

“வள்ளி”

உங்களுடைய சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த செய்தி மடல்
(வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்)
(புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை)



புதிய தலைமுறை
அறக்கட்டளை

அகமும் புறமும் தூய்மையாக்ட்டும் ! அதன்வழி
அன்பும் புறமும் தழைத்தோங்க்ட்டும் !

முனைவர். ப. சத்தியநாராயணன்
நிறுவனர் - அறங்காவலர்
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

இதழ் - 10

செப்டம்பர் & அக்டோபர் 2022

எஸ்.ஆர்.எம். ஆட்டிசம் சிறப்பு சிகிச்சை மையம்... குழந்தைகளுக்கு இலவசம் !



ஆட்டிசம் மையம் துவக்கவிழாவில் வேந்தர் அவர்கள்



**வள்ளியம்மை அம்மாள் கிராமப்புற
மருத்துவ உதவித்திட்டம்
நான்காம் ஆண்டு துவக்க விழா
நாள்: 27.9.2022**

இடம்: டாக்டர். பீட்டர் டிரக்கர் ஹாஸ்,
எஸ்.ஆர்.எம். ஸ்கல் ஆப் மேஜேஜ்மண்ட் பிளாக்,
எஸ்.ஆர்.எம். தொழில்நுப்பக் கல்லூரி,
பொத்தேரி, செங்கல்பட்டு

வள்ளியம்மை அம்மாள் நினைவு
சமூக மருத்துவ சொற்பொழிவு - முதலாமாண்டு
**Maiden Memorial Lecture on
“Changing Role of Community
in Combatting Cancer”**



டாக்டர். சுரேந்திரன் வீரய்யா, M.Phil, Phd.
பேராசிரியர் & தலைவர் - உளவியல் துறை - புற்றுநோயியல்
& புகையிலை கட்டுப்பாடுக்கான ஆதார மையம்
அடையாறு புற்றுநோய் நிறுவனம் (WIA), சென்னை

SRM -ACE (Autism Centre of Excellence) 24 ஆகஸ்ட் 2022 அன்று
டாக்டர். பாரிவேந்தர், MP அவர்களால் திறந்து வைக்கப்பட்டது.
இவ்விழாவில் ப. சத்தியநாராயணன், (Pro-VC Academics), டாக்டர் LT. Col.
அ. ரவிக்குமார் (மருத்துவம் மற்றும் சுகாதார அறிவியல் துறை துணை வேந்தர்),
டாக்டர். யு. கணபதி சங்கர், (மென், எஸ்.ஆர்.எம் காலேஜ் ஆப் ஆக்குபேஷனல்
தெரபி), டாக்டர். அ. சுந்தரம், (மென், MCH & RCSRM மருத்துவமனை) மற்றும்
மருத்துவ கண்காணிப்பாளர் டாக்டர்.ஆர். பாலமுருகன் மற்றும் பலர் கலந்து
கொண்டனர்.

SRM ACE என்பது மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கான SRM
மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையின் சிறப்பான முயற்சிகளில் ஒன்றாகும்.
தொழில் சிகிச்சை, பேச்சு சிகிச்சை, சிறப்புக் கல்வி மற்றும் உளவியல் உள்ளிட்ட
அனைத்து அத்தியாவசிய மறுவாழ்வு சேவைகளையும், மன இறுக்கம் கொண்ட
குழந்தைகளுக்கு ஒரே கூரையின் கீழ் வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டு
இந்த மையம் நிறுவப்பட்டது. இந்த சேவைகள் மூலம், SRM ACE ஆட்டிசம்
உள்ள குழந்தைகளை பிரதான பள்ளிகளில் சேர்ப்பதையும் சமூகத்தில்
சுதந்திரத்தையும் ஊக்குவிக்கும். SRM ACE இல் வழங்கப்படும் சேவைகள்
இலவசம், இதனால் பெற்றோர்கள் மற்றும் சமூக உறுப்பினர்கள் மன இறுக்கம்
கொண்ட குழந்தைக்குத் தேவையான உகந்த சேவைகளைப் பெறுவதை
எனிதாக்குகிறது.

**“SRM ACEயின் முக்கியம்பணி, ஆட்டிசம் நோயால்
பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையை சம்மாகச் சேர்க்கும்
விழியுணர்வை பற்புவதற்கும் ஊக்குவிக்கப்பட்ட ஒரு**

தொழில்சார் சிகிச்சையின் ஒட்டுமொத்த குறிக்கோள் மன இறுக்கம்
கொண்டவர்கள் வீட்டில், பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் அவர்களின் வாழ்க்கைத்
தரத்தை மேம்படுத்த உதவுவதாகும். தொழில்சார் சிகிச்சை நிபுணர்கள்
உணர்ச்சி ஒருங்கிணைப்பு சிகிச்சை, நடத்தை மாற்றம், ADL பயிற்சி,
அறிவாற்றல்-புலனுணர்வு பயிற்சி, கையெழுத்து தலையீடுகள் மற்றும் சமூக
திறன் பயிற்சி போன்ற தலையீடுகளை வழங்குகிறார்கள். தொழில் சிகிச்சை
தலையீடுகள் குழந்தை மற்றும் குடும்பத்தை மையமாகக் கொண்டது.

“ଓଡ଼ିଶାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୁଣ୍ଡଳିଙ୍କାରୀ”

- ஆட்டிசம் என்பது ஒரு நோய் இல்லை,அது ஒரு குறையாடு மட்டுமே &மனித மூளையில் உள்ள நரம்பில் குறையாடு தான் ஆட்டிசம் என்பதாகும்.
 - ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தமிழ் நாட்டில் 3 லட்சம் பேருக்கும் மேல், இந்தியாவில் 1 கோடி பேருக்கும் மேல் இருப்பதாக ஒரு ஆய்வில் தெரியவருகிறது.
 - ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை நம் கண்ணை பார்த்து பேச மாட்டார்கள், நாம் சொல்வதையும் காதில் கேட்க மாட்டார்கள். பெற்றோர்கள் ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகளை வெளி இடங்களுக்கும்,விழாக்களுக்கும் அழைத்து செல்ல வேண்டும்.
 - பிறந்த குழந்தை மூன்று மாதங்களில் தன் தாயின் முகத்தை பார்த்து சிரிக்க,ஆழ வேண்டும் இல்லை என்றால் பெற்றோர்கள் மருத்துவரை அனுகவேண்டும்.
 - 12 மாதங்களில் குழந்தை ஓரே இடத்தில் வெகு நேரமாக அமர்ந்திருந்தாலோ மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

பயன்பாட்டு நடத்தை பகுப்பாய்வு. உளவியலாளர் தகவமைப்பு நடத்தைகளை ஊக்குவிழுநோக்கத்துடன் ஒரு குழந்தையை இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபெடுத்துகிறார்கள்.

இரு சிறப்புக் கல்வியாளர் குழுவில் முக்கியமான உறுப்பினர் ஆவார், அவர்மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தை கல்வி அல்லது தொழில் திறன்களில் சிறந்து விளங்கும் விதத்தைப் புரிந்துகொண்டு தனிப்பட்ட கல்வித் திட்டத்தை (IEP) வடிவமைக்கிறார். IEP என்பது குழந்தையின் புரிதல் மற்றும் திறன்களின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டதாகும்.

மொத்தத்தில், SRM ACEயின் முக்கியப்பணி ஆட்டிசம் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையை சம்மாகச் சேர்க்கும் விழிப்புணர்வை பரப்புவதற்கு ஒரு முயற்சியாகும். இந்த மையம் உயர்தா சேவைகளை வழங்க விரும்புகிறது, இதனால் மன இறுக்கம் கொண்ட குழந்தை மற்றும் அவரது குடும்பத்தின் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.



“இரு மருத்துவ மாணவனின் அனுபவங்கள்”



ரோஹித் பிரகாஷ்

 ராஜா வெங்கடேஸ் முருகை என்ற பெயரில் பிரசினேஷ் என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவர் தமிழ்நாட்டின் புதுக்கிராமம் என்ற ஊரில் பிறப்பிடம் கொண்டுள்ளார். இவர் ஒரு தமிழ்நாட்டின் புதுக்கிராமம் என்ற ஊரில் பிறப்பிடம் கொண்டுள்ளார்.

உடற்கூறியல் ஆய்வு கூடம் முழு வளாகத்திலும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான இடமாக இருந்தது. கோவிட் சூழ்நிலைகள் கோவிட் காரணமாக ஆன்லைனில் அனைத்தையும் கற்றுக்கொண்டது வித்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. எல்லா வகுப்பிலும் கலந்துகொள்வதும், அதே நேரத்தில் தேர்வுக்கு படிப்பதும் மிகவும் சவாலாக இருந்தது.

பேராசிரியகர்களின் சிறப்பான வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆலோசனைகளால் எனது படிப்பை வெற்றிகரமாக முடித்து இண்டர்ன்ஷிப்பைபையும் முடித்து எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலைக்கில் ஏனது பணியைச் செய்க்கு வருகிறேன்.



ବ୍ୟାକିଣୀ

6T ன் பெயர் ரோஷினி தற்போது SRM மருத்துவக் கல்லூரியின் இந்த மதிப்பிற்குரிய CRMI துறையில் பணிபுரிகிறேன். இந்த சூழல் எனக்கு புதியதாக தோன்றியது. இந்த உலகில் எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்று உணர்ந்தேன். உடற்கூறியல்தான் எனக்கு முதலில் அறிமுகமான பாடம். எங்களிடம் ஒரு சிறந்த பேராசிரியர் இருந்தார். அவரின் வழிகாட்டுதல் மூலம் உடற்கூறியல் துறைசார்ந்த அனுபவத்தை நான் மிகவும் ஆர்வமாக கற்றுக் கொண்டேன். அவர் வழங்கிய அட்டவணைகளின் கருத்துக்கள் எங்களை ஒருங்கிணைத்து நல்ல நண்பாக்களை உருவாக்க எனக்கு உதவியது.



ரோஷினி

நாட்கள் கடக்க நேரங்கள் கடினமாகிவிட்டன, ஆனால் எப்படியாவது கடந்து செல்ல முடிந்தது. சிறிது காலம் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கப்பட்டதால் அவர்கள் அதை தேன் நிலவு காலம் என்று அழைத்தனர். 2ஆம் ஆண்டு படிப்பு என்பது எங்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அனுபவம் மிக்க பேராசிரியர்களின் சீரிய வழிகாட்டுதலால் இது போன்ற ஒரு சவாலான காலகட்டத்தை கடந்து இப்போது இறுதியாக CRMI இல் இருக்கிறோம். இது எனக்கு மற்றிலும் மரபுப்படி அனுபவம்.

சிறுநீரகங்கள்

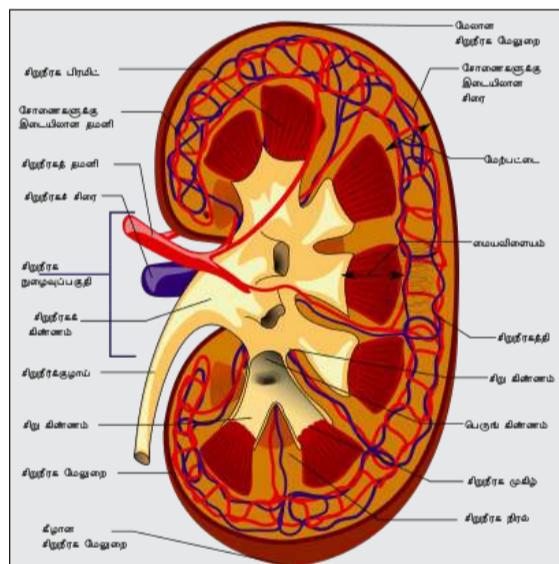


Dr. S. Sreedhar,
MD., DM,
Prof & HOD,
Nephrology

சு காட்டான்குளத்தூரில் அமைந்துள்ள எஸ்.ஆர்.எம் மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவனையில் உள்ள சிறுநீரக இயல் துறையானது சிறுநீரக நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் மற்றும் சிக்கலான நோயாளிக்கு சிறப்பு பராமரிப்பு டயாலிசிஸ், சிறுநீரக மாற்று அறுவைச் சிகிச்சையில் மூன்றாம் நிலை சிறுநீரகப் பராமரிப்பை சிறப்பாக வழங்கி வருகிறது.

இத்துறை 2005-ஆம் ஆண்டு எஸ்.ஆர்.எம் குழுமத்தால் நமது பெருமைக்குரிய வேந்தரும் நாடாஞ்சுமன்ற உறுப்பினருமான திரு. பாரிவேந்தர் அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது. தற்போது நான்கு மூத்த சிறுநீரக மருத்துவர்கள், சிறுநீரக செவிலியர்கள், தொழில்நுட்ப வல்லுநர்கள் மற்றும் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பணியாளர்கள் அடங்கிய ஒரு திறமையான குழுவாக செயல்படுகிறது. மேலும், ஆய்வுகம் மற்றும் மற்ற மருத்துவ துறைகளின் பேராதரவுடன் 24 மணி நேரமும் இத்துறை சிறுநீரகச் சேவைகளை வழங்குகிறது. இத்துறை சிறுநீரகவியல், இரத்தநாள் அறுவை சிகிச்சை, இருதயவியல், கதிரியக்கவியல், உயிர்வேதியியல், நுண்ணுயியியல் மற்றும் நோயியல் துறைகளுடன் நெருக்கமான ஒத்துழைப்புடன் செயல்படுகிறது.

காட்டான்குளத்தூர் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கான சுகாதாரப் பராமரிப்பை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு தினைக்களத்தின் தொடக்கத்திலிருந்து கிடைத்து வருகிறது. கடுமையான மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு நவீன சிறுநீரக மேலாண்மை மூலம், சிறுநீரக பராமரிப்பை மேம்படுத்தி, அனைத்து மக்களுக்கும் சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பினைத் தொடர்ந்து எதிர்நோக்கி வருகிறது. இத்துறையில் மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் படுக்கை வசதியும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. மேலும், மேம்பட்ட சுகாதார அம்சங்களை வழங்குவதற்கான கட்டணங்கள் மிகவும் மலிவாக இருப்பதற்கு காரணம் அனைத்து மக்களுக்கும் இந்த மருத்துவ சேவை சென்றதையே வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கமே ஆகும்.



இந்தியாவில் ஒரு ஆய்வின்படி சுமார் 2 இலட்சத்துக்கு அதிகமான நபர்கள் டயாலிசிஸ் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள்



DEPARTMENT OF NEPHROLOGY

சிறுநீரக இயல் துறையின் நிபுணத்துவம்	
கடுமையான சிறுநீரக காயம்.	
நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்.	
சிறுநீரக நுண்குழல் அழுதி மற்றும் பிற சிறுநீரக நோய்த்தொற்றுகள்.	
சிலஷீக் சிறுநீரக நோய்கள்	
குளோமருல் நோய்கள்.	
கர்ப்ப காலத்தில் கடுமையான சிறுநீரக காயம்.	
குழந்தை நோயாளிகளுக்கு கடுமையான சிறுநீரக காயம் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள்.	
மருந்து தொடர்பான கடுமையான சிறுநீரக காயங்கள் மற்றும் மருந்து நச்சுத்தன்மை.	
உயர் இரத்த அழுத்தம் & சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை.	



டாக்டர் Lt. Col. A. Ravikumar
சார்பு துணைவேந்தர்,
SRM மருத்துவ &
சுகாதார அறிவியல் துறை, பொத்தேரி



டாக்டர். கி. நந்தராஜ்
மென் (மெஷ்க்கல்),
SRM மருத்துவக் கல்லூரி
மற்றும் அறிவியல் துறை
ஐராய்ச்சி மையம், பொத்தேரி



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



டயாலிசிஸ்



சிறுநீரக இயல் துறையின் முக்கிய அம்சங்கள்

புற நோயாளிகளுக்கு ஆலோசனை.
24 மணி நேர அவசர அனுமதி & உள் நோயாளிகள் யராமரிப்பு.
24 மணி நேர ஹீமோ-டயாலிசிஸ்.
நீஷ்த குறைந்த செயல்திறன் டயாலிசிஸ் (SLED)
தொபர்ச்சியான வெனே - வெனல் ஹீமோபிள்ரேசன் (CVHH)
பிளாஸ்மாபெரிசிஸ்
பொரிட்டோனியல் டயாலிசிஸ் (CAPD/APD)
சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை & சிறுநீரக நோய் தடுப்பு.
உயர் இரத்த அழுத்தம் & சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை.

எங்களை தொடர்பு கொள்ள: எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, எஸ்.ஆர்.எம். நகர், காட்டான்குளத்தூர், செங்கல்பட்டு - 603 203
தொடர்பு எண்: 044 -47432333, 47432444 | சிறுநீரக இயல் துறை புற நோயாளிகள் பிரிவு : 044 - 47432308 |

சிறுநீரக இயல் துறை படுக்கை நொகுதி (Ward) : 044 - 47432498

குணமடைந்துவிட்டேன் !



அஞ்சலி

6T ன் பெயர் அஞ்சலி வயது 36 மறைமலைநகர் என்.எச் ஒன்றில் வாழ்ந்து வருகிறேன். ரொம்ப நாளாக வயிற்றில் நீர் கட்டி காரணமாக வலியால் அவதியற்றேன். அப்போது வள்ளி மருத்துவ தூதர் வெங்கடாசலம் அவர்களை தொடர்பு கொண்டேன் அவர் புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளையின் தொடர்பு கொண்டு அவர்கள் மூலம் ஆகஸ்ட் மாதம் 26.8.2022 அன்று எஸ் ஆர் எம் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டேன் பின்பு செப்டம்பர் மாதம் 2/9/2022 அன்று டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டு இப்போது நலமாக உள்ளேன் எனக்கு இந்த சேவை செய்த புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை மற்றும் எஸ். ஆர். எம். மருத்துவமனைக்கு நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பாராட்டுவோம் ! பரிசளிப்போம்.....!

ஜன் / ஜூலை2022 வள்ளி மருத்துவ செய்தி மடலில் வெளிவந்த வினாடி வினாவில் வெற்றிபெற்றவர்களின் விவரம் சமூக மருத்துவம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கிய தூதர்கள்

முகமது ஓலியல்வா
பெருமாட்டு நல்லார்..கோவித்தம்மாள்
சிங்கப்பெருமாள் கோயில்கலைன்
கண்டிகை

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 உதவித்திடத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்
தொடர்புக்கு**

ஏ.நூர். ரமேஷ் கண்ணான் - 72009 53299 | ச. மனிராஜ் - 87544 17400

**அஶ்சிட்டு வெளியிடுவர்:
து.வே.வெங்கடகிரி, செயலாளர், புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை**

உதவுதவி சிகிச்சைகள்- நாய்கடி



- நாய் கழுத்தால் கழுயட்ட இடத்தில் மஞ்சள் தடவுவது போன்ற நாட்டு வைத்தியமும் செய்யக்கூடாது.
- கழுயட்ட இடத்தை ஒடுக்கிற குழாய் நீரில் நன்றாக கழுவ வேண்டும் சோயுப் பால்து ஆன்ட்டு செப்பிக் திரவியம் கொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை கழுவ வேண்டும்.
- இரத்தப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் அதை கட்டுப்படுத்த அந்த இடத்தை அழுத்தி பிழக்க வேண்டும்.
- உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு சென்று நாய்கடி ஊசியும் டிடீ ஊசியும் போட்டு கொள்ள வேண்டும்.
- தொடர்ந்து நாய்க்கழுக்கு ஊசி போட வேண்டிய அட்டவணையை பின்பற்றி ஊசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு கடி

- இதயத்திற்கு கீழே காயம் யட்டு இருந்தால் அந்த நபரை கிழே படுக்கக் கூடக் கூட வேண்டும். விஷம் மேலும் யரவாமல் இருக்க, அந்த நபரை அமைதியாகவும் ஒய்வாகவும் வைத்திருங்கள். காயத்தை தளர்வான பேண்ட் ஜட் கொண்டு கட்டவும்.
- பாம்பு கழக்கு எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் அவசர கால சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- மருத்துவரிடம் கழுத்த பாம்பின் தோற்றத்தை விளக்குவது அவர் அந்த பாம்பை யூகித்து சிகிச்சை அளிக்க உதவியாக இருக்கும்.
- கழுயட்ட இடத்தில் துணி கயிற்றால் கட்டக்கூடாது. அங்கு வளையல் மோதிரம் இருந்தால் எடுத்து விட வேண்டும்.



நோயாளி: என்ன செக் பண்ணினதுக்கு அப்பறம் ஏன் கை அல்புனிங்க டாக்டர்? ?

டாக்டர்: வழக்கமா செய்யறதுதானே!!

நோயாளி: நான் கை கழுவவேண்டிய கேஸ் ஆயிட்டேனோன்னு யெந்துட்டேன் டாக்டர் ..

நோயாளி: டாக்டர் சாதம் சாப்பிட்டா வெயிட் போமோ??

டாக்டர்: இல்லையே வெயிட் போட்டாதான் சாதமே சாப்பிட முடியும்...

நோயாளி: நீங்க என்ன சொல்லிங்க??

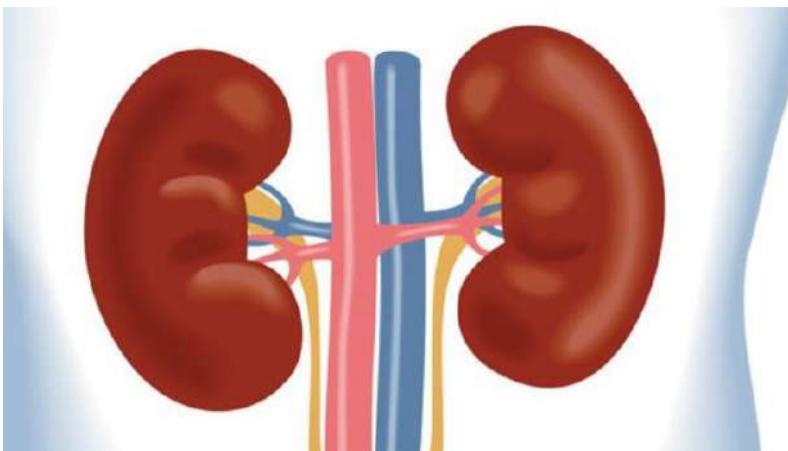
டாக்டர்: நான் குக்கருல போற வெயிட் சொன்னேன்...

வேடி: டாக்டர் என் புருஷன் கொஞ்ச நாளா தூக்கத்துல பேசுறாரு..

டாக்டர்: நீங்க அவர் பகல்ல கொஞ்சம் பேசுவிட்டா எல்லாம் சரியாபிடும்...

வேடி: ??????

10 வர்ஷி நல் ஆரோக்கிய சுவரொட்டி



செப்டம்பர் & அக்டோபர் 2022

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கு 9 பொன்னான விதிகள்

1. உடல் தகுதியை நிலையாக வைத்து, சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல் வேண்டும்.
2. சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். (புரோட்டீன், கார்போஹெட்ரேட், மினரல், விட்டமின், நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து இவைகளின் கலவை.)
3. புகை மற்றும் மதுப்பழக்கத்தை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
4. இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல், சுயமாக மருந்து மற்றும் வலி நிவாரண மாத்திரைகளை மருந்தகங்களில் வாங்கி உட்கொள்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
7. தேவையான அளவு தண்ணீரை பருக வேண்டும்.
8. உணவில் உப்பின் (Salt) அளவை குறைத்தல் வேண்டும்.
9. வருடம் தோறும் சிறுநீர் பரிசோதனை மற்றும் இரத்தத்தில் கிரியாட்டினின் அளவை முறையாக பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நன்றி: சிறுநீரககியல் துறை
எஸ்.ஆர். எம். மருத்துவமனை, பொத்தெரி, செங்கல்பட்டு



SRM Medical College Hospital &
Research Centre, Potheri

“வள்ளி”
உங்களைய காதார யற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த செய்தி யல்
(வள்ளியல்லை அம்மாள் கிராமப்புற மருத்துவ உதவித்திட்டம்)
புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை

“Propelling Public-Private Partnerships for Community Health”



“ବ୍ୟାକିନୀ”

உங்களுடைய கூகாதரம் மற்றும் ஆரேக்கியம் குறித்த சுழுதாய மஞ்சத்துவ செய்தி யடல் வள்ளியம்போம் அம்பாள் கிராஸ்ப்பு மஞ்சத்துவ உதவித் திட்டம் (புதிய கலைமுறை அரசுக்கீட்டினால்)



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

1. மனித உடலின் ஒரு பகுதி அதன் சாதாரணமான அளவை விட 20 மடங்கு அதிகரிக்க முடியும்
A. மூக்கு B. வயிறு C. காது D. தலை

2. மனித உடலில் எத்தனை சதவீதம் நீர் உள்ளது..
A. 50% B. 60% C. 65% D. 75%

3. தாய்ப்பாலில் உள்ள கலோரியின் மதிப்பு எவ்வளவு..
A. $50/100$ B. $60/100$ C. $70/100$ D. $90/100$

4. இறந்த பிறகும் மனித உடலில் வளரும் பகுதிகள் எவை..
A. காது. B. மூக்கு C. நகம் D. முடி.

5. கருவில் முதன் முதலில் உருவாகும் உறுப்பு எது..
A. கண் B. காது C. நுரையீரல் D. இதயம்

6. நம் உடலில் போர் வீரன் என்று அழைக்கப்படுவது எது
A. இரத்த வெள்ளை அணுக்கள் B. இரத்த சிவப்பு அணுக்கள் C. ஹீமோகுளோபின் D. கிராஃபிக்ஸ்

7. நம் உடலில் அதிக கொழுப்பால் ஆன உறுப்பு எது...
A. இதயம் B. கல்லீரல் C. சிறுநீரகம் D. மூளை

8. மனிதன் எவ்வளவு காலம் தூங்காமல் இருக்க முடியும்..
A. 15 நாட்கள் B. 11 நாட்கள் C. 150 நாட்கள் D. 1 வருடம்

9. முதன் முதலில் கண் வங்கி எந்த நாட்டில் தொடங்கப்பட்டது..
A. பெர்முடா. B. அமெரிக்கா C. இந்தியா D. சுவிட்சர்லாந்து

10. துமிழ் நாட்டின் மருத்துவ தலைநகரம் எது..
A. கோவை B. ஈரோடு C. மகுரை D. சென்னை..

செப்டம்பர் & அக்டோபர் 2022



SRM Medical College
Hospital & Research Centre
Potheri

Patient's Discount Card

CHN1000

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

SRM MCH & RC

Discount Upto 20%

N. W. T. PTF



SRM Medical College
Hospital & Research Center
Potheri

SRM மருத்துவமனையின் விதிகளுக்கு உட்பட்டு இந்த யானார் அட்டையை நான் யாஸ்புதுத்தவேண் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

Бпст

கால்யாப்பம்



புதிய தலைமுறை
அறக்கார் வளை

மேலும் விவாந்தங்களுக்கு....

புதிய தலைமுறை அறக்கட்டளை
எண்: 24, ஜி.என். செட்டி சாலை,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
மொயல்: 99445 44299
www.ptfindia.org,
www.isrbexpo.org