MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 1 • இதழ் 11 • ஜூலை 2023

ஒரே நேரத்தில் ஒரே நபருக்கு பல உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை

MGM ஹெல்த்கேரின் புகழ்பெற்ற மல்டிவிசெரல் குழுவின் தொடர் சாதனைகள்!

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

mgmhealthcare.in/emergencynamgm

Arrival in the hospital within 30 minutes

Anywhere within a radius of 10 KM

Level -1 Trauma Centre

* Highest level of Trauma Care

EMERGENCY-னா MGM
24x7
4200 4200

MGM HEALTHCARE

72, Nelson Manickam Rd,
Chennai - 600 029

வாழ்க நலமுடன்...

நீங்கள் இந்த இதழின் அட்டையில் காண்பது MGM ஹெல்த்கேரின் புகழ்பெற்ற மல்டிவிசெரல் குழுவினரை. ஒரே நேரத்தில் ஒரே நபருக்குப் பல உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை (Multivisceral Transplantation) செய்யும் MGM ஹெல்த்கேரின் சாதனை படைக்கும் மருத்துவக் குழுவினர் இவர்களே. இவர்களின் பணிகளைப் பற்றி அறிவது வியப்பைத் தரக்கூடியது.

இவர்கள் மேற்கொள்ளும் குடல் மாற்று அல்லது மல்டிவிசெரல் அறுவை சிகிச்சை என்பது உயிரைக் காப்பாற்றும் அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். இது ஒரு செயலிழந்த குடலுக்குப் பதிலாக இறந்த நன்கொடையாளரின் குடலை மாற்றுகிறது. நோயாளியின் குடலால் உணவை ஜீரணிக்க முடியாமலும், திரவங்களை உறிஞ்ச முடியாமலும் இருந்தால் குடல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒரு வாய்ப்பாக அமையும்.

நோயாளியின் தேவைகளைப் பொறுத்து, சிறுகுடலை மட்டும் அல்லது பிற வயிற்று உறுப்புகளுடன் இடமாற்றம் செய்யப்படலாம்.

நிரந்தரக் குடல் செயலிழப்பு உள்ளவர்களுக்கு கல்லீரல், கணையம் போன்ற பிற வயிற்று உறுப்புகளில் நோய் இல்லாதபோது சிறுகுடலை மட்டும் மாற்றுவதே சிறந்த வழி.

கல்லீரல் – குடல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் சிறுகுடலுடன் கூடுதலாக, கல்லீரல் இடமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. ஒரு நோயாளிக்கு நிரந்தரக் குடல் செயலிழப்பு மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க அல்லது மீளமுடியாத கல்லீரல் சேதம் ஏற்பட்டிருந்தால் இது சிறந்த தேர்வாகும்.

மல்டிவிசெரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை என்பது கல்லீரல், சிறுகுடல் மற்றும் பிற வயிற்று உறுப்புகள் (உதாரணமாக, வயிறு மற்றும் கணையம்) ஒரே நேரத்தில் இடமாற்றம் செய்யப்படும் வியக்கத்தக்க சிகிச்சைமுறை.

சிறுகுடல் நிரந்தரமாகச் செயலிழந்தால், குடல் அல்லது பல் உள்ளுறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம். இதன் மூலம் தினசரி செயல்பாட்டுக்குப் போதுமான ஊட்டச்சத்துக்களை ஜீரணிக்க மற்றும் உறிஞ்சுவதற்கான வாய்ப்பு உருவாக்கப்படும்.

இந்தச் சிகிச்சையின் முதல் கட்டமாக ரத்த வகையைத் தீர்மானிக்க ரத்தப் பரிசோதனைகள் (ஒரு நன்கொடையாளர் மற்றும் பெறுநர் இணக்கமான ரத்த வகைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்); ரத்த அணு எண்ணிக்கை, கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகச் செயல்பாடு; ஹெபடைடிஸ் ஏ, பி மற்றும் சி, எய்ட்ஸ் வைரஸ், சிஎம்வி, ஈபிவி மற்றும் ஹெர்பெஸ் சிம்ப்ளக்ஸ் வைரஸ் போன்ற வைரஸ் பாதிப்பு, உறைதல் ஆய்வுகள், ஊட்டச்சத்து ஆய்வுகள், வயிற்று அல்ட்ராசவுண்ட், கல்லீரல் ரத்த ஓட்டம் அறிதல், கல்லீரல் பயாப்ஸி, செரிமான மண்டலத்தை ஆய்வு செய்ய எண்டோஸ்கோபி, GI பாதையின்மதிப்பீடு, குடல் நீளத்தைச் சரிபார்த்தல், ரத்த நாளங்கள் மற்றும் வயிற்று உறுப்புகளை மதிப்பிடுவதற்கு ஆஞ்சியோகிராஃபி மூலம் கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (CT) ஸ்கேன், வயிறு எவ்வளவு விரைவாகக் காலியாகிறது என்பதை மதிப்பிடுவதற்கு இரைப்பை ஸ்கேன், பேரியம் எனிமா (GI பாதையின் கீழ்ப்பகுதியை மதிப்பீடு செய்ய – பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல்), குடல் எவ்வாறு நகர்கிறது, சுருங்குகிறது, ஓய்வெடுக்கிறது என்பதை மதிப்பிடுவதற்கான இயக்கச் சோதனை, எக்கோ கார்டியோகிராம் (இதய அல்ட்ராசவுண்ட்) இதயம் அமைப்புரீதியாக இயல்பானதா என்பதை மதிப்பீடு செய்ய, நுரையீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க மார்பு எக்ஸ்ரே, காசநோய் பரிசோதனை (PPD) போன்ற சோதனைகளில் அவசியமானவை செய்யப்படும்.

சிகிச்சைக்கு முன் நோயாளியின் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் ஆய்வகத் தகவல்களைக் கவனமாக மதிப்பாய்வு செய்து, மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகளைத் தீர்மானிக்கிறோம். சாத்தியமான சிக்கல்களைக் கண்டறியவும் மதிப்பீடு செய்கிறோம். மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், மாற்று ஹெபடாலஜிஸ்ட் (கல்லீரல் நிபுணர்), மயக்க மருந்து நிபுணர், குடல் / பன்முக மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஒருங்கிணைப்பாளர், மருந்தாளர், உணவியல் நிபுணர், தொற்று நோய் நிபுணர் உட்பட பல நிபுணர்கள் இணைந்து இச்சிகிச்சைக்கான செயல்திட்டங்களை வகிக்கின்றனர்.

அர்ப்பணிப்புள்ள ஒருங்கிணைந்த கூட்டு முயற்சியே உயிரைக் காக்கும் என்பதற்கு எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரிலுள்ள மல்டிவிசெரல் குழு ஓர் உதாரணமாகத் திகழ்ந்து, தொடர்ந்து பல சாதனைகளைப் படைத்து வருகிறது!

அன்புடன்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

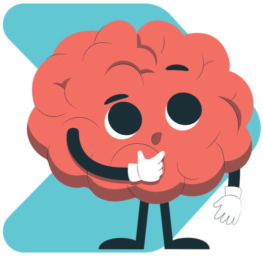
இயக்குநர்

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர்

பச்சிளம் குழந்தையின் உயிர் காக்க ஒரு சிக்கலான மூளை அறுவை சிகிச்சை!

சென்னையின் மையப்பகுதியில் உள்ள மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி குவாட்டர்னரி கேர் மருத்துவமனையான எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், பச்சிளம் குழந்தைக்குச் சிக்கலான மூளை அறுவை சிகிச்சையை வெற்றிகரமாகச் செய்து, மூளையில் பெரிய அளவில் ரத்தம் உறைந்த நிலையில் இருந்த குழந்தையைக் காப்பாற்றியது. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரின் வலிப்பு, இயக்கக் கோளாறு, நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் எல்.எஸ்.ஹரிஷ்சந்திரா, டாக்டர் பினு நினான் தலைமையிலான பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவின் ஆதரவுடன், சரியான நேரத்தில், சிக்கலான, இரண்டு ஸ்டெப் அறுவை சிகிச்சையை மூளையில் செய்தார். பச்சிளம் குழந்தையின் ரத்தக் கட்டியை அகற்றி அதன் உயிர் மீட்கப்பட்டது.

MGM ஹெல்த்கேரின் பிறந்த குழந்தை தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மற்றொரு மருத்துவமனையில் இருந்து ஒருநாள் வயதுடைய குழந்தை கொண்டு வரப்பட்டது. அதனால் தாய்ப்பால் அருந்தக்கூட முடியவில்லை. ஆழ்ந்த பரிசோதனை மற்றும் எம்ஆர்ஐ–க்குப் பிறகு, குழந்தையின் மூளைத்தண்டை அழுத்தி, மூளையில் திரவத்தின் இயல்பான ஓட்டத்தைத்



ஆழ்ந்த பரிசோதனை மற்றும் எம்ஆர்ஐ-க்குப் பிறகு, குழந்தையின் மூளைத்தண்டை அழுத்தி, மூளையில் திரவத்தின் இயல்பான ஓட்டத்தைத் தடுக்கும் ஒரு பெரிய ரத்த உறைவு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

தடுக்கும் ஒரு பெரிய ரத்த உறைவு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

சுவாசம், இதயத்துடிப்பு, விழிப்புடன் இருத்தல் போன்ற முக்கியச் செயல்பாடுகள் மூளைத்தண்டால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. மூளையின் இந்தப் பகுதி சுருக்கப்பட்டால், மேற்கண்ட செயல்பாடுகள் அனைத்தும் பாதிக்கப்படும். இதற்கு உடனடித் தீர்வு கட்டியை அகற்றுவதுதான்.

இந்த அறுவை சிகிச்சையின் சிக்கல்கள் குறித்து டாக்டர் ஹரிஷ்சந்திரா கூறுகையில், “புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு எந்த ஒரு அறுவை சிகிச்சை செய்வதாக இருந்தாலும், அது சவால்கள் நிறைந்தது. மிகவும் கவனமாக இருப்பதற்கும், முடிந்தவரை விரைவாகச் செயல்படுவதற்கும் அவசியமான ஒரு சூழல் நிலவும். இந்த அறுவை சிகிச்சைக்குச் சுமார் 5 மணி நேரம் ஆனது. பிறந்த குழந்தைகளுக்கான மருத்துவக் குழுவின் சிறந்த கவனிப்பு, உடனடித் தலையீடு மற்றும் துல்லியமான அறுவை சிகிச்சை காரணமாகக் குழந்தையின் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டது. நாங்கள் இந்த நடைமுறையைச் செய்து சில மாதங்கள் ஆகின்றன. இப்போது குழந்தை நன்றாக இருக்கிறது. அதன் வளர்ச்சியும் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் உள்ளது. உலகளவில் இதுபோன்ற புதிதாகப் பிறந்த வழக்குகள் அரிதாகவே (மொத்தமே 100தான்) பதிவாகியுள்ளன. பிறந்த குழந்தைகளின் தீவிரச் சிகிச்சைப் பிரிவு மற்றும் மேம்பட்ட உள்கட்டமைப்பு ஆகியவற்றின் வலுவான ஆதரவுடன், எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேரில் எங்களால் இதுபோன்ற சிக்கலான அறுவை சிகிச்சைகளைச் செய்ய முடிகிறது.

டாக்டர் எல்.எஸ்.ஹரிஷ் சந்திரா
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (வலிப்பு, இயக்கக் கோளாறுகள், நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை)
எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், சென்னை.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளின் அறுவை சிகிச்சைகள் சிக்கலானவை. அவற்றின் நுட்பமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பும் அவற்றின் ரத்த அளவுமே இதற்குக் காரணம். ஒரு குழந்தைக்கு அனுமதிக்கக்கூடிய ரத்த இழப்பு 50–60cc மட்டுமே. அதிகப்படியான ரத்த இழப்பு ஏற்பட்டால், அது மேலும் சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த வழக்கில் பல சிக்கலான பண்புகளுடன், அறுவை சிகிச்சையால் ஒரு குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற முடிந்தது.

MGM ஹெல்த்கேர் இந்தச் சவாலான சிகிச்சையைச் சிறப்பாகச் செய்ததால் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளது. திறமையான நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் குழு மற்றும் தரமான உள்கட்டமைப்பு காரணமாகவே குழந்தையின் உயிரைக் காப்பாற்றும் வகையில் இதுபோன்ற மிகச் சிக்கலான செயல்முறையை எங்களால் செய்ய முடிந்தது.

பல் பரிசோதனைகள் ஏன் முக்கியம்?

டாஃபிகள், சாக்லேட்டுகள், கேக்குகள், ஐஸ்க்ரீம்கள், பானங்கள் நிறைந்த கோடை விடுமுறைக் காலம் முடிவடைந்துவிட்டது. மற்றொரு கல்வியாண்டில் அடியெடுத்து வைத்துள்ள இனிய தருணத்தில் உங்கள் குழந்தையின் வாயைச் சுத்தம் செய்யும் நேரம் இது!

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்குப் பல் பரிசோதனைகள் ஏன் முக்கியம்?

1. பள்ளி நாட்களில் அதிகாலையிலும் இரவிலும் வீட்டுப்பாட வேலைகளால் சோர்வடையும் குழந்தைகள் பல் துலக்குதலில் தேவையான அளவு கவனம் செலுத்துவதில்லை. இது விடுமுறையின்போது தொடங்கிய பிரச்னையை மேலும் மோசமாக்கும்.

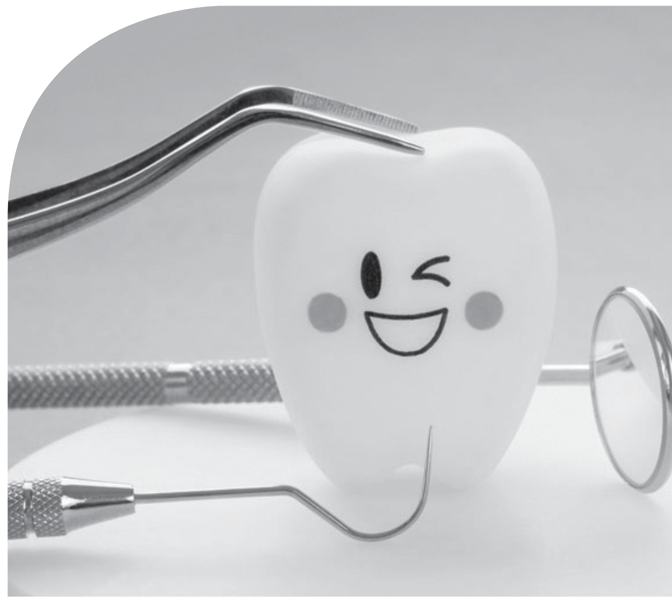
2. பல் சொத்தையை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன் மூலம், குழந்தைக்குப் பிற்காலங்களில் பலிவலியும் வேர்க் கால்வாய்களும் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

3. வழக்கமான டென்டல் செக்–அப்கள் குழந்தையைப் பல் சூழலுக்கு மிகவும் பழக்கப்படுத்துகிறது; பயம் மற்றும் பதற்றத்தை நீக்குகிறது. இதன் மூலம் எதிர்காலப் பல் பரிசோதனைக்கான வருகைகளை எளிதாக்குகிறது.

பல் சொத்தையை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன் மூலம் குழந்தைக்குப் பிற்காலத்தில் பல் வலி மற்றும் வேர் பிரச்னைகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

4. வழக்கமான வாய்வழிச் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளால் குழந்தையின் பற்களை வலுப்படுத்த முடியும். பல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் அவர்கள் அறிந்துகொள்கிறார்கள்.

5. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளைப் பல் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்வதன் மூலம் பயனடைகிறார்கள். ஏனெனில், இது அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் கற்பிக்க வேண்டிய நடைமுறைகளைப் பற்றிய ஒரு தெளிவை அளிக்கிறது. சில பிரச்னைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது குறித்துப் பல் மருத்துவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்கவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.



பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கான பல் பரிசோதனையைத் தவறவிட வேண்டாம்!

❖ ஆரம்பத்திலேயே பிரச்னைகளை அறிவதால் எதிர்காலத்தில் பெரிய பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

❖ பல்சொத்தையைத்தடுக்கஃப்வுளூரைடுபயன்பாடு போன்ற தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

❖ முன் அறிதல் சோதனைகளால் குழந்தைகள் நோய் காரணமாகப் பள்ளிக்குச் செல்லாமல் இருப்பது தவிர்க்கப்படுகிறது. இது குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் நன்மை பயக்கும்.

❖ புதிய பைகள், புத்தகங்கள், நண்பர்கள் மட்டுமல்ல... பள்ளிக்குத் திரும்பும் உங்கள் குழந்தையின் பற்களும் பிரகாசமாகட்டும்! ●

முதியோர் நலம் காப்போம்!

முதியோர் துஷ்பிரயோகம் என்பது உடல், உணர்ச்சி மற்றும் நிதிச் சுரண்டல் உட்பட முதியோர்கள் மீது நடத்தப்படும் பல்வேறு வகையான தவறான நடத்தைகள் மற்றும் கொடுமைகளை உள்ளடக்கியது. இது மிக மோசமான மனித உரிமை மீறலாகும், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆழமான வடுக்களை விட்டுச்செல்லும் இச்செயல் நமது சமூகத்தின் கட்டமைப்பையே களங்கப்படுத்துகிறது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

முதியோர் துஷ்பிரயோகம் பெரும்பாலும் மூடிய கதவுகளுக்குப் பின்னால்தான் நடக்கிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களும் நண்பர்களும் விழிப்புடன் இருப்பதும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அங்கீகரிப்பதும் அவசியம். முதியோர் துஷ்பிரயோகத்தின் சில பொதுவான அறிகுறிகளில் விவரிக்கப்படாத காயங்கள், நடத்தையில் திடீர் மாற்றங்கள், சமூக நடவடிக்கைகளிலிருந்து விலகுதல், வித்தியாசமான நிதிப் பரிவர்த்தனைகள், ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, உடல்நலம் பேணுவதில் அக்கறையின்மை போன்றவை ஆகியவை அடங்கும். இந்த அறிகுறிகள் நுட்பமானவை என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம், இவற்றை அடையாளம் காண, கனிவும் கவனமும் கொண்ட கண்கள் தேவைப்படுகின்றன.

காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வது...

முதியோர் துஷ்பிரயோகத்தைத் திறம்பட எதிர்த்துப் போராட அடிப்படைக் காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். ஒவ்வொரு பிரச்னையும் தனித்துவமானது என்றாலும், இந்தத் துன்பகரமான பிரச்னைக்குப் பல காரணிகள் உள்ளன. சமூகத் தனிமைப்படுத்தல், பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தம், சோர்வு, நிதி நெருக்கடி, தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான மோதல்கள் மற்றும் வயதானவர்களின் உரிமைகள் மற்றும் தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமை ஆகியவை முக்கியக் காரணங்களாகும். மேலும், வயது முதிர்வு மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும் புகாரளிக்கவும் உள்ள கலாசாரத் தயக்கம் ஆகியவை குற்றவாளிகள் அதிகாரம் பெற்றவர்களாகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உதவியற்றவர்களாகவும் உணரும் சூழலை உருவாக்கலாம்.

முதியோர்களைப் பாதுகாக்க நடவடிக்கை எடுப்பது...

முதியோர் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதற்குத் தனிநபர்கள், சமூகங்கள், அமைப்புகளின் கூட்டு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. நம் பெரியவர்களைப் பாதுகாக்க நாம் எடுக்க வேண்டிய சில முக்கிய நடவடிக்கைகள் இங்கே...

சமூக தனிமைப்படுத்தல், பராமரிப்பாளர் மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு, நிதி நெருக்கடி, தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான மோதல்கள் மற்றும் வயதானவர்களின் உரிமைகள் மற்றும் தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமை ஆகியவை முதியோருக்கு எதிரான குற்றங்களுக்கு முக்கிய காரணங்கள்.

கல்வி மற்றும் விழிப்புணர்வு

பொதுப் பிரசாரங்கள், சமூகப் பட்டறைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் மூலம் முதியோர் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது புரிந்துணர்வை மேம்படுத்த உதவும். இது முதியோர் மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியிருப்போர் துஷ்பிரயோகத்தைக் கண்டறிந்து புகாரளிக்க வாய்ப்பளிக்கும்.

ஆதரவு நெட்வொர்க்குகளை உருவாக்குதல்

முதியோர்களுக்கான சமூக இணைப்புகள் மற்றும் ஆதரவு நெட்வொர்க்குகளை ஊக்குவிப்பது தனிமைப்படுத்தப்படுவதை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது. சமூக மையங்கள், மூத்தோர் அமைப்புகள் மற்றும் உறவுகளையும் தோழமையையும் வளர்க்கும் தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான திட்டங்கள் மூலம் அவர்கள் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகாமல் காக்க முடியும்.

வயதானவர்களுக்கு அதிகாரமளித்தல்

வயதானவர்களுக்கு அவர்களின் உரிமைகள், வளங்கள் மற்றும் ஆதரவுச் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவது அவசியம். அவர்களின் அதிகாரத்தை உறுதிப்படுத்தவும், தேவைப்படும்போது உதவியை நாடும் வகையிலும் அவர்களுக்கான சூழலை உருவாக்குவது, துஷ்பிரயோகத்தின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.

சட்டப் பாதுகாப்பை வலுப்படுத்துதல்

அரசாங்கங்களும் சட்ட அமைப்புகளும் முதியோர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்க விரிவான சட்டங்களை உருவாக்குவதற்கும் அமலாக்குவதற்கும் முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும். இதில் குற்றவாளிகளுக்குக் கடுமையான தண்டனைகள் அளித்தல் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நீதிக்கான எளிதான அணுகுமுறை ஆகியவை அடங்கும்.

பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆதரவு

பராமரிப்பாளர்களின் மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள மகத்தான பொறுப்புகளை அங்கீகரிப்பது மற்றும் அவர்களுக்கு போதுமான ஆதரவு, பயிற்சி, ஓய்வு, கவனிப்பு ஆகியவற்றை வழங்குவது, பராமரிப்பாளர் மன அழுத்தம் மற்றும் சோர்வு காரணமாக ஏற்படும் துஷ்பிரயோகத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

முதியோர் துஷ்பிரயோகம் என்பது நமது அனைவரின் கவனத்தையும் நடவடிக்கையையும் கோரும் ஓர் ஆழ்ந்த கவலைக்குரிய பிரச்னையாகும். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், காரணங்களை அறிந்துகொள்வதன் மூலமும், நமது மூத்த குடிமக்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் ஆதரவளிப்பதற்கும் செயலூக்கமான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலமும் அவர்களின் நல்வாழ்வையும் கண்ணியத்தையும் மதிக்கக்கூடிய, பாதுகாக்கக்கூடிய ஒரு சமூகத்தை நாம் உருவாக்க முடியும். துஷ்பிரயோகம் இல்லாத, மரியாதையும் அன்பும் கவனிப்பும் நிறைந்த சூழலில் நமது பெரியவர்கள் வாழ்வதை உறுதி செய்வோம்! ●

இன்றைய வேகமான உலகில் மன அழுத்தம் என்பது பலருக்கு மிகவும் பரிச்சயமான எதிரியாகிவிட்டது. நம் வாழ்விலிருந்து மன அழுத்தத்தை முற்றிலுமாக அகற்றுவது சாத்தியமில்லை என்றாலும், அதைத் திறம்பட நிர்வகிக்க நாம் நிச்சயமாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

நினைவாற்றலைத் தழுவுங்கள்

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழி நினைவாற்றலைப் பயிற்சி செய்வது. உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தாமல், இப்போதைய தருணத்தில் கவனம் செலுத்த ஒவ்வொரு நாளும் சில நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் அல்லது இயற்கையான சூழலில் அமைதியான நடைப்பயிற்சி போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்.

சுய பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கையில் சுய கவனம் மற்றும் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். சூடான குளியல், புத்தகம் படிப்பது, இசை கேட்பது, அன்பானவர்களுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடுவது போன்ற உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் இதத்தையும் தரும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வைக் கவனித்துக்கொள்வது மன அழுத்தத்துக்கு எதிரான பின்னடைவை உருவாக்க உதவும்.

பரபரப்பான உலகில் அமைதியைக் கண்டறியுங்கள்!

பயனுள்ள நேர மேலாண்மைப் பயிற்சி

பல பணிகள் மற்றும் காலக்கெடுக்களில் சிக்கி உழல்வது மன அழுத்தத்துக்குக் குறிப்பிடத்தக்கப் பங்களிப்பை அளிக்கும். பணிகளுக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம் அவற்றை சிறிய, நிர்வகிக்கக்கூடிய பகுதிகளாகப் பிரித்து, யதார்த்தமான இலக்குகளை அமைப்பதன் மூலம் உங்கள் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். கவனம் செலுத்த உதவும் நேர மேலாண்மைக் கருவிகள் மற்றும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தவும். இது திறமையான, மன அழுத்தம் இல்லாத உற்பத்தித்திறனை அடைய உதவும்.

ஆதரவான உறவுகளை வளர்ப்போம்

வலுவான சமூகத் தொடர்புகள் மன அழுத்தத்துக்கு எதிராகச் செயல்படும். ஆதரவு, புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் ஊக்கத்தை வழங்கும் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக ஊழியர்களுடன் உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எண்ணங்களையும் கவலைகளையும் நம்பகமான நபர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும். தேவைப்படும்போது அவர்களுக்கும் அதே ஆதரவை வழங்கத் தயாராக இருங்கள்.

உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

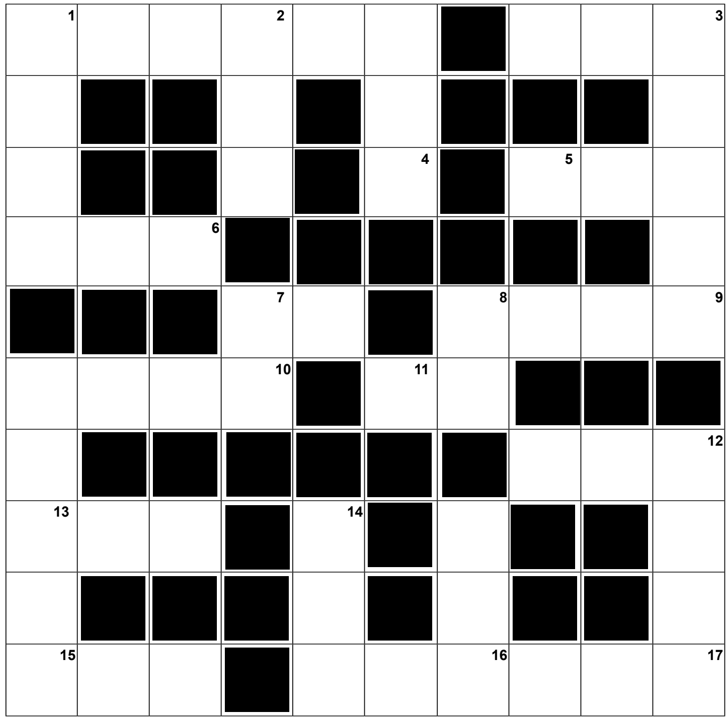
உடல் செயல்பாடு உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயக்கும். ஆனால், மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது இயற்கையான மனநிலையை அதிகரிக்கும் எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது. ஜாகிங், யோகா, நடனம் அல்லது வேறு எந்த வகையான உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் நீங்கள் ரசிக்கும் செயலைக் கண்டறிந்து, அதை உங்கள் நாளின் ஒரு பகுதியாக மாற்றவும்.

சமச்சீர் வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்

ஆரோக்கியமான வேலை–வாழ்க்கைச் சமநிலையைப் பராமரிப்பது மன அழுத்த மேலாண்மைக்கு முக்கியமானது. வேலைக்கும்தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும்இடையேஎல்லைகளை அமைத்துக்கொள்வது அவசியம். ஓய்வெடுக்கவும் பொழுதுபோக்குக்காகவும் அன்பானவர்களுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடவும் முன்முயற்சி எடுத்தல் அவசியம். உங்கள் மனதையும் உடலையும் ரீசார்ஜ் செய்ய வேலையில்லா நேரம் அவசியம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர்

கீழே உள்ள விவரங்களை வைத்து, விடைகளைக் கண்டறிந்து கட்டங்களை நிரப்புங்கள்



இடமிருந்து வலம்

1. இரவு 7 மணிக்குள் இதை முடித்துவிடுவது உடலுக்கு நல்லது (6)
5. குறைந்த -------- உணவு உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் (3)
7. ----- விட பழங்கள் கூடுதல் பலன் தரும் (2)
11. இது அதிகமாக இருக்கும்போது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்படும் (2)
13. ------ இல்லாமல் விளைவிக்கப்படும் உணவுப் பொருள்கள் உண்பது நல்லது.
15. உடல் ஆரோக்கியமே நமக்கான ----- (3)

வலமிருந்து இடம்

3. இதைவிட மோர் சிறந்தது (3)
6. இந்தக் காயில் புரதம் அதிகம், கொழுப்பு குறைவு (3)
9. ------- அரிசி நல்லது (4)
10. இதில் செய்த புரோட்டா, சப்பாத்தி போன்ற உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கலாம் (4)
12. அச்சம் (3)
17. மைக்ரோ ஆல்புமின் என்பது இதில் ஏற்படும் ஆபத்துகளைக் கண்டறிய உதவும் பரிசோதனை (6)

மேலிருந்து கீழ்

1. கறிவேப்பிலை ---- யைத் தடுக்கும் (4)
2. ஒரு நாளைக்கு உணவில் இதை 8–10 கிராம் அளவு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் (3)
3. கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் வருவதை இதன் மூலம் தடுத்துவிடலாம் (5)
7. சிறுதானியங்களில் ஒன்று (2)
8. குழம்பில் இதை அளவோடு பயன்படுத்த வேண்டும் (2)
12. சர்க்கரையைக் குறைக்க உடற் ------ அவசியம் (4)
14. விழுதுகள் உள்ள மரம் (3)

கீழிருந்து மேல்

4. மூட்டுக்களில் ---- விலகல் ஏற்படும் (3)
15. ---------- சிறியவர், பெரியவர் அனைவருக்கும் ஏற்றது (5)
16. சளிப் பிடித்தால் மிளகு, பூண்டு ----- குடிக்கலாம் (3)

விடை: 19-ம் பக்கத்தில்...

உங்கள் உடலைப் பற்றி உங்களுக்கு எவ்வளவு தெரியும்?

1. சுவாச அமைப்பின் முதன்மைச் செயல்பாடு என்ன?

a) உடல் முழுவதும் ரத்தத்தை பம்ப் செய்தல்
b) செரிமானத்திற்கான உணவை உடைத்தல்
c) ஆக்ஸிஜன் மற்றும் கார்பன் டை ஆக்சைடு பரிமாற்றம்
d) உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துதல்

2. பின்வருவனவற்றில் எது இதய நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணி அல்ல?

a) உயர் ரத்த அழுத்தம்
b) புகைப்பிடித்தல்
c) வழக்கமான உடற்பயிற்சி
d) அதிக கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள்

3. சரியா... தவறா..?

கலோரி என்பது உணவில் உள்ள ஆற்றலை அளவிடும் அலகு.

4. பெரியவர்களுக்குச் சராசரியாக எவ்வளவு தூக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?

a) 6 மணி நேரம்
b) 8 மணி நேரம்
c) 10 மணி நேரம்
d) இது தனிநபரைப் பொறுத்து மாறுபடும்

5. பின்வருவனவற்றில் எது ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிக்கு உதாரணம்?

a) பளு தூக்குதல்
b) யோகா
c) நீச்சல்
d) நீட்டுப்பயிற்சி

6. உடலில் வைட்டமின் D-ன் முக்கியச் செயல்பாடு என்ன?

a) ஆரோக்கியமான எலும்புகளின் உருவாக்கம் மற்றும் பராமரிப்பு
b) ரத்தச் சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தி
c) ரத்தச் சர்க்கரை அளவை ஒழுங்குபடுத்துதல்
d) ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை ஊக்குவித்தல்

7. சரியா... தவறா?

வைரஸ் தொற்றுக்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

8. உடலின் மிகப்பெரிய உறுப்பு எது?

a) இதயம்
b) கல்லீரல்
c) நுரையீரல்
d) தோல்

விடைகள்

1. சுவாச அமைப்பின் முதன்மைச் செயல்பாடு ஆக்ஸிஜன் மற்றும் கார்பன் டை ஆக்சைடு பரிமாற்றமே. நாம் சுவாசிக்கும்போது, ஆக்ஸிஜன் நுரையீரல்களால் எடுக்கப்பட்டு ரத்த ஓட்டத்துக்குக் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. அதே நேரத்தில் கழிவுப் பொருளான கார்பன் டை ஆக்சைடு ரத்த ஓட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது.

2.வழக்கமான உடற்பயிற்சி என்பது ஓர் ஆபத்துக் காரணி அல்ல. அது இதய நோய்க்கு எதிரான ஒரு பாதுகாப்புக் காரணியே. இதய நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணிகள் பொதுவாக உயர் ரத்த அழுத்தம், புகைப்பிடித்தல், அதிக

கொழுப்பு அளவுகள், உடல் பருமன், நீரிழிவு மற்றும் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை ஆகியவையே.

3. உண்மை. ஒரு கலோரி என்பது உணவில் உள்ள ஆற்றலை அளவிடும் அலகுதான். இது ஒரு கிராம் நீரின் வெப்பநிலையை ஒரு டிகிரி செல்சியஸ் அதிகரிக்கத் தேவையான ஆற்றலின் அளவைக் குறிக்கிறது.

4. பெரியவர்களுக்குச் சராசரியாக 8 மணிநேரம் தூக்கம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இருப்பினும், தனிப்பட்ட தூக்கத்துக்கான தேவைகள் மாறுபடலாம். சிலர் சற்று குறைவான தூக்கத்துடன் நன்றாகச் செயல்படலாம். மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படலாம்.

5. ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி என்பது இதயம் மற்றும் நுரையீரலைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும் செயலாகும். ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிக்கு நீச்சல் ஓர் உதாரணம், ஏனெனில், இது இதயத் துடிப்பு மற்றும் சுவாச விகிதத்தை அதிகரிக்கிறது, அதே நேரத்தில் இதய உடற்திறனை மேம்படுத்துகிறது.

6. நம் உடலில் வைட்டமின் D-ன் முக்கியச் செயல்பாடு ஆரோக்கியமான எலும்புகளை உருவாக்குவதும் பராமரிப்பதுமே. வலுவான, ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்குத் தேவையான கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸை உடல் உறிஞ்சுவதற்கு வைட்டமின் டி உதவுகிறது. இது நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டிலும் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது. இன்னும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் கொண்டிருக்கிறது.

7. தவறு. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் பாக்டீரியா தொற்றுகளுக்கு எதிராகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால், வைரஸ் தொற்றுக்களுக்கு எதிராகச் செயல்படாது. ஜலதோஷம் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற வைரஸ் தொற்றுக்கள் வைரஸ்களால் ஏற்படுகின்றன. அதனால், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளால் வைரஸ் தொற்றுக்களைக் குணப்படுத்த முடியாது.

8. உடலின் மிகப்பெரிய உறுப்பு தோல். இது வெளிப்புறச் சூழலுக்கு எதிராக ஒரு பாதுகாப்புத் தடையாக செயல்படுகிறது, உடல் வெப்பநிலையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. தொடுதல், வெப்பம், குளிர்ச்சியை உணர அனுமதிக்கும் நரம்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

MGM HEALTHCARE

மக்கள் நலம்

மலர் 1 இதழ் 11

ஜூலை 2023

மதிப்புப் பதிப்பு - விற்பனைக்கு அல்ல

பதிப்பாளர் - ஆசிரியர்

டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன்

MGM ஆசிரியர் குழு

டாக்டர் அனந்த் பய்

டாக்டர் எம்.சுவாமிக்கண்ணு

நௌபள் மூசா

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

உதயா

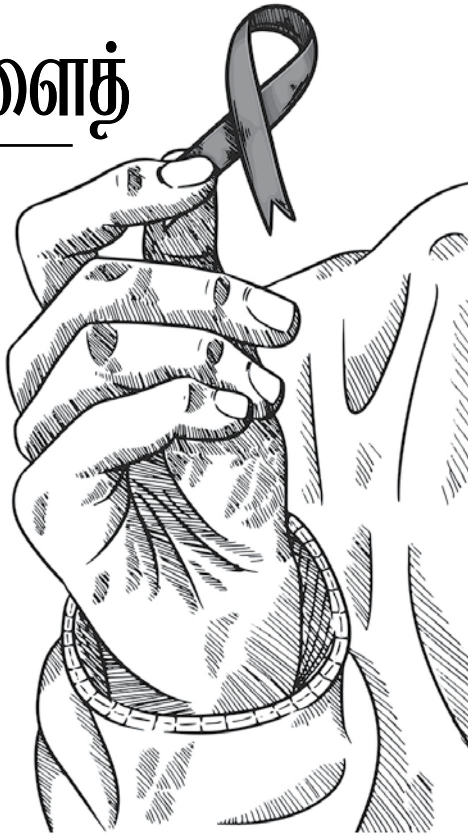
புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
தொலைபேசி : 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Edited & Published by
Prashanth Rajagopalan
on behalf of
MGM Healthcare
New No 72, Old No 54, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai - 600029

இந்த இதழில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும், உரிய நிபுணர்களின் ஆலோசனை பெற்று கவனத்துடனும் அக்கறையுடனும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் உடல்நிலை, சூழல், வயது மற்றும் வாழ்க்கைமுறை போன்றவற்றைப் பொறுத்து ஒவ்வொருவருக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் மாறுபடலாம். எனவே, இதழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களைத் தாண்டி, மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றே சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

துயரங்களைத் தாண்டிய மாபெரும் வெற்றி!



உலகெங்கிலும் லட்சக்கணக்கான உயிர்களைப் பாதிக்கும் ஒரு வலிமையான எதிரி புற்றுநோய். அது ஏற்படுத்தும் உடல், உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் சவால்கள் மிக அதிகம். இருப்பினும், இருளின் மத்தியில் அசாதாரணமான நெகிழ்ச்சியான நம்பிக்கையின் கதைகள் உள்ளன. புற்றுநோயால் தப்பிப் பிழைத்து, தங்கள் வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியை அடைந்த மாமனிதர்களைச் சந்திப்போமா!

ஜேன் தாம்சன்

விழிப்புணர்வில் வியப்பூட்டும் சேவை

மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிய ஜேன் தாம்சன், தனது அனுபவத்தை மாற்றத்துக்கான ஊக்கியாக மாற்றினார். அவர் குணமடைந்த பிறகு, முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் வழக்கமான திரையிடல்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக அவர் தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தார். புற்றுநோய் நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பங்களுக்கு ஆதரவை வழங்கும் ஓர் அமைப்பை ஜேன் நிறுவினார். அவரது பணிகளின் மூலம் அவர் எண்ணற்ற மனிதர்களின் வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் மாற்றியமைத்துள்ளார். நம்பிக்கையின் கலங்கரை விளக்கமாக அவரது பணிகளைத் தொடர்கிறார்.

டேவிட் மார்டினெஸ்

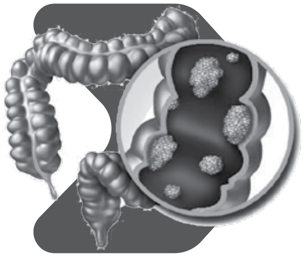
மலைகளையும் வெல்லலாம்

குழந்தை எலும்புப் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிய டேவிட் மார்டினெஸ், சாத்தியத்தின் எல்லைகளை மறுவரையறை செய்துள்ளார். நோயால் ஒரு காலை இழந்தபோதிலும், அது அவரது கனவுகளுக்கு இடையூறாக இல்லை. டேவிட் ஒரு மலையேறும் வீரர். எவரெஸ்ட் சிகரம் உட்பட உலகின் மிக உயரமான சிகரங்களில் சிலவற்றை வெற்றிகரமாக எட்டினார். அவரது நம்பமுடியாத சாதனைகள் மூலம் பலரும் தங்கள் உடல் வரம்புகளைப் பொருட்படுத்தாமல், சொந்தத் திறன்களையும் இலக்குகளையும் விடாமுயற்சியுடன் அடைய ஆதர்ஷமாகத் திகழ்கிறார்.

சாரா ஜான்சன்

குணப்படுத்தும் குரல்

தொண்டைப் புற்றுநோயுடனான சாரா ஜான்சனின் யுத்தம், பாடுவதற்கான அவரது ஆர்வத்தை அச்சுறுத்தியது. கேன்சர் தனது குரலைத் திருடிவிடக்கூடாது என்பதில் உறுதியாக இருந்த சாரா, தனது பாடும் திறனை மீண்டும் பெற தீவிரச் சிகிச்சை மற்றும் குரல் பயிற்சியை மேற்கொண்டார். இன்று, அவர் புற்றுநோயற்றவர் மட்டுமல்ல... புகழ்பெற்ற பாடகராகவும் இருக்கிறார், அவரது சக்திவாய்ந்த குரலால் பார்வையாளர்களை வசீகரிக்கிறார். சாராவின் கதை ஒருவரின் மனவியல் சார்ந்த குணப்படுத்தும் சக்திக்கு ஒரு சான்றாகும்.



பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிய ஜான் டேவிஸ் தனது தனிப்பட்ட போராட்டத்தை, மருத்துவ ஆராய்ச்சியை முன்னேற்றுவதற்கான ஒரு பணியாக மாற்ற முடிவு செய்தார்.

ஜான் டேவிஸ்

ஆராய்ச்சி முன்னோடியான நோயாளி

பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிய ஜான் டேவிஸ், தனது தனிப்பட்ட போராட்டத்தை மருத்துவ ஆராய்ச்சியை முன்னேற்றுவதற்கான ஒரு பணியாக மாற்ற முடிவு செய்தார். அவர் குணமடைந்ததைத் தொடர்ந்து, புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் குறித்த அதிநவீன ஆராய்ச்சிக்கு நிதியளிக்கும் அறக்கட்டளையை நிறுவினார். அவரது முயற்சிகள் புதுமையான கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் நவீனச் சிகிச்சை முறைகளின் வளர்ச்சிக்கும் வழிவகுத்தன. ஜான் தனது துன்பத்தை முன்னேற்றத்துக்கான ஊக்கியாக மாற்றுவதற்காகச் செய்திருக்கும் அர்ப்பணிப்பு உலகெங்கிலும் உள்ள எண்ணற்ற நோயாளிகளுக்குப் புதிய நம்பிக்கையை அளித்துள்ளது.

மரியா ரோட்ரிக்ஸ்

ஊக்கமளிக்கும் ஒரு சமூகம்

கருப்பைப் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பிய மரியா ரோட்ரிக்ஸ், தனது நோய்ப் பரவல் காலகட்டத்தின்போது உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஆதரவின் அவசியத்தை உணர்ந்தார். இதற்காக, அவர் ஒரு ஆன்லைன் தளத்தை உருவாக்கினார். அங்கு புற்றுநோயாளிகளையும் மீண்டு வந்தவர்களையும் இணைத்து, அவர்களின் கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும், ஆறுதல் பெறவும் முடியும். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு விலைமதிப்பற்ற ஆதரவையும் ஊக்கத்தையும் வழங்கி, உலகளாவிய வலையமைப்பாக இந்தத் தளம் வளர்ந்துள்ளது. மரியாவின் முன்முயற்சி, உயிர் பிழைத்தவர்கள் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும், நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கும் உதவக்கூடிய பாதுகாப்பான ஓர் இடத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

புற்றுநோயால் தப்பிப் பிழைத்தவர்களின் இந்தக் கதைகள் துன்பங்களைச் சமாளிக்க உதவும் மனித சக்தியின் வெற்றிக்குச் சான்று. அவர்களின் தைரியம், உறுதி மற்றும் நம்பிக்கை மூலம் அவர்கள் புற்றுநோயை வென்றதோடு, அசாதாரண வெற்றியையும் அடைந்துள்ளனர். இந்த நபர்கள் நம்பிக்கையின் கலங்கரை விளக்கங்களாகச் செயல்படுகிறார்கள், மற்றவர்கள் விடாமுயற்சியுடன் செயல்படவும், அவர்களின் இலக்கைக் கண்டறியவும், மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும், வாழ்க்கையை முழுமையாகத் தழுவவும் ஊக்குவிக்கிறார்கள். கற்பனை செய்ய முடியாத சவால்களை எதிர்கொண்டாலும், வெற்றிக்கான சாத்தியங்களும் பிரகாசமான நாளைக்கான சாத்தியமும் எப்போதும் உள்ளன என்பதை அவர்களின் கதைகள் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. ●

எவ்வளவு வேர்க்கடலை சாப்பிடலாம்?

எல்லாப் பருப்பு வகைகளையும் போன்றதுதான் வேர்க்கடலையும். அதிகப் புரதச் சத்து நிறைந்தது. அதே நேரம் மற்ற பருப்பு வகைகளைவிட, இதில் அதிக கொழுப்புச் சத்தும் உண்டு. உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலையும் புரதச் சத்தையும் கொடுப்பதில் வேர்க்கடலைக்கு இணையே இல்லை எனலாம். அதனால்தான் மகாத்மா காந்தி வெறும் வேர்க்கடலையை மட்டுமே சாப்பிட்டு, பல வேளைகள் பசியாற்றிக் கொண்டார். ஆனால், வேர்க்கடலையைஅளவோடுதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 20 கடலைகளுக்கு மேல் எடுக்க வேண்டாம்.

வேர்க்கடலையில் தாதுச்சத்துக்களும் வைட்டமின்களும் மிக அதிகம். தயாமின் மற்றும் நிகோடினிக் அமிலமும் அதிகம் கொண்டது. உணவுத் தேவைக்கு அடுத்தபடியாக, வேர்க்கடலையை எண்ணெய் எடுக்கவே அதிகம் பயன்படுத்துகிறோம். எண்ணெய் எடுத்த பிறகு கிடைக்கிற புண்ணாக்கில், வேர்க்கடலையைவிட அதிகப் புரதச்சத்து இருக்கிறது. அதனால்தான் அதை மாட்டுத்தீவனமாக உபயோகிக்கிறோம். அத்தனை அதிகப் புரதச்சத்து உள்ளதை நாம் ஏன் சாப்பிடக்கூடாது என்கிற கேள்வி வரலாம். எண்ணெய் எடுத்த பிறகு கிடைக்கிற புண்ணாக்கு பெரும்பாலும் தரமாகவோ, சுத்தமாகவோ பதப்படுத்தப்படுவதில்லை என்பதே காரணம். அரிதாகச் சில இடங்களில் தரமாகப் பதப்படுத்திய புண்ணாக்கைக் குழந்தைகளுக்கான உணவிலும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கான உணவிலும் சிறிது சேர்க்கிறார்கள். லைசின் எனப்படுகிற மிகச்சிறந்த அமினோ அமிலம் அதில் அபரிமிதமாக உள்ளதால் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கான உடல் பலத்துக்கு மிகவும் உதவும்.

வேர்க்கடலையில் தாதுச்சத்துக்களும் வைட்டமின்களும் மிக அதிகம். தயாமின் மற்றும் நிகோடினிக் அமிலமும் அதிகம் கொண்டது.

வேர்க்கடலையிலிருந்து பெறப்படுகிற எண்ணெய் நல்லதா, கெட்டதா என்றால், அது பாமாயிலைவிடச் சிறந்தது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். கடலை எண்ணெயில் எசென்ஷியல் அமினோ ஆசிட் எனப்படுகிற அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் இருப்பதே காரணம். ஆனாலும், கடலை எண்ணெய்தான் பெஸ்ட் என்று சொல்ல முடியாது. எண்ணெய்களில் நம்பர் 1 இடம் நல்லெண்ணெய்க்குத்தான்.

வேர்க்கடலையைச் சரியாகப் பாதுகாக்காமல், சரியாகக் காய வைக்காமல் எண்ணெய் தயாரித்தால் அது ஆரோக்கியமானதாக இருக்காது. வேர்க்கடலையில் எளிதில் பூஞ்சை பிடிக்கும். அத்தகைய கடலையில் எண்ணெய் தயாரித்தால், அதில் 'ஆஃப்லாடாக்சின்' எனப்படுகிற நச்சுத்தன்மை உருவாகும். அது கல்லீரலுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடியது. வேர்க்கடலையை மிகப் பக்குவமாக வறுத்தோ, வேக வைத்தோ சாப்பிட வேண்டும்.

ஒருநாளைக்கு நமக்குத் தேவையான சக்தியில் 20 சதவிகிதம் கண்ணுக்குத் தெரிகிற எண்ணெயிலிருந்து கிடைக்கிறது. அந்த எண்ணெய் உபயோகத்தில் 15 முதல் 20 சதவிகிதம் கடலை எண்ணெயாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

வேர்க்கடலை என்ன தரும்?

- இதில் மக்னீசியம் அதிகம் என்பதால் பித்தப்பையில் கல் உருவாவதைத் தவிர்க்கும். மாங்கனீசு என்கிற தாது உப்பும் அதிகமாக இருப்பதால் அது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஒழுங்காக வைக்கும்.
- வேர்க்கடலையில் உள்ள வைட்டமின் பி3, நினைவாற்றலுக்குப் பெரிதும் உதவக்கூடியது.
- இதிலுள்ள தாமிரச் சத்தானது கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்துவதுடன் புற்றுநோய் வராமலும் பார்த்துக்கொள்கிறது.
- எடைக் குறைப்பு முயற்சியில் உள்ளோருக்கும் வேர்க்கடலை உதவுகிறது.
- தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்குப் பச்சை வேர்க்கடலை கொடுத்தால் பால் சுரப்பு அதிகமாகும்.
- தீவிரமான மன அழுத்தத்தில் இருப்போருக்கும் வேர்க்கடலை உடனடி நிவாரணம் தரும் மருந்து. ரொம்ப விரக்தியான மனநிலையில் இருக்கும்போது ஒரு துண்டு கடலைமிட்டாய் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்... மாற்றம் உணர்வீர்கள்! ●

உயிர் காக்க அழைக்கிறோம்!

ரத்த தானம் என்பது ஒரு முக்கிய மருத்துவ முறையாகும். இது ரத்த மாற்றம் அல்லது மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ரத்தத்தைத் தானாக முன்வந்து கொடுப்பதைக் குறிக்கிறது.

அறுவை சிகிச்சை அல்லது ரத்த மாற்றம் தேவைப்படும் மருத்துவ நிலைமைகளுக்கு உட்பட்ட நோயாளிகளுக்கு ஒரு முக்கிய ஆதாரத்தை வழங்குவதன் மூலம் உயிர்களைக் காப்பாற்ற உதவுகிறது நாம் செய்யும் ரத்த தானம்.

மனித உடலில் சுமார் 5 லிட்டர் ரத்தம் உள்ளது. ஒரு ரத்த தானத்தின் போது, சுமார் 470 மில்லி லிட்டர் ரத்தம் மட்டுமே சேகரிக்கப்படுகிறது. இவ்வளவு சிறிய அளவு ரத்த தானமே மூன்று உயிர்களைக் காப்பாற்றும் என்பது வியப்பூட்டும் உண்மை.

ரத்த தானம் என்பது பாதுகாப்பான செயல்முறையே. இது நன்கொடையாளர் மற்றும் பெறுநரின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கான மிகவும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயல்முறையாகும். ஒவ்வொரு தானத்துக்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ரத்த தானம் செய்பவர்கள் அவர்களின் மருத்துவ வரலாறு, ஒரு சிறிய உடல் பரிசோதனை (ரத்த அழுத்தம், வெப்பநிலை மற்றும் ஹீமோகுளோபின் அளவுகள் போன்றவை) மற்றும் தொற்று நோய்களுக்கான சோதனை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய முழுமையான ஸ்கிரீனிங் செயல்முறைக்கு செல்கிறார்கள்.

மிகவும் பொதுவான ரத்த வகைகள் A, B, AB மற்றும் O. கூடுதலாக, ரத்தம் Rh– நேர்மறை அல்லது Rh– எதிர்மறை என வகைப்படுத்தப்படுகிறது. ரத்த வகைகளைப் புரிந்துகொள்வது, நன்கொடையாளர்களையும் பெறுபவர்களையும் பாதுகாப்பான ரத்த மாற்றத்துக்காகப் பொருத்துவதற்கு முக்கியமானது.

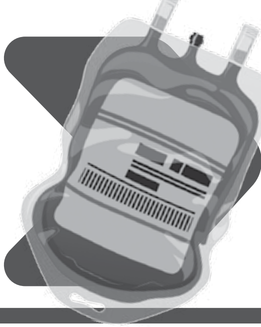
இயற்கைப் பேரழிவுகள், விபத்துகள், அறுவை சிகிச்சைகள் போன்ற அவசரக் காலங்களில் ரத்த தானம் தேவைப்படுகிறது. தொடர்ந்து ரத்த தானம் செய்வது இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளுக்குப் போதுமான ரத்த விநியோகத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

ரத்த தானம் செய்வதால் நன்கொடையாளருக்கு ஆரோக்கிய நன்மைகள் கிடைக்கும். இது புதிய ரத்த அணுக்களின் உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது. சில வகையான புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. உடலில் ஆரோக்கியமான இருப்பு அளவைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) குறிப்பிட்ட கால அளவில் செய்யப்படும் ரத்த தானத்தை ஊக்குவிக்கிறது. ரத்த தானத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், தன்னார்வ, பணம் செலுத்தாத ரத்த தானம் செய்பவர்களின் பங்களிப்பை அங்கீகரிக்கவும் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஜூன் 14 அன்று உலக ரத்த தான தினத்தை நிறுவியது.

ரத்த தானத்தின் முழுச் செயல்முறைக்குப் (பதிவு முதல் தானத்துக்குப் பிந்தைய சிற்றுண்டி அருந்துதல் வரை) பொதுவாகச் சுமார் 1 மணி நேரம் ஆகும்.

ரத்தச்சோகை, புற்றுநோய், ரத்தக் கோளாறுகள் மற்றும் பிரசவத்தின்போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் போன்ற



ரத்தத்தைச் செயற்கையாகத் தயாரிக்கவோ உருவாக்கவோ முடியாது. ரத்த மாற்றத்திற்கான ரத்தத்தைப் பெறுவதற்கான ஒரே வழி தன்னார்வ ரத்த தானம் மட்டுமே.

மருத்துவ நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கத் தானமாக வழங்கப்படும் பெரும்பாலான ரத்தம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தானம் செய்பவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ரத்த தானம் பலவீனப்படுத்தாது. உடல் தானம் செய்யப்பட்ட ரத்தத்தை 48 மணி நேரத்துக்குள் நிரப்புகிறது. சில வாரங்களில் ரத்தச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

சில நாடுகளில், தனிநபர்கள் பிளாஸ்மா அல்லது பிளேட்லெட்டுகள் போன்ற குறிப்பிட்ட ரத்தக் கூறுகளை அபெரிசிஸ் எனப்படும் செயல்முறை மூலம் தானம் செய்யலாம். இது குறிப்பிட்ட தேவைகளைக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு இலக்கு சிகிச்சைகளைச் செய்ய உதவுகிறது.

தானம் செய்யப்பட்ட ரத்தத்தின் ஒரு யூனிட் பல நோயாளிகளுக்குப் பலனளிக்கும். ஏனெனில் இது பல்வேறு கூறுகளாக (சிவப்பு ரத்த அணுக்கள், பிளேட்லெட்டுகள், பிளாஸ்மா) பிரிக்கப்பட்டுத் தேவைக்கேற்பத் தனித்தனியாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் விதிமுறைகள் மற்றும் தனிநபர்களின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்து 8 முதல் 12 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை ரத்த தானம் செய்யலாம்.

ரத்த தானம் செய்வதற்கான குறைந்தபட்ச வயது நாடு வாரியாக மாறுபடும். அது பொதுவாக 16 முதல் 18 வயது வரை இருக்கும். இருப்பினும், குறிப்பிட்ட வயதுக்குட்பட்ட நன்கொடையாளர்களுக்குப் பெற்றோரின் ஒப்புதல் தேவைப்படலாம்.

ரத்த தானம் செய்யும் மையங்கள் ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் மற்றும் தொற்று நோய்களுக்கான பரிசோதனைகள் உட்பட, நன்கொடையாளர்களுக்கு அத்தியாவசிய சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை வழங்குகின்றன. இது நன்கொடையாளர்கள் தங்கள் உடல்நிலை குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள உதவும்.

தன்னியக்க ரத்த தானம் எனப்படும் எதிர்காலப் பயன்பாட்டுக்காகத் தனிநபர்கள் தங்கள் சொந்த ரத்தத்தைச் சேமிக்க அனுமதிக்கும் திட்டங்களைச் சில நாடுகள் செயல்படுத்தியுள்ளன. திட்டமிடப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகள் அல்லது மருத்துவ நடைமுறைகளுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதில் சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க நோயாளியின் சொந்த ரத்தம் தேவைப்படுகிறது. ●

கொசுக்களுக்கு எதிராக ஒரு யுத்தம்!

கொடிய நோய்களைப் பரப்பும் திறன் காரணமாக கொசுக்கள் நீண்ட காலமாக மனிதகுலத்துக்கு அச்சுறுத்தல் அளித்து வருகின்றன. அவற்றில் மலேரியா மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். மலேரியா மிகப்பெரிய உலகளாவிய சுகாதாரச் சவாலாகத் தொடர்கிறது, குறிப்பாக மூன்றாம் உலக நாடுகள் மற்றும் போதிய சுகாதார உட்கட்டமைப்பு இல்லாத பகுதிகளில் இது அதிகமாகப் பரவுகிறது.

கொசுக்கள்... அமைதியான அச்சுறுத்தல்!

கொசுக்கள் குலிசிடே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவை. மலேரியா உட்பட எண்ணற்ற நோய்களுக்கான காரணிகளாக அவை செயல்படுவதால், அவை கடிப்பது என்பது வெறும் எரிச்சலுக்கு அப்பாற்பட்டது. பெண் கொசுக்கள் (குறிப்பாக அனோபிலிஸ் இனத்தைச் சேர்ந்தவை) மலேரியா ஒட்டுண்ணியான பிளாஸ்மோடியத்தைப் பாதிக்கப்பட்ட மனிதர்களிடமிருந்து ஆரோக்கியமான நபர்களுக்குக் கடத்துவதற்குக் காரணமாகின்றன.

மலேரியாவின் சிக்கல்கள்

மலேரியா என்பது பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணியால் ஏற்படும் உயிருக்கு ஆபத்தான நோயாகும். இது பாதிக்கப்பட்ட கொசு கடித்தால் மனித ரத்த ஓட்டத்தில் நுழைகிறது. பின்னர் இந்த ஒட்டுண்ணி கல்லீரலுக்குச் செல்கிறது. அங்கு அது முதிர்ச்சியடைந்து ரத்தச் சிவப்பணுக்களைத் தாக்கும் முன் பெருகும். காய்ச்சல், தலைவலி, குளிர், சோர்வு ஆகியவை மலேரியாவின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். மலேரியாவுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், குறிப்பாகக் குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிகளுக்குக் கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும். சிலருக்கு மரணம்கூட ஏற்படலாம்.

உலகளாவிய தாக்கம்

மலேரியா பல வெப்பமண்டல மற்றும் மிதவெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் பரவுகிறது. முக்கியமாக ஆப்பிரிக்காவில் சஹாரா மண்டலம் பரவலாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த நோய் ஆசியா மற்றும் லத்தீன் அமெரிக்காவின் சில பகுதிகளிலும் குறிப்பிடத்தக்க சுமையை ஏற்படுத்துகிறது. உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) கூற்றுப்படி, 2019–ம் ஆண்டில் உலகளவில் 2.29 கோடி மலேரியா தொற்றுக்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. இதன் விளைவாக 409000 இறப்புகள் ஏற்பட்டன. ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டார்கள்.

கொசுக் கட்டுப்பாடு

மலேரியா பரவுவதைத் தடுக்க, கொசுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது மிகவும் முக்கியமானது. பூச்சிக்கொல்லி – சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட படுக்கை வலைகள், உட்புறத் தெளித்தல், லார்வா மேலாண்மை போன்ற நுட்பங்கள் கொசுக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதிலும் கடிப்பதைத் தடுப்பதிலும் பயனுள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

மலேரியா எதிர்ப்பு மருந்துகள்

மலேரியா நோயாளிகளை உடனுக்குடன் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம். ஆர்ட்டெமிசினின் அடிப்படையிலான சேர்க்கைச் சிகிச்சைகள் (ACT–கள்) சிக்கலற்ற மலேரியாவுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சையாகும். மற்ற மலேரியா எதிர்ப்பு மருந்துகள் நோய்த்தடுப்பு மற்றும் தீவிரத் தன்மைக்கான சிகிச்சைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தடுப்பூசிகள்

பயனுள்ள மலேரியா தடுப்பூசியை உருவாக்குவது நீண்ட கால இலக்காக உள்ளது. சமீபத்திய ஆண்டுகளில், RTS,S/AS01 தடுப்பூசி (Mosquirix என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) இது பல ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பைலட் திட்டங்களில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அதன் செயல்திறன் இன்னும் உகந்ததாக இல்லை என்றாலும், தொடர்ந்து நடைபெறும் மேம்பாட்டு ஆராய்ச்சிகள் தடுப்பூசியை மேம்படுத்துவதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துகின்றன.

விழிப்புணர்வு

மலேரியாவின் காரணங்கள், அறிகுறிகள், தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை குறித்து ஆபத்தில் உள்ள சமூகங்களுக்குத் தெரிவிப்பது அதன் பரவலைக் குறைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பொது சுகாதாரப்பிரசாரங்கள் விழிப்புணர்வை அளிப்பதற்கும் நடத்தை மாற்றங்களை மேம்படுத்துவதற்கும் கருவியாக உள்ளன.

சவால்கள்

மலேரியாவை எதிர்த்துப் போராடுவதில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் இருந்தபோதிலும், இன்னும் பல சவால்கள் உள்ளன. மருந்து–எதிர்ப்பு ஒட்டுண்ணிகள், பூச்சிக்கொல்லி–எதிர்ப்பு கொசுக்களின் அதிகரிப்பு மற்றும் கொசு இனப்பெருக்க முறைகளில் காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கம் போன்றவை தொடர்ந்து அச்சுறுத்தல்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

கூடுதலாக, COVID–19 தொற்றுநோய் மலேரியா கட்டுப்பாட்டு முயற்சிகளைச் சீர்குலைத்துள்ளது. சுகாதார அமைப்புகள் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு ஆராய்ச்சிகளில் அதிக முதலீடுகளின் அவசியத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.

மலேரியாவுக்கு எதிரான போருக்கு ஒரு விரிவான மற்றும் பன்முக அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டில் தொடர்ச்சியான முதலீடு, சுகாதார அமைப்புகளை வலுப்படுத்துதல், நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான அணுகலை மேம்படுத்துதல், கொசுக் கட்டுப்பாட்டு உத்திகளை மேம்படுத்துதல் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

கொசுக்களும் மலேரியாவும் பல நூற்றாண்டுகளாக மனிதகுலத்தை ஆட்டிப்படைத்து, பெரும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தி, பல நாடுகளில் சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன. ஆகவே, அதிக கவனம் தேவை. ●

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் அறிவுப்புதிர் விடை

இ [1]	ர	வு	உ [2]	ண	வு		ர்	யி	த [3]
ள			ப்		வ்				டு
ந			பு		ச [4]		கா [5]	ர்	ப்
ரை	வ	அ [6]							பூ
			சா [7]	று		பு [8]	ப்	வ	சி [9]
வு	மா	தா	மை [10]		ச [11]	ளி			
ண							ம்	ய	ப [12]
உ [13]	ர	ம்		ஆ [14]		ம்			யி
வி				ல		ச			ற்
ஆ [15]	ஸ்	தி		ம்	க	ர [16]	நீ	று	சி [17]

இது ஓர் இனிய பயணம்!

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது மகிழ்ச்சிகள், சவால்கள் மற்றும் எண்ணற்ற வளர்ச்சித் தருணங்கள் நிறைந்த பயணமாகும். இந்த அவசர உலகில், குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் உள்ள சிக்கல்களைத் தீர்க்க பெற்றோர்கள் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியுள்ளது. 'மைண்ட்ஃபுல் பேரன்டிங்' என்பது தற்போதைய தருண விழிப்புணர்வு, ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் கனிவுடன் பதிலளிக்கும் தன்மை ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் ஒரு புதிய அணுகுமுறையாகும்.

இம்முறையில் நினைவாற்றலை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுடன் ஆழமான தொடர்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். இணக்கமான குடும்பச் சூழலை உருவாக்கலாம்.

தற்போதைய தருணத்தைத் தழுவுதல்

'மைண்ட்ஃபுல் பேரண்டிங்' என்பது குழந்தையுடன் முழுமையாக இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. இதில் ஸ்மார்ட்ஃபோன்கள் அல்லது வேலை தொடர்பான எண்ணங்கள் போன்ற கவனச்சிதறல்களை ஒதுக்கிவைப்பதும், தற்போதைய தருணத்தில் மூழ்குவதும் அடங்கும். இந்தத் தருணத்தில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் முழுமையாக வாழலாம். அவர்களின் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் கேட்கலாம். இந்தச் செயல்பாடு பெற்றோர்–குழந்தைப் பிணைப்பை வலுப்படுத்துவதோடு, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளைப் புரிதலுடன் கவனிக்கவும் பதிலளிக்கவும் உதவுகிறது.

தீர்ப்பு அல்லாத ஏற்றுக்கொள்ளல்

தன்னைப் பற்றியும், தன் குழந்தை பற்றியும் முன்முடிவற்ற அணுகுமுறையை இது ஊக்குவிக்கிறது. இது முன்முடிவு எண்ணங்களை விட்டுவிட்டு, தற்போதைய தருணத்தை 'நல்லது' அல்லது 'கெட்டது' என்று முத்திரை குத்தாமல் ஏற்றுக்கொள்வதை உள்ளடக்கியது. தீர்ப்பை இடைநிறுத்துவதன் மூலம் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகள் தங்களை உண்மையாக வெளிப்படுத்தும் ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்குகிறார்கள். இந்த அணுகுமுறை, திறந்த தொடர்பை வளர்க்கிறது. குழந்தைகள் விமர்சனம் அல்லது நிராகரிப்புக்குப் பயப்படாமல் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ள அனுமதிக்கிறது. பெற்றோர்கள் அவர்களின் பலம் மற்றும் குறைபாடுகளைத் ஏற்றுக்கொள்ளத் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதால், இது சுய – ஏற்றுக்கொள்ளலை ஊக்குவிக்கிறது. ●

எம்ஜிஎம் புதுமைகள்

NABH மருத்துவ மதிப்பு பயண வசதியாளர் (MVTF) எம்பேனல்மென்ட் திட்டம்

மே 18, 2023 அன்று, சென்னையில் உள்ள MGM ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தில் NABH மெடிக்கல் வேல்யூ டிராவல் ஃபெசிலிடேட்டர் (MVTF) எம்பானல்மென்ட் திட்டத்தை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தியதைக் குறிக்கும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்ச்சி நடந்தது. இந்த நிகழ்ச்சி, இந்தியத் தர கவுன்சிலுடன் இணைந்து, சுகாதார நிறுவனங்களுக்கான அங்கீகாரத் திட்டத்தை நிறுவிச் செயல்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது.

சுகாதாரத் துறையில் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பைச் செய்த மதிப்புக்குரிய நபர்கள், சென்னை MGM ஹெல்த்கேரின் ஹெல்த்கேர் சர்வீசஸ் துணைத் தலைவர் திரு. பிரசன்னா எஸ், NABH–ன் முதன்மை மதிப்பீட்டாளர் டாக்டர் பிரசாந்த் கேல்கர் மற்றும் NABH–ன் துணை இயக்குநர் டாக்டர் குமுதிதா தல்வார் ஆகியோர் இந்த விழாவில் கலந்துகொண்டு தங்கள் நிபுணத்துவத்தை வழங்கி, பங்கேற்பாளர்களுக்குச் சான்றிதழ்களை வழங்கிக் கௌரவித்தனர்.

இந்த நிகழ்ச்சி முன்மாதிரியான சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்கும் MGM ஹெல்த்கேரின் அர்ப்பணிப்புக்குச் சான்றாக அமைந்தது. MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள NABH MVTF எம்பானல்மென்ட் புரோகிராம், தரம் மற்றும் நோயாளிகள் பராமரிப்புக்கான சர்வதேசத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான அதன் எண்ணத்தை நிரூபிக்கிறது.

சென்னையில் உள்ள MGM ஹெல்த்கேர், NABH MVTF எம்பானல்மென்ட் திட்டத்தை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்துகிறது. சுகாதாரப் பராமரிப்பில் சிறந்து விளங்கும் முயற்சியில் இது குறிப்பிடத்தக்க மைல்கல்லைக் குறிக்கிறது.

எம்ஜிஎம் சாதனைகள்

34 வயது நோயாளிக்கு ஒரே நேரத்தில் கணையம் – சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை!

சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், 34 வயது நோயாளிக்கு ஒரே நேரத்தில் கணைய – சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக முடித்ததன் மூலம் குறிப்பிடத்தக்க மைல்கல் சாதனையைப் பதித்துள்ளது. வயிற்று உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை மையத்தின் கூட்டு முயற்சிகள் மற்றும் தமிழ்நாடு மாநில மாற்று அறுவை சிகிச்சை ஆணையத்தால் உருவாக்கப்பட்ட திட்டத்தின் மூலம் இந்தச் செயல்முறை சாத்தியமானது. பல் உள்ளுறுப்பு மற்றும் வயிற்று உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவுத் தலைவர் மற்றும் இயக்குநர், பேராசிரியர் டாக்டர் அனில் வைத்யா எம்.டி. தலைமையில், ஏழு மணி நேரம் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டது. அவருக்கு உதவியாக டாக்டர் செந்தில் எம்., டாக்டர் தினேஷ் பாபு, டாக்டர் நிவாஷ் சந்திரசேகர் (பல் உள்ளுறுப்பு மற்றும் வயிற்று உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை துறையின் மூத்த ஆலோசகர்கள்), டாக்டர் தியாகராஜன் சீனிவாசன் (மூத்த ஆலோசகர் மற்றும் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் HPB அறுவை சிகிச்சை இயக்குநர்), டாக்டர் கார்த்திக் மதிவாணன் (மூத்த ஆலோசகர், கல்லீரல் நோய்கள், மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் HPB அறுவை சிகிச்சையின் இணை இயக்குநர், MGM ஹெல்த்கேர், சென்னை) ஆகியோர் செயல்பட்டனர். மாற்று அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து, இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட உறுப்புகள் நல்ல முறையில் செயல்பட்டன. இதனால் நோயாளி உடனடியாக இன்சுலின் மற்றும் டயாலிசிஸை நிறுத்த முடியும். இந்த மாற்று அறுவை சிகிச்சை நோயாளியை டயாலிசிஸின் சுமையிலிருந்து விடுவித்ததோடு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம், வாஸ்குலர் நோய்க்கான ஆபத்துக் காரணியாக இருக்கும் நீரிழிவையும் திறம்பட குணப்படுத்துகிறது.

மருத்துவ மதிப்பு பயண மாநாடு
இது உலகம் குணமடையும் இடம்!

மருத்துவ மதிப்பு பயண உச்சி மாநாடு – 'உலகம் குணமடையும் இடம்' நிகழ்ச்சி ஏப்ரல் 29, 2023 அன்று தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு திரு. மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது.

தமிழ்நாட்டுக்கு வரும் சர்வதேச நோயாளிகளுக்குச் சுகாதாரச் சேவைகள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகளை வழங்குவதற்கான உலகளாவிய தளத்தை உருவாக்குவதை இந்த உச்சிமாநாடு நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. 21 நாடுகளைச் சேர்ந்த 75–க்கும் மேற்பட்ட பிரதிநிதிகளின் பங்கேற்புடன் இந்த நிகழ்ச்சி நடந்தது. இதில் MGM ஹெல்த்கேரில் உள்ள புதுமையான சுகாதார வசதிகள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் இயக்குநர் டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன் முதலமைச்சரை வாழ்த்தி, எம்ஜிஎம் நிறுவனத்தில் வழங்கப்படும் மேம்பட்ட மருத்துவச் சேவைகள் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை வழங்கினார். இதயம் மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை மற்றும் இயந்திரச் சுழற்சி ஆதரவு நிறுவனத்தின் இயக்குநரும், இதய அறிவியல் துறையின் தலைவருமான டாக்டர் கே.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன் மற்றும் முதுகெலும்பு அறுவை சிகிச்சை துறையின் இயக்குநர் மற்றும் மூத்த ஆலோசகர் டாக்டர் கருணாகரன் போன்ற குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவ நிபுணர்களும் விழாவில் கலந்துகொண்டு, தங்கள் மதிப்புமிக்க அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொண்டனர். சர்வதேசப் பிரதிநிதிகள் மற்றும் தொழில் வல்லுநர்கள் பங்கேற்ற இந்த உச்சிமாநாடு, தமிழ்நாட்டை மருத்துவச் சுற்றுலாவுக்கான உலகளாவிய மையமாக மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தது. ஒரு தெளிவான பார்வையுடன் பல ஆண்டுகளாக உருவாக்கப்பட்ட மாநிலத்தின் வலுவான மருத்துவ உள்கட்டமைப்பை இந்நிகழ்ச்சி எடுத்துக்காட்டுகிறது.

அவுட்லுக் சிறந்த மருத்துவமனை தரவரிசை 2023
எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேருக்கு தேசிய அங்கீகாரம்!

சென்னையில் உள்ள எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், மதிப்புமிக்க அவுட்லுக் பெஸ்ட் ஹாஸ்பிடல் தரவரிசை 2023–ல் தேசிய அங்கீகாரத்தைப் பெற்றுள்ளது. இந்த அங்கீகாரம் 17–க்கும் மேற்பட்ட

எம்ஜிஎம் மாஸ்டர் கிளாஸ்

டாக்டர் குஷ்பூ பிலானியாவின் மார்பு கதிரியக்க நிகழ்வு

MGM ஹெல்த்கேர், சென்னை மே 15 அன்று மிகவும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட மார்பு கதிரியக்க மாஸ்டர் கிளாஸ் 2023–ஐ நடத்தியது. இந்த மதிப்புமிக்க நிகழ்ச்சி Lung Foundation of India (LFI), சொசைட்டி ஃபார் பல்மோனாலஜி, இன்டர்வென்ஷன்ஸ், கிரிட்டிகல் அண்ட் ஸ்லீப் (SPICE), மற்றும் Chest Council of India (CCI) ஆகியவற்றுடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

CT உடற்கூறியல், கலைச்சொற்கள் மற்றும் இமேஜிங் நுட்பங்களில் கவனம் செலுத்தி, மார்பு கதிரியக்கத்தில் சமீபத்திய முன்னேற்றங்கள் பற்றிய விரிவான கண்ணோட்டத்தை வழங்குவதே இத்திட்டத்தின் நோக்கமாகும். ஃபைப்ரோசிங் ஐஎல்டி, பிஎஃப் ஐஎல்டி, ஃபைப்ரோசிங் அல்லாத ஐஎல்டி மற்றும் சிஸ்டிக் நுரையீரல் நோய்களுக்குக் குறிப்பாக முக்கியத்துவம் கொடுத்து, பரவலான நுரையீரல் நோய்களில் HRCT பற்றிய ஆழமான விவாதங்கள் நடத்தப்பட்டன. இந்த நிகழ்ச்சியின் முக்கியப் பேச்சாளர் டாக்டர் குஷ்பூ பிலானியா, ஐசென் இமேஜிங் & இன்டர்வென்ஷன்ஸ் மற்றும் பிக்சர் திஸ் இன் ஜான்காரியாவின் கதிரியக்க நிபுணர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த மாஸ்டர் கிளாஸ் அறிவூட்டும் வகையில் குழு விவாதங்களைக் கொண்டிருந்தது. ஐஎல்டி, சிஸ்டிக் நுரையீரல் நோய்கள், நுரையீரல் தொற்றுகள், உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற்றுநோய் தொடர்பான பல்வேறு காட்சிகளை வல்லுநர்கள் ஆய்வு செய்தனர். இந்த வடிவம் பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் அறிவை அதிகரிக்கவும், அனுபவங்களைப் பரிமாறிக்கொள்ளவும், துறையிலுள்ள மதிப்புமிக்க நிபுணர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் வாய்ப்பளித்தது.

குறைந்த அளவிலான CT பற்றிய ஒரு பிரத்யேக அமர்வு நடத்தப்பட்டது, இது கதிரியக்கத்தின் வளர்ந்து வரும் பகுதியை ஆராய்வதற்கான வாய்ப்பை பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்குகிறது. கூடுதலாக, இந்த நிகழ்ச்சியில் உற்சாகமான கதிரியக்க புதிர்கள் இணைக்கப்பட்டன. இது கல்வியைப் பொழுதுபோக்குடன் அளிக்கும் ஈர்க்கக்கூடிய அனுபவத்தை அளிக்கிறது.

செஸ்ட் ரேடியாலஜி மாஸ்டர் கிளாஸ் 2023 மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை வழங்கியது. பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் தொழில்முறை வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். இந்த மாநாட்டை வெற்றியடையச் செய்வதில் பங்கேற்பாளர்களின் ஈடுபாடு முக்கியப் பங்காற்றியதால், கலந்துகொண்ட அனைவருக்கும் எங்களது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

சிறப்பு விருதுகளின் வடிவத்தில் வருகிறது, இது நாட்டின் முன்னணி சுகாதார வழங்குநர்களில் ஒருவராக எங்கள் நிலையை மீண்டும் உறுதிப்படுத்துகிறது. சிறந்த மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகள் என்ற பிரிவில், தேசிய அளவில் 15–வது ரேங்க் மற்றும் தென்னிந்தியாவில் சிறந்த 5–வது தரவரிசையைப் பெற்றுள்ளோம். இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சாதனைகள் சென்னையில் எங்களின் சிறப்பான தரவரிசைகளால் மேலும் மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கணக்கெடுப்பில் சேர்க்கப்பட்ட இளைய மருத்துவமனைகளில் ஒன்றான நாங்கள் இந்த முடிவுகளில் நாங்கள் பெருமிதம் கொள்கிறோம். பல ஆண்டுகளாக நாங்கள் நிலைநிறுத்தி வந்த சிறப்பான, தனித்துவமிக்க சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்குவதில் எங்களின் அசைக்க முடியாத உறுதிப்பாட்டுக்கும் இவை ஒரு சான்றாக விளங்குகின்றன. எங்களின் நோயாளியை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையே, எங்கள் ஹெல்த்கேர் திட்டத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அதுவே எங்கள் வெற்றியில் ஒரு முக்கியப் பங்கைக் கொண்டுள்ளது. உயர்தரப் பராமரிப்பைப் பேணுவதற்கு அயராது உழைத்த எங்கள் அர்ப்பணிப்புள்ள நிபுணர்கள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், பணியாளர்கள் ஆகியோருக்கு எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். எங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ள அனைவருக்கும் எங்களது மனமார்ந்த பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். எங்கள் சேவைகள் மீதான உங்கள் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைதான் இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சாதனையை எட்ட எங்களுக்கு உதவியது.

எம்ஜிஎம் சிறப்புகள்

புதுச்சேரியில் எம்ஜிஎம் இணைப்பு மையம் மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் வசதி

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் புதுச்சேரியில் எம்ஜிஎம் கனெக்ட் மையம் ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் மேம்படுத்தி, சிறந்த பராமரிப்பை வழங்கும் தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மையத்தை மாண்புமிகு புதுச்சேரி முதல்வர் திரு. என்.ரங்கசாமி அவர்கள் திறந்து வைத்தார். திரு.ஆர்.செல்வம், மாண்புமிகு சபாநாயகர் திரு.ஏ.ஜான் குமார், நாடாளுமன்றச் செயலர், திரு. ஜி.நேரு @ குப்புசாமி எம்.எல்.ஏ., திரு.விவிலியன் ரிச்சர்ட்ஸ், டாக்டர் வி.நிர்மல் கவுமாரே, மருத்துவமனைச் சேவைகள் இயக்குநர், டாக்டர் ஜி.ஸ்ரீராமுலு, சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நலச் சேவைகள் இயக்குநரகம், நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை இயக்குநர் டாக்டர் ரூபேஷ் குமார் மற்றும் எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர் இயக்குநர் டாக்டர் பிரசாந்த் ராஜகோபாலன் ஆகியோர் பங்கேற்றனர்.

தனித்துவமிக்க பராமரிப்பை ஊக்குவிப்பதும் வழங்குவதும் இந்த இணைப்பு மையத்தின் நோக்கமாகும். இது நரம்பியல், கல்லீரல் நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள், இதயவியல், எலும்பியல் மற்றும் முதுகெலும்புக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்ற சென்னையிலுள்ள MGM ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் சிறந்த மருத்துவர்களின் நிபுணத்துவ ஆலோசனைகளைத் தொடர்ந்து வழங்கும்.

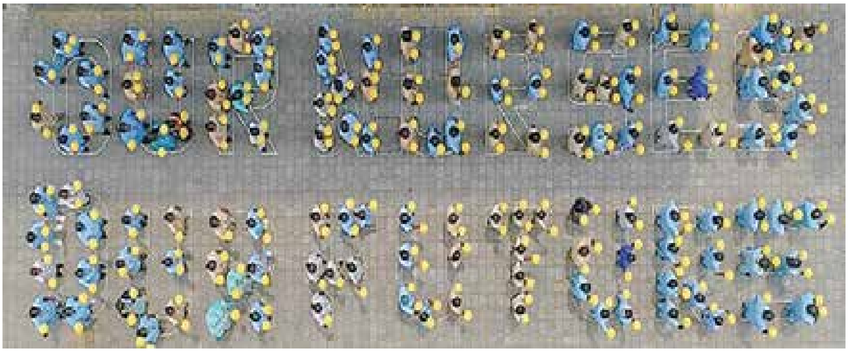
நிகழ்ச்சியின் ஒரு பகுதியாக, MGM ஹெல்த்கேர், வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகளுக்காக பத்து BP கண்காணிப்புக் கருவிகளை காவல்துறை அதிகாரிகளுக்கு வழங்கியது. MGM ஹெல்த்கேர், சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும் சிறப்பான சேவைகளை வழங்குவதற்கான தெளிவான நோக்கத்துடன் உள்ளது.

சர்வதேச செவிலியர் தினம்

நம் செவிலியர்கள், நம் எதிர்காலம்!

எம்ஜிஎம் ஹெல்த்கேர், 'நம் செவிலியர்கள், நம் எதிர்காலம்' என்ற கருப்பொருளின் கீழ் ஒரு சக்திவாய்ந்த மனித செய்தியை உருவாக்க 150 அர்ப்பணிப்புள்ள செவிலியர்களைக் கொண்ட குழுவைக் கூட்டியது.

நவீன செவிலியர்களின் முன்னோடியான ஃப்ளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் அழியாத பாரம்பரியத்திற்கு மரியாதை செலுத்த எங்கள் செவிலியர்கள் ஒன்று கூடினர். இந்தக் கொண்டாட்டத்தின் மூலம் எங்கள் அசாதாரணச் செவிலியர்களின் அளவிட முடியாத பங்களிப்பைக் கௌரவிப்பதையும் அங்கீகரிப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். அவர்கள் அர்ப்பணிப்பு, தைரியம் மற்றும் கனிவின் சாரத்தை உள்ளடக்கி, பல்வேறு திறன்களில் அயராது சேவை செய்கிறார்கள்.



எம்ஜிஎம் மருத்துவமனை வளாகத்தில் எங்கள் நர்சிங் சகோதரத்துவத்தை ஊடுருவிச் செல்லும் ஒற்றுமை மற்றும் ஆதரவை இச்செயல்பாடு குறிக்கிறது. இது எங்கள் செவிலியர்களால் காட்டப்படும் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்புக்கு ஓர் ஆழமான சான்றாகவும் உள்ளது. தனித்துவமிக்க நோயாளி கவனிப்பை வழங்குவதில் அவர்கள் வகிக்கும் முக்கியப் பங்கை இது வெளிப்படுத்துகிறது.

எங்கள் செவிலியர்களைப் பற்றி நாங்கள் பெருமிதம் கொள்கிறோம். அவர்களின் இடைவிடாத முயற்சிகளுக்கு எங்கள் ஆழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்க இந்த முக்கியமான சந்தர்ப்பம் எங்களுக்கு ஒரு தனித்துவமான வாய்ப்பை அளிக்கிறது. அவர்கள் எங்கள் சுகாதார அமைப்பின் மைல்கல்லாகத் திகழ்கிறார்கள். எங்கள் நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பு பெரிதும் உதவுகிறது.

இந்தச் சர்வதேச செவிலியர் தினத்தில், எங்கள் செவிலியர்களால் மேற்கொள்ளப்படும் தன்னிகரற்றப் பணிகளை நாங்கள் கொண்டாடுகிறோம்; அங்கீகரிக்கிறோம்!

ஹெர்னியாவை குணமாக்குவது மட்டுமல்ல உங்கள் வாழ்வை மீண்டும் வலுப்படுத்துவோம்

MGM
HEALTHCARE

REBUILD
The comprehensive
Hernia care program

Affordable treatment care package

- குறைந்தபட்ச துளையிடும் அறுவை சிகிச்சை
- வலியற்ற சிகிச்சை மற்றும் விரைவாக குணமடைதல்
- அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 24 மணி நேரத்தில் வீட்டிற்கு திரும்பலாம்

BOOK AN
APPOINTMENT NOW

: 044 4524 2424

mgmhealthcare.in

MGM HEALTHCARE
72, Nelson Manickam Road, Aminjikarai, Chennai - 600 029
Emergency: 044 4200 4200

தனிச் சுற்றுக்கு மட்டும் (For Private Circulation only)

mgmhealthcare.in/emergencynamgm

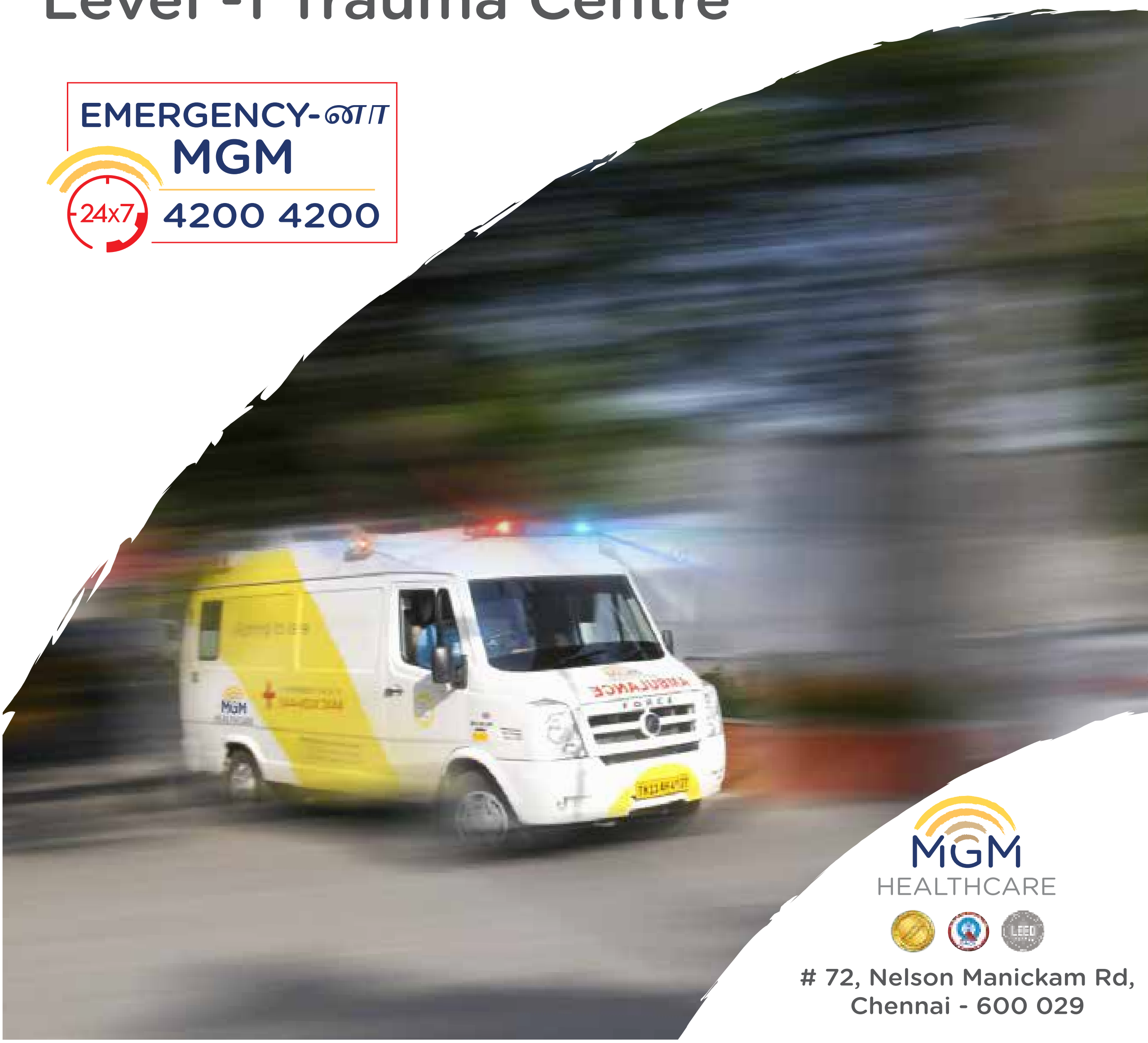
Arrival in the hospital within 30 minutes

Anywhere within a radius of 10 KM

Level -1 Trauma Centre

* Highest level of Trauma Care

EMERGENCY-னா
MGM
24x7
4200 4200



MGM
HEALTHCARE

72, Nelson Manickam Rd,
Chennai - 600 029