



Volume - 08

Issue - 07

March 2020

Nanda Gokula Home away from Home for kids

Nanda Gokula (Baby Care Centre) at Ramaiah Campus is always a hub of activity. Founded in 2009, the initiative to set up Nanda Gokula was stemmed out from the need and commitment of the Management to help working mothers to take care of their children and promote breast feeding when they are at work. The vibrant play home has all the amenities for kids to feel at home. Their day starts as early as 6.30 in the morning goes on till 8.30 in the evening. Today with around forty tiny tots/toddlers Nanda Gokula has become home away home for the kids aged between 6 months old to 11 years. The well-trained staff at Nanda Gokula work tirelessly not only to comfort the kids but also help them grow, giving impetus to their learning abilities. Shobha, In-charge of Nanda Gokula said, "we have well trained, good- mannered and supportive staff in our center. Apart from taking care of their necessities we also give them medicine (as prescribed by the doctors)" if needed.

Dr. Jadhav Sonali Tarachand, Principal – RINER, says, she is depending on Nanda Gokula for the past one and half years for taking care of her child and she is happy that the kid is growing well. The trained staff of Nanda Gokula are very caring and make the kids feel at home.



RINER - Graduation and Lamp Lighting Day

The **Graduation day ceremony** for the 25th batch of B.Sc(N), 17th batch of P.B.B.Sc(N) and 26th batch of MSc nursing students of RINER was held on February 28, 2020. A total of 68 students received their graduation certificates from the chief guest, Dr.Punitha Ezhilarasu, Senior consultant, INC and Former Dean, College of Nursing, CMC, Vellore. The 29th batch of B.Sc(N) and the 26th batch of GNM students also took the Nightingale's Oath to dedicate themselves to be in nursing profession at the ceremony. The presiding officer, Sri. M.R.Sreenivasa Murthy, Chief Executive, G.E.F (M) briefed students about the philosophy of Ramaiah Group of Institutions "Jnanam, Vijnanam Cha Bhaktisahitam". Dr. Sonali Jadhav, Principal presented the annual report for the academic year 2018-2019.



Chief Patron

Dr. M R Jayaram
Chairman, GEF

Editor in Chief

M R Sreenivasa Murthy
CE-GEF (M)

Editor

Kestur Vasuki

Associate Editor

Dr. B S Nandakumar

Production Team

Mulukunte N Prakash
Roopa V
B S Shashi Kiran
Ravi V
Chandra

Design and Printing

DIGITAL ART WORKS

Contact

+91 2218 2822/3205/7
+91 2360 5190, Extn. 315
gokulagnanavahini@gmail.com

www.ramaiah-india.org

Corona enters Bengaluru: need to be cautious

News is abuzz about Covid -19 entering IT city Bengaluru. The news of a techie from the city testing positive for the deadly virus has sent people across in a tizzy. The person who is working in an IT company in a swanky suburb has been quarantined in his native city, Hyderabad. He travelled from Dubai to Bengaluru after his work then travelled to Hyderabad by bus. The state health officials are on high alert and put more than 70 people who supposedly came in contact with the man under observation. The health officials are tracking down the virus trail the man has left behind before he left the city. A high alert has been sounded and all hospitals have been asked to be prepared to face eventualities in the case of more corona infected persons. It is understandable that there is palpable unease in the city and people are rushing to buy surgical and N-95 masks as a precaution.

The name of coronavirus comes from its shape, which resembles a crown or solar corona when imaged using an electron microscope.

We have to accept the stark reality that Corona which has killed thousands has originated from China and is spreading to other countries too. The Union health ministry has asked city based NIMHANS (neurovirology department) to be the testing laboratory for Covid-19. The health officials in the city are on an overdrive to avoid any further contamination. The state government, to step up safety and precautionary measures, has set up isolation wards in government and private hospitals. It is the need of the hour to contain panic spreading virus apart from educating on the Corona virus. The WHO has issued guidelines from time to time to take precautions against this virus. The WHO defines Coronaviruses (CoV) as a large family of viruses that cause illness ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). A novel coronavirus (nCoV) is a new strain that has not been previously identified in humans.

Standard recommendations to prevent infection spread include regular hand washing, covering mouth and nose when coughing and sneezing, thoroughly cooking meat and eggs. Avoid close contact with anyone showing symptoms of respiratory illness such as coughing and sneezing.

Let us not panic but it is time to take precautions about Covid-19 which is looming large on us. It is a known fact that most viruses do not survive in high heat and with summer just beginning, let us hope that the heat in our country will kill the virus and drive it away naturally.

COVID – 19 AWARENESS VIDEO

Ramaiah Memorial Hospital has produced two awareness videos on Corona virus COVID-19. It is circulated on many internal WhatsApp groups. Dr. Somashekar A R and Dr. Karthik A have spoken about the virus and precautions to be taken.

Video link - <https://youtu.be/q0XKV091W0c>



Dr. Jithendra C, Dept. of Critical Care Medicine, Ramaiah Memorial Hospital won the III prize in the Critical Care Quiz conducted in the National Critical Care Conference "CRITICARE 2020" held at HICC, Hyderabad from February 28th to March 1st, 2020.



Dr. Harshad Shah received Honorary Fellowship Award of ASAMI INDIA from IOA President Dr. R C Meena on February 28, 2020. Dr. Leonid Solomin from Russia, Dr. Ramesh Sen, IOA VP, Dr. Jhunjhunwala, Past President ASAMI INTL & INDIA & IOA, Dr. Dror Paley from USA, Dr. Shiva Shankar, President Elect IOA were present.

MHRD's Institution Innovation council and AICTE's conducted **IIC Ambassador Training Program for SWRO** at ACS College of Engineering, Bengaluru on February 26 and 27, 2020. Ramaiah Medical College was represented by Dr. Prathab A. G., Registrar (Academics), Dr. Venkatesh D, Professor, Physiology and President, RMC IIC, Dr. Soumya Ramani, Associate Professor, Ophthalmology and Dr. Rajiv S R., Assistant Professor, Otorhinolaryngology.



Ramaiah Medical College has entered in to a Memorandum of Understanding (**MOU**) with **Bruhat Bengaluru Mahanagara Palike (BBMP)** at Netaji Circle Urban Primary Health Centre, for urban field practice area. The services at the centre was officially commenced by the Department of Community Medicine on February 26, 2020. Jayaprakash, Corporator (ward no 36) and Dr. Suresh, CPMO, BBMP were the Chief Guests. Dr. Shalini C Nooyi, Vice Principal (Academics), Dr. Harish K, Vice Principal (Administration), Dr. Hemanth T, Registrar (Administration), Dr. Ramachandra Kamath, Deputy Administrator, Dr. Lalitha K, Professor and HOD, Community Medicine, Ramaiah Medical College and hospitals were present.



Training Programmes



CME on TB Update 2020 in collaboration with Revised National Tuberculosis Control Programme (RNTCP) organized by Department of Respiratory Medicine, Microbiology, and Community Medicine for training of our Faculty and Postgraduate students February 25, 2020 at Council Hall, Ramaiah Medical College.



The department of Neurology organized a workshop on "**Botulinum Neuro Toxin on Focal Dystonias**", on February 22, 2020, at Ramaiah Memorial Hospital auditorium. Dr. Ganesh Bavikatte and Dr. Ravi Yadav & Dr. Masoom Abbas took part. Two cases of focal dystonias including cervical dystonia and Hemifacial spasm / Blepharospasm and one case of right upper limb and lower limb spasticity were discussed with Ultrasound guided live demo of Botulinum Neuro Toxin.



Hospital Infection Control Training Programme was organized by RMH Quality Control team on February 22, 2020, at the Medical Education Unit, RMC. The team also had a practical training on CSSD, Disinfection and sterilization at CSSD, Ramaiah Memorial Hospital.

ಆಯೋಜಕರು – ರಾಮಯ್ಯ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್, ದಿನಾಂಕ : ೦೩-೦೨-೨೦೨೦



QUIZ : GENESIS 2020

The Department of OBG, RMC conducted GENESIS 2020, State Level Undergraduate Quiz in OBG on February 20th, 2020 at the Ramaiah Medical College Auditorium. The annual quiz was inaugurated by M R Srinivasa Murthy, CE, GEF(M), Dr. Medha Y Rao, Principal and Dean, Dr. Shalini C Nooyi, Vice principal, Dr. A G Prathab, Registrar (Academics), Dr. T Hemanth, Registrar (Administration) and Dr. Sujani B K, HOD, OBG, were Present.

Over 200 students from 21 colleges across the state participated in this Quiz Competition. Dr. Sujani B K, Organizing Chairperson, Dr. Ashwini Nayak U, Organizing Secretary, Dr. Pradnya D Shetty and Madhu P Raj, K S Karthika, Eilene Basu, Dravya Jayakumar and Samhitha Manvi, Team Genesis were present in the Event.

Dr. Vinayak V Maka, DM, Oncology, give a talk on "Principles of Systemic Therapy in Gynecological Malignancies and Approach in Terms of Cure and Palliation". Apoorva and Adithi K Murthy from BMC bagged the first position. Dr. Ritu Kushwah and Dr. Shubham from GIMS, Gadag were the runner-ups. Dr. Gaurav Khastgir and Dr. Ismail Zabiulla Rifai, RMC stood as the 2nd runners-up in the state.





The Department of Emergency Medicine, Ramaiah Medical College conducted **Basic Life Support Programme** to Interns, Post Graduates, Physiotherapy, PU College Lecturers, and Homoeopathy Doctors on February 18, 2020 at MEU Seminar Room.



A Team of Paediatricians from **UK and Australia** visited NICU ,PICU, ALC and RMC on February 18, 2020, guided by Dr. A R Somashekar, Professor and HOD, RMC&H.

Mega Free Wheel Chair Distribution Project



RMH along with the Rotary, Sadashivanagar and Rotary Rajarajeshwarnagar, Bengaluru, held a Mega Free Wheelchair Distribution Project on February 16, 2020, at Dwaraka Hall. M R Sreenivasa Murthy, Chief Executive, GEF(M) along with Lalit Jain of BMVSS Ahmadabad and Rtn. Anil S Mehta and Rtn. A Suresh were present at the event.



ISNSCCON 2020

The 40th Annual Conference of Indian Society of Nephrology Southern Chapter 'ISNSCCON2020', was organized by Department of Nephrology, was held at the Ramaiah Medical College Auditorium, from February 14 to 16, 2020. The Conference was inaugurated by J. C. Madhu Swamy, Minister of Law, Parliamentary Affairs and Legislation, Government of Karnataka, in the presence of M R Sreenivasa Murthy, CE-GEF(M), Dr. K C Gurudev, Dr. Mahesh E.

Over 450 delegates from six states of south India took part. Live demonstration of interventional nephrology for the postgraduates and delegates at the Advanced Learning Centre and Artero-venous fistula and CAPD catheter insertion were demonstrated live. This was done to help young nephrologists to be self-sufficient in remote areas where all specialists are not available.



This Conference was a no plastic Conference with a green initiative for the organizers.



The Second Franchisee of Ramaiah Indic Speciality Ayurveda Restoration Clinic at Bannerghatta Road, J P Nagar, was inaugurated by Dr. M R Jayaram, Chairman-GEF, on February 14, 2020. M R Sreenivasa Murthy, CE-GEF(M), T S Venugopala Sastry, CFO-GEF(M), Srivara H G, Head HR&L-GEF(M), Dr. G G Gangadharan, Director-RISA, Narayana Suryakumar, CEO (Franchisee)-RISA and host of other dignitaries were present on this occasion.



AHPI Global Conclave 2020 – “Re imagining Healthcare for the Next Decade” was inaugurated by Dr. M R Jayaram, Chairman-GEF on February 7 and 8, 2020, held at RMC Auditorium. Dr. Arun, AHA, RMH, was a invited speaker at AHPI Global Conclave 2020. Javed Akthar, Health Secretary, Govt. of Karnataka, Dr. Naresh Shetty, President, RMH with others were present.



The Department of Medical Education Unit (MEU) of Ramaiah Medical College conducted the Curriculum Implementation Support Program (CISP) on February 11 and 12, 2020 at Seminar Room.



Dr. Jyothi GS, Professor, OBG, RMC&H attended the Annual National Conference Of Indian Menopausal Society from February 14 to 16, 2020. She was a panelist for the panel on elimination of cervical cancer.



Dr. Ananth Bhandary, Professor and Head, Department of Ophthalmology, attended ALL INDIA OPHTHALMOLOGY CONFERENCE at Gurugram from February 13 to 16, 2020. He delivered a keynote address on “teaching technique transformation”.



The Department of Oncology along with Nursing Department of RMCH organised **Cancer Awareness Programme** and Exhibition at MCH on February 4, 2020. M R Sreenivasa Murthy, CE-GEF(M) Inaugurated programme and highlighted the role of nursing in giving solace to patients.



Rathasapthami - Yoga Sessions were held at Dwaraka Hall on February 1, 2020. 108 Suryanamaskara were done by the participants.



'**Head and Neck Cadaveric Brachytherapy Workshop**', a two day workshop was conducted at ALC by the Department of Radiation Oncology in association with Indian Brachytherapy society on January 31 to February 1, 2020. Dr. R L Bhalavat from Mumbai was the resource person and twenty-one participants had an opportunity to practice the procedure in various sites of head and neck region. The programme was well received.



Dr. Jyothi G S gave a talk on "Chemoradiation versus Radiotherapy alone for Carcinoma Cervix" at the 63rd AICOG-2020, held at Lucknow from January 29 to February 2, 2020.



CME on "Craniovertebral Junction Endoscopic and Minimal Invasive Cervical Spine" was conducted by the Department of Neurosciences, of Ramaiah Medical College on February 1 - 2, 2020, at Advanced Learning Centre. Four cases were operated in the Neuro OT complex by the following faculty: Dr. Sukumar Sura – Endoscopic cervical laminoforaminotomy and discectomy; Dr. Balamurali – Minimal Invasive Laminoforaminotomy and Dr. Pravin Salunke – two cases of complex basilar invagination and AAD.

Methods in Epidemiologic, Clinical, and Operations Research (MECOR) Program 2020 was organised by American Thoracic Society (ATS) at Ramaiah Medical College from January 27 - February 1, 2020. MECOR is a multi-level research methods training course intended for clinicians, investigators, academicians, and public health professionals who primarily work with pulmonary diseases.



The Department of Critical Care Medicine conducted Interdepartmental PG classes on "practical approach and managing of common ICU conditions" from August 2019 to February 2020. Interns and PGs from General Medicine, Pulmonology, Emergency Medicine & Anaesthesiology and other allied departments attended the program

The Department of Emergency Medicine under Heart Rescue India School Program conducted 10th Module at New Carmel and Cambridge English School on January 11 & February 1, 2020, and at St. Charles & Ramaiah High School on February 1, 2020. This training will help students and they will teach their parents on the bystander "Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)" and the importance of recognition of "Heart Attack and Stroke". This is the first event of the sort. NCD Screening was also done to the Parents.





HRI India organised a program on “**Screening & Counselling Preventive Health Digitalized Solutions (SC:PHDs) Championship Program**” for First Line Non-Communicable Diseases Screening Officers – FLNCD Officers.” training program was conducted by the department of Emergency Medicine on January 10th, 2020.



Under Heart Rescue India Community Services Task Force, Emergency Medicine Department conducted a **Free Cardiac Screening Camp** on January 26, 2020 at the Oberoi Gurukul International School, Alamgiri, Chintamani Taluk as a part of “Mega Orthopedics Camp” 209 residents were screened.



Dr. Mallikarjuna H B, Prof., Dept. of Paediatrics, MC was invited as an Expert Faculty & International Course Director of IYCF courses. He delivered three skills training sessions -Tackling common breastfeeding problems, Providing positioning help and Cup feeding in the

National PEDICON 2020 - Workshop on Infant & Young Child Nutrition held on January 8, 2020 at Indore. He was also a Lead discussant for Rheumatology case.



Dr. Somashekar A R was Guest faculty at Raichur Adolescent Health Accademy. He spoke on holistic well-being of Adolescent on February 23, 2020.

Publications



M. Anil Kumar and Dr. Chetan Singai published an article “India needs a comprehensive space policy” in Current Science journal.

Article link

<https://www.currentscience.ac.in/Volumes/118/04/0522.pdf>
#RPPCpublications #space #policy #law #india #ISRO



WELCOME



(From L to R)

Natesh V, Office Asst.,
Billing Section, RMCH;
Deekshitha M N, Office Asst.,
Billing Section, RMCH.

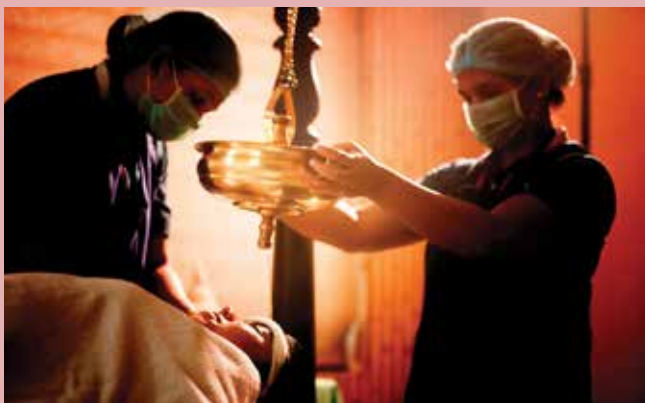
FAREWELL



(From L to R)

Dr. Venkata Rajeev M., Senior Resident, General Surgery, RMC;
Dr. Supreeth C., Senior Resident, Paediatrics, RMC;
Dr. Hemanth Kumar S.R., Asst. Prof., Gen. Medicine, RMC
Vijaya Murlidhar Gawade, Jr. Laboratory Technician, Physiology, RMC;
Mithuna M., Office Assistant, Accounts/ Finance Department, RMCH;
Dhereshini M.S., Staff Nurse, Nursing Department, RMCH;
Megha U.T., Staff Nurse, Nursing Department, RMCH.

Ayurveda a way of life



Wellness and wellbeing is the mantra at Ramaiah Indic Specialty Ayurveda – Restoration Hospital (RISA). This super specialty Ayurveda hospital at our campus is an NABH accredited 44-bed integrative healthcare facility that brings together the best of traditional and modern medicine. RISA has a comprehensive and holistic approach in providing healthcare services and goes beyond disease management to deliver wellness. Specialized clinical services are offered pivoted around Ayurveda and Yoga. RISA has a team of specialist doctors, therapists and yoga instructors under the leadership of Dr. G. G. Gangadharan, who is a renowned Ayurveda exponent in the country.

The hospital has expertise in Kayachikitsa (General medicine), Panchakarma (Purificatory Therapies), Jarachikitsa (Geriatric Medicine), Streeroga and Prasutitantra (Obstetrics and Gynecology), Kumarabhritya (Pediatrics), Shalakyatantra (Ophthalmology and ENT), Swasthavrutha (Preventive Medicine) and many other traditional therapies. RISA offers franchisees all over India and abroad. This hospital is attached to Ramaiah Memorial Hospital equipped with all modern facilities.

Website: www.ramaiahayurveda.com

Ramaiah Medical College Students excel at Silhouettes 2020

In a glittering Ramaiah Medical College students excelled in their all-round performance at the AFMC 2020 fest "Silhouettes" held at Armed Force Medical College, Pune on February 19-22, 2020.

At Panache, the fashion show, our team stunningly represented the seven deadly sins caged by the wrath of hell which earned them the II Place. Our band, In Search of Space, performed a medley of classic rock anthems clubbed with an original Metal composition won the II place. The dance team also won the II place. Preethi Jagannath won the II place in Adaptunes with her ever-graceful moves. Anusha Kashyap and Anurag were shortlisted among 70 participants for the finals of Solo-Singing.

Sana Sultana, Hrithik Uppalapati and Sruthi Siddada made it to the finals of Just-A-Minute, an event of wit and words. Sana Sultana won the 1 Place. Riya Sara Paul and Sruthi Siddada were tied in II place in the event Turncoat. Shivani S won the first place in the MELA Quiz. Reethi Temker and Azra Shaikh took part in Slam Poetry.

In sports our basketball team made it to the quarterfinals and badminton team reached the semis and in badminton singles Sudarshan reached the semis.



In Search of Space: the Ramaiah band



The Ramaiah Fashion Team: The Seven Deadly Sins



The Literary Team at JAM



The Non-Theme Dance Group

ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಿ ಸಮತೋಲನ, ಪೂರಕ ಆಹಾರ

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ನಾವು ಆ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹಾ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಕರು ಸದಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. "ಅತಿಯಾದರು ಅಮೃತವು ವಿಷವೆ" ಅನ್ನುವ ಗಾದೆ ಮಾತಿನಂತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲದ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯು ಅಲ್ಲದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಇದರ ಬಲಪಶುಗಳು ಶ್ರೀನಾಮಾನ್ಯರು. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳು, ಪೇಯಗಳು, ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ವರ್ಧಕಗಳ ಅತಿರಂಜಿತ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಮಗೆ ಅವು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆವೆನಿಸುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಇವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಮಗು ಎತ್ತರವಾಗಿ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮಗೆ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆ. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಸದೃಢ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎತ್ತರ, ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಂಗಸೌಷ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಬಾಹ್ಯರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ರಕ್ತಕೀನತೆ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಖಜೂರ, ರಾಗಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ: ದ್ವಿಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೂರಕ ಆಹಾರ :- ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂದರೆ 2 ತಿಂಗಳು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಈ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು 2 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೀಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರಕುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೋ ಅದೇರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕೀನತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೇ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸದೃಢ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗಗಳು (ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಾವರೀತಿ ಕೊಡಬೇಕು):- ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೆಲವೊಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರದೆ ಏರುಪೇರು ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಲ್ಲದಷ್ಟು ಮತ್ತೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅಲ್ಲದಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. 2 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 900 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, 6 ರಿಂದ 11 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1000 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1200 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ರುಚಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಹಾರ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕಿವುಚಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಘನರೂಪದ ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೆದುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳು ಆದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಪೂರಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನೀಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಮಾಂಸಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ರಾಯನ್ನು ಗಂಜಿಯನ್ನಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು, ಅದೇರೀತಿ ಮನೆದ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕುದಿಸಿ - ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಿ. ಆಹಾರವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು :- ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು. ಒಂದೇ ತರಹದ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ರುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಮಗು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 5 ವಿ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಟವಾಡಿಸುತ್ತಾ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸುರಕ್ಷತೆ :- ಕೈಯನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಕೀಟ, ಹುಳು, ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು, ಇಲಿ, ಜಿರಲೆ ಮತ್ತಿತರ ಕೀಟಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದ ಆಹಾರಗಳು :- ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ಘನ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು; ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು; ಶೀತಲ ಪೇಯಗಳು; ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ; ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಬಗೆ :-

ಗಂಜಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು; ಸೂಪಿನ್ಯ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿಸುವುದು; ಹಾಲು/- ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ ಹಾಕುವುದು; ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರಸುವುದು. ರಾಸಾಯನಿಕೇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ, ಸಂತೋಷಮಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಮಗುವು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಡಾ. ಎ. ಆರ್ ನೋಮಶೇಖರ್

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ
ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು
ರಾಮಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು



ಜೀವನ ಜಾತ್ರೆ

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಮಾನವನ ಜಾತ್ರೆ
ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಶೂನ್ಯದ ಯಾತ್ರೆ

ರಂಗು - ರಂಗಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ
ಮೋಹ. ಮೋಹಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ.
ಮೋಸ. ವಂಚನೆಯ ಸಲಕರಣೆ
ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ: ಮತ್ತಿಬ್ರಮಣೆ

ಸಾಗುತ್ತಾ ನಡೆದಾಗ ನೂರಾರು ಕವಲು.
ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ: ಸಾಗಿದ್ದೇ ಹುಯಲು.
ಹಾದಿ ಯಾವುದೋ. ಎಲ್ಲಗೋ ಒಯ್ಯಲು.
ಕಲ್ಲು - ಮುಳ್ಳುಗಳು: ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಯಲು

ಬಂದು ಸೇರಿಹರು ಜಾತ್ರೆಗೇ ಎಂದು
ಮರೆತಿಹರು ಆವೇಶ - ಕಿತ್ತಾಟದಲ್ಲಿ ಇಂದು.
ಜಾತ್ರೆಯ ಉದ್ದೇಶ ದೇವತಾರ್ಚನೆಯೆಂದು
ಶಾಂತಿ - ಸಹಬಾಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯೆಂದು

ಜಾತ್ರೆ ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಾರ,
ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ,
ಸಿರಿತನವು ಬರಲು ಆಗಲೇ ಅಹಂಕಾರ,
ಅಪರೂಪಕೆ ಕಾಣುವುದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರ

ಜೀವನವೆಂಬುದು ಮಾನವನ ಜಾತ್ರೆ
ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಶೂನ್ಯದ ಯಾತ್ರೆ



ಡಾ. ವಿಜಯದಾಸ್

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಫಿಜಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ
ರಾಮಯ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು

ಈ ಮಾಸದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು



೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಛೇರಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ **ಜಯಮಾಲ**ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಖರೀದಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ ಪದವಿಧರರಾದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ೧೬ ವರ್ಷದ ಸೇವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಇವರ ಮಗ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವಿಧರನಾಗಿದ್ದು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಜಡಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದೆ.

೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ **ಸುಷ್ಮಾ**ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ ಪದವಿಧರರಾದ ಇವರು ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ರಾಮಯ್ಯ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಭೋಧಕರಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪತಿ ಖಾಸಗಿ ಉದ್ಯಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ಮಗಳು ೭ನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖನ ಬರೆಯುವುದು, ಚಿತ್ರ



೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೈನಿ ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ **ಜಯಮ್ಮ**ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿಫ್ಟ್ ಇನ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಎನ್‌ಎಂ ಪದವಿಧರರಾದ ಇವರು ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಇವರ ಪತಿ ವಕೀಲರಾಗಿದ್ದು, ಇವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಮಗ ಪ್ರೀನರ್ಸರಿಯಲ್ಲೂ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

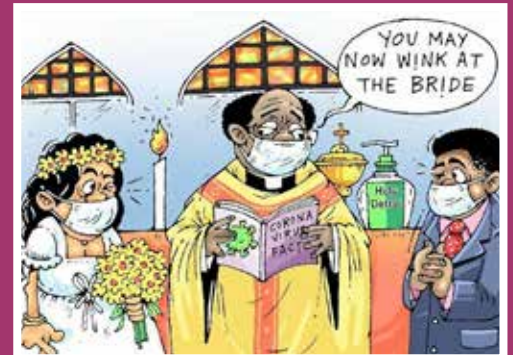


೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ ರಾಮಯ್ಯ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೈನಿ ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ **ಪ್ರಮೀಳಾ**ರವರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿಫ್ಟ್ ಇನ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಎನ್‌ಎಂ ಪದವಿಧರರಾದ ಇವರು ವಿವಿಧ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶುಶ್ರೂಷಕಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಇವರ ಪತಿ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯ ವೃತ್ತಿನಿರತರಾಗಿದ್ದು, ಇವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳು ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಮಗ ಯೋಕೇಜಿಯಲ್ಲೂ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

Mega Health Camp Conducted at AP



Ramaiah Medical College Hospital conducted Mega Health Camp for YSR Arogya Shri on February 22 and 23, 2020, at Rayachoty, YSR Kadapa District, Andhra Pradesh. Dr. M R Jayaram, Chairman - GEF, Amzath Pasha, Deputy Chief Minister, Srikanth Reddy, Chief Whip and MLA of Andhra Pradesh took part in the programme.



We are always there to serve you.

Source from WhatsApp circulation