

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 அன்பும் அறஞும் தழைத்தோங்கட்டும்!

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

இதழ் - 7

ஏசம்பர்-2021 & ஜூன்-2022

உங்கள் இல்லத்தின் ஆரோக்கியத்தீர்கு வந்துவிட்டது S.R.M.MCH - வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டை

**SRM Medical College
Hospital & Research Centre
Potheri**

“வள்ளி”

கல்வை காலை காலை முறைகள் மற்றும் தொழில் மற்றும் தொழில்களை முறைப்படுத்துவதை முன்வரும் நிலைமை.

SRM மருத்துவமனையின் விதிகளுக்கு உப்பு இந்த பயனாளர் அட்டையை நான் பயன்படுத்துவேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

நாள் **கையொப்பம்**

புதிய தலைமுறை
அறக்கட்டளை

**SRM Medical College
Hospital & Research Centre
Potheri**

“வள்ளி”

கல்வை காலை காலை முறைகள் மற்றும் தொழில் மற்றும் தொழில்களை முறைப்படுத்துவதை முன்வரும் நிலைமை.

Patient's Discount Card **CGL1000**

Name	J. Bagavathiammal	Female
Age	XX	Aadhar No 79XXXXXXXXXX
Address	1/5, MIG NH Ramalinga XXXXXXXX Maraimalai Nagar, XXXXXXXXXXXX	
Mobile	944XXXXXXXX	

Discount Upto 20% **PTF**

வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவத் திட்டம் மக்களிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. இந்த திட்டத்தின் மற்றொரு மைல் கல்லாக S.R.M.MCH - வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டை அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. இந்த அட்டையின் மூலம் நம் S.R.M. மருத்துவமனையில் குறிப்பிட்ட மருத்துவ சேவைகளுக்கு 20 சதவிகிதம் தள்ளுபடி கிடைக்கும். இந்த திட்டம் தற்போது கூடுவாஞ்சேரி, பொத்தேரி, மறைமலை நகர், பரஞார், SP. கோவில், வண்டலூர் போன்ற ஊர்களில் உள்ள மக்கள் வள்ளி மருத்துவ பயனாளர் அட்டையின் மூலம் பயனடையலாம். இது மேலும் விரிவடைந்து சென்னை, காஞ்சிபுரம், செங்கல்பட்டு, திருவள்ளூர் போன்ற மாவட்டத்தை சேர்ந்த மக்களும் பயன்படுத்தலாம். பொதுமக்கள் இந்த திட்டத்தில் இணைய விரும்பினால் தங்களின் ஆதார்களாகும் மற்றும் தொலைபேசி நம்பர் கொடுத்து வள்ளி அட்டையை வாங்கி பயன்பெறலாம். கொடர்புக்கு: 72009 53299.

வள்ளி செய்தி மடல் ஆங்கில பதிப்பு மற்றும் மிரையிலி புத்தகம் வெளியீட்டு விழா

Braille (பார்வையற்றோர் எழுத்து மற்றும் படிக்கும் முறை) குறித்த புத்தகம் மற்றும் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் வள்ளி (சுகாதாரம் மற்றும் ஆரோக்கிய குறித்த சமுதாய மருத்துவ செய்தி மடல்) ஆங்கில பதிப்பு வெளியீட்டு விழா ஜூன் 11, 2022 அன்று பொத்தேரியில் உள்ள S.R.M மருத்துவக் கல்லூரி உள் அரங்கத்தில் நடைபெற்றது.

இந்த கொரோனா நோயைத் தடுப்பதற்கு அரசு மருத்துவ மனையும், தனியார் மருத்துவ மனையும் இணைந்து செயல்பட வேண்டு இருக்கிறது. இதில் எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவ மனையின் சிற்ற பங்களிப்பை பார்ட்டுகிறோம்.



டாக்டர். முத்தமி

“VALLI”

-A Bulletin on Community Healthcare & Hygiene-
“Propelling Public-Private
Partnerships for Community Health”

இந்த விழாவில் செங்கல்பட்டு மாவட்டத்தின் மருத்துவப் பணிகள் துணை இயக்குநர் டாக்டர் பரண்தேரன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு செய்தி மடல்களை வெளியிட, Dr. C. முத்தமி செல்வன், S.R.M அறிவியல் தொழில்நுட்பக் கல்வி நிறுவனத்தின் துணை வேந்தர், டாக்டர். Lt. Col. அ. ரவிக்குமார், இணை வேந்தர் S.R.M மருத்துவமனை, சுகாதார அறிவியல் துறை, திரு. சந்திரசேகர், National Association for the Blind தமிழக பிரதிநிதி மற்றும் திரு. P. ஜெகன்னாத், Partner, Food Swing Enterprises ஆகியோர் பெற்றுக் கொண்டனர்.

டாக்டர் N. விவேக், Dean Dental Department, S.R.M மருத்துவக் கல்லூரி அவர்கள் அறிமுகவுரை ஆற்றினார். புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் செயலாளர் து.வெ. வெங்கடகிரி அவர்கள் வள்ளி செய்தி மடல் குறித்து விரிவாக எடுத்துறைத்தார்.



எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையின் செயல்முறை மருத்துவம் (Occupation Therapy)



செயல்முறை மருத்துவம்(OT)

எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவமனையின் செயல்முறை மருத்துவத் துறை (Occupation Therapy), மக்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களின் தேவை மற்றும் அவர்கள் செய்ய விரும்பும் செயல்களின் ஈடுபாட்டில் உதவ அர்ப்பணிக்கப்பட்டது. இத்துறையில் தங்களின் அன்றாட செயல்களை செய்வதற்கு மற்றவர்களை சார்ந்திருக்கும் நபர்களை, தனித்து செயல்பட பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மருத்துவ முறையில் ஒருவரை முழுமையாக மதிப்பிட்டு, அவரின் நுண் அசைவு திறன்கள், பெரு அசைவு திறன்கள், உணர்ச்சி திறன்கள், செயலாக்க திறன்கள் ஆகியவற்றை மேம்படுத்த பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

எஸ்.ஆர்.எம். செயல்முறை(OT) மருத்துவக் கல்லூரி

எஸ். ஆர். எம். செயல்முறை(OT) மருத்துவக் கல்லூரி 1996 ஆம் ஆண்டில் துவங்கப்பட்டது. கடந்த 26 வருடங்களாக இயலாமை மற்றும் திறன்களுக்கு இடையே ஆன இடைவெளியை குறைக்க இடைவிடாமல் செயல்பட்டு வருகிறது. மேம்படுத்தப்பட்ட கல்வி மற்றும் மருத்துவ அமைப்புடன் கூடிய எஸ். ஆர். எம். நிறுவனம் சிறப்பு குழந்தைகள் மற்றும் மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்க்கையை இயல்பாக்க செயல்படுகிறது. எஸ். ஆர். எம். மருத்துவமனையில் உள்ள செயல்முறை மருத்துவ சிகிச்சையகம் அனைத்து வகையான குறைபாடுகளுக்கும் இலவச சேவையை வழங்கி வருகிறது.

இதில் குழந்தை மருத்துவம், நரம்பியல், எலும்பியல், கைப்புனர் வாழ்வு, புலன் ஒருங்கிணைத்தல், மனநலம் போன்ற துறைகள் அடங்கும். எலும்பியல் பிரிவில் எலும்பு முறிவு, முடக்கு வாதம் போன்ற தசைக்கூட்டு பிரச்சனைகளுக்கு பயிற்சி அளித்து குணமடைதலை வேகப்படுத்துகிறது. மனநல மருத்துவத்துறையில் எண்ணம் மற்றும் செயல் மாறுபடுதலால் ஏற்படும் மனக்கோளாறு உடையோர்களுக்கு எண்ணம் சார் நடத்தை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

நான்காம் வகுப்பில் 50 திருக்குறள் மனப்பாடம்!

எஸ்.ஆர்.எம். செயல்முறை(OT) மருத்துவத் துறையின் குழந்தைநல பிரிவின்கீழ் நான்கு வருடங்களாக பயிற்சி பெற்ற ரவிவர்மா



டாக்டர். Lt. Col. அ. ரவிக்குமார்,
சார்பு துணைவேந்தர், SRM மருத்துவ
& காதாரா அறிவியல் துறை
SRM தொழில்நுட்பக் கல்லூரி



டாக்டர் அ. சுந்தரம்
மன் (மெடிக்கல்), SRM மருத்துவக்
கல்லூரி மற்றும் அறிவியல் துறை
ஆராய்ச்சி மையம்



டாக்டர் க. தங்கராஜ்
மருத்துவ கணக்கிப்பாளர்
SRM மருத்துவக் கல்லூரி



டாக்டர். U. கனபதி சங்கர்
Dean, OT

50 தேசிய சின்னங்கள் சிறப்பு பரிசு

அடுத்ததாக 13 வயது உடைய ஹேமவாஷினி என்னும் சிறுமி எஸ்.ஆர்.எம் செயல்முறை மருத்துவ பயிற்சிக்கு அவர் நான்கு வயதிலிருந்து சிகிச்சைபெற்று வருகிறார். அவருக்கு ஆட்டிலை ஸ்பெக்ட்ரம் டிஸ்ஆர்டர் என்னும் குறைபாடு கண்டறியப்பட்டது. அதன்

விளைவாக சிறுமிக்கு சமூகப் பங்களிப்பு குறைவாக இருந்ததால், செயல்முறை மருத்துவர்கள் அவளது சமூகப் பங்களிப்பில் பயிற்சி அளித்தனர். தற்போது பள்ளியில் அனைவரோடும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட முடிகிறது. சான்றாக, அவள் நான்காம் மற்றும் ஜந்தாம் வகுப்பு படிக்கும்போது பள்ளியில் நடைபெற்ற சுதந்திரத்தின் விழா மற்றும் குடியரசு தின் விழாவில் முன்னுரை ஆற்றி அனைவரையும் தன்னுடைய சாதாரணமான பேச்சு திறமையால் கவர்ந்துள்ளார். ஆறாம் வகுப்பு படிக்கும் போது அவள் 50 தேசிய சின்னங்கள் கூறி சிறப்பு பரிசு பெற்றுள்ளார்.

சின்பரோம் மற்றும் அறிவுசார் யோலாமை

எஸ்.ஆர்.எம். செயல்முறை மருத்துவத் துறைக்கு சிறப்பு சேர்க்கும் வகையில், திரு. விஜய் என்னும் இளைஞரின் டவுன் சின்பரோம் மற்றும் அறிவுசார் இயலாமை உடைய சாதனை மிக சிறப்பானது. அவர் செயல்முறை மருத்துவ சேவைக்கு 2014ஆம் ஆண்டு வந்தார். அப்போது அவரிடம் காணப்பட்ட ஞாபகமறதி, சமூக விதிகளை புரிந்து கொள்வதில் சிக்கல், பிரச்சனை தீர்ப்பதிலும் கற்றிலும் குறைபாடு, திட்பமிடுதல் மற்றும் பணம் கையாளுவதில் இயலாமை போன்ற குறைபாடுகள் எல்லாம் கண்டறிந்து

தகுந்த பயிற்சி அளித்து தனித்து வாழ வழி வகுக்கப்பட்டது. விஜய்க்கு தற்போது 24 வயது ஆகிறது. அவர் பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்து முடித்துள்ளார். மேலும் அவர் பேருந்து சேவைகளை உபயோகிக்க பயிற்சி பெற்று இன்று தனது குறைபாடுகளை வென்று தன்னிச்சையாக யாருடைய உதவியும் இன்றி ஒரு கடை வைத்து நடத்தி வருகிறார்.

முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்படவர்

எங்கள் துறையின் PMR பிரிவில், சிறந்த முறையில் எலும்பியல் மற்றும் நரம்பியல் சார்ந்த குறைபாடுகள் உள்ளோர்க்கு சுயாத்தீன் வாழ்க்கைத் திறன்கள் மேம்படுத்தப் படுகின்றன. தங்கள் தினசரி தேவைகளை தன்னிச்சையாகவும், துணைத் தொழில் நுட்பம் மூலம் செய்துக்கொள்ளவும் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு பயன் அடைந்த ஒரு சிகிச்சை பெற்றவரின் (தனலட்சுமி, வயது - 45) அனுபவம் முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நான், இங்கு



D. அனிருத்தன்
Associate Professor

வருவதற்கு முன் நடக்க முடியாமலும், அன்றாட வேலைகளை தானாக செய்ய இயலாமலும் அவதிப்பட்டேன். சிகிச்சைக்காக 25 அக்டோபர் 2021 அனுமத்திக்கப்பட்டேன். அதன் பிறகு செயல்முறை மருத்துவ சேவைகள் பெற்றேன். அதன் பயனாக, இப்போது தன்னிச்சையாக நடப்பதற்கும், அன்றாட வேலைகளை செய்ய முடிகிறது.

தொந்துகொள்வோமா? MRI ஸ்கேன் இயந்திரம் குறித்த சில தகவல்கள்

- 1952 ஆம் ஆண்டில் ஹேர்மன் கார் (Herman Carr) என்னும் மருத்துவர், எம்.ஆர்.ஜெ இயந்திரத்தின் ஒரு பரிமாணப் பட்டதை வரைந்து ஹார்வர்ட் இளையிலை ஆய்வில் அறிக்கைப்படுத்தினார்.
- 1978 ஆம் ஆண்டு எம்.ஆர்.ஜெ. ஸ்கேன் இயந்திரம் Peter Mansfield என்கிற ஆங்கில விஞ்ஞானியால் முழுமை பெற்றது.
- காந்த அதிர்வு அலை வரைவு (M.R.I. ஸ்கேன்) உதவியுடன் மூளை, தண்டுவடம், நரம்பு, எலும்பு, சம்பந்தமான நோய்களின் தன்மைகளை கண்டறியமுடியும்
- இம்முறை புரோட்டான் படமாக்க முறை (proton imaging) என்றும் அறியப்படுகிறது. காரணம் புரோட்டான்களே படிமங்களைப் பெற முக்கிய பங்களிக்கிறது.
- எம்.ஆர்.ஜெ எந்திரத்தின் மூலம் உடற் பிரச்சனைகளை நாம் மிகத் துல்லியமாக கண்டுபிடிக்கலாம். காந்த ஒத்திசைவு படமெடுத்தல் என்பதை ஆங்கிலத்தில் மேக்னடிக் ரெசொனென் இமேஜிங்க் என்று கூறுவதால் இந்த இயந்திரத்தை எம்.ஆர்.ஜெ என்று அழைக்கிறோம்.
- உடலிலுள்ள சில காயங்களை வெறுங் கண்ணால் காண முடியாது. அவ்வாறு கண்டுபிடிக்க முடியாத காயங்களை மிகைப் படுத்தி பார்க்க எம்.ஆர்.ஜெ ஸ்கேன் உதவுகிறது.
- எம்.ஆர்.ஜெ மூலம் மூளை கட்டி, மூட்டு வலிகள் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற பெரும் வியாதிகளையும் கூட நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியும். எனவே சில கண்டுபிடிக்க முடியாத தீவிர நோய்களைக் கண்டுபிடிக்க எம்.ஆர்.ஜெ பேருதவி புரிகிறது.



பாராபட்டுவோம்! பரிசுவிப்போம்!!

**அக்டோபர்/நவம்பர் வள்ளி
மருத்துவ செய்தி மடலில்
வளிவந்த வினாடி வினாவில்
வற்றிபெற்றவர்களின் விவரம்**

சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதுவர்கள்.



S. சிவகலா
கூடலூர்



P. கலஸ்தூரி
மறைமலை நகர்

கொரோனாவை வெளிக் கொணியியர்களின் பங்களிப்பு



SRM வளாகத்தில் உள்ள செவிலியர்கள், SRM மருத்துவமனையில் கோவிட்-19 நோயாளியைப் பராமரிக்கும் போது, அர்ப்பணிப்பு, தீற்மை, புத்திசாலி மற்றும் தீற்மையான தொழில் முறையில் சேவை செய்து வருகிறார்கள். கொரோனா பெருந்தொற்றால் 10 இலட்சத்திற்கும் அதிகமான மக்கள் வாழ்க்கை மற்றும் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். COVID-19 தொற்று நோயின் இந்த இருண்ட அத்தியாயத்தின் போது, சுகாதாரப் பாதுகாப்புக் குழுவில் நர்சிங் பணியாளர்கள் முக்கிய பங்கு வகித்தனர். எனவே, செவிலியரின் உருவும் ஹெல்த் கேர் அரங்கில் முன் வரிசை வீரராக அங்கீர்க்கப்பட்டுள்ளது.

SRM College Of Nursing ஆசிரியர்கள், COVID-19 வார்டுகளை அமைப்பதில் தங்கள் உதவியை விரிவிடுத்துவதன் மூலம் கோவிட்-19 நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதில் மறைமுகமாக ஈடுபட்டுள்ளனர், பணியாளர் செவிலியர்களுக்கு நல்ல உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க / தரமான நர்சிங் சேவையை வழங்குவதற்காக வழக்கமான மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் நடவடிக்கைகளை நடத்துகிறார்கள்.

வள்ளியம்மை அம்மாள் மருத்துவ உதவித்திடத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் தொடர்புக்கு

ஏ.ஏ.ர. ரமேஷ் கண்ணன் - 72009 53299

ஏ. மணிராஜ் - 87544 17400

13 பார்வை குறைபாடுள்ள மாணவரிகளுக்கு பள்ளி பாடங்களில் சிறந்து விளங்க ஆழ்சியா ரிக்கார்டரி கருவி

பூந்தமல்லியில் அமைந்துள்ள பார்வையற்றோர் அரசு மேல் நிலைப்பள்ளியில் பார்வை குறை பாடு உள்ள சுமார் 100 மாணவர்கள் கல்வி பயின்று வருகின்றனர்.

இப்பள்ளியின் முதல்வராக திருமதி. M. ஜாக்குலின் எது அவர்கள் பணியாற்றுகிறார். 18-12-2021 அன்று பார்வை குறைபாடுடன் கல்வி பயின்று வரும் மாணவர்களுக்கு மருத்துவ உதவி புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை மற்றும் SRM மருத்துவமனை பொத்தேரி இணைந்து சுமார் 93 மாணவர்களுக்கு அவர்களது பள்ளிக்கே சென்று மருத்துவ முகாம் நடத்தினார்கள்.

இதில் காது, மூக்கு, தொண்டை பிரச்சனை காரணமாக 43 சதவீதம் பேரும், கை, கால் வலியால் 38 சதவீதம் பேரும், மற்ற இதர நோய்களுக்கு 19 சதவீதம் பேரும் கலந்து கொண்டு யண்டெற்றனர். மேலும் இந்த முகாமை துவக்கி வைத்து, தலைமைதாங்கி நடத்தியவர் திருமதி. S. மணிமங்கை (புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை அறங்காவலர்) அவர்கள், 13 பார்வை குறைபாடு உள்ள மாணவர்களுக்கு ஆடியோ ரிக்கார்டர் கருவி வழங்கினார். புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையில் செயலாளர் திரு. D.V. வெங்கடகிரி (புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை செயலாளர்) அவர்கள், நிகழ்ச்சியை ஒருங்கிணைத்தார். இந்த கருவி வகுப்பு அறையில் ஆசிரியர் சொல்லி கொடுக்கும் பாடங்களை அப்படியே பதிவு



செய்து மாணவர்கள் தேவைப்படும்போது திரும்ப, திரும்ப பாடங்களை கேட்க முடியும். இந்த கருவியால் மாணவர்கள் பெரிதும் அகம் மகிழ்ந்து நன்றி கூறினார்கள். அந்த கருவி வாங்கிய ஒரு மாணவர் பேசும் போது “என் நீண்ட நாள் கனவு நான் ஒரு IAS அதிகாரியாக வர வேண்டும் என்பது அந்த கனவு இந்த கருவியால் நிறைவேறும்” என்று குறித்தார். மற்றொரு மாணவன் பேசும் போது “என்னை போன்ற பார்வை குறைபாடு உள்ள மாணவர்களின் எதிர்காலம் ஒளிமையாக அமையும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை” என்று மன மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொண்டார்.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நியநிறை மருத்துவ ஆசிராசனங்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையென்பது நோயற்று வாழ்வது மட்டுமின்றி நோயினை கட்டுக்குள் வைப்பதையும் குறிப்பதாகும்.

அதிக உடற்பருமன், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற்று நோய் போன்ற நோய்களை தொடர் உடற்பயிற்சியின் மூலம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர இயலும் .

கீழ்வரும் உடற்பயிற்சிகளை முறையான வழிகாட்டுதலுடன் மேற்கொள்வதன் மூலம் பல வகையான நன்மைகளை அடைய முடியும்.



உடற்பயிற்சியினைக் கைக்கொண்டு, நோய்களைக் கைவிடு!!!

Thank You Sponsors

Green Pearl
EDUCATION

SRM
TECHNOLOGIES
OUTSOURCING
SOLUTIONS

அச்சிட்டு வெளியிடுவர் :
து.வெ.வெங்கடகிரி,
செயலாளர்,
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

எண்: 24, ஜி.என். செட்டி சாலை, திருநகர், சென்னை - 600 017

மின்னஞ்சல்: contact@ptfindia.org | வலைதளம்: www.ptfindia.org ;
www.isrbexpo.org | அலைபேசி எண்கள்: 8754417500, 8754417308, 8754417338

உருமாறிய ஓமிக்ரான், கொரோனா வைரஸ் பற்றிய சில தெளிவுகள்....



கொரோனா-19 பெருந்தொற்று வைரஸ் கிருமி பல வகை உருமாற்றங்கள், (எடுத்து காட்டாக, ஆஸ்பா, டெல்டா) அடைந்தது என்பது நாம் அறிந்ததே!! தற்போதைய அதன் புது உருமாற்றம் ஓமிக்ரான் என்பது, இது உலகளவில் இன்று வெகு விரைவாக பரவி வருகிறது. ஒருவரிடமிருந்து சராசரியாக 90 நபர்களுக்கு பரவுகிறது என ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

குறிப்பிடக்க ஆதாரவான செய்தி யாதெனில், இவ்வகை ஓமிக்ரான் கொரோனாவில் உயிரிழப்புகள் அதிகம் இல்லை.

இவ்வகை கொரோனாவின் அறிகுறிகள் இருமல், தொண்டை கரகரப்பு, உடற்சோர்வு மற்றும் காய்சல் 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு இருக்கிறது.

இரண்டு முறை தடுப்புசி செலுத்திக் கொண்டவர்கள் மருத்துவமனை சென்று பிராணவாயு செலுத்தும் அளவிற்கு செல்ல வில்லை, வீட்டிலேயே தனிமை படுத்திக் கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

வரும் இரண்டு அஸ்து முன்று வாரங்களுக்கு, நாம் போதிய சமூக இடைவெளி, முககவசம் அணிதல், பொது இடங்களுக்கு அதிகம் செல்லாமல் இருத்தல், வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துதல், எளிதில் செரிமானம் ஆக கூடிய உணவு பொருக்களை உட்கொள்ளுதல் மற்றும் அடிக்கடி கிருமிநாசினியை பயன்படுத்தினால் ஓமிக்ரான் நமக்கு வராமல் தவிர்க்கலாம்.

சார், கொசுசம் சிரிவிக ப்ரீஸ்!



தமிழ் ...நீ காட்டில தனியா நடந்து போக்கிட்டிருக்கே... நன்றிரவு.. கும்மிருட்டு அப்ப ரொம்ப ஆவேசமா உன்னை நோக்கி ஒரு சிங்கம் ஓடி வருது நீ அப்ப என்ன செய்வே?

நான் என்ன சார் பண்ண முடியும்? எல்லாம் அந்த சிங்கம் தான் பண்ணும்..!!

இரு சங்கீத வித்வான்கள் பேசிக்கொண்டது..

எனக்கு மேடை ஏறி கச்சேரி செய்யிறதைவிட, ரேடியோவிலே கச்சேரி செய்யிறதுதான் ரொம்ப பிடிக்கும்....

ஏங்க அப்பட??

அப்பதானே மேலே கல்லு வந்து விழாது...



முடக்குவாதத்தால் (Rheumatoid Arthritis) பாதிக்கப்படவர்களுக்கான அறிவுறுத்தல்கள் (செய்யும் செயல்கள் சோர்வடையாமல் செய்யும் வழிமுறைகள்)

1. நீங்கள் செய்ய நினைக்கும் செயல்களை முன்னதாகவே திட்டமிடுதல் வேண்டும் (தேவையான பொருட்களை திட்டமிட்டு, அதன் பின் செய்தல் வேண்டும்).
2. நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் மெதுவாகவும் இல்லாமல் மிக வேகமாகவும் இல்லாமல் நடு நிலையில் செய்ய வேண்டும்.
3. முக்கியமான செயல்களுக்கு முன்னுரிமை அளித்தல் மற்றும் முக்கியமில்லாத செயல்களை பின்னர் செய்தல் வேண்டும்.
4. தேவையற்ற செயல்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
5. செயல்களுக்கு இடையில் சீரான ஒய்வு இருக்க வேண்டும்.
6. உங்கள் செயல்பாட்டின் திறனை அறிந்து செயல்பட வேண்டும்.
7. கடினமான மற்றும் எளிதான செயல்கள் மாறி மாறி அமைய வேண்டும்.
8. சில கடினமான செயல்களின் போது பிறர் உதவியுடன் செய்யலாம்.
9. அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது உங்கள் உடல் அமைப்பை (Body Posture) சமமான நிலைப்பாட்டில் இருந்து செயல்பட வேண்டும்.
10. எப்பொழுதெல்லாம் இயலுமோ அப்பொழுதெல்லாம் அமர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.



“ବୁଲ୍ମାରୀ”



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

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

1. மனித உடலில் தகைகளின் எண்ணிக்கை
A. 240 B. 360 C. 460 D. 640
 2. சாதாரண உடலின் வெப்பநிலை
A. 98.40F B. 94.30F C. 97.40F D. 96.50F
 3. நம் வாழ்நாள் முழுவதும் வளரும் உடலின் அங்கம்?
A. கழுத்து B. கால்கள் C. கைகள் D. மூக்கு, காது
 4. ரத்தத்தின் றிபி மதிப்பு என்ன?
A. 6.35 - 6.45 B. 8.15 - 8.20 C. 7.35 - 7.45 D. 12.35 - 12.45
 5. எந்த மாநிலம் விண் ஆம்புலன்ஸ் வசதி ஆரம்பித்துள்ளது?
A. சென்னை B. கேரளா C. அசாம் D. கோவா
 6. கண்ணின் பிம்பம் விழும் பகுதி எது?
A. இமைகள் B. விழித்திறை C. மூக்கு
 7. முதிர்ச்சியடைந்த மனிதனின் எத்தனை நிரந்த பற்கள் உள்ளன?
A. 23 B. 12 C. 13 D. 32
 8. உணவானது இரைப்பைக்கு செலுத்தப்படும் விதம் என்ன?
A. அம்பா போன்ற நகர்வு B. சிலியா போன்ற நகர்வு C. குடல் அலைவு D. தசை நகர்வு
 9. பிலிருபுன் மற்றும் பிலிவெர்டின் என்பவை?
A. பித்த உப்புகள் B. பித்த நிறமிகள் C. கொலஸ்டிரால் D. சிறுநீரக கற்கள்
 10. வாய்குழியின் உட்புறம் நாக்கு இணைந்துள்ள பகுதி?
A. இஸ்தமஸ் B. எண்டரிகஸ் C. இன்டண்டிபுலம் D. ஃபிரான்யூலம்

<p>SRM Medical College Hospital & Research Centre, Potheri</p>		<p>புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை</p>	
<p>வள்ளியிம்மை அம்மாள் சிராய்ப்பு மருத்துவ உதவித் திட்டம்</p>		<p>வள்ளியிம்மை அம்மாள் சிராய்ப்பு மருத்துவ உதவித் திட்டம்</p>	
தலைவர்வர் பெயர்:	நா:	தலைவர்வர் பெயர்:	நா:
வயத்:	முன்:	வயத்:	முன்:
பெயர்		பெயர் / வயது	
வயது		முகவரி	
முகவரி		அலைப்பீசி	
அலைப்பீசி		தலைவர்முடிமுகிகிச்சை	
தலைவர்முடிமுகிகிச்சை		திதர்	
இதர தகவல்கள்		தகவல்கள்	
தன்னார்வலர் கையாய்ப்பு			
<p>புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை</p> <p>எண்: 24, ஜிஎன்-பெட்டி எண், திதாங், சென்னை - 600017</p> <p>தொடர்புக்கு: ஒரேங்கு முதல் முறை, அலைப்பீசி: 9944544299, டி.மனிஸ்ராஞ் - 8754417400</p> <p>Health Inspector, அலைப்பீசி: 8754413133</p>		<p>புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை: எண்: 24, ஜிஎன்-பெட்டி சாலை, திதாங், சென்னை - 600017</p> <p>தொடர்புக்கு: ஓ.ஆர். ரஷிவ் கண்ணன், அலைப்பீசி: 9944544299, டி.மனிஸ்ராஞ் - 8754417400</p> <p>Health Inspector, அலைப்பீசி: 8754413133</p>	