

தினகரன் நாளிதழ் நடத்தும்

'மெடிஎக்ஸ்போ 2009' கண்காட்சி கோவையில் இன்று துவக்கம்

100க்கும் மேற்பட்ட ஸ்டால்கள் இடம்பெறுகிறது

கோவை, டிச. 18: கோவையில், தினகரன் நாளிதழ் நடத்தும் மெடிஎக்ஸ்போ 2009 என்னும் மருத்துவ கண்காட்சி இன்று துவங்கிறது. கோவை தினகரன்

நாளிதழ் சார்பில் 'மெடிஎக்ஸ்போ 2009' என்னும் மாபெரும் மருத்துவ கண்காட்சி கோவை ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா திருமண மண்டபத்தில் இன்று துவங்கி

வரும் 20ம்தேதி வரை தொடர்ந்து மூன்று நாள் நடக்கிறது. கோவை மாநகர் மற்றும் புறநகர் பகுதியை சேர்ந்த பிரபல மருத்துவ மனைகள்,

மருத்துவ துறையை சார்ந்த நிறுவனங்கள் என 100க்கும் மேற்பட்ட ஸ்டால்கள் அமைத்துள்ளன. முன்னணி மருத்துவமனைகள் அனைத்தும் ஒரே கூரையின்கீழ் இக்கண்காட்சியில் இடம்பெறுகிறது. பிரபல மருத்துவர்களின் ஆலோசனை, சலுகை கட்டணத்தில் சிகிச்சை ஆகியவையும் அளிக்கப்படுகிறது. மருத்துவம் மட்டுமின்றி யோகா, உடற்பயிற்சி, உணவுப்பழக்கம் ஆகிய துறைகளை சார்ந்தவர்களும் ஸ்டால்கள் அமைத்துள்ளனர்.

இக்கண்காட்சி துவக்கவிழா இன்று காலை 11 மணிக்கு நடக்கிறது. தினகரன் நாளிதழின் நிர்வாக இயக்குனர் ஆர்.எம். ஆர்.ரமேஷ் வரவேற்புரை நிகழ்த்துகிறார். ஈஷா யோகா மைய நிறுவனர் சத்குரு ஜகி வாசுதேவ் கண்காட்சியை திறந்து வைத்து சிறப்புரையாற்றுகிறார். விழாவில், கோவை மாவட்ட கலெக்டர் உமாநாத், கோவை அரசு மருத்துவ கல்லூரி டீன் டாக்டர் குமரன் ஆகியோர் பேசுகின்றனர். மாலை 3 மணிக்கு இலவச யோகா வகுப்பு நடக்கிறது. யோகிக் யோகா மைய நிறுவனர் யோகி வி.பி.எஸ்.வாசன் யோகா பயிற்சி அளிக்கிறார். 4.30மணிக்கு விக்ரம் மருத்துவமனையை சேர்ந்த டாக்டர் சரோஜினிதேவி ராஜகோபால் காது, மூக்கு, தொண்டை நோய் விழிப்புணர்வு குறித்து பேசுகிறார். மாலை 5 மணிக்கு பிளஸ்ஜி மருத்துவமனை மகளிர் நல மருத்துவ டாக்டர் சித்ரா கர்ப்பப்பை நோய் பற்றி பேசுகிறார்.

இந்தக் குளிர்காலத்தில், நெருங்கவிடாதீர்கள் ஸ்வைன் ஃப்ளூவை.

குளிர்காலம் வந்து விட்டது மற்றும் தொற்று நோய் பரவும் அபாயமும் அதிகரித்து விட்டது. பெரும்பாலான மக்கள் வீட்டுக்கு உள்ளேயே இருக்கிறார்கள். ஜன்னல்களும் மூடியே வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் கிருமிகள் மிக எளிதில் பரப்பப் படுகின்றன. பன்றிக் காய்ச்சல் எனப்படும் கொடிய ஏன்! இன்ஃப்ளூயன்ஸா (ஸ்வைன் ஃப்ளூ) போன்ற கிருமிகள் குளிர்காலத்தில் மிக விரைவாகப் பரவுகின்றன. எனினும், சாதாரண முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுத்தாலே போதும். இந்தக் கிருமிகள் பரவாமல் தடுத்த விட முடியும். இந்த எளிய நடவடிக்கைகள் உங்களைப் பாதுகாப்பதால், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுவது குறைகிறது.

உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவங்கள்

மாசுபட்ட இடத்தை நீங்கள் தொடும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்கள் கைகளில் கிருமிகள் தொற்றுபெறும். பின்னர் அந்தக் கைகளைக் கழுவாமல் உங்களுடைய கண்களை, மூக்கை, அல்லது தாய் வாயைத் தொடும் போது, கிருமிகள் உங்களுடைய கைகளில் இருந்து உடம்புக்குள் பரவுகின்றன. உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவது தான் பல ரகமான நோய்களை உண்டாக்கும் பாக்கிரியாக்கள் மற்றும் பன்றிக் காய்ச்சல் ஏன்! இன்ஃப்ளூயன்ஸா (ஸ்வைன் ஃப்ளூ) கிருமிகளிடம் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் மிகச்சிறந்த வழி.

ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கைகளை கழுவ மறவாதீர்கள்:

- இருமல் அல்லது தும்மல் போடும்போது
- நோயுற்றவர்களைச் சந்தித்த பிறகு
- உணவைச் சமைப்பதற்கு அல்லது உண்பதற்கு முன்பு
- பலராலும் பயன்படுத்தப்படும் பரப்புக்களைத் தொட்ட பிறகு

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்

- எப்போதும் இருமல் அல்லது தும்மல் போடும் போது உங்கள் வாயை கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரினால் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- டிஷ்யூ பேப்பர் இல்லாவிட்டால், உங்கள் கைகளுக்குள் இருமாதீர்கள். உங்களுடைய முன்னங்கைகளில் இருங்கள்.
- டிஷ்யூ பேப்பரை கவனமாக அப்புறப்படுத்தங்கள்

பொதுவாகத் தொடப்படும் பரப்புக்களில் கிருமிநீக்கம் செய்யுங்கள்


கிருமித்தொற்று ஏற்பட்ட ஒருவர் இருமும் போது அல்லது தும்மும்போது அல்லது கைகளைக் கழுவாமல் பரப்புக்களைத் தொடும் போது அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரைப் பயன்படுத்தும் போது தன்னைச் சுற்றியுள்ள பரப்புக்கள் மீது கிருமிகளைப் பரப்புகிறார். அந்தப் பரப்புக்களை ஒருங்காக கிருமி நீக்கம் செய்தால் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.

இவ்வாறாகப் பரப்புக்களை கத்தம் செய்யு, கிருமி நீக்கம் செய்வது மிகவும் முக்கியமானது:

- கதவுக் கைப்பிடிக்கள் மற்றும் சவிட்ச்க்கள்
- குழாய்கள் மற்றும் கழிப்பறை டால்லெட் கைப்பிடிக்கள்
- தொலைபேசிகள்

எனவே, இந்தக் குளிர்காலத்தில் உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இந்தக் குறிப்புகளை நினைவில் வைத்திருங்கள்.





தினகரன் MEDI EXPO 2009

மருத்துவ கண்காட்சி

வெள்ளிக்கிழமை (18.12.2009)

துவக்க விழா:
காலை 11.00: குத்துவிளக்கேற்றி சிறப்புரை:
சத்குரு ஜகி வாசுதேவ்,
நிறுவனர், ஈஷா அறக்கட்டளை
வரவேற்புரை: சி.ஆர்.எம்.ஆர்.ரமேஷ்
நிர்வாக இயக்குனர், தினகரன்.

வாழ்த்துரை:
டாக்டர்.பி.உமாநாத், இ.ஆ.ப.,
மாவட்ட ஆட்சியர், கோவை
டாக்டர். வி.குமரன்
டீன், அரசு பொது மருத்துவமனை, கோவை
மாலை 3.00: இலவச யோகா வகுப்புகள்
யோகி வி.பி.எஸ்.வாசன்
யோகிக் யோகா மையம், கோவை

மாலை 4.30: காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்
டாக்டர். சரோஜினிதேவி ராஜகோபால்
விக்ரம் இ.என்.டி. மருத்துவமனை, கோவை
மாலை 5.00: கர்ப்பப்பை நோய் கண்டறிதல்
டாக்டர்.டி.வி.சித்ரா
பிளஸ்ஜி மருத்துவமனை, கோவை
மாலை 5.30: சிறந்த நலம்
டாக்டர்.ஜி.வேணு
பிளஸ்ஜி மருத்துவமனை, கோவை
மாலை 6.00: பட்டிமன்றம்
உடல் நலத்தைப் பேணுவதில் அதிக அக்கறை
செலுத்துவது ஆண்களா? பெண்களா?
நடுவர்: பட்டிமன்ற நட்சத்திரம் **சி.ராஜா**

**அனுமதி
திலகச்ச**