SYDNEY WEST Area Health Service

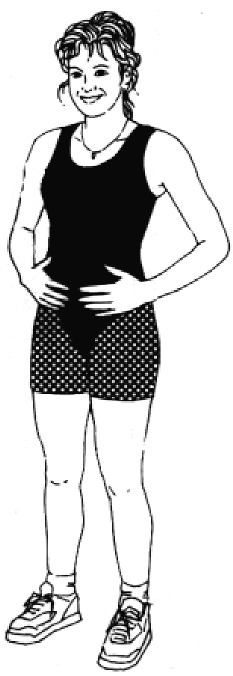
Produced by Sydney West Area Health Service, Multicultural Health Network & NSW Multicultural Health Communication Service.

DOH5610 Excercises before and after birth – Tamil

குழந்தை பிறப்புக்கு முன்பும் பின்பும் செய்ய வேண்டிய உடற்பயிற்சிகள்

முன்னுரை

நீங்கள் தாய்மை எய்தும் நிலையிலிருக்கும் போதும் மற்றும் குழந்தையை ஈன்ற பின்னரும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்த உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் முறைப்படி சரியாகக் கற்றுக்கொள்வதற்காக தாய்மையடையும் நிலையிலும், குழந்தைப்பிறப்பைத் தொடரும் காலத்திலும் ஏற்படக்கூடிய உடல் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை சமாளித்துக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிறப்புத் திறன்களும், பயிற்சியும் கொண்ட இயன் மருத்துவர்களிடமிருந்து (physiotherapists) நீங்கள் அறிவுரை பெறலாம். அவுஸ்திரேலிய இயன் மருத்துவ சங்கத்தின் (Australian Physiotherapy Association) நியூ சௌத் வெய்ல்ஸ் கிளையுடன் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள மகளிர் நல இயன் மருத்துவர் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். இது குறித்து தொலைபேசி மூலம் பேசுவதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படின் 131450 என்ற எண் மூலம் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவையை நீங்கள் அழைக்கலாம் அல்லது மருத்துவமனையில் உடல்நலக் கவனிப்புக்கு உதவும் உரைபெயர்ப்பாளர் தேவை என்று கேட்கலாம்.



படம்: ‘அ’: நிற்றல்

பின்வரும் உடற்பயிற்சிகள் தசைகளை உறுதிப்படுத்தவும், நன்முறையில் பராமரிக்கவும் உதவும். முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறுவதற்கும் அதைத் தடுப்பதற்கும் கூட இவை உதவும்.

நீங்கள் கர்ப்பமாய் இருக்கும் காலம் நெடுகவும், மகப்பேறு எய்திய பின்னர் தொடரும் காலத்திலும் எவ்வளவு நாட்கள் வரை வசதியாய்ச் செய்யலாம் என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகின்றதோ அவ்வளவு நாட்கள் வரை நீங்கள் இந்த உடற்பயிற்சிகளை செய்யச் சாத்தியமுண்டு. இவ்வுடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது உங்களது சுவாசத்தின் பாங்குகளை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மூச்சைப் பிடிக்கக் கூடாது – எப்போதும் போல் சாதாரணமாகவே மூச்சு விட வேண்டும். ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் நீங்கள் எத்தனை முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்கிறீர்கள் என்பது பெருமளவு நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து இருக்கும். வெவ்வேறு விதமான அதிக எண்ணிக்கையுடைய பயிற்சிகளைச் செய்வதில் குறியாய் இருப்பதை விட சில பயிற்சிகளை மட்டும் சரியான முறையில் முழுக் கவனத்துடன் செய்வது சிறந்ததாகும். உங்களால் இயலுமென உங்களுக்குத் தோன்றினால் ஒரு பயிற்சியை எட்டில் இருந்து பன்னிரண்டு முறைகள் வரை திரும்பத் திரும்பச் செய்யலாம். உங்களுக்கு எவ்விதத்திலும் வலியோ அல்லது சிரமமோ— குறிப்பாக முதுகு, அடிவயிறு அல்லது இடுப்பெலும்புப் பகுதிகளில் -- இருந்தால் இப்பயிற்சிகளில் சிறிது மாற்றம் செய்யுங்கள் அல்லது அறவே விட்டுவிடுங்கள்.

அடிவயிற்றுக்கான உடற்பயிற்சிகள் (வயிற்றை உள்ளிழுப்பது)

இவ்வுடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் நின்றுகொண்டோ அல்லது கைகள் மற்றும் கால் முட்டிகள் மீதிருந்தோ செய்யலாம். இப்பயிற்சிகளைப் பகல் நேரத்தில் அடிக்கடி செய்யுங்கள். உதாரணத்திற்கு வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் போதோ அல்லது குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் போதோ செய்யலாம். நீங்கள் எப்போதெல்லாம்

நகருகிறீர்களோ அபபோதெல்லாம் இந்த வயிற்றைச் சுருக்கி உள்ளிழுக்கும் பயிற்சியைச் செய்து பார்க்கலாம். உங்கள் முதுகுக்கு இது பக்க வலுவாய் இருக்கும்.

அடிவயிற்றுத் தசைகளின் தொனியை இப்பயிற்சிகள் நல்ல நிலையில் வைத்து மேம்பாடடையச் செய்யும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது மூச்சை அடக்கக் கூடாது.

- பாதங்களை இடைவெளி விட்டுத் தள்ளி வைத்து கால் முட்டிகளை லேசாக மடக்கவும். படம் (அ)வைப் பாருங்கள்.
- தொப்புளுக்குக் கீழே வயிற்றின் அகன்ற பகுதியில் விரல்களை வையுங்கள்.
- விரல்களில் இருந்து உட்பக்கமாக வயிற்றை இழுங்கள் -- சில நொடிகள் அப்படியே வைத்திருந்து பின்னர் விடுங்கள்.

கால்முட்டிகளையும், கைகளையும் ஊன்றி

படம் ‘ஆ’ : கால் கைகள் மீது

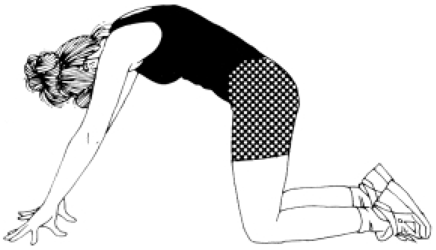
நினைவில் கொள்ளுங்கள: இப்பயிற்சியைச் செய்யும்பொழுது எவ்விதத்திலும் இடுப்பெலும்பையோ அல்லது முதுகையோ அசைக்கக் கூடாது.

- படம் (ஆ) வில் காட்டியுள்ளது போல் இடுப்புக்குக் கீழ் கால் முட்டிகளை மடக்கி வைத்துத் தரை மீது கைகளை ஊன்றுங்கள் (கைகளுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி உங்கள் தோள்பட்டை எவ்வளவு அகலமோ அவ்வளவு இருக்க வேண்டும்).
- மூச்சை அடக்காமல் வயிற்றை உள்ளே இழுங்கள். சில நொடிகளுக்கு அப்படியே வைத்திருந்து பின்னர் விடுங்கள்.
- முட்டிகளையும், கைகளையும் ஊன்றியவாறே இப்பயிற்சியைத் தொடர வயிற்றை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கூடியவரை அசையாமல் தோள் பட்டைக்கு மட்டமாய் வரும் வரை ஒரு கையைத் தூக்குங்கள்.
- சில நொடிகளுக்கு அப்படியே வைத்திருந்து பிறகு கையை இறக்குங்கள்.
- பிறகு அடுத்த கையைப் பயன்படுத்தி இப்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

முதுகை நீட்டி விரித்தல்: முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் உடல் இயங்கும் தன்மையை நல்லபடி பராமரிக்கவும்.

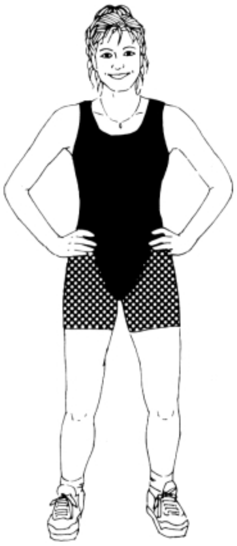
- பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை: கைகளையும் கால் முட்டிகளையும் தரையில் ஊன்றுங்கள். (படம் ‘இ’ யில் காட்டியுள்ளது போல்)

- வயிற்றையும், முதுகுத்தண்டின் கடைசியில் உள்ள எலும்பையும் உள்ளிழுத்து, கைகளுக்கிடையே தலையை லேசாக இறக்கியவாறு முதுகை மேல்நோக்கி வளையுங்கள்.
- சில நொடி நேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பிறகு தளர்த்துங்கள்.



படம்: ‘இ’: முதுகை விரித்து நீட்டல்

இப்பயிற்சிகள் முதுகுத்தண்டுப் பகுதியில் நல்ல இயக்க நிலை ஏற்பட உதவும்.



படம்: ‘ஈ’ : இடுப்பெலும்புக்கூட்டைச் சுழற்றுதல்

இடுப்பெலும்புப் பகுதியைச் சுற்றுதல்

- பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை: பாதங்களுக்கு இடையே நல்ல இடைவெளி விட்டு நில்லுங்கள்.
- கால் முட்டிகளை லேசாக மடக்குங்கள். படம் ‘ஈ’ யில் காட்டியுள்ளது போல் கைகளை இடுப்பின் மீது வையுங்கள்.
- வயிற்றாட்ட நடனத்தில் (belly dancing) செய்வது போல் இடுப்பெலும்பை கடிகாரச் சுழற்சித் திசையில் சுற்றுங்கள்.
- இதையே கடிகாரச் சுழற்சிக்கு எதிர்த் திசையில் திருப்பிச் செய்யுங்கள்.

இடுப்பெலும்பை ஒருபக்கமாய்ச் சாய்த்தல்:

முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் உதவும்.

- பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை: பாதங்களுக்கு இடையே நல்ல இடைவெளி விட்டு நில்லுங்கள்.
- கால் முட்டிகளை லேசாக மடக்குங்கள்.

- ஒரு கையை அடிவயிற்றின் மீதும், மற்ற கையை முதுகின் கீழ்ப்பகுதியிலும் வையுங்கள்.
- உங்கள் இடுப்பெலும்புக் கூட்டை ஒரு தொட்டி போல் கற்பனை செய்து கொண்டு அதை முன்பக்கமாகவும், பின்பக்கமாகவும் சாயுங்கள்.
- கைளையும் கால் முட்டிகளையும் தரையில் ஊன்றி இப்பயிற்சியைத் திருப்பிச் செய்யுங்கள்.

தரை மீது செய்யும் இடுப்பெலும்புப் பயிற்சிகள்

நீங்கள் கர்ப்பமாய் இருக்கும் போதும், குழந்தை பெற்ற பின்னரும் தொடர்ந்து இடுப்பெலும்புத் தசைகளுக்குப் பயிற்சியளித்து உறுதிப்படுத்த வெண்டியது மிக அவசியம். உங்கள் யோனிக் குழாய், சிறுநீர்ப் பாதை மற்றும் ஆசன வாய் ஆகியவற்றைச் சுற்றியுள்ள இடுப்பெலும்புக்கூட்டுத் தசைகள் இக்கூடு அடக்கியுள்ள உறுப்புக்களைத் தாங்க உதவுகிறது. இத்தசைகள் முன்பகுதியிலுள்ள குறியெலும்பில் துவங்கிப் பின்னால் முதுகுத் தண்டின் கீழுள்ள வால் எலும்பு வரைக்கும் கவண் கயிறு (ஸடைபெ) போன்ற அமைப்பை உருவாக்குகிறது. இத்தசைகள் வலுவின்றி இருந்தால் உங்களால் சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமற் போகலாம், யோனிக்குழாய்க்குள் 'ஏதோ இறங்கி வருவது' போன்ற உணர்வு உங்களுக்கு உண்டாகலாம் அல்லது உங்கள் தாம்பத்திய உணர்வில் குறைவு ஏற்படலாம். உடற்பயிற்சிகள் இத்தசைகளை வலுவாய் வைத்துக்கொள்ள உதவுகின்றன.

இடுப்பெலும்புக்கூட்டுத் தசைகளை வலுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகளை எவ்வாறு செய்வது?

- ஒரே நேரத்தில் தசைகளை இறுக்கி, மேல்பக்கமாய் இழுங்கள். யோனிக் குழாய் மற்றும் ஆசனவாய்ப் பகுதிகளில் உட்பக்கமாயும், மேல் நோக்கியும் நகர்வது போன்ற உணர்வை இது ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- எவ்வளவு நேரம் உங்களுக்கு வசதியாய் முடிகிறதோ அவ்வளவு நேரம் அப்படியே தசைகளைப் பிடித்து வைத்திருங்கள். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பு 10 நொடிகள் வரை உங்களால் தசைகளை இறுக்கிப் பிடிக்க இயலலாம். குழந்தை பிறந்த பிறகு முதல் சில நாட்களில் 2—3 நொடிகளுக்கு மட்டுமே உங்களால் அப்படி இறுக்கிப் பிடித்திருக்க இயலலாம்.
- தசைகளைத் தளர்த்துங்கள். பிறகு இறுக்கி, மேல் நோக்கி இழுத்துப் பிடித்திருங்கள். எத்தனை முறை உங்களால் இப்படிச் செய்ய முடிகிறது என எண்ணிக்கையிடுங்கள். பிறகு ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யும் போது இந்த ஒரே எண்ணிக்கையுள்ள இடுப்பெலும்புக்கூட்டுத் தசைப் பயிற்சிகளை வரிசையாய்ச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் தசைகள் அதிகம் வலுவிழந்து சீக்கிரம் களைத்துப் போகும் நிலையில் இருக்கும் போது நாள் ஒன்றுக்கு 6 தடவைகள் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய முயலுங்கள்.
- ஓரிரு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஆரம்பத்தில் இருந்ததை விட இன்னும் அதிக நொடிகளுக்கு உங்களால் பிடித்திருக்க இயலுமா என்றும் நீங்கள் களைப்படையும் முன்னர் உங்களால் ஒரே வரிசையில் அதிகம் செய்ய முடிகிறதா என்றும் பாருங்கள்.
- உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புத் திட்டமாக நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று தடவைகள் 6—10 நொடிகள் வரை தசைகளை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொணடு 8—12 தடவைகள் இப்பயிற்சிச் செய்ய முயலுங்கள்.
- இப்பயிற்சிகளை நீங்கள் நிற்கும் போதும், அமர்ந்திருக்கும் போதும் செய்யுங்கள். மூச்சை இறுக்கிப் பிடிக்கக் கூடாது.
- தினசரி வழக்கமாக — — சிறுநீர் கழித்த பின்னரும், ஜன வரிசைகளில் காத்திருக்கும் போதும், குளிக்கும் போதும், பல் துலக்கும் போதும், காலை, மதியம் மற்றும் இரவு உணவருந்தும் போதும், குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போதும் இப்பயிற்சிகளைச் செய்ய முயலுங்கள்.

- நீங்கள் இருமுவது, தும்முவது, குழந்தையைத் தூக்குவது, துணி துவைப்பது அல்லது கடைக்குப் போவது மற்றும் கழிவறைக்குச் செல்வதைத் தள்ளிப் போடுவது ஆகியவற்றைச் செய்யும் முன்னர் இடுப்பெலும்புக்கூட்டுத் தசைகளைச் சுருக்கி இறுக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தசைகள் வலுவுறும் போது உங்களால் பேருந்தைப் பிடிக்க ஓட இயலும், சிறுநீர் ஒழுகாமல் இருமவும் தும்மவும் இயலும் மற்றும் கழிவறை அருகில் இல்லையென்றால் உங்களால் அதிக நேரம் 'தாக்குப்பிடிக்க' இயலும் என்பதையும் நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.
- உங்களுக்கு ஏதும் பிரச்சினைகள் என்றால் பொறுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்!!!
- அவுஸ்திரேலிய இயன் மருத்துவ சங்கம் (Australian Physiotherapy Association) (02) 8748 1555 அல்லது அவுஸ்திரேலிய் தன்னடக்க அமைப்பு (Continence Foundation of Australia) (02) 9840 4165 ஆகியவை இடுப்பெலும்புக்கூட்டுப் பிரச்சினைகளில் அனுபவம் பெற்றவருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.

நல்ல சிறுநீர்ப்பை பழக்கங்கள்

- நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்த பட்சம் 2 லிட்டர் திரவங்களாவது நீங்கள் அருந்த வேண்டும் மற்றும் தாய்ப்பாலூட்டும் போது இந்த அளவை 2.5 லீட்டர்களாக அதிகரிக்க வேண்டும்.
- 'முன்னெச்சரிக்கையாக' இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக கழிவறைக்குப் போக வேண்டாம்.
- 'க/பெய்ன்' என்ற சிறுநீர்ப்பை மீது தாக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடிய மரவுப்புச்சத்தை எந்த அளவு அருந்துகிறீர்கள் என்பது குறித்து கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

காப்பி, தேநீர், கோலா பானங்கள் மற்றும் சாக்கலேட் போன்றவற்றில் 'க/பெய்ன்' உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல மலம் கழிக்கும் பழக்கங்கள்:

மலம் கழிக்கும் போது முக்குவது இடுப்பெலும்புப் பகுதித் தசைகளை வலுவிழக்கச்செய்து சேதாரப்படுத்தும். ஆகவே:

- மலச்சிக்கல், மலம் கழிக்கும் போது முக்குதல் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்.
- தேவை என்று நீங்கள் உணரும் போது தவிர்க்காமல் மலங் கழியுங்கள்.
- மேலே சொல்லப்பட்டது போல் திரவங்கள் உட்கொள்வதைப் பராமரியுங்கள்.
- நார்ப் பொருட்கள் உள்ள உணவு வகைகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் போதும் பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றையும், முழு உணவு ரொட்டியையும் சாப்பிடுங்கள்.
- மலங் கழிக்கும் போது இடுப்பை விட கால் முட்டிகள் உயரமாய் இருக்கும் வண்ணம் பாதங்களை சிறு முக்காலி மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முக்காதீர்கள் –– பதிலுக்கு உங்கள் அடிவயிறு முன்னோக்கி வருமாறு ஒரு கூடைப்பந்து வடிவத்துக்கு உப்புங்கள். இது உங்களது இடுப்பெலும்புத் தசைகளை இலகுவாக்கிக் குடல்களை விடுவிக்கும்.

உங்கள் இடுப்பெலும்புக்கூட்டுத் தசைகள் தளர்வாயிருப்பது நீங்கள் சரியான முறையில் மலம் கழிக்க அவசியம்.

ஓய்வு

நீங்கள் கர்ப்பமாய் இருக்கும் போதும், குழந்தைப் பிறப்பைத் தொடரும் ஆரம்ப காலத்திலும் ஓய்வு கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இடுப்பக்கு அடியில் தலையணை வைத்துக் குப்புறப் படுப்பது குழந்தை பிறப்புக்குப் பின்பு ஓய்வு எடுக்க உகந்த நிலையாகும். குறிப்பாக இது உங்களது இடுப்பெலும்புக்கூட்டுப் பகுதிக்கும், முதுகுக்கும் உதவியாய் இருக்கும்.(படம் ‘உ’ வைப் பாருங்கள்.

படம்: ‘உ’: ஓய்வாயிருத்தல்

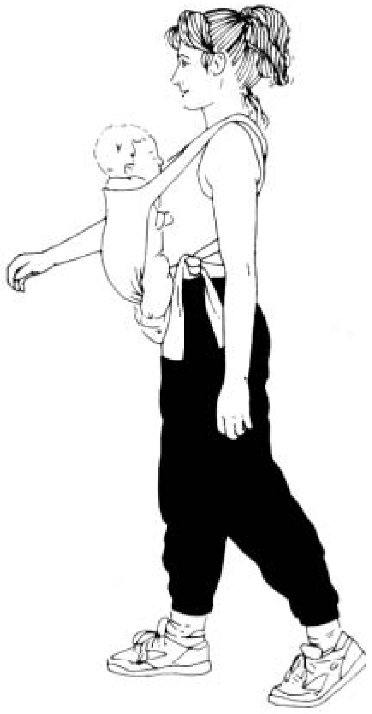
மற்ற உடற்பயிற்சிகள்

மற்ற பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிகளில் நடத்தலும், நீந்துதலும் அடங்கும் (படம் ‘ஊ’ வைப் பாருங்கள்).

வாரம் ஒன்றுக்கு 3 தடவைகள் 20—30 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வதைக் குறியாய்க் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உங்களால் கஷ்டமில்லாமல் பேச முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் –– இல்லையெனில் உடற்பயிற்சி வேகத்தைச் சிறிது குறையுங்கள். இப்பாழுதுதான் உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்துள்ளது என்றால் நீந்தும் முன்பு யோனிக் குழாயிலிருந்து கசிவு முடியும் வரை காத்திருக்கவும்.

ஓடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் காலணிகளைப் போன்ற ஒரே மட்டமுடைய தாங்கலான, வசதியான காலணிகளை அணிதல் நலம். சமதளமான தரைகளில் நடக்க ஆரம்பித்து, நாளாக ஆக நேரத்தையும் தூரத்தையும் அதிகரியுங்கள்.

யோனிக் குழாயின் மூலம் ஏற்பட்ட குழந்தைப் பிறப்புக்கு 6—8 வாரங்களுக்குப் பிறகும், வயிற்றறுப்பு மூலம் ஏற்பட்ட பிறப்புக்குப் பிறகு 2—3 மாதங்கள் சென்றும் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் ஆரம்பிக்கப்படலாம். மெதுவாக ஆரம்பித்து உங்களுக்கேற்ற வேகத்தில் அதிகக் களைப்புக்கு ஆளாகாமல் உங்கள் வசதிக்கேற்றபடி முன்னேறுங்கள். தசைகளிலோ அல்லது மூட்டுகளிலோ வலி அல்லது அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பயிற்சியைத் தவிருங்கள். குறைவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய திறந்தவெளிப் பயிற்சிகள் (aerobics) (குதித்தல் கூடாது), தண்ணீரில் செய்யும் பயிற்சிகள் (aqua- aerobics) அல்லது இதற்கென்றே சிறப்பாய் வடிவமைக்கப்பட்ட குழந்தை பிறப்பைத் தொடரும் பாட வகுப்புகள் (postnatal classes) மிகச் சிறந்ததாய் இருக்கும்.



படம்: ‘ஊ’: நடத்தல்

நல்வாய்ப்பு!

அத்தோடு நினைவுகூருங்கள்– ஒழுங்காக தேகாப்பியாசம் செய்யுங்கள் ஆனால் கடுமையாகவல்ல.

- இந்த பல்மொழி வழிமுறை நியூ சௌவுத் வேல்ஸ் பல் கலாச்சார சுகாதார தொடர்புச் சேவை மற்றும் நியூ சௌவுத் வேல்ஸ் தன்னடக்கம் மற்றும் பெண்கள் சுகாதார இயன்மருத்துவக் குழு ஆகியவற்றின் கூட்டு முயற்சியுடன் தயாரிக்கப்பட்டது. நியூ சௌவுத் வேல்ஸ் தன்னடக்கம் மற்றும் பெண்கள் சுகாதார இயன் மருத்துவக் குழு ஒரு அவுஸ்திரேலிய இயன் மருத்துவச் சங்கம் (ஏ பி ஏ) இன் ஒரு விசேட ஆர்வக் குழுவாகும்.

- “பிறப்பிற்கு முன் மற்றும் பின் இயன் மருத்துவத் திட்டம்” என்ற சிற்றேட்டில் இருந்து பெறப்பட்ட படங்களின் மறு பிரசரிப்பிற்கு வெஸ்மெட் வைத்தியசாலை இயன் மருத்துவ திணைக்களம் அதிகாரம் வழங்குகிறது.