புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

“வள்ளி”

உங்களுடைய சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த செய்தி மடல்

(வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்)

(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)

For Private Circulation Only

அகமும் புறமும் தூய்மையாகட்டும் ! அதன்வழி
அன்பும் புறமும் தழைத்தோங்கட்டும் !

முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் – அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 8 ஏப்ரல் & மே 2022

சேவையின் சின்னம்!

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிரமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டம் (புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் ஓர் அங்கம்) 2019 ஆம் ஆண்டு துவங்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின் மூலம் காஞ்சிபுரம், செங்கல்பட்டைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களில் ஏராளமான மருத்துவ முகாம்கள், நடத்தப்படுகின்றன, மற்றும் நடமாடும் மருத்துவ ஊர்தி, ஆம்புலன்ஸ் போன்ற சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. “**வள்ளி**” (சமுதாய மருத்துவ செய்தி மடல்) தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் பதிப்புகள் வெளிவருகின்றன. இந்த பதிப்புகளில் வரும் மருத்துவம் சார்ந்த கேள்வி பதில் பகுதிகளில் பங்கு பெற்று பரிசுகளை வென்ற நபர்கள், “**வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர்களாக**” நியமிக்கப்பட்டு அவர்களுக்கு வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர் பேட்ஜ் வழங்கும் விழா மார்ச் 26, 2022 அன்று பொத்தேரி SRM மருத்துவமனை வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

அறக்கட்டளையின் செயலாளர் திரு. து.வே.வெங்கடகிரி அவர்கள் தலைமை ஏற்றுப் பேசுகையில் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் வள்ளி மருத்துவ அட்டை பற்றியும் அதன் பயன்கள் குறித்தும் விரிவாக எடுத்துரைத்தார். சிறப்பு விருந்தினர் டாக்டர் M. லினஸ் ஜேசு மார்ட்டின்–இயக்குநர் – விடுதி வளாகம் SRM தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, பொத்தேரி அவர்கள் பேசுகையில் SRM மருத்துவமனையின் அதிநவீன மருத்துவ வசதிகள் குறித்தும் அவை எவ்வளவு சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செயல்படுகின்றன என்பதை விரிவித்து தன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டார்.

டாக்டர் V.P சந்திரசேகர் –விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு 24/7 மணி நேரமும் SRM மருத்துவமனையின் மருத்துவர்கள் தயாராக இருப்பதாகவும், எல்லா விதமான நோய்களுக்கும், மற்ற மருத்துவமனைகளை விட குறைந்த செலவில் நிறைவான மருத்துவ சேவை நடைபெறுவதாகவும், எந்த நேரமும் அவசர சிணீச்சைக்கு தன்னை தொடர்பு கொள்ளுங்கள் என்றும் தெரிவித்தார். நிகழ்ச்சியில் திரு.முருகன், திரு.ஜவஹர், திருமதி. செபஸ்டின் பிரியா மற்றும் திரு.பிரசன்னா ஆகியோர் வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர் பேட்ஜ் பெற்றுக்கொண்டு SRM மருத்துவமனையின் செயல்பாடுகள் பற்றி மக்களிடம் நிச்சயம் ஒரு சேவையாக எடுத்துச் சென்று சேர்ப்பதாக கூறினார்கள். புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் சார்பில் K.விஜயகோபால், தலைமை–திட்டங்கள் & நிர்வாகம் மற்றும் A.R. ரமேஷ் கண்ணன்–திட்ட மேலாளர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

வள்ளி ஆரோக்கிய தூதர்கள்

முருகன் (ஓய்வு காவல்துறை)	வசந்தா (சமூக சேவகி)	பிரசன்னா (கேட்டரிங் சர்வீஸ்)
ஜவஹர் (ஓய்வு தலைமை ஆசிரியர்)	பிரகாஷ் (டிராவல் ஏஜென்சி)	ராஜப்பிரியா (சமூக சேவகி)
சத்தியசீலன் (போட்டோ ஸ்டுடியோ)	உமாராணி (சமூக சேவகி)	சக்தி பாலா (சமூக சேவகி)
லட்சுமி நரசிம்மன் (சிறு தொழில் முனைவோர்)	சிவ கலா (சமூக சேவகி)	சுப்புராம் (ஓய்வு ஆசிரியர்)
வெங்கடாச்சலம் (சிறு தொழில் முனைவோர்)	கஸ்தூரி (சமூக சேவகி)	நடராஜன் (ஓய்வு காவல்துறை)
செபாஸ்டின் பிரியா (ஆசிரியை)	பூங்கொடி (ஓய்வு பெற்ற செவிலியர்)	சுதாகர் (அக்கவுன்டன்ட்)

நான் மருத்துவராக சாதிக்க விரும்புவது....

பூபாலன்

எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரியில் 2015இல் B.O.T இளங்கலைப் பட்டப்படிப்பில் சேர்ந்தபோது இந்த கல்லூரியில் எனக்கு எதிர்காலம் என்னவென்று தெரியாது, எனது தொழில் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப கட்டத்தை நெறிப்படுத்தி எனது பாடத்திட்டத்தை கவனித்ததில் நான் உண்மையிலேயே வியப்படைந்தேன். எனது சொந்தஊர் சென்னை. இந்த கல்லூரி பல்வேறு பட்டறைகள் நிகழ்ச்சிகள் தேசிய மற்றும் சர்வதேச மாநாடுகளை நடத்தி எனது துறையை முழுமையாகவும் கற்றுக் கொள்ள உதவியது. அதே வளாகத்தில் முதுகலை பட்ட படிப்பை தொடர என்மனதை ஏற்கனவே வடிவமைத்துக் கொண்டேன். எஸ்.ஆர்.எம். மாணவனாக இருப்பதில் பெருமை கொள்கிறேன், இக்கல்லூரிக்கு நான் என்றென்றும் நன்றி உள்ளவனாக இருப்பேன்.

ராஜஸ்ரீ பலித்

2016 இல் எஸ்.ஆர்.எம். எனது MBBS பயணம் தொடங்கியபோது நான் மகிழ்ச்சியில் நிரம்பி இருந்தேன். மேற்கு வங்காளம் மாநிலத்தை சேர்ந்த எனக்கு வெகுதொலைவில் உள்ள மருத்துவக்கல்லூரிக்கு செல்வதை நினைத்து பயமாக இருந்தது. எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்த பிறகு எனக்குள் ஒரு தன்னம்பிக்கை ஏற்பட்டது. எஸ்.ஆர்.எம். கல்லூரியில் உள்ள திறமையான ஆசிரியர்கள் பயிற்சிக்குப் பின்னரும் எனக்கு உதவ தயாராக இருந்தனர். அமெரிக்கா முழுவதிலும் உள்ள பல பல்கலைக்கழகங்களில் தொடர்ச்சியான பட்டறைகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை பெற்ற தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சில அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நானும் ஒரு மாணவி என்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி.

"மகப்பேறு பெரும்பேறு"

டாக்டர். எம். அனுராதா
பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர்
மகப்பேறியல் மற்றும் பெண்ணோயியல்
(OBG) துறை

எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவமனையின் மகப்பேறு மற்றும் மகளிர் நலப்பிரிவு தொடக்கத்திலிருந்து சிறப்பாக செயல்பட்டு பல்வேறு சேவைகளை ஆற்றி வருகிறது. இளம்பருவம் தொடங்கி மகளிர் எதிர்கொள்ளும் அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் சிறப்பான சிகிச்சை முறைகளும் இத்துறையில் தேர்ந்த மருத்துவர்களின் மருத்துவ ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுகிறது. இங்கே சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கும் கிராம மக்களுக்கு இலவச 24 மணி நேர மகப்பேறு மருத்துவம் ஒரு வரமாகவே அமைந்துள்ளது.

வள்ளியம்மை சிறப்புத் திட்டம்: பேறு காலம் என்பது ஆயுளுக்கும் போற்றி பாதுகாக்கப்படும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்ச்சியாகும். அத்தகைய பேறு காலம் பாதுகாப்பாக அமைய இங்கு சிறப்பு சிகிச்சைகள், தீவிர சிகிச்சைக்கான வசதிகள், பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு, 24/7 மணிநேர மகப்பேறு குழந்தை நலப்பிரிவு மற்றும் மயக்கவியல் மருத்துவ சேவை வசதிகளும் சிறப்பாக செயல்பட்டு எத்தகைய சிக்கலான பிரசவத்தை சமாளிக்கவும் போதுமான வசதிகள் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது. கர்ப்பிணி பெண்களின் நலன் நிதி பற்றாக்குறையால் பாதிக்கக்கூடாது, என்பதற்காக எங்கள் மருத்துவமனையில் வேந்தர் ஐயா கருணையுள்ளம் கொண்டு அவர்களின் அன்னையின் பெயரில் உள்ள **"வள்ளியம்மை அம்மாள் நிதி உதவித்திட்டம்"** சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது. இத்திட்டத்தின் கீழ் இங்கு குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் தாய்மார்களுக்கு 10 ஆயிரம் ரூபாய் உதவித்தொகையாக அளிக்கப்படுகிறது. எங்கள் மருத்துவமனை, அரசு திட்டம் –முத்துலட்சுமி ரெட்டி திட்டம் மூலம் உள்ள ஊக்கத்தொகையும், காப்பீட்டுத் தொகையும் சேர்த்து பெறுவதற்கு அரசிடம் அங்கீகாரம் பெற்றுள்ளது. இத்திட்டங்களால் வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழே உள்ள கர்ப்பிணிகளின் பேறுகால நலனை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

டாக்டர் Lt. Col. அ. ரவிக்குமார்
சார்பு துணைவேந்தர்,
SRM மருத்துவ &
சுகாதார அறிவியல் துறை, பொத்தேரி

டாக்டர். அ. சுந்தரம்
டீன் (மெடிக்கல்),
SRM மருத்துவ கல்லூரி
மற்றும் அறிவியல் துறை
ஆராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி

டாக்டர். ஆர். பாலமுருகன்
மருத்துவக் கண்காணிப்பாளர்
SRM மருத்துவக் கல்லூரி,
பொத்தேரி

எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையில் சிறப்பு சிகிச்சை மற்றும் வசதிகள், சிக்கலான கர்ப்ப காலத்திற்கான மருத்துவ வசதி, பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு.. தொலைபேசி எண்: 044-4743-2345/2346/2665, 044-2745-1568

சிறப்புத் திட்டங்கள்

மகப்பேறு சிறப்பு பரிசோதனை
சிக்கலான கர்ப்பத்துக்கான பரிசோதனை
மகளிர் புற்றுநோய் பரிசோதனை பிரிவு
கருத்தடை ஆலோசனை பிரிவு
பதின்பருவ பெண்களுக்கான சிறப்பு பிரிவு
மெனோபாஸ் சிறப்பு பிரிவு
குழந்தையின்மை மற்றும் கருவாக்க பிரிவு
கருத்தடை & குடும்ப கட்டுப்பாடுக்கான சிறப்பு பிரிவு

இருபத்தி நான்கு மணி நேர மயக்கவியல் பிரிவு

சிக்கலான பிரசவத்துக்காக செய்யப்படும் சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் வலியில்லா பிரசவத்திற்கு தேவைப்படும் மயக்கவியல் துறை எங்களுக்கு மிகவும் உறுதுணையாக செயல்பட்டு பேறுகால சிகிச்சை மேம்பட துணையாக உள்ளது.

புற்றுநோய் சிறப்பு பிரிவு

மகளிருக்கு உண்டாகும் கருப்பை மற்றும் கருப்பை வாய் புற்றுநோய் சினைப்பையில் தோன்றும் புற்றுநோய் கட்டிகளை போன்றவற்றை கண்டறிய போதுமான கருவிகள் பரிசோதனைகள் மற்றும் அதற்குத் தகுந்த அறுவை சிகிச்சை செய்ய சிறப்பு புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் கொண்டு செயல்பட்டு வருகிறோம். முதலமைச்சர் காப்பீட்டு திட்டத்தின் கீழ் பல்வேறு புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.

கோவிட் கால பிரசவ சேவை

உலகத்தையே அச்சுறுத்தி நடுநடுங்க வைத்த கோவிட் தொற்று காலத்திலும் எங்கள் மகப்பேறு மருத்துவ குழு தங்கள் பாதுகாப்பையும் தங்கள் குடும்பத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் கோவிட் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார்களுக்கு தேவையான சிறந்த பிரசவ கால சிகிச்சை வழங்கி சாதனை படைத்துள்ளனர். இங்கு மொத்தம் 100 க்கும் மேற்பட்ட கோவிட் பிரசவங்கள் நடந்தேறியுள்ளன. அதிலும் தீவிர கோவிட் தொற்றால் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு அதிகமான சுவாச கோளாறுகள் உடல் மோசமான நிலையில் உள்ள கர்ப்பிணிகளுக்கு குறித்த நேரத்தில் பிரசவம் மற்றும் கோவிட் நோய்க்கான சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு தாயும் சேயும் பாதுகாப்பாக மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டனர்.

லேப்ராஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை

கருப்பை கட்டிகள் சினைப்பை கட்டிகள் அகற்ற லேப்ராஸ்கோப்பி கருவி உள்ளது. இதன் மூலம் பெரிய கட்டிகளும் சிறு தழும்பும் இன்றி சிறந்த முறையில் அகற்றப்படுகிறது. இதில் சிறந்தது என்னவென்றால் இதுபோன்ற அட்வான்ஸ் சிகிச்சை முறைகளால் ஏழை எளிய மக்கள் பயன் பெறுமாறு குறைந்த செலவில் இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

Quick Heal மற்றும் SRM மருத்துவமனையின் சாதனை

குயிக்ஹீல் மென்பொருள் நிறுவனம் (Quick Heal Foundation) செப்டம்பர் 2021 இல் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் மூலம், SRM மருத்துவமனைக்கு ஒரு நடமாடு மருத்துவ ஊர்தியை வழங்கியது. அதனைத் தொடர்ந்து செங்கல்பட்டு மற்றும் காஞ்சிபுரம் மாவட்டங்களில் சுமார் 57 கிராமங்களுக்கு (அக்டோபர் 2021 முதல் மார்ச் 2022 வரை) நேரடியாக சென்று மருத்துவம் அளித்துள்ளது. இதன் மூலம் ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் உட்பட 5627 நபர்கள் மருத்துவ பயன் பெற்றுள்ளனர்.

Quick Heal | Securing Futures
A CSR initiative

மாணிக்கம், கலிவந்தப்பட்டு கிராமம், செங்கல்பட்டு

இதனால் மருத்துவ சேவை கிடைக்கப் பெறாத மக்களுக்கு பெரும் உதவியாக இருப்பதாகவும் மக்கள் தெரிவித்தனர். கலிவந்தப்பட்டு கிராமத்தைச் சேர்ந்த திரு.மாணிக்கம் பேசும்போது **"எங்கள் கிராமத்தில் மருத்துவ வசதி இல்லாததால் நாங்கள் மருத்துவம் பார்க்கவேண்டும் என்றால் 8 கிலோமீட்டர் தாண்டி போக வேண்டிய சூழ்நிலை. அந்த நிலமை இப்போது மாறியிருக்கிறது, எங்களை தேடிவந்து மருத்துவ சேவைப் புரிவதால் எங்களின் நேரம் மிச்சப்படுகிறது, மேலும் அன்றே நாங்கள் வேலைக்கு செல்லவும் முடிகிறது."** மருத்துவம் இலவசமாக பார்ப்பதே பெரிய விஷயம், அதுவும் எங்களை தேடி வந்து மருத்துவம் நடைபெறுவது மிக்க மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்று தெரிவித்தார்.

பெண்களே விழித்தெழுங்கள் ! "கருப்பைவாய் புற்றுநோய்க்கு விடை கொடு"

டாக்டர். ஐ. தாஹிரா
சுகாதார கல்வியாளர் மற்றும் ஆசிரியர்,சமூக மருத்துவத் துறை

பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் கருப்பைவாய் புற்றுநோயும் ஒன்று. இந்தியா மற்றும் பல்வேறு நாடுகளில் பெண்கள் இந்த புற்று நோயால் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இந்த வகை புற்று நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நம்மால் தடுக்க முடியும். கர்ப்பப்பை வாய் நோய்க்குக் காரணமான தொற்று ஹுமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் ஆகும். Hpv14 மற்றும் Hpv16 எனப்படும் இவ்விரண்டு வைரஸ் தொற்று மட்டுமே கருப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு அதிக பங்கு வகிக்கிறது.

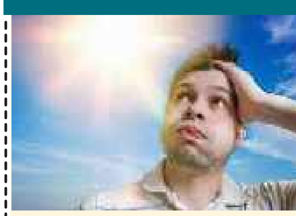
இந்த புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் அதிகப்படியான வெள்ளைப்படுதல், பல சமயங்களில் இந்த கர்ப்பப்பை வாய் புற்று நோயானது எந்தவித அறிகுறியும் இல்லாமல் வரக்கூடும். எனவே இந்த புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிய நாம் திரையிடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். குறைந்தபட்சம் 3 லிருந்து 5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறையாவது இந்த பரிசோதனை மேற்கொள்வது நல்லது. மேலும், இந்த கருப்பைவாய் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் திரையிடல் பரிசோதனையும் நகரப்புற பெண்களைவிட கிராமப்புற பெண்களிடம் குறைவாகவே உள்ளது.

மேலும் அனைத்து மகளிருக்கும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தி தாங்களும் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கு முக்கிய காரணம் போதுமான அளவு விழிப்புணர்வு இல்லாததே. ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் முழுமையாக குணப்படுத்திவிடமுடியும் என்பதால் இது குறித்த விழிப்புணர்வு அவசியம்.!

கருப்பை வாய் புற்றுநோய் ஆபத்து காரணிகள்

பெண்களுக்கு இள வயதிலேயே திருமணம் முடித்தல் அதனால் பாலியல் உறவில் இளவயதிலேயே ஈடுபடுவது.
அதிகபடியான கருத்தடை மற்றும் ஹார்மோனல் மாத்திரைகள் உட்கொள்வது.
மூன்றிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளை ஈன்றெடுத்தல் (Multiple pregnancy Risk)
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவால் ஏற்படும் இதர தொற்றுநோய்கள் (Immuno compromised diseases)
மரபணு (Family History)
ஹுமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் ஒருவரிடம் இருந்து ஒருவருக்கு உடல் உறவின் மூலம் பரவுகிறது.

கோடை வெயில்...உஸ்ஸ்ஸ்.... கோடைக் கால டிப்ஸ்...



இந்தியாவின் தட்ப வெட்ப நிலையை பொருத்தவரை நாம் குளிர்காலத்தை வரவேற்கிறோம் கோடைகாலத்தை கண்டு அஞ்சுகிறோம், காரணம் கோடை வெயில் தாக்கம் அதன் கால அளவு குளிர்காலத்தை விட அதிகமாக இருப்பதுதான். கோடையில் மக்களை அதிகமாக பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் நோய் நீர்ச்சத்து குறைபாடு (DEHYDRATION) ஆகும். கோடையில் அடிக்கடி தாகம் ஏற்படும். நீரின் குறைபாட்டை போக்க நிறைய நீர் குடிக்க வேண்டும். கோடையில் நமது உணவு முறைகளையும் மற்ற பழக்கவழக்கங்களையும் மோற்றிக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

கோடை காலத்தில் நாம் செய்ய வேண்டியவை
நிறைய தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்
எலுமிச்சை சாறு, இளநீர், தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய் மற்றும் ஆரஞ்சு பழசாறுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுவதால் உப்பு குறைபாடு ஏற்படாமல் இருக்க மோரில் உப்பு போட்டு அருந்துவது சிறப்பாக இருக்கும்
இரண்டு முறை குளிப்பது நலம் தரும்

கோடை காலத்தில் நாம் தவிர்க்க வேண்டியவை
ஜங்க் புட் எனப்படும் சிறுதீனிகளை பொதுவாக தவிர்ப்பது நல்லது. கோடை காலத்தில் நிச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும்.
காரம், புளிப்பு மற்றும் மசால நிறைந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
இறுக்கமான ஆடைகளை தவிர்த்து, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.

குணமடைந்துவிட்டேன் !

மணிகண்டன்

ஜனவரி 3, 2022 அன்று இரவு 9.30 மணி அளவில் மறைமலைநகர் அடுத்து சட்டமங்கலம் என்னும் கிராமத்தில் உள்ள மணிகண்டன் என்னும் நான் மறைமலை நகர் நோக்கி வரும்போது எதிரே வந்த கார் ரோட்டின் நடுவே வந்த மாடுகளுக்காக விபத்து ஏற்படக்கூடாது என்பதற்காக திரும்பியதால் என் மீது மோதி விபத்து ஏற்பட்டது. இதனால் எனது இடது கையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டது. எஸ்.ஆர்.எம். ஆஸ்பத்திரியில் அன்று இரவே அனுமதிக்கப்பட்டேன்.

மறுநாளே எனது இடது கையில் ஆபரேஷன் செய்யப்பட்டு 'பிளேட்' வைத்து மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை நடைபெற்றது. குறுகிய நாட்களில் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டேன். விபத்து நடந்தவுடன் சுற்றியிருந்தவர்கள் உடனே எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள் என்று கூறி அதே காரிலேயே அனுப்பி வைத்தார்கள். அன்று அவர்கள் அப்படி செய்யாமல் வேறு அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு அனுப்பியிருந்தால் என் நிலைமை ரொம்ப கடினமாக இருந்திருக்கும். மேலும் என்னை கனிவோடு கவனித்து நல்ல முறையில் வைத்தியம் பார்த்த எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையின் மருத்துவர்களுக்கு கோடான கோடி நன்றிகள் என்று தெரிவித்தார்.

SRM Medical College Hospital & Research Centre Potheri — "வள்ளி"
Patient's Discount Card CHN1000

Name	T. Vella Durai	Male	
Age	XX	Aadhar No	85XX XXXX XXXX
Address	2/4, Pasumpon Illam, XXXXXXXXXX Ekkattuthangal, XXXXXXXX		
Mobile	90XXX XXXXX		

SRM MCH &RC — Discount Upto 20% — PTF

வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டை வேண்டுமா ?

சிகிச்சை கட்டணத்தில் 20 சதவீதம் தள்ளுபடி !

மேலும் விவரங்களுக்கு.....

வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திட்டத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்

தொடர்புக்கு

ஏ.ஆர். ரமேஷ் கண்ணன் - 72009 53299 | ஈ. மணிராஜ் - 87544 17400

பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

டிசம்பர் 2021 / ஜனவரி 2022 வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடலில் வெளிவந்த வினாடி வினாவில் வெற்றிபெற்றவர்களின் விவரம்

சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதர்கள்

வி.கமலத்தியாகு
கருநீலம்

இந்திரா கிருஷ்ணமூர்த்தி
கூடுவாஞ்சேரி

வி.பாலசுப்பிரமணியம்
மறைமலை நகர்

Thank You Sponsors

Green Pearl EDUCATION

SRM TECHNOLOGIES

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
து.வே.வெங்கடகிரி,
செயலாளர்,
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை
எண்: 24, ஜி.என். செட்டி சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017
மின்னஞ்சல்: contact@ptfindia.org | வலைதளம்: www.ptfindia.org ; www.isrbexpo.org | அலைபேசி எண்கள்: 8754417500, 8754417308, 8754417338

புதுயுகம்

புதுயுகம் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் மருத்துவம் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகள்..... வள்ளி வாசகர்கள் கவனத்திற்கு..

டாக்டர் ஆன் கால் Doctor On Call

அனைத்து நோய்களுக்கும் மருத்துவம் சார்ந்த பொதுமக்களின் சந்தேகங்களுக்கும் தேர்ச்சி பெற்ற துறை சார்ந்த மருத்துவர்களின் அறிவுறைகள் மற்றும் உயிர் காக்கும் மருத்துவர்கள் உங்கள் கேள்விகளுக்கு நேரலையில் பதில் அளிக்கிறார்கள். இந்நிகழ்ச்சி திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 10.00 மணிக்கும் சனிக்கிழமை காலை 11.00 மணிக்கும் நமது புதுயுகம் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும்

இனியவை இன்று

பெண்களுக்கு மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அனைத்து விதமான உடல் உபாதைகளுக்கும், தீர்வு காணும் வழிமுறைகள் வீட்டில் உள்ள அஞ்சறைப்பெட்டியில் இருக்கும் பொருட்களை கொண்டு எப்படி சரி செய்யலாம் என்று சின்ன சின்ன குறிப்புகளை சித்தமருத்துவர்கள் வழங்குவார்கள். இந்நிகழ்ச்சி திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 09.30 மணிக்கு நமது புதுயுகம் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும்.

கேள்விகள் ஆயிரம்

சிறப்பு மருத்துவம் சார்ந்த அனைத்து விதமான சந்தேகங்களுக்கும் தேர்ச்சி பெற்ற துறை சார்ந்த மருத்துவர்கள் நேரலையில் பதில் அளிக்கிறார்கள். இந்நிகழ்ச்சி சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 4.30 மணிக்கு நமது புதுயுகம் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும்.

https://www.facebook.com/Puthuyugamtv/

YouTube https://www.youtube.com/user/PuthuYugamTV

சாரி, கொஞ்சம் சிரிங்க ப்ளீஸ்!

டாக்டர் : சுகர் குறைய தினமும் அரைமணிநேரம் நீங்க "நடக்கணும்"..

நோயாளி : டாக்டர் "நடக்கற காரியமா " சொல்லுங்க

டாக்டர் : நீங்க நடக்கலைன்னா உங்களுக்கு காரியம் நடக்கும்.

****

டாக்டர் : உங்க கணவர் ஓவரா நடிக்கிறார்

பெண் : எப்படி சொல்றீங்க டாக்டர்

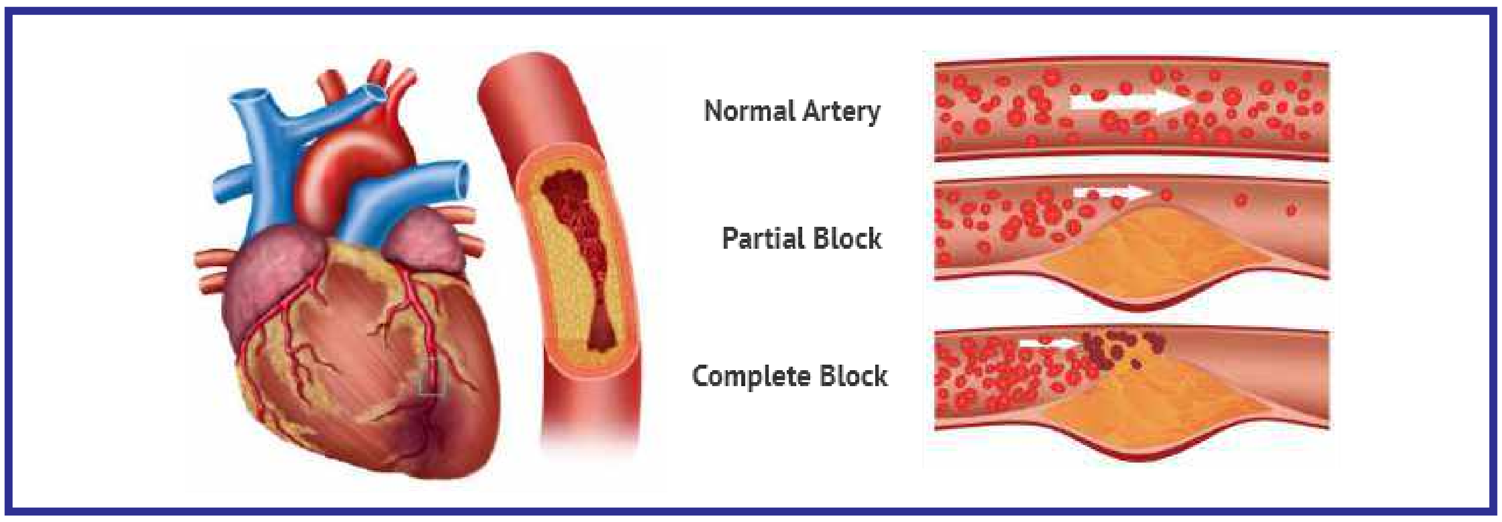
டாக்டர் : ஓபன் ஹார்ட் சர்ஜரி பண்ணும் போது இதயத்தில் இருக்கிற என் மனைவிக்கு காயம் படாமல் பண்ணுங்கோ டாக்டர்ன்னு சொல்லுறார்...

****

நோயாளி : "ஒரு வாரமா என் காது சரியா கேட்கவே மாட்டேங்குது டாக்டர் ?"

டாக்டர் : "நீங்க சொல்லியே கேட்காத காது நான் சொன்னா மட்டும் கேட்கவா போகுது ?"

6 வள்ளி நல் ஆரோக்கிய சுவரொட்டி



ஏப்ரல் & மே 2022

நமது இதயத்தை பாதுகாப்பதற்கான 10 கோட்பாடுகள்

1. மது அருந்த வேண்டாம்

2. புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்

3. அதிக கொழுப்பு உள்ளடக்கம் கொண்ட உணவை தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். (பிரியாணி, பீட்சா மற்றும் நெய்)

4. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, NBA1C இன் படி சர்க்கரை அளவை எண் 6 இல் பராமரிக்கவும்.

5. இரத்த அழுத்த நோயாளிகளுக்கு, சாதாரண இரத்த அழுத்த அளவை பராமரிக்கவும்.

6. மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும், அது உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும்.

7. அதிக எடைகொண்ட பொருட்களை தூக்க வேண்டாம்.

8. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஈசிஜியை சரிபார்க்கவும்.

9. தினமும் அல்லது வாரத்தில் 5 நாட்கள் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

10. உங்கள் மனதையும், ஆன்மாவையும் அமைதியாக வைத்திருக்க தியானம் செய்யுங்கள்.

நன்றி: விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு,
எஸ்.ஆர். எம். மருத்துவமனை, பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு

உங்களுடைய சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த சமுதாய மருத்துவ செய்தி மடல்
வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டம்
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)

இந்தப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து எங்களுக்குக் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி அன்புடன் வேண்டுகிறோம்... சரியான பதில்களுக்கு பரிசு உண்டு!!!

ஏப்ரல் & மே 2022

1. மனித கல்லீரலின் எடை சுமார்

A) 0.5 கி.கி B) 1.5 கி.கி C) 2.5 கி.கி D) 3.5 கி.கி

2. காற்றை தூய்மைப்படுத்தும் தாவரம்

A) வேப்பமரம் B) அரசமரம் C) மூங்கில் D) ஆலமரம்

3. நமது உடலின் மிகப்பெரிய புலனுறுப்பு

A) கண்கள் B) காதுகள் C) தோல் D) மூக்கு

4. கண் பார்வைக்கு தேவையானது

A) வைட்டமின் C B) வைட்டமின் B C) வைட்டமின் A D) வைட்டமின் D

5. மனித உடலமைப்பு பற்றிய அறிவியல் பிரிவின் பெயர் என்ன?

A) ஸ்பீசிஸ் B) டேக்ஸாமி C) அனாடமி D) பயோலஜி

6. மனித உடலின் வெப்ப நிலையை ஒழுங்குபடுத்துவது எது?

A) கண் B) காது C) மூக்கு D) தோல்

7. இரத்தம் சிவப்பு நிறமாக இருப்பதற்கு காரணம் எது?

A) பிட்யூட்ரின் B) ஹீமோகுளோபின் C) மெலடோனின் D) அட்ரினலின்

8. ஆரோக்கியமான மனிதர் ஒருவர் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு முறை ரத்ததானம் செய்யலாம்?

A) 30 நாட்கள் B) 60 நாட்கள் C) 90 நாட்கள் D) 100 நாட்கள்

9. வைட்டமின் பி12 குறைவினால் ஏற்படும் நோய் எது?

A) ரிக்கெட்ஸ் B) பெரிபெரி C) மாலைக்கண் D) இரத்த சோகை

10. உலக நீர் தினம் எந்த நாளில் அனுசரிக்கப்படுகிறது

A) ஜனவரி 28 B) ஜூலை 15 C) மார்ச் 22 D) ஜூன் 0

Puthiya Thalaimurai Foundation
24, G.N. Chetty Road, T.Nagar, Chennai - 600 017
Mobile: 8754417400