

FOR
PRIVATE
CIRCULATION
ONLY

“வள்ளி”

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

அகமும் புறமும் தூய்மையாக்கட்டும்! அதன்வழி அண்டும் அறநும் தழைத்தோங்கட்டும்!

முனைவர், பி.சத்தியநாராயணன்,
நிறுவனர் - அறநகாவலர்,
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 5

ஆகஸ்ட் / செப்டம்பர் 2021

தமிழகத்தில் மக்களை தேடி மருத்துவம்

கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் தொடக்கம்

ஓரு கோழி பேர் கிலக்கு

இருபது லட்சம் பேருக்கு மருந்து மாத்திரம்



மாண்புமிகு தமிழக முதல்வர் மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள் அறிமுகப்படுத்தியிருள்ள “மக்களைத் தேடி மருத்துவம்” என்கிற திட்டம் ஆகஸ்ட் 2021 முதல் தமிழகத்தில் செயல்பாட்டிற்கு வந்துள்ளது. இந்த திட்டத்தின் மூலம் வீட்டில் படுத்த படுக்கையாக உள்ளவர்கள், மருத்துவமனைக்கு நேரில் வருமியாதவர்கள் மற்றும் மருத்துவமனைகள் தொலைவில் உள்ள பகுதி மக்களுக்கு பயனுள்ள திட்டமாகும்.

இப்போது மக்களுக்கு எல்லா சேவைகளுமே வீடு தேடி வர தொடங்கிவிட்டது. வீடு தேடி வங்கிச் சேவை, வீட்டுக்கு உணவு டெலிவரி, வீட்டிற்கே தேவையான பொருட்கள்

அனைத்தும் டெலிவரி என எல்லா சேவையும் தேடி வர தொடங்கிவிட்டது. ஏன் கல்வி கூட இப்போது வீடு தேடி வந்துவிட்டது. ஆன்லைனில் கல்வி கற்றுவருகிறார்கள் மாணவர்கள், இந்திலைபில்தான் மக்களைத் தேடி மருத்துவம் போகவேண்டும் என்று விரும்பிய முதல்வர் ஸ்டாலின் அவர்கள் கிருஷ்ணகிரி மாவட்டத்தில் உள்ள “சாமணப்பள்ளி” என்ற குக்கிராமத்திற்கு நேரடியாக சென்று தொடங்கிவைத்துள்ளார். தமிழ்நாட்டில் நீரிழிவு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சினைகளால் பலரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

இவர்கள் தினசரி மருந்து, மாத்திரைகளை சிரியாக சாப்பிட வேண்டும். இதற்காக அவர்கள்

“ஆற்றுவார் ஆற்றல் பசியாற்றல் அப்பசியை மாற்றுவார் ஆற்றலின் பின்”

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை, வள்ளி செய்தி மடல், மகந்த் வெங்கடேசன் மற்றும் அவரது நண்பார்கள் அர்ஜீன் வேலு, நித்திய ப்ரியா, முரளி கார்த்திக் போன்றவர்கள் இணைந்து மறைமலை நகர், செங்கல்பட்டு சாலையோரத்தில் வசிக்கும் வீடுகள் இல்லா தோருக்கு உணவு வழங்கினார்கள்.

சாலையோரத்தில் வசிக்கும் ஆதர வற்றவர்கள், வசதி இல்லாத முதியோர்கள், உணவுக்காக மற்றவர்களை நம்பி வாழு பவர்கள், இந்தியாவில் சுமார் 3 கோடியே 23 லட்சம் பேருக்கு மேல் வாழ்ந்து வருகிறார்கள் என்று ஒரு ஆய்வில் தெரிய வருகிறது. இவர்கள் போன்றோரை

காட்டான்குளத்தூர், மறைமலைநகர், பொத்தேரி, S.P.கோவில் போன்ற இடங்களில் கண்டறிந்து சுமார் 50 நபர்களுக்கு மதிய இலவச உணவு வழங்கப்பட்டது. இதற்காக ஒரு குழு அமைக்கப்பட்டது.

இதில் நான்கு அணிகளாக பிரிக்கப்பட்டு 1. மறைமலை நகர் போஸ்ட் ஆபீஸ். 2. Ford கம்பனி எதிரில் பஸ்டான்ட். 3. கூடலூர் கிராமம். 4. வின்னரசி சர்ச் போன்ற நான்கு இடங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. அணி 1. செபஸ்டின் ப்ரியா, வசந்தா அணி 2. உமாராணி, கவிதா அணி 3. ஆண்டனி மானுவேல், கண்ணன் அணி 4. ரோகினி ஸ்ரீ, பாலாஜி ஆகியோர்கள் அணிகளாக செயல்பட்டனர். இந்த நிகழ்வு மதியம் 12.30 மணிக்கு தொடங்கி 1.45 மணிக்கு நிறைவடைந்தது. மகந்த் வெங்கடேசன்



மற்றும் அவரது நண்பார்கள் தலைமையில் நான்கு இடங்களில் இலவச மதிய உணவு வழங்கப்பட்டது. இந்த உணவு வழங்குதல் நிகழ்வை வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டத்தின் திட்ட மேலாளர் A.R.ரமேஷ் கண்ணன் மற்றும் பொதுமக்கள் தொடர்பு மேலாளர் R. நாகராஜன் ஆகியோர் நடத்தினர். மகந்த் வெங்கடசனும் அவர்களுது நண்பார்களும் ஆழ்நிய இந்த தொண்டு மேலும் பல மாணவர்களையும், இளைஞர்களையும் ஊக்குவிக்கும் என்பது உறுதி.

கோவிட் நோய்த்தொற்று கட்டுப்பாடு சிகிச்சையில் இயன்முறை மருத்துவத்தின் பங்களியிபு - எஸ்.ஆர்.எம் Physiotherapy துறையின் சாதனைகள்



அந்தக் பேசப்பட்ட வார்த்தை “கொரோனா”

- இது உலகளாவிய தொற்று மட்டுமல்ல உயிரையும் கொல்லும் தொற்று
- இக்கொடிய தொற்றானது இளம் வயதினர் தொடங்கி முதியவர் வரை அனைவரையும் பாதிப்பில் ஆழ்த்துகிறது.
- அளவான உணவு, உடற்பயிற்சி, போதிய தூக்கம் போன்றவை ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றன.

உடற்பயிற்சி அவசியம்நோவை கீக்கணம்

- உடற்பயிற்சி இன்றைய காலகட்டத்தில் பலருக்கு எட்டாக்கனியாகவே உள்ளது.
- இதன் காரணமாகவே உடல் ஆரோக்கியத்தை இழந்து, நோய்வாய்ப்பட்டு மனிதன் அவதியறும் நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறான்.
- இந்த ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை தான் எல்லா நோய்களுக்கும் காரணியாக விளங்குகிறது.

சுவாசிப்பதில் சிரமம் - போக்குவரது எப்படி

- கொரோனா வைரஸானது மனித உடலில் நுழைந்தவுடன் நமது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் அதனை எதிர்த்து போராடுகிறது.
- ஒரு நிலையில் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் செயல் திறன் படிப்படியாக குறைகிறது.
- உடல் தனது வலுவினை இழக்கிறது.
- பெரும்பாலான மரணங்கள் நிகழ்வதற்கு வலுவின்மையே காரணமாகிறது.



பேராசிரியர்
மருத்துவமன் (Dean-Incharge)
SRM- Medical College

காய்ச்சலின் தாக்கம்

- கொரோனா வைரஸின் தாக்கம் மற்றும் அதனால் உண்டாகும் காய்ச்சல்
- அடிப்படைத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில் கூட மற்றவர்களின் உதவியை சார்ந்து இருக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.

இயன்முறை (physiotherapy) மருத்துவத்தின் மூலம் நோயின் தாக்கத்தை குறைப்பது மட்டுமின்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு அழைத்துச் செல்ல இயலும்.

முச்சுப் பயிற்சி

- முச்சுப் பயிற்சி யினை மேற்கொள்ளும் போது நோராக நிமிர்ந்து அமர வேண்டும்.
- முக்கின் வழியாக முச்சினை மெதுவாக உள்ளிழுத்து பின்னர் வாயின் வழியாக விடுதல் வேண்டும்.
- இப்பயிற்சியானது மன அழுத்தத்தினை குறைக்கிறது.
- ஆக்சிஜன் அளவை இரத்தத்தில் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

சுவாசத்தை மேம்படுத்தும் பயிற்சிகள்

- இதைப் போன்ற பயிற்சி 3 முறை செய்து, பின்னர் 4வது முறை முச்சினை உள்ளிழுத்து பிறகு வாய் வழியாக வெளிவிட வேண்டும்.
- இவ்வாறு செய்த பிறகு எவ்வளவு விணாடிகள் அப்பயிற்சியினை தொடர முடிகிறது என்பதை சோதித்து பார்க்க வேண்டும்.
- ஒரு சாதாரண மனிதனால் சராசரியாக 25



டாக்டர் அ. ரவிக்குமார்
சார்பு துணையேந்தர், SRM மருத்துவ
& சுகாதார அறிவியல் துறை
SRM தொழில்நுட்பக் கல்லூரி



டாக்டர் அ. சந்தரம்
மண் (மெடிக்கல்), SRM மருத்துவக்
கல்லூரி மற்றும் அறிவியல் துறை
ஆராய்ச்சி மையம்



டாக்டர் க. தங்கராஜ்
மருத்துவ கணகானிப்பாளர்
SRM மருத்துவக் கல்லூரி

விநாடிகள் முச்சை நிலை தக்க வைத்துக் கொள்ள இயலும்.

கொரோனா நோயிலிருந்து மீண்டவர்களுக்கு நடைபயிற்சி

நாள்பட்ட நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர்கக் குறைபாடு, நுரையீரல் தொடர்பான பாதிப்புகள், இது போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள் தொடர கண்காணிப்பு அவசியமானதாக உள்ளது. நோயுற்றவர் இயல்பு வாழ்க்கை முறைக்கு மீண்டும் திரும்ப பெரும் பங்காற்றுகிறது இயன்முறை மருத்துவம்.

சிறந்த இயன்முறை மருத்துவத்திற்கு அணுகவும் எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவமனை காட்டாங்குளத்தூர்.

ஒளிர்வு:
அரோக்கிய வாழ்வின் வழியில்
அமையுத்து வைப்போம்.
உடல் செயல்திறனை மேம்படுத்தி
கொரோனாவை கடம்போம்...

தொடர்புக்கு:
914427417499
914427417000

எஸ்.ஆர்.எம். காட்டாங்குளத்தூர் பல் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையின் முக்கிய நிகழ்வுகள்

2007 ஆம் ஆண்டு எஸ்.ஆர்.எம்.குழுமத்தால், நமது பெருமைக்குமிய நாடாளுமன்ற உறுப்பினர் மாண்பமை பாரிவேந்தர் அவர்களால் தொடர்க்கப்பட்ட பல் மருத்துவக் கல்லூரி வெகுசிறப்பாக இப்பகுதி மக்களுக்கு பல் மருத்துவ சேவை புரிந்துவருகிறது.

இப்பல் மருத்துவக் கல்லூரி யில் வாய்நோய் அறிதல், வாய்நோய்க் குறியில், குழந்தைகள் பல் நலம், சமூகம் பல்லியல், வாய் நோய் அறுவைச்சிகிச்சை, ஈறுநோய் மற்றும் பற்குழிலிழையியல், முகசீரமைப்பு, பல்பாதுகாப்பு மற்றும் அகப்பல்லியல் மற்றும் பல்கட்டுதல், பல் நடுதல் முதலிய பிரிவுகளின் கீழ் உலகத்தரத்துடன் கூடிய சிகிச்சை முறைகள் மிக மிக குறைந்த கட்டணத்தில் சேவை அடிப்படையில் வழங்கப்பட்டுவருகிறது.

கடந்த சில மாதங்களில் நடந்த முக்கிய நிகழ்வுகள் பின்வருமாறு:

- மே 31 ஆம் நாள் உலக புகையிலை ஒழிப்பு தினம் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. அதில் பெரும் திரளான மாணவர்கள், பயிற்சி மருத்துவர்கள், பேராசிரியர்கள், பொது மக்கள் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.
- கோவிட் 19 பெருந்தொற்று நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் சந்தேகங்களை தமிழில் பார்வையற்றோருக்கான ப்ரெய்லி

மொழியில் புத்தகமாக அச்சிடப்பட்டு வெளியிட தயாராகியுள்ளது. அதன் வெளியிட்டு விழாவில்

மாண்பமை சார்பு துணை வேந்தர் A.இரவிகுமார், முதல்வர் டாக்டர் N.விவேக மற்றும் துணை முதல்வர் டாக்டர் K.T.மகேஷ் கலந்து கொண்டு சிறப்பிக்க உள்ளனர் என்பதை பெருமை யுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இதற்கு முன்பு 2019 ஆண்டு புற்றுநோய் பற்றிய ப்ரெய்லி மொழி கையேடு முதன்முறையாக வெளியிடப்பட்டது.

மாணவர்கள் யண்பெறும் வகையில் அகில இந்திய அளவில் இணையவழி காணோளி பயிலரங்கங்கள் சிறப்பாக நடைபெற்றன. முக மற்றும் தாடை சீரமைப்பு பிரிவு, பல் பாதுகாப்பு மற்றும் அகப்பல்லியல் துறை சார்ந்த மாணவர்கள், முதுகலை மற்றும் இளம்கலை பயிற்சி மருத்துவர்கள் கலந்து கொண்டு பயன்தெட்டனர்.

இப்பல் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையில் சேவைகளையும் அதிநாவீன



டாக்டர். அ. சிவசந்திரன்

வசதிகளையும் பொதுமக்கள் அனைவரும் அணுகி, பெற்று பயன்தையுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

அறிவினாள் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய் தந்நோய்போல் போற்றாக கடை

- குறள் 315

வாழ்க! வளர்க!!

எஸ்.ஆர்.எம். பல் மருத்துவக் கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை.

பாராட்டுவோம்! பரிசளிப்போம்!!

ஐஞ்/ஐஞல வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடவில் வெளிவந்த வினாஷ வினாவில் வெற்றிபெற்றவர்களின் விவரம்

சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு வழி காட்டி.



கவிதா குமரன் கூடலூர்



மி. உமாரானி கூடலூர்



அ. பிரசங்கர் கூடுவாஞ்சேரி

“உன் குடும்பம் கெட என்னைத் தொடு” மதுவினால் ஏற்படும் தீமைகள்

உலக அளவில் 38 கோடி பேர் மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளனர். உலக அளவில் ஆண்டுதோறும் 33 லட்சம் பேர் மதுப் பழக்கத்தால் இறந்துபோகிறார்கள். இந்தியாவில் 16 கோடி பேர் மதுப் பழக்கம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் மேலும் நம் நாட்டில் 2.5 லட்சம் பேர் ஆண்டுதோறும் மதுவால் இறந்துபோகிறார்கள்.

மது ஒரு மனிதனுக்கு தற்காலை உட்பட 20 விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இப்பழக்கம் மனிதனின் ஆயுளை வெகுவாக குறைத்துவிடுகிறது. மேலும் வயிற்றுப் புண்,

அல்சர், குடல் புற்று நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம், மன அழுத்தம், முன் கோபம், தனிமையில் அழுதல், விரக்தி, தற் கொலை உட்பட பலவிதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

வன்முறை, கொலை, தற்கொலை, விவாகரத்து, பதவி இழுத்தல், பாதியில் உயர் கல்வியை நிறுத்தல், சாலை விபத்து என பல சமூக சீரழிவுகளுக்கும் மதுப் பழக்கம் காரணமாகிறது. இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் 13000 பேர் மது அருந்திவிட்டு வாகனங்கள் ஒட்டுவதால் விபத்தில் உயிரிழக்கின்றனர்.



இந்தியாவில் உத்ரபிரதேசம், அஸ்ஸாம் மாநிலங்கள் மதுப் பழக்கத்தால் முதலிடம் வசிக்கின்றன. இந்திய நகரங்களில் மும்பை முதலிடம் வசிக்கிறது. இந்தியாவில் பீகார், குஜராத், மிசோரம் மற்றும் நாகலாந்து ஆகிய 4 மாநிலங்களில் மதுவிலக்கு அமலில் உள்ளது.

மதுவினால் குழந்தைகளும் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். குறிப்பாக பெண்கள் பல வகையான உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்தபழக்கம் உள்ள குடும்பங்களின் பொருளாதாரம் வெகுவாக வீழ்ச்சி அடைந்து, அவர்கள் வறுமைக்குத் தள்ளப் படுகிறார்கள். இந்த கொடிய பழக்கத்தால் குடும்பங்களின் கௌரவம் சமூகத்தில் வெகு வாக பாதிக்கப்படுகிறது.

நமது குடும்பத்தினர் சமூகத்தில் பெரும் அவமானத்திற்கு உள்ளாகின்றனர் என்ற உண்மையை குடிப்பவர்கள் தெரிந்து வைத் திருக்க வேண்டும். மாநில அரசுகளும் படிப் படியாக மதுவிலக்கை அமல்படுத்த வேண்டும். இப்படி செய்தால் மட்டுமே இந்த சமூகப் பிரச்சனையைக் கட்டுப்படுத்தமுடியும்.

வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திடத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்
தொடர்புக்கு

ஏ.ஆர். ரமேஷ் கண்ணன் - 72009 53299

ஏ. மணிராஜ் - 87544 17400

தொழில் - வர்த்தக பிரமுகர்

நடசுத்திர ஓட்டலைகள் அனுபவம் உருவாக்கிய

ஒரு தொழில் நடசுத்திரம்

(தொழிற்சாலைகள் மற்றும் அலுவலகங்களுக்கு உணவு - புதிய உத்திகள்)

சார்பட் அக்கவுண்டன்ட் முடித்து சில ஆண்டுகள் நடசுத்திர ஓட்டலைகளில்/உணவு விடுதிகளில் பணிபுரிந்த அனுபவத்தோடு 2008 மும் ஆண்டு முதல் கேட்டின் துறையில் இருந்து வருகிறார். மறைமலை நகரில் தலைமையிடமாகக் கொண்டு இயங்கிவருகிறது FOODSWING ENTERPRISES என்ற நிறுவனம். இந்நிறுவனம் 300க்கும் மேற்பட்ட பணியாளர்களை கொண்டு நடத்தப்பட்டுவருகின்றது. இந்த நிறுவனத்தில்



R. Jejakannan



மைதா மாவு உடம்புக்குக் கெடுதலா? மைதாவில் செய்த பரோட்டா போன்ற உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படும் என சில பத்திரிகைகளில் செய்தி வருகிறது, அதைப் பற்றி ஒர் பார்வை....

தவிடு நீக்கப்பட்ட கோதுமை மாவையே மைதா என்கிறோம். இயல்பாக பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் மைதாவை வெள்ளை வெளேர் என்று ஆக்க பெண்ணாயில் பேராக்கசெடு (BENZOYL PEROXIDE) போன்ற ஒருசில வேதிப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். மைதாவால் செய்யப்பட்ட புரியடை (பரோட்டா), தந்துரி ரோட்டி (NANN) போன்றவை நாக்கின்

உணவு வகைகள் மட்டுமில்லாமல் பேக்கரி மற்றும் இனிப்பு, கார் வகைகளும் சிறப்பு கவனத்துடன், சிறந்த சமையல் கலைஞர்களைக் கொண்டு (ஒரே கூறையின் கீழ்) சுகாதாரமாக தயாரித்து வழங்கிவருகிறார்கள். நாள் ஒன்றுக்கு 25 ஆயிரத்திற்க்கு மேல் உணவு பொட்டலங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. ISO மற்றும் HACCP போன்ற தரச் சான்றுகள் பெற்றுள்ளனர். FOODSWING கம்பனியின் சமையலறையில் அதிநீண் சாதனங்களைக் கொண்டு தரமான முறையில் உணவு வகைகளைத் தயாரித்து வழங்குவதில் மற்ற கேட்டின் கம்பனிகளுக்கு எடுத்துகாட்டாக திகழ்ந்துவருகிறது..

சுமார் ஆறு இடங்களில் கிச்சன் (சமையலறை) வைத்து 300 பணியாளர்களைக் கொண்டு தினதோறும் பல்லாயிரம் நபர்களுக்கு

உணவு வழங்கி வருகிறார். கொரோனா காலகட்டத்தில் சிறப்பு அனுமதி பெற்று கோவிட் முன்னேச்சரிக்கையுடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் உள்ள தொழிற்சாலைகள் மட்டு மன்றி வேறு பல தொழில் நிறுவனங்களுக்கு உணவு வழங்கி வருகிறார். மறைமலை நகர் முதல் ஸ்ரீபெரும்புதூர் வரை உள்ள மக்களுக்கு தினந்தோறும் சுமார் 300 நபர்களுக்கு 8 மாதங்களாக இலவசமாக உணவு வழங்கி வந்துள்ளார். சுயதொழில் தொடங்க இருக்கும் இளைஞர்களுக்கு இவர் ஒரு முன்னோடியாக திகழ்கிறார்..

பரோட்டா பிரியர்களே உஷார்!!!

சுவை நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு நம்மை அடிமையாக்குகின்றன.

மைதா உணவுகளைத் தவிர்ப்பது உடல் நலத்துக்கு நல்லது. அதில் சக்கரை குறியீடு மிக அதிகம் என்பதால் சக்கரை நோய் உள்ளவர்கள் மைதாவை தொடவே கூடாது. இரத்தத்தில் சக்கரையின் அளவை மிக அதிகமாக உயர்த்திவிடுவதால் மைதா உணவுகள் நீரிழிவு, உடல் பருமன், இதயக் கோளாறுகள், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமாகிவிடுகின்றன.

கோதுமையின் நார்ச்சத்தையே தவிடு என்கிறோம், மைதாவில் அந்த நார்ச்சத்து நீக்கப்பட்டுவிடுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். நார்ச்சத்து பெருங்குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவல்லது என்பதால் அதை நீக்கிவிட்டு உண்பது நல்லதில்லை. மைதாவை வெளுக் கவைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் வேதிப்பொருட்கள் செரிமானத்தைக் குறைத்து, பசியின்மை, சத்துக் குறைபாடு, மாந்தமிகை வலி (FLATULENCE DYSPEPSIA) போன்ற நோய்களுக்கு காரணமாகிவிடும். மைதாவில் மாவு சத்து (STARCH) அதிகமாகவும், புரத சத்து குறைவாகவும் இருப்பதால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

Thank You Sponsors

Green Pearl
EDUCATION

SRM ENGINEERING
CONSTRUCTION
CORPORATION LTD

SRM
TECHNOLOGIES
OUTTHINK

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

அச்சிட்டு வளியிடுவர் :
து.வே.வெங்கடகிரி,

செயலாளர்,

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

“வள்ளி”



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!!!

- ஆரோக்கிய மனிதன் ஒரு நிமிடத்துக்கு சுவாசிக்கும் முறை எத்தனை?
A. 10 முதல்15 B. 10முதல்12 C. 12முதல்15 D. 12முதல்18
- காற்றைத் தூய்மைபடுத்தும் தாவரம்?
A. வேப்ப மரம் B. அரச மரம் C. மூங்கில் D. ஆலமரம்
- முளைத் தண்டு என்று அழைக்கபடும் பகுதி எது?
A. சிறுமூளை B. நரம்புச்செல் C. முகுளம் D. தண்டுவெடம்
- மனித உடலில் சராசரியான குருதியின் அளவு என்ன?
A. 4.5லிட்டர் B. 5.5லிட்டர் C. 6.5லிட்டர் D. 1.5லிட்டர்
- மனித உடலில் சராசரியான வெப்பநிலை எவ்வளவு?
A. 35சி B. 36சி C. 37சி D. 38சி
- மனித உடலில் குளிர்ச்சியான பகுதி எது?
A. கழுத்து B. வயிறு C. மூக்கு D. வாய்
- 24 மணிநேரத்தில் ஒரு மனிதன் சராசரியாக உற்பத்தி செய்யும் சிறுநீரின் அளவு?
A. 1.லிட்டர் B. 1.50லிட்டர் C. 2.லிட்டர் D. 2.5லிட்டர்
- மனித உடலில் பித்த நீர் சுரக்கும் உறுப்பு எது?
A. மண்ணீரல் B. பித்தபை C. கல்லீரல் D. கணையம்
- நாடுத் துடிப்பை அறிவதனால் மருத்துவருக்கு தெரிவது?
A. இரத்த அழுத்தம் B. நரம்புக்களின் நிலை C. இருதயத் துடிப்பு D. இரத்த ஓட்டம்

 <p>SRM Medical College Hospital & Research Centre, Potheri</p> <p>வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டம்</p> <p>தலைவரவைச் செய்தி:</p> <p>மனி:</p> <table border="1"> <tr><td>பெயர்</td><td></td></tr> <tr><td>வயது</td><td></td></tr> <tr><td>முகவரி</td><td></td></tr> <tr><td>அவைப்பை</td><td></td></tr> <tr><td>தேவையிடும் சிகிச்சை</td><td></td></tr> <tr><td>இதர தகவல்கள்</td><td></td></tr> </table>		பெயர்		வயது		முகவரி		அவைப்பை		தேவையிடும் சிகிச்சை		இதர தகவல்கள்		 <p>புதியதலைமுறை அறக்கட்டளை</p> <p>வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித் திட்டம்</p> <p>தலைவரவைச் செய்தி:</p> <p>மனி:</p> <table border="1"> <tr><td>பெயர் / வயது</td><td></td></tr> <tr><td>முகவரி</td><td></td></tr> <tr><td>அவைப்பை</td><td></td></tr> <tr><td>தேவையிடும் சிகிச்சை</td><td></td></tr> <tr><td>இதர தகவல்கள்</td><td></td></tr> </table>		பெயர் / வயது		முகவரி		அவைப்பை		தேவையிடும் சிகிச்சை		இதர தகவல்கள்	
பெயர்																									
வயது																									
முகவரி																									
அவைப்பை																									
தேவையிடும் சிகிச்சை																									
இதர தகவல்கள்																									
பெயர் / வயது																									
முகவரி																									
அவைப்பை																									
தேவையிடும் சிகிச்சை																									
இதர தகவல்கள்																									
<p>தாந்தாரவார் கையொப்பம்</p> <p>புதியதலைமுறை அறக்கட்டளை எண்: 24, ஜி.என்.செட்டி சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600017 தொடர்புக்கு: டி.ஏ.ர். ரமேஷ் கண்ணன், அவைப்பை: 9944544299, டி.மணிராஜ் - 8754417400 தாந்தாரவார் கையொப்பம்: 8754413133</p> <p>தாந்தாரவார் கையொப்பம்</p> <p>புதியதலைமுறை அறக்கட்டளை: எண்: 24, ஜி.என்.செட்டி சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600017 தொடர்புக்கு: டி.ஏ.ர். ரமேஷ் கண்ணன், அவைப்பை: 9944544299, டி.மணிராஜ் - 8754417400 தாந்தாரவார் கையொப்பம்: 8754413133</p> <p>தாந்தாரவார் கையொப்பம்</p> <p>தாந்தாரவார் கையொப்பம்</p> <p>தாந்தாரவார் கையொப்பம்</p>																									



தினமும் நாம் கடைபிழக்கு வேண்டிய சூரியிலுகள் நம் உடலை பாதுகாக்கும் எளிய வழிமுறைகள்

உடல் நலன் காக்கும் வழிமுறைகள்

- 30 நிமிடங்கள் அன்றாட நடைப்பயிற்சி அவசியமானது.
- அன்றாட உடற்பயிற்சி நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் உடல் எடை அதிகரிப்பு போன்ற பாதிப்புகளை தவிர்க்கிறது, பாதிப்படைந்தவர்களை குணமாக்குகிறது.
- காலையில் எழுந்ததும் செய்யும் தசைகளை நீட்டும் (Stretching) பயிற்சி அன்றாட பணிகளை எளிதாக்குகிறது.
- வெகு நேரம் அமர்ந்திருத்தல் மற்றும் படுத்திருத்தல் இவற்றை தவிர்ப்பதால் பொது உடல் நலன் மேம்படுகிறது.
- அன்றாட உடற்பயிற்சி, மனமகிழ்வு ஏற்படுத்துவது மட்டுமின்றி மன உளைச்சலையும் குறைக்கின்றது.
- சீரான மற்றும் அளவான உடற்பயிற்சி, உணவு செரிமானம் மற்றும் உடல் செயல் பாட்டினை சீராக்குகின்றது.
- முறையான மூச்சப்பயிற்சி, நூரையீரல் மற்றும் சுவாசத்தசைகளை பலப்படுத்தி நூரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து நம்மை காக்கின்றது.
- கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் தாய்மார்கள் இயன்முறை மருத்துவர்களின் வழிகாட்டுதலோடு செய்யும் பயிற்சி தாய் - சேய் நலத்தினை மேம்படுத்துகின்றது.
- இளம் வயதினர் தொடங்கி முதியவர் வரை குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 3 முறை முறையான வழிகாட்டுதலுடன் செய்யும் தசை வலிமைப்படுத்தும் பயிற்சி உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பினை கரைக்கிறது.
- 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் மேற்கொள்ளும் உடலின் சமநிலையை மேம்படுத்தும் பயிற்சி, வயது முதிர்வினால் ஏற்படும் விபத்துகளை தவிர்க்கின்றது.
- 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான குறிப்பிட்ட சில வகையான பயிற்சிகள் எலும்புகளிலுள்ள தாதுக்களின் அடர்த்தியை அதிகரித்து மூட்டு வலி மற்றும் மூட்டு தேய்மானத்தை குறைக்கின்றது.
- முறையான உடற்பயிற்சி தூக்கமின்மையை போக்கி, சீரான மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டுகின்றது.