sivasankar A	Operations
96	Janci Rani R	Nursing	141	Thamizharasan P	Operations
97	Joshua J	Nursing	142	Vadivukkarasi R	Operations
98	Kalibharathy K	Nursing	143	Vengai Dileepan T	Operations
99	Kanagavalli T	Nursing	144	Vengadesh M S	Operations
100	Keerthika C	Nursing	145	Arokia Raja Sekar X	PCS-OP
101	Latha K	Nursing	146	Ayyappan K	PCS-OP
102	Muthamil Surya A	Nursing	147	Bharathi P	PCS-OP
103	Nagarathinam K	Nursing	148	Inba E	PCS-OP
104	Nivetha R	Nursing	149	Pradeep S	PCS-OP
105	P.sarumathi	Nursing	150	Preethi K	PCS-OP
106	Poongodi R	Nursing	151	Rajasekar S	PCS-OP
107	Sanmugapriya R	Nursing	152	Rajesh Kumar T	PCS-OP
108	Shanmugapriya S	Nursing	153	Ramanivasagam M	PCS-OP
109	Sindhumathi K	Nursing	154	Sangeetha M	PCS-OP
110	Sivaranjani M	Nursing	155	Sivaranjani C	PCS-OP
111	Subitha R	Nursing	156	Vidhya S	PCS-OP
112	Swathi K	Nursing	157	Baskar R	Pharmacy
113	Vaitheeswari V	Nursing	158	Kalaivani B	Pharmacy
114	Varsha G	Nursing	159	Mr	Pharmacy
115	Vetriselvi K	Nursing	160	Naveen S	Pharmacy
116	Vijayalakshmi K	Nursing	161	Sathiyamoorthi C	Pharmacy
117	Viji G	Nursing	162	Srithendral R	Pharmacy
118	Vinnolli A	Nursing	163	Jeba Shakila	Physiotherapy
119	Dinesh S	Nurtrition and Dietetics	164	Manikandan S	Physiotherapy
120	Mahalakshmi	Nurtrition and Dietetics	165	Abdul Rahuman B	Pro-Office
121	Sathya K	Nurtrition and Dietetics	166	Sabarinathan K	Pro-Office
122	Vigneswari S	Nurtrition and Dietetics	167	Karthick K	Pro-Office
123	Sathish A	OMFS And Smile Train	168	Azad A	Quality
124	Gokul S	Operation Theatre	169	Bhakurudeen M	Quality
125	Manikandan G	Operation Theatre	170	Raja G	Radiology
126	Moorthy A	Operation Theatre	171	Eswari K	Security
127	Mr Murugaiyan	Operation Theatre	172	Ganesan S	Security
128	Murali Santhanam R	Operation Theatre	173	Manivannan M	Security
129	Vinayagamoorthy	Operation Theatre	174	Muruganatham P	Security
130	Amsaleka S	Operations	175	Saranya R	Security
131	Baskar G	Operations	176	Veeramani L	Security
132	Gandhi R	Operations	177	Pugalendhi J	Trasport Service
133	Hajamohideen Furmaan A	Operations	178	Vetrichelvi S	Womens Hostel
134	Jayaseelan G	Operations			
135	Mr Senthil PCS-IP	Operations			

S.No	Name	Department	Designation
1	Sathya Priya M	Billing	Executive
2	Abirami M	Biomedical Engineering	Biomedical Engg
3	Sivakumar G	Biomedical Engineering	Manager
4	Viviliyan Richard P	Biomedical Engineering	Technician
5	Isaac Richards P	Doctor	Consultant
6	Kesavamoorthy B	Doctor	Senior Consultant
7	Nithilan B	Doctor	Consultant
8	Parthiban K	Doctor	Senior Consultant
9	Praveen V	Doctor	Senior Consultant
10	Rajagopal R	Doctor	Physician Assistant
11	Sakthivel R	Doctor	Consultant
12	Vigneshwaran S	Doctor	GDMO
13	Muthukumar B	Food And Beverage	Assistant Cook
14	Kiruthika R	HIM	Executive
15	Senthil Kumar K	HIM	Senior Manager
16	Selvapandi M	Human Resource	Manager
17	Rajaguru S	Marketing	Executive
18	Ranjith Kumar J S	Marketing	Assistan Manager
19	Suthir Ganesh H	Marketing	Incharge
20	James Vasanthan M	Nursing	Male Staff Nurse
21	Sathish A	OMFS And Smile Train	Co Ordinator
22	Baskar G	Operations	Executive
23	Gandhi R	Operations	Senior Executive
24	Jayaseelan G	Operations	Executive
25	Mr Senthil Pcs-Ip	Operations	Executive
26	Rajkiran N	Operations	Executive
27	Sivasankar A	Operations	Executive
28	Arokia Raja Sekar X	PCS-OP	Incharge - AE Reception
29	Ayyappan K	PCS-OP	Executive
30	Bharathi P	PCS-OP	Incharge
31	Pradeep S	PCS-OP	Executive
32	Vasuki	PCS-OP	Admission Office
33	Sathiyamoorthi C	Pharmacy	Senior Assistant
34	Srithendral R	Pharmacy	Deputy Manager
35	Mr.Senthil	Pharmacy	Well Wisher
36	Abdul Rahuman B	PRO-Office	Executive
37	Bhakurudeen M	Quality	Designer
38	Manivannan M	Security	Security Guard
39	Saranya R	Security	Security Guard
40	Veeramani L	Security	Security Guard

ஆரோக்கிய பொங்கல் விழா - 2025

நமது மீனாட்சி மருத்துவமனையில் ஆரோக்கிய பொங்கல் விழா - 2025 நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியில் மக்கள் தொடர்பு அலுவலர் திரு.**S.மணிவாசகம்**, வெளி நோயாளிப் பிரிவு தலைவர் திருமதி.**M.ரமணிவாசகம்**, மருத்துவமனையின் பொறுப்பு பொது மேலாளர் **திரு.M.செல்வபாண்டி**, மற்றும் மருத்துவர்கள், அனைத்து துறை மேலாளர்கள், மருத்துவமனை நிர்வாகிகள் மற்றும் பணியாளர்கள் பொதுமக்கள் என அனைவரும் கலந்து கொண்டு பொங்கல் நிகழ்ச்சியை சிறப்பித்தனர்.

புதுவரவு நிகழ்ச்சி

நமது மருத்துவமனையின் புது வருகை பணியாளர்களுக்கு முதல் மாத சம்பளத்தினை மருத்துவமனை துணை கண்காணிப்பாளர் டாக்டர் **V.பிரவீன்**, அவர்களிடமிருந்து மருத்துவமனை ஊழியர்கள் அவர்களின் பெற்றோர்களுடன் வந்து முதல் மாத சம்பளத்தினை பெற்றுக் கொண்ட தருணம்.

தஞ்சையில் 6 தேசிய தரச் சான்றிதழ் பெற்ற ஒரே மருத்துவமனை