மலர் 01 • இதழ் 12 • அக்டோபர் 2023 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

நெஞ்செரிச்சல், எதுக்களிப்பு... GERD!

குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் உலகம்!

கணையப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த உதவும் டா வின்சி ரோபோ!

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு புதிய தொழில் நுட்பம்!

புற்றுநோய் என்றாலே உயிர் போய்விடும் என்று அலறியதெல்லாம், பழைய திரைப்படங்களில் இடம்பெறும் காட்சிகளாகிவிட்டன. இன்றைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மூலம் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சைகளால் புற்றுநோயை விரைவாகக் குணப்படுத்த முடிவதால், கேன்சரும் சாதாரண நோய்களில் ஒன்றாக இடம்பிடித்துவிட்டது.

பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் ஜீரண மண்டலம், சிறுநீரகம், நுரையீரல், தைராய்டு உள்ளிட்ட உடல் பகுதிகளில் ஏற்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சையின் மூலம் அகற்றுதல்தான் பிரதான சிகிச்சை. போதிய விழிப்புணர்வு மற்றும் வசதியின்மை காரணமாக கடந்த காலங்களில் புற்றுநோய் தாமதமாகக் கண்டறியப்பட்டது. அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் புற்றுநோயை முழுமையாக அழிக்க முடியாத சூழ்நிலையும் ஏற்பட்டது. அதனால்தான், கீமோ மற்றும் கதிரியக்க சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்காக அல்லாமல், நீக்குவதற்காக இச்சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன. கதிர்வீச்சின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக. பல்வேறு பிரச்னைகளால் அவதிப்படும் நிலையும் ஏற்பட்டது. ஆனால், இப்போது நிலைமை அப்படியல்ல!

அதிலும், ஆரம்பநிலை புற்றுநோய் என்பது முற்றிலும் குணப்படுத்தக்கூடியதே! வழக்கமான பரிசோதனைகள் மூலம் ஆரம்பநிலை புற்றுநோயை நம்மால் கண்டறிய முடியும். புற்றுநோயை உண்டாக்கும் சில ஆபத்தான காரணிகளைக் கண்டறிவதன் மூலம், ஆரம்பநிலையிலேயே சிகிச்சையளித்து புற்று வராமல் தடுக்க முடியும்.

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை யிலிருந்து நவீன அறுவை சிகிச்சை எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

வழக்கமான அறுவை சிகிச்சையானது மார்பு அல்லது வயிற்றைத் திறந்து செய்யப்படுகிறது. இரத்த இழப்பு அதிகமாக இருந்தது; தொற்று ஏற்பட்டது; குணமாவதற்கு நிறைய நாள்கள் பிடித்தது. புற்று முழுமையாக அகற்றப்படாததால், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகும் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருந்தது. தற்போதைய நவீன அறுவை சிகிச்சையில் லேப்ராஸ்கோபிக், ரோபாடிக் உதவியுடன் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை என்று இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. ஹெச்.டி கேமரா சிஸ்டம், 4கே கேமரா, முப்பரிமாண பார்வை ஆகிய தொழில்நுட்பங்களின் மூலம் 10-25 மடங்கு பெரிதாக்கப்பட்ட திசுக்களைப் பார்வையிட லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரி வழிவகை செய்கிறது. மருத்துவர்களின் பார்வைக்கு அப்பாற்பட்ட புற்றுநோய் திசுக்களையும் புற்று பரவலையும் கண்டறிய உதவுகிறது. காயம் தொடர்பான பிரச்னைகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன, குறைவான வலி என்பதோடு, விரைவாகக் குணமடைந்து வழக்கமான பணிகளுக்குத் திரும்ப முடிவது மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதம்.

Harmonic, Ligasure, Cusa vessel sealant உள்ளிட்ட திறன்மிகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி இரத்தம் தேவையில்லாத அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. புற்று மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைவதோடு, நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

முழு ஹெச்.டி தெளிவு, கம்ப்யூட்டரால் புரோகிராம் செய்யப்பட்ட பரந்த அளவிலான கருவிகளின் இயக்கம், சிறந்த திறமை, நடுக்கம் குறைவு உள்ளிட்டவை ரோபாடிக் உதவி அறுவையின் சிறப்புகள்.

அறுவை சிகிச்சையின் தரத்துக்கு அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் திறமை மிகவும் முக்கியமானது. புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சையிலும் லேப்ராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையிலும் உள்ள அனுபவமும் தகவல் தொழில்நுட்பத்தின் அறிவும்தான் வெற்றிகரமான லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபாடிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு முக்கியம். கோவை மற்றும் சென்னையில் இயங்கி வரும் ஜெம் மருத்துவமனைகளில் இத்தகைய நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் கருவிகளைக் கொண்டு அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யும் திறன்மிகு மருத்துவர்கள் இருப்பதால், லேப்ராஸ்கோபிக் / ரோபாடிக் சர்ஜரியில் சிறந்து விளங்குகிறது!

GH/21

GEM HOSPITAL

Dr Palanivelu's
Minimal Access Cancer Surgery Centre

45, பங்கஜம் மில் ரோடு, ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் – 641 045.
227/2C2, எம்ஜிஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை – 600 095.
Cell : 90039 32323
Email : info@geminstitute.in | Website : www.gemhospitals.com

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

ஜெம்

மருத்துவமனை

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

வலியும் ரத்த இழப்பும் இல்லாத லேபராஸ்கோபி மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான உயர்தர மருத்துவமனை

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு உலகத்தரமான சிகிச்சை தரும் சிறப்பு மருத்துவமனை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளை நவீன வசதிகளுடன் செய்யும் மருத்துவமனை

புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைகளுக்கு சிறப்புப்பிரிவு கொண்ட மருத்துவமனை

கோவை:
45, பங்கஜா மில் ரோடு,
ராமநாதபுரம், கோவை–641045.
தொடர்புக்கு: 0422 232 5100,
90039 32323
இமெயில்: info@geminstitute.in

சென்னை:
228/2A2, எம்.ஜி.ஆர் ரோடு,
பெருங்குடி, சென்னை–600095.
தொடர்புக்கு: 95851 12326
இமெயில்: chennai@geminstitute.in

சென்னை:
பூந்தமல்லி ஹை ரோடு, அய்யாவு காலனி,
அமைந்தகரை, சென்னை–600029

புதுச்சேரி:
1, Lawspet Mai Road, Pakkamudayapet, Saram,
Puducherry - 605008 Contact: 081225 10173

ஈரோடு:
5, முத்துக்கருப்பணன் தெரு, காந்தி நகர்,
ஈரோடு–638009. தொடர்புக்கு: 0424 4031355,
96007 22555, இமெயில்: gemerode@geminstitute.in

திருச்சூர்:
Gem Hospital,
Ollukkara Village, Paravattani,
Thrissur- 680001, Kerala.
Contact: 0487 2972474, 96332 22500,
இமெயில்: gemthrissur@geminstitute.in

திருப்பூர்:
டி.கே.டி மில்ஸ் பேருந்து நிறுத்தம்,
பல்லடம் மெயின் ரோடு, வீரபாண்டி பிரிவு,
திருப்பூர் – 641 604.
தொடர்புக்கு: 90038 44222
இமெயில்: tirupur@geminstitute.in

நலம் அறிவோம்...

எங்கள் ஜெம் மருத்துவமனையின் ஓர் அங்கமாக ஜெம் அறக்கட்டளை செயல்பட்டு வருகிறது. பொதுவாக அதற்கு நன்கொடை வாங்கும் பழக்கம் எனக்கு இல்லை. என் வருமானத்தில் ஒரு பங்கை அறக்கட்டளைக்குக் கொடுத்து, அதில் சேவைகள் செய்கிறோம்.

ஜெம் மருத்துவமனை திறக்கப்பட்டு ஓராண்டு வேகமாகக் கடந்த நேரம்... முதல் ஆண்டு நிறைவுக்குச் சம்பிரதாயமாக விழா கொண்டாடுவதைவிட வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்ய விரும்பினோம். ஏதாவது ஒரு நோய்க்கான ஆபரேஷனைப் பல ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் செய்ய முடிவெடுத்தோம். இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தி, குடலிறக்கப் பிரச்னை உள்ள ஏழைகளுக்கு லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷன் செய்யத் தீர்மானித்தோம். கிட்டத்தட்ட 100 நோயாளிகள் பதிவு செய்து கொண்டனர்.

இலவச மருத்துவ முகாமுக்காக நடைபெற்றப் பத்திரிகையாளர் சந்திப்பில் ஒரு கேள்வி எழுப்பப்பட்டது. "இத்தனை நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க இயல்பாகவே பல லட்சம் ரூபாய் தேவைப்படும். யார் இதற்கு நிதியுதவி செய்கிறார்கள்? அரசாங்கம் தருகிறதா?"

"நாங்கள் அரசாங்கத்தை அணுகவில்லை" என்றேன் நான்.

''அப்படியானால் யார் உங்களுக்கு ஸ்பான்சர்?"

"கடவுள்தான் ஸ்பான்சர் செய்கிறார்" என்று வேடிக்கையாகச் சொன்னேன்.

"நீங்கள் சொல்வது புரியவில்லை?"

நான் அவர்களுக்கு விளக்கினேன். ''எல்லோருக்கும் நானே ஆபரேஷன் செய்யப் போகிறேன். அதனால் ஆபரேஷன் கட்டணத்தை யாரும் தர வேண்டியதில்லை. எனவே, மூன்றில் ஒரு பங்கு செலவு மிச்சமாகிவிடும். ஆபரேஷன்களை என் சொந்த மருத்துவமனையில் செய்யப்போகிறேன். எனவே, மருத்துவமனைக் கட்டணமும் இல்லை. இதில் இன்னொரு பங்கு செலவும்

இல்லாமல் போகும். மிச்சம் இருக்கும் ஒரு பங்கு என்பது மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவக் கருவிகளுக்கானது. இயன்ற நோயாளிகள் இதை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். இயலாதவர்களுக்கு ஜெம் அறக்கட்டளை செலவு செய்யும்.”

முகாமுக்கு வந்திருந்த நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையைப் பார்த்தபோது, ‘ஒரே நாளில் எவ்வளவு பேருக்கு முடிகிறதோ, அத்தனை பேருக்கு ஆபரேஷன் செய்தால் என்ன’ என்று திடீரென யோசனை தோன்றியது. அது ஒரு புதிய சாதனையாக மாறப் போகிறது என்பது அப்போது எனக்குத் தெரியாது.

மறுநாள் காலை மருத்துவமனைக்குப் போனபோது நோயாளிகளும் பணியாளர்களும் காத்திருந்தார்கள். இரண்டு ஆபரேஷன் தியேட்டர்களும் தயாராக இருந்தன. ஒவ்வொரு தியேட்டரிலும் தனி மயக்க மருந்து நிபுணர், மருத்துவப் பணியாளர்கள் என்று தனித்தனிக் குழு தயாராக இருந்தது. நான் மட்டும் இரண்டு ஆபரேஷன் தியேட்டர்களுக்கும் மாறிமாறிப் போய் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும்.

காலை 7 மணிக்கு முதல் ஆபரேஷனை ஆரம்பித்தேன். அதை முடிக்க 20 நிமிடங்கள் ஆனது. ஆபரேஷன் நடைமுறைகள் முழுவதும் வீடியோ பதிவு செய்யப்பட்டன. மருத்துவமனை அரங்கில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட டாக்டர்கள் அமர்ந்து இதை நேரடி ஒளிபரப்பில் பார்த்துக்கொண்டிருந்தனர். கிட்டத்தட்ட ஒரு பயிலரங்கு போலவே இது மாறிவிட்டது. கோவை மற்றும் பக்கத்து மாவட்டங்களைச் சேர்ந்த முன்னணி டாக்டர்கள் அங்கு கூடியிருந்தனர். கோவை மாநகர போலீஸ் கமிஷனர் திரு. சஞ்சய் அரோரா, மாவட்ட முதன்மை நீதிபதி நீதியரசர் பாலசந்தர் ஆகியோரும் சிறப்புப் பார்வையாளர்களாக வந்திருந்தனர்.

முதல் ஆபரேஷனை முடித்ததும் நான் இரண்டாவது ஆபரேஷன் தியேட்டருக்குப் போனேன். அங்கு தயாராக இருந்த நோயாளிக்கு ஆபரேஷன் செய்தேன். அந்த 20 நிமிட இடைவெளியில் முதல் ஆபரேஷன் தியேட்டரில் அடுத்த நோயாளியைத் தயாராகக் கூட்டி வந்து வைத்திருந்தனர். இப்படியே இரண்டு தியேட்டர்களுக்கும் மாறிமாறிப் போய் ஆபரேஷன் செய்தேன். இது பற்றி மீண்டும் உங்களோடு பேசுகிறேன்!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 1 இதழ் 12

அக்டோபர் 2023

கௌரவ ஆசிரியர்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

பதிப்பாளர்

டாக்டர் எஸ்.அசோகன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

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.

Published by Dr. S.ASOKAN

Gem Hospital Institute of Gastroenterology & Laparoscopy,

45, Pankaja Mill Road, Ramanathapuram,

Coimbatore - 641045.

Ph: 0422 2325100

email: info@geminstitute.in

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.

IBS பிரச்னையைச் சரிசெய்ய அருமையான வழி!

பொதுவாகவே உங்கள் வயிறு சரியாக இல்லையென்றால், அது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதோ சரியாக இல்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். குடல் உணர்வுகள் வயிற்றின் வழியே வரும் செய்தியாக மூளையிலிருந்து வெளிப்படும். எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறியால் (Irritable bowel syndrome என்கிற IBS) அவதிப்படும் பலரில் நீங்களும் ஒருவராக இருந்தால், இந்தச் செய்தி உங்களுக்குநிச்சயம் பயனுள்ளது. IBS... இது மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையே உள்ள நெருக்கமான தொடர்பைப் பிரதிபலிக்கும் வயிற்று வலி மற்றும் செரிமானப் பிரச்னையின் முற்றிய நிலை. இருப்பினும், கவலை வேண்டாம். யோகா உங்களுக்கு உதவும். ஆம்... மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு, யோகா IBS அறிகுறிகளையும் போக்க உதவும்.

அதென்ன IBS?

உலகில் 4.5 கோடி மக்களைப் பாதிக்கிற மிகவும் பொதுவான பிரச்னை IBS. ஆனால், இதுபற்றிப் பலரும் பேசுவதில்லை. வயிற்று உப்புசம், வாயு, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றின் சுழற்சிகளை யார் பேச விரும்புவார்கள்? கணிக்க முடியாத மற்றும் ஒத்துழைக்காத செரிமானப் பாதையின் கோபத்தை எப்படித்தான் சரிசெய்வது?

IBS நீண்ட காலமாக ஒரு மருத்துவ மர்மமாகவே இருந்து வருகிறது. இதன் அறிகுறிகள் செரிமான மண்டலத்தின் ஒரு சிக்கலைக் குறிக்கின்றன. ஆனால், IBS உடையவர்களின் வயிறோ, குடலோ உடல் ரீதியாக எந்தச் சேதமும் அடைவதில்லை.

மாறாக, நரம்பு மண்டலம் செரிமான மண்டலத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறது என்பதில்தான் சிக்கல் உள்ளது. உங்கள் மூளையும் குடலும் சிக்கலான முறையில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆம்... மனமும் உடலும் சந்திக்கும் இடம் குடல் என்றே கூறலாம். உங்கள் செரிமானப் பாதையில் நூற்றுக்கணக்கான மில்லியன் நரம்பு செல்கள் உள்ளன. அவை உங்கள் உடல், எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் நிலை பற்றிய தொடர்ச்சியான சமிக்ஞைகளைப் பெறுகின்றன. அதனால் உங்கள் உடல், உணர்ச்சி ஆகிய இரண்டிலும் உங்கள் நல்வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குக் குடலே பதிலளிக்கக்கூடியதாக ஆக்குகிறது.

நரம்பு மண்டலம் செரிமான மண்டலத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறது என்பதில் ஐபிஎஸ் பிரச்னை உள்ளது!

சில நிபுணர்கள் IBS சாதாரண மூளை – குடல் தொடர்புகளின் இடையூறுகளால் ஏற்படுகிறது

என்று நம்புகிறார்கள். ஐபிஎஸ் உள்ளவர்களுக்கு, செரிமான அமைப்பின் நரம்புகள் அதிக உணர்திறன் அடைகின்றன. செரிமானப் பாதையானது உணவு, மன அழுத்தம் மற்றும் உங்கள் உடல் மற்றும் மனதின் பிற தேவைகளுக்கு மிகையாகச் செயல்படுகிறது. இந்தச் செரிமான அறிகுறிகளுடன், IBS உடையவர்கள் அதிக அளவு பதற்றத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். நாள்பட்ட செரிமானப் பிரச்னைகள் தொடர் கவலைகளை உருவாக்குகின்றனவா, மன அழுத்தம் மற்றும் கவலையின் அளவுகள் குடல் உணர்திறனைத் தூண்டுகின்றனவா என்பது தற்போது தெரியவில்லை. ஆனால், குடல் மற்றும் மூளையை இணைக்கும் கண்டுபிடிப்புகள் இப்பிரச்னையைக் குணப்படுத்துவதற்கான தெளிவான பாதையில் செல்ல உதவுகின்றன. IBS–லிருந்து சுதந்திரம் பெற, நீங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வேண்டும். உங்கள் அறிகுறி தூண்டுதல்களைக் கண்டறிய வேண்டும். அதன்பின் செரிமான மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க வேண்டும்.

இந்தச் செயல்பாட்டின் ஒவ்வோர் அடியிலும் யோகா ஒரு முக்கியப் பகுதியாக இருக்கலாம் என இரண்டு மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 2004–ம் ஆண்டில் புதுதில்லியில் உள்ள அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் கழக ஆராய்ச்சியாளர்களால் முதல் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. மற்றொன்று 2006–ம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் கொலம்பியா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களால் செய்யப்பட்டது. தினமும் அடிப்படை யோகாசனங்களைச் செய்வதன் மூலம் IBS–ன் உணர்ச்சி மற்றும் உடல் அறிகுறிகளைக் குறைக்க முடியும் என்று காட்டுகின்றன. சில எளிய வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களுக்கு உகந்த யோகா பயிற்சியை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

ஐபிஎஸ் பிரச்னைக்கு யோகா எப்படி உதவும்?

IBS அறிகுறிகளின் பொதுவான தூண்டுதல்களில் மன அழுத்தம் முக்கியமானதாகும். நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தை நிறுத்த யோகா உங்களுக்கு உதவும். அதோடு, உங்கள் எரிச்சலூட்டும் செரிமான அமைப்பை அமைதிப்படுத்தலாம். சிறந்த முடிவுகளுக்கு, அதிக சிரமம் இல்லாத, பொருத்தமான ஆசனங்களைத் தேர்வு செய்யவும். வலிமிகுந்த தோரணைகளில் உங்கள் உடலை அழுத்தி நீங்கள் போராடவேண்டாம். நிலையான, சீரான சுவாசத்தை உங்கள் பயிற்சியின் மையமாக ஆக்குங்கள். உங்கள் சுவாசம் சிரமப்பட்டால், அது உங்கள் மன அழுத்தத்தையும் அறிகுறிகளையும் அதிகரிக்கும். இறுதியாக, உங்கள் பயிற்சியின் முடிவில் ஒரு தளர்வு ஆசனத்தைச் சேர்க்க மறக்காதீர்கள், அதேபோல உங்கள் பயிற்சியைத் தளர்வுடன் தொடங்கவும். இது உங்கள் உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஒரு தெளிவான சமிக்ஞையை

அனுப்பும், இது மெதுவாக, விடுவித்து, குணப்படுத்தும் நிலையை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்.

சங்கடமான உணர்வுகளைப் பொறுத்துக்கொள்ளவும் யோகா உதவும். உங்களுக்கு ஐபிஎஸ் பிரச்னை இருந்தால், அதன் முதல் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண நீங்கள் கற்றுக்கொண்டிருக்கலாம். உங்கள் வயிறு மற்றும் குடலில் ஏற்படும் உணர்வில் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டால் நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்கலாம். வீக்கத்தின் அழுத்தம் அல்லது முதல் தசைப்பிடிப்பு போன்றவை, விஷயங்கள் விரைவில் மோசமாகிவிடும் என்று எச்சரிக்கும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, குடல் உணர்வுகளைப் பற்றிய கவலையும்கூட உண்மையில் உங்கள் அறிகுறிகளைத் தீவிரப்படுத்தலாம். ஆனால், நீங்கள் சுவாசப் பயிற்சி செய்தால், உங்கள் உடல் தீவிர உணர்வுகளைத் தாண்டி ஓய்வெடுக்கக் கற்றுக்கொள்கிறது. யோகா போலின் உணர்வுகளுடன் நீங்கள் இருக்கும் அதே கவனத்துடன் உங்கள் அறிகுறிகளுடன் இருக்கவும் கற்றுக்கொள்ளலாம். இது வலியைப் பற்றிய உங்கள் அனுபவத்தை ஆழமாக மாற்றலாம்.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலமும், உங்கள் உடலை எப்படிக் கேட்பது என்று உங்களுக்குக் கற்பிப்பதன் மூலமும் யோகா உங்கள் IBS அறிகுறிகளைப் போக்கலாம்.

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாவதைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதன் மூலம் அதைத் தடுக்க யோகா உங்களுக்கு உதவும். குறிப்பிட்ட உணவுகள், காஃபின், ஆல்கஹால் எனத் தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றியும் அறிந்துகொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் தூக்கமின்மையும் உங்கள் பிரச்னைகளின் பட்டியலில் சேரும். இதற்கான விழிப்புணர்வை வளர்ப்பதற்கு யோகா ஒரு சரியான பயிற்சிக் களமாகும்.

உங்கள் உடலில் உள்ள காரணமும் விளைவும் யோகா பாயில் (Yoga Matt) இருந்தே உங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் முடிவுகளை நோக்கிச் செல்கிறது. காலப்போக்கில், உங்கள் உடலுக்கு எது குணப்படுத்துவது மற்றும் எது தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது பற்றிய வலுவான நுண்ணறிவுகளை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்கள் உடலுக்கு நல்லதைச் செய்ய விரும்புவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். அதோடு நீங்கள் ஐபிஎஸ் அறிகுறிகளை மோசமாக்கும் விஷயத்தில் ஈர்க்கப்படுவதில்லை.

நன்கு வரிசைப்படுத்தப்பட்ட யோகா பயிற்சியானது, செரிமானப் பாதையில் உள்ள உணர்திறன் ஏற்பிகள் வரை சென்று, உங்கள் IBS–ஐ ஆற்றுப்படுத்தும்.

இறுதியாக, குடலின் இயல்பான இயக்கத்தை மீட்டெடுக்க யோகா உதவும். உங்களுக்கு IBS இருந்தால், உங்கள் குடலின் செயல்பாட்டில் கோளாறு ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம்.

அமர்ந்திருக்கும் திருப்பங்கள் அல்லது முதுகுவளைவுகள் போன்ற சில யோகா போஸ்கள் வயிற்று உறுப்புகளில் மென்மையான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. மற்றவை, பக்க வளைவுகள் மற்றும் சாய்ந்த திருப்பங்கள் போன்றவை, அடிவயிற்றைச் சுற்றிப் பதற்றத்தை வெளியிடுகின்றன. நன்கு வரிசைப்படுத்தப்பட்ட யோகாசனமானது மென்மையான துடிப்புகளை அனுப்பும். அதனால் செரிமானப் பாதையில் உள்ள உணர்வு ஏற்பிகள் அவற்றை உணர்ந்துகொள்ளும். இந்த அழுத்தம் மற்றும் வெளியீட்டின் கலவையானது குடலின் சுருக்கங்களைச் சமப்படுத்த உதவும் என்று நம்பப்படுகிறது.

பின்குறிப்பு: யோகா பயிற்சியைப் படங்கள் அல்லது வீடியோக்களைக் கொண்டு நீங்களே முயற்சிக்க வேண்டாம். அங்கீகாரம் பெற்ற யோகா பயிற்சியாளரிடம் ஆலோசனை பெற்று, முறையாகக் கற்றுக்கொண்ட பிறகே பயிற்சி செய்யத் தொடங்க வேண்டும். ●

உங்கள் கேள்விகள் ஜெம் பதில்கள்

நெஞ்செரிச்சல், எதுக்களிப்பு... GERD!

❶ எனக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் எதுக்களிப்பு GERD ஆக இருக்க முடியுமா?

– ஆர்.ராஜாராம், துடியலூர்.

ஆம்... உங்களில் பலர் அடிக்கடி இந்தப் பிரச்னையை எதிர்கொண்டிருக்கக்கூடும். சிலருக்கு இது தீவிரமான பாதிப்பாகவும் இருக்கலாம். இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய் அல்லது இரையக உண்குழலியப் பின்னோட்ட நோய் (Gastroesophageal reflux disease | GERD) அல்லது அமிலப் பின்னோட்ட நோய் (Acid Reflux) எனப்படும் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றியும் அதற்கான தீர்வுகள் பற்றியும் அறிவது அவசியம்.

எதுக்களிப்பு, நெஞ்செரிச்சல், இருமல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற GERD அறிகுறிகளால் லட்சக்கணக்கான மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால், அது GERD என்பது அவர்களுக்கே தெரியாது.

GERD என்பது ஒரு நாள்பட்ட செரிமான நோயாகும். இதில் இரைப்பையில் இருந்து உணவுக்குழாய்க்கு இரைப்பை திரவங்களும் உணவுகளும் மேல்நோக்கித் தள்ளப்படுகின்றன. இரைப்பை திரவங்களில் அடங்கியுள்ள அமிலத்தால் உணவுக்குழாயின் சீதமென் சவ்வு பாதிக்கப்படுவதால் உணவுக்குழாய் அழற்சி ஏற்பட்டு இந்த நோய் தீவிரமடைகிறது. இதனால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு நெஞ்செரிச்சல் ஏற்பட்டுக் கஷ்டப்படும் சூழ்நிலை உருவாகும்.

அடிக்கடி ரிஃப்ளக்ஸ் அதாவது ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ் என்பது வயிற்றின் சில அமிலங்கள் உணவுக்குழாயில் பாயும்போது நிகழ்கிறது. நெஞ்செரிச்சல் என்பது ஒருவருக்கு அமில ரிஃப்ளக்ஸ் ஏற்படும்போது ஏற்படுகிற எரியும் உணர்வு. அடிக்கடி ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ் என்றால் அந்த நபருக்கு GERD உள்ளது என அர்த்தம்.

நாம் உணவை ஜீரணிக்க உதவுவதற்காக நமது உடல் வயிற்று அமிலத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனால், இந்தப் பிரச்னையில் அமிலங்கள் அல்லது வயிற்றின் உள்ளடக்கங்கள் மீண்டும் உணவில் பாய்கின்றன. குழாய் (உணவுக்குழாய்), உணர்திறன் திசுக்களைக் காயப்படுத்துதல்.

வயிற்றில் இருக்கும் போது அந்த அமிலம் கவலைக்குரியது அல்ல. இதற்கு Lower Esophageal Sphincter (LES) என்கிற கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சி அமைப்பு உதவுகிறது. வயிற்று அமிலத்தை வயிற்றில் வைத்திருக்கவும். உணவு மற்றும் பானங்களை உள்ளே அனுமதிக்கவும் LES பணியாற்றுகிறது. தளர்த்தல், இறுக்குதல் ஆகியவை இதன் முக்கியச் செயல்பாடுகள்.

LES தளர்த்தப்படும்போது, வயிற்று அமிலம் உணவுக்குழாய்க்குள் வெளியேறும். வயிற்றில் ஒரு திடமான புறணி உள்ளது. அது அமிலத்தை எதிர்க்கிறது, ஆனால், உணவுக் குழாயில் அப்படி இல்லை. அதன் உணர்திறன் திசுக்கள் அமிலத்தால் பாதிப்படைகின்றன, அமிலம் வாய் வரை சென்றாலும் சேதம் ஏற்படும்.

❷ GERD பிரச்னைக்கான முக்கியக் காரணம் என்ன?

– எஸ். மாரியப்பன், திருப்பூர்.

நமது வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மோசமான மாற்றங்களின் காரணமாகவே இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக... தவறான உணவுப்பழக்கம்தான் இந்தப் பிரச்னைக்கு மிக முக்கியக் காரணம். அதிக அளவில் காபி, டீ குடிப்பது, அதிக காரம், மசாலா சேர்த்த உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, வேளை தவறிச் சாப்பிடுவது, இரவில் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு உடனே தூங்குவது, உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது போன்றவற்றால் வயிற்றில் உணவு தங்கி, அது எதுக்களித்து உணவுக்குழாயில் வரும்போது வயிற்று எரிச்சல் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இரவு தாமதமாகத் தூங்கி, காலையில் தாமதமாக எழுவதால் பலர் காலை உணவே சாப்பிடுவதில்லை. சிலர் முறையான உணவை எடுத்துக்கொள்ளாமல் நண்பகலில் பப்ஸ், சமோசா, வடை, காபி, தேநீர் என எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

இப்படி நேரத்துக்குச் சாப்பிடாததால், நம் இரைப்பையில் செரிமானத்துக்காகச் சுரக்கும் அமிலம் இரைப்பையில் தேங்கி அதை அரிக்க ஆரம்பித்துவிடும். ஒரு கட்டம் வரை இரைப்பை இதனைத் தாங்கிக்கொள்ளும். அந்த எல்லையைத் தாண்டும்போதுதான் பிரச்னையே உண்டாகிறது.

இந்தப் பிரச்னைக்கான முதல் தீர்வு, உணவுப்பழக்கத்தை முறைப்படுத்துவதுதான். மாத்திரை, மருந்துகளால் இந்தப் பிரச்னைக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியாது. பிரச்னைகளுடன் வரும்போது மருத்துவர்கள் மாத்திரை, மருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பார்கள். அவை அறிகுறிகளைப் போக்க உதவினாலும், ஒரு கட்டத்தில் அவற்றை நிறுத்த வேண்டியிருக்கும். மற்றபடி வாழ்க்கைமுறை மாற்றம் மற்றும் உணவுமுறை மாற்றத்தின் மூலமே இதிலிருந்து விடுபடலாம்.

நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும்போது சோடா குடிப்பது மிகவும் தவறான செயல். சோடா மட்டுமல்ல, ஏரியேட்டடு பானங்கள் எல்லாமே ஆபத்தானவைதாம். அவை வயிற்றெரிச்சலை மேலும் தீவிரமாக்கும். இவற்றைக் குடித்ததும் வரும் ஏப்பம். பிரச்னையிலிருந்து நிவாரணம் தருவது போலத் தெரிந்தாலும், அது உண்மையில் நெஞ்செரிச்சலையும் வயிற்றெரிச்சலையும் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாமல் தவிர்த்தால், GERD உங்கள் உணவுக்குழாயைச் சேதப்படுத்தும்; உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைக்கும்கூட வழிவகுக்கும்.

வலி மிகவும் அதிகரிக்கும்போது மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிலருக்கு ஸ்ட்ரெஸ் காரணமாகவும் இந்தப் பிரச்னை வரலாம். ஸ்ட்ரெஸ்ஸைக் கட்டுப்படுத்தும் யோகா, தியானப் பயிற்சி செய்தாலும் நெஞ்செரிச்சல் பாதிப்பு குணமாகும்.

நெஞ்செரிச்சல் பாதிப்போடு மருத்துவர்களைச் சந்திக்க வருபவர்களை, முதலில் ஈசிஜி எடுத்துப் பார்த்து அது இதயம் தொடர்பான பிரச்னை இல்லை என்பதை உறுதிசெய்வோம். நெஞ்சின் இடதுபுறத்தில் வலி அல்லது எரிச்சல் இருப்பதாகவும், அது இடதுபக்கத் தோள்பட்டைக்குப் பரவுவது போன்றும், படபடப்பாக இருப்பதாகவும் உணர்ந்தால் முதலில் ஈசிஜி எடுத்து இதயநோய்தானா, இல்லையா என்பதை உறுதிப்படுத்துவோம். வாயுத் தொந்தரவால் உயிருக்கு ஆபத்தில்லை. ஆனால், இதயம் தொடர்பான பாதிப்பின் அறிகுறி என்றால் அதை அலட்சியப்படுத்த முடியாது.

GERD, சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், கடுமையான உயிருக்கு ஆபத்தான சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். உணவுக்குழாய் அழற்சி என்பது உணவுக் குழாயின் வீக்கம் ஆகும். இது தொடர்ந்து எரியும் வலியை உருவாக்குகிறது, இது உணவு விழுங்குவதையும் கடினமாக்கும்.

சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், இந்த வீக்கம் உணவுக்குழாயின் புறணியில் ரத்தப்போக்கையோ அல்லது புண்களையோ அல்லது இரண்டையுமோ ஏற்படுத்தும். கடுமையான வீக்கமும் அமிலமும் சேர்ந்து சதி செய்யும் நிலையில் உணவுக்குழாய் புறணியில் பல்வேறு பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

உணவுக்குழாய் அழற்சியின் தொடர்ச்சியான சுழற்சிகள் குழாயின் வடு மற்றும் அதன் குறுகலுக்கு வழிவகுக்கும். அதைத் தொடர்ந்து உணவுக்குழாய் இறுக்கமாகும். வயிற்று அமிலத்தால் உணவுக்குழாயில் சேதம் ஏற்படும்.

இதனால் உணவுக்குழாயில் வரிசையாக இருக்கும் உயிரணுக்களில் முன்கூட்டியமாற்றங்கள் உருவாகின்றன. கீழ் உணவுக்குழாய் வரிசையாக இருக்கும் செதிள் செல்கள் சுரப்பி செல்களால் மாற்றப்படுகின்றன. இதனால், 2% முதல் 5% மக்கள் பாரெட்டின் உணவுக்குழாய் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

GERD பிரச்னை இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உடனே இரைப்பைக் குடலியல் நிபுணரை அணுகுவது நல்லது. GERD–க்கு எதிராகப் பாதுகாக்கப்பட சிகிச்சை பெறுவது முக்கியம்!

டாக்டர் சி.ஜி.ஸ்ரீதர்
MBBS, MD, DM
சீனியர் காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட் - இன்டர்வென்ஷனல் எண்டோஸ்கோபிஸ்ட், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

❸ GERD (ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ்) எப்படி நம் உடலில் வினையாற்றுகிறது? ரிஃப்ளக்ஸ் சிகிச்சை அளிக்கப்படாமல் விட்டால் என்ன ஆகும்?

– ம.கலா, சென்னை – 113.

வயிற்றின் உள்ளடக்கங்கள் அவ்வப்போது உங்கள் உணவுக்குழாயிலிருந்து மீண்டும் நகரும்போது. GERD என்கிற இந்தப் பிரச்னை ஆரம்பமாகிறது. இது முதன்மையாக கீழ் உணவுக்குழாய் சுழற்சியின் கோளாறுதான். ஒருவர் உணவை விழுங்கும்போது உணவுக்குழாயில் உள்ள தசைகள், உணவையும் திரவத்தையும் வயிற்றில் அனுமதிக்க தளர்த்தப்படுகின்றன. இதேபோல வயிற்றின் உள்ளடக்கங்கள் உணவுக்குழாயில் மீண்டும் பாய்வதையும் இது தடுக்கிறது. இருப்பினும், ஸ்பிங்க்டர் மிகவும் தளர்வானாலோ, மிகவும் பலவீனமாகிவிட்டாலோ, வயிற்றில் உள்ள அமிலத்தன்மை உணவுக்குழாயில் மீண்டும் பாய்ந்து உணவுக்குழாயின் புறணியை எரிச்சலூட்டக்கூடும்.

நெஞ்செரிச்சல் என்று கூறப்படும் ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ் மார்பு மற்றும் தொண்டைப் பகுதியில் சங்கடமான எரியும் உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபருக்குச் செரிமான நிலையின் மற்ற அறிகுறிகளான குமட்டல், மார்பு வலி, நாள்பட்ட இருமல், வாய் துர்நாற்றம் போன்றவையும் ஏற்படக்கூடும். முதுமை உள்பட உடலியல் மற்றும் பிற நோயியல் காரணிகள் இதன் அதிகரிப்புக்குப் பங்களிக்கலாம். அதிகப்படியான உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ), புகைப்பிடித்தல், பதற்றம், மனச்சோர்வு மற்றும் குறைவான உடல் செயல்பாடு ஆகியவையும் GERD பிரச்னையை அதிகரிக்கும்.

உணவுப் பழக்கம் GERD–க்கு அதிக அளவில் பங்களிக்கும். குறிப்பாக... உணவின் அமிலத்தன்மை, அதன் அளவு, உண்ணும் நேரம் ஆகியவை. தூக்கமும் இதோடு தொடர்புடையதே.

தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் 'ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ்', உணவுக்குழாயில் உள்ள திசுக்களை வயிற்று அமிலத்துக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. வயிற்றில் உள்ள திசுக்கள் ஒரு புறணியால் பாதுகாக்கப்படுவதால், அவை வயிற்று அமிலத்தைப் பொறுத்துக்கொள்ளும், அதனால் பிரச்னை இல்லை. ஆனால், உணவுக்குழாய் என்பது உணர்திறன் திசுக்களால் ஆனது என்பதால், அவை சேதமடையக்கூடும். வயிற்றில் ஏற்படும் அமிலத்தின் பின்னோட்டம் காரணமாக, அந்த அமிலத்தின் இருப்பு சில சந்தர்ப்பங்களில் வாய்வழிக் குழியில் உள்ள திசுக்களுக்குச் சேதம் ஏற்படுகிறது.

சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாமல் தவிர்த்தால், GERD உணவுக்குழாயைச் சேதப்படுத்தும். உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைக்கும்கூட வழிவகுக்கும்.

வேறென்ன சிக்கல்கள்?

GERD–ன் மிகவும் பொதுவான சிக்கல் உணவுக்குழாய் அழற்சி. உணவுக்குழாய் திசுக்களில் ஏற்படும் அழற்சியால், உணவை விழுங்குவதில் சிரமம் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு மார்பு வலி ஏற்படக்கூடும்.

சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால், அது இறுதியில் உணவுக்குழாயின் புறணியைச் சேதப்படுத்தி மற்ற சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக... வடு, உணவுக்குழாய் குறுகுதல் போன்ற சிக்கல்கள்.

மூச்சுத்திணறல் (டிஸ்ப்னியா), உணவுக்குழாய்புண்கள், ஆஸ்பிரேஷன் நிமோனியா, மூச்சுக் குழலிய இறுக்கம், நெடுங்கால இருமல், குரல் கரகரப்பு, பல் கோளாறுகள், உணவுக்குழாயில் சுருக்கம் , உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் போன்றவையும் GERD உடன் தொடர்புடையவை.

குணப்படுத்துவதைவிடத் தடுப்பது சிறந்தது என்பதை நாம் அனைவரும் அறிந்திருப்பதால், GERD அல்லது அமில எதுக்களிப்புக்குச் சிகிச்சை பெற வேண்டும். மருந்துக்கடையில் நாமாகவே அசிடிட்டி மாத்திரைகளை வாங்கி உட்கொள்வது நிலையான நிவாரணத்தை அளிக்காது. மருத்துவ ஆலோசனையே விரைவில் GERD காரணமாக ஏற்படும் உடல்நலச் சிக்கல்களைக் குறைப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அளிக்கும். எனவே, ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி GERD–க்கு எதிரான பாதுகாப்பை உருவாக்குவோம்!

வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்கூடாத உணவுப் பொருட்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுகள் பல உள்ளன. ஆனால் அவற்றைச் சரியான நேரத்தில் உட்கொள்வது என்பது மிகவும் முக்கியமானது. புதிய ஆய்வின்படி, சில உணவுகளைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று தெரிய வந்துள்ளது.

இதற்கு காரணம், அந்த உணவுகளில் சில அமிலங்களும், வயிற்றில் உள்ள படலத்தைப் பாதிக்கும் வகையிலான பொருள் இருப்பதும்தான் காரணம்.

ஒருவேளை நீங்கள் டயட்டில் இருந்து, வெறும் பழங்களை மட்டுமே சாப்பிடுபவராயின், காலையில் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரைப் பருகி பின்னர் பழங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

சரி, இப்போது காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்கூடாத உணவுப் பொருட்கள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

சோடா: சொல்லித்தான் தெரிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சோடாவில் கார்போனேட்டட் ஆசிட் அதிகம் இருப்பதால், இவற்றை வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், அவை வயிற்றில் உள்ள ஆசிட்டுகளுடன் கலந்து, அதனால் குமட்டல் மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

தக்காளி: தக்காளியை எப்போதுமே வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக்கூடாது. இதற்கு அதில் உள்ள ஆசிட்தான் முக்கியக் காரணம். இந்த ஆசிட்டானது இரைப்பையில் சுரக்கும் ஆசிட்டுடன் இணைந்து, அதனால் கரைக்க முடியாத ஜெல்லை உருவாக்கி, வயிற்றில் கற்களைக்கூட உருவாக்கும்.

மாத்திரைகள்: எப்போதுமே மாத்திரைகளை வெறும் வயிற்றில் எடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில், வெறும் வயிற்றில் எடுத்தால், அவை வயிற்றில் உள்ள படலத்தை அரிப்பதோடு, வயிற்று அமிலத்துடன் கலந்து, உடலில் ஏற்றத்தாழ்வுகளை உருவாக்கிவிடும். நீரிழிவு போன்ற பிரச்னைகளுக்கு அளிக்கப்படும் உணவுக்கு முந்தைய மாத்திரைகளுக்கு இது பொருந்தாது.

உஷா ஐசக்
உணவியல் நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

ஆல்கஹால்: பொதுவாகவே ஆல்கஹால் ஆரோக்கியமற்றது. அதிலும் அதனைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், அதில் உள்ள சேர்மங்கள், வயிற்றுப் படலத்தில் எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். இப்படியே நீடித்தால், வயிற்றுப்படலம் அரிக்கப்பட்டு, மிகுந்த அபாயத்திற்கு உள்ளாகக்கூடும்.

காரமான உணவுகள்: காரமான உணவுகளை வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால், வயிற்றில் உள்ள அமிலத்துடன் காரம் சேர்ந்து, வயிற்றில் கடுமையான எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதோடு, பிடிப்புகளையும் ஏற்படுத்தும்.

காபி: காபி மிகவும் ஆபத்தான ஓர் பானம். இதனைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், அதில் உள்ள காப்ஃபைன் தீவிரமான பிரச்னைக்கு உள்ளாக்கிவிடும். எனவே, ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்த பின் காபி குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள்.

டீ: காபியைப் போலவே டீயிலும், காப்ஃபைன் உள்ளதால், இதனை வெறும் வயிற்றில் குடிக்காதீர்கள். சொல்லப்போனால் டீயில் அமிலம் அதிகமாக உள்ளதால், இதுவும் வயிற்றுப் படலத்தைப் பாதிக்கும்.

தயிர்: தயிரில் என்னதான் நல்ல பாக்டீரியா இருந்தாலும், இதனைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் எடுப்பது சிறந்ததல்ல. அதிலுள்ள நல்ல பாக்டீரியாவானது வயிற்றுப் படலத்துடன் சேர்த்து வினைபுரிந்து, வயிற்று உப்புசத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.

வாழைப்பழம்: வாழைப்பழத்தில் மக்னீசியம் அதிகம் இருப்பதால், இதனைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டால், மக்னீசியம் உடலில் அதிகரித்து, கால்சியம் மற்றும் மக்னீசியத்தில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படக்கூடும்.

நேற்று இன்று நாளை

எக்கோ கடிகாரம்

நியூயார்க் நகரின் மையத்தில், 34வது தெருவில் திடீரென ஒரிரவில் மர்மமான ஒரு விண்டேஜ் ஸ்டோர் தோன்றுகிறது. அதன் விசித்திரமான சேகரிப்புகளில், ஒன்று மட்டும் தனித்து நிற்கிறது. 'தி எக்கோ கிளாக்' என்று பெயரிடப்பட்ட பழங்கால அலங்காரக் கடிகாரம் அது.

மற்ற கடிகாரத்தைப் போலல்லாமல், அது நிகழ்காலத்தின் விநாடிகளை நகர்த்துவதில்லை. மாறாக, கடந்த காலத்தின் விநாடிகளையே காட்டுகிறது. அதன் தங்கப் பரப்பை நீங்கள் தொட்டால், உங்கள் கடந்த காலத்திலிருந்து கிசுகிசுப்பான குரல்களைக் கேட்பீர்கள். வருத்தமான தருணங்கள், சொல்லப்படாத வார்த்தைகள், மகிழ்ச்சியான நினைவுகள்... இப்படி. நீங்கள் கடிகாரத்தில் அமைக்கும் மணிநேரத்தின் அடிப்படையில் இவை அனைத்தும் பரபரப்பாக வெளிப்படும்.

இந்த எக்கோ கடிகாரம் பற்றிய செய்தி காட்டுத்தீ போலப் பரவுகிறது. மக்கள் வரிசையில் நிற்கிறார்கள். தாங்கள் இழந்த அன்புக்குரியவர்களுடன் இணைவதற்கான அல்லது கடந்த காலத் தவறுகளை எதிர்கொள்ளும் வாய்ப்புக்காக ஆசைப்படுகிறார்கள். ஒரு தாய் தன் மறைந்த மகனின் சிரிப்பைக் கேட்கிறாள். ஒரு கணவன் தன் மனைவியைச் சந்தித்த தருணத்தை நினைவுகூர்கிறான். ஓர் இளம்பெண் தனது உயர்நிலைப் பள்ளி கொடுமைக்காரனை எதிர்கொள்கிறாள். இப்படி...

ஆனால், கடிகாரம் ஓர் இருண்ட பக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது என்பது விரைவில் தெளிவாகிறது. ஒவ்வொரு மகிழ்ச்சியான நினைவுக்கும் இணையாக எண்ணற்ற துக்கம், கோபம், வருத்தம் போன்ற தருணங்கள் இருக்கும். நிகழ்காலத்தில் திருத்தங்களைச் செய்வதன் மூலம் அதிகமான மக்கள் தங்கள் கடந்த காலங்களை மாற்ற முயற்சிக்கும்போது, சமூகத்தின் கட்டமைப்பே மாறத் தொடங்குகின்றன. உறவுகள் சிதைகின்றன, வணிகங்கள் மூடப்படுகின்றன. ஒட்டுமொத்தமாகக் குழப்பம் ஆட்சி செய்கிறது.

ஒரு நாள், எக்கோ கடிகாரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களில் சிலர், நகரத்தின் இயல்பை மீட்டெடுக்கும் நம்பிக்கையில் அதை உடைக்க முடிவு செய்தனர். ஆனால், அதற்கான முயற்சி செய்யும்போது, அவர்கள் காலப்போக்கில் ஒரு பயணத்தில் அழைத்துச் செல்லப்படுகிறார்கள். மிகவும் பொக்கிஷமான நினைவுகளை மீட்டெடுக்கிறார்கள். நம்மை வரையறுப்பது கடந்த காலம் அல்ல; அதிலிருந்து நாம் எப்படி முன்னேறுகிறோம் என்பதுதான் முக்கியம் என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள்.

இறுதியில், தோன்றியதைப் போலவே, அந்த ஸ்டோரும் எக்கோ கடிகாரமும் மர்மமான முறையில் மறைந்தன. ஆனால், அதன் மரபு இன்னும் எஞ்சியிருக்கிறது. கடிகாரத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம், அதிலுள்ள இரட்டை முனைகள் நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை நினைவூட்டுகிறது.

இந்தத் தருணத்தில் வாழ்வோம்... வாழ்வைக் கொண்டாடுவோம்!

கணையப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த உதவும் டா வின்சி ரோபோ!

கணையம் மற்றும் அதன் செயல்பாடு

கணையம் என்பது செரிமான அமைப்பின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். இது புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புகளை உடைக்க உதவுவதற்காக டூடெனினத்தில் வெளியிடப்படும் செரிமான நொதிகள் மற்றும் திரவங்களை உருவாக்குகிறது. இது கணையத்தின் எக்ஸோகிரைன் பகுதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. கணையம் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்களான இன்சுலின் மற்றும் குளூகோகனையும் உருவாக்குகிறது. இது கணையத்தின் நாளமில்லாப் பகுதி. கணையத்தின் பெரும்பாலான புற்றுநோய்கள் செரிமான நொதி (எக்ஸோகிரைன்) பகுதியில் தொடங்குகின்றன. ஐந்து முதல் பத்து சதவிகிதம் மட்டுமே இன்சுலின் – ஹார்மோன் (எண்டோகிரைன்) பகுதியிலிருந்து உருவாகிறது.

கணையப் புற்றுநோய் பற்றிய தடுப்பு மற்றும் ஆபத்துக் காரணிகள்

- முன்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் கணையப் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும். ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல், மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துதல், ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தல் மற்றும் நச்சு ரசாயனங்களுக்கு உங்கள் வெளிப்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- வயது, பாலினம், நீரிழிவு, நாள்பட்ட கணைய அழற்சி, கல்லீரல் ஈரல் அழற்சி போன்ற நிலைமைகள் கணையப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும் ஆபத்துக் காரணிகள்.
- புகைப்பிடித்தல் கணையப் புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகரிக்கும். சிகரெட் புகையே அதிக எண்ணிக்கையிலான புற்றுநோய்களுக்குக் காரணமாக உள்ளது. பல புற்றுநோய்களுக்கான முக்கியக் காரணங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். எனவே, இது கணையப் புற்றுநோய்க்குக் காரணியாக இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.
- நீரிழிவு நோயின் புதிய கண்டறிதல், வயதான நோயாளிகளுக்கு மோசமடையும் நீரிழிவு ஆகியவை கணையப் புற்றுநோயின் சாத்தியமான அறிகுறிகளாகும்.

அறிகுறிகள்

கணையப் புற்றுநோயைக் கண்டறிவது கடினம். கணையப் புற்றுநோய் அதன் ஆரம்பக்கட்டத்தில் இருக்கும்போது, நோயாளி பொதுவாக அறிகுறிகளையோ

டாக்டர் ராஜிவ் மகராஜ்
அறுவை சிகிச்சை
காஸ்ட்ரோ என்டராலஜி ஆலோசகர்,
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.

பிரச்னைகளையோ உணர்வதில்லை. வெளிப்படும் அறிகுறிகளும் பல நோய்களுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். வயிறு, கல்லீரல், சிறுகுடல், மண்ணீரல், பித்தப்பை போன்ற பிற உறுப்புகளுக்குப் பின்னால்தான் கணையம் மறைந்துள்ளது. இதனால் கதிரியக்கச் சோதனைகளில் காட்சிப்படுத்துவதும் கடினம். அதேபோல உடல் பரிசோதனையின்போது உணர்வதும் கடினமாக உள்ளது.

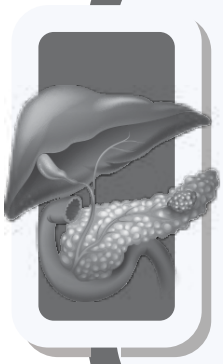
சாத்தியமான அறிகுறிகள்

- மஞ்சள் காமாலை (சருமத்தின் மஞ்சள் மற்றும் கண்களின் வெள்ளை)
- கடுமையான அரிப்பு
- இருண்ட சிறுநீர் மற்றும் / அல்லது வெளிர் நிற மலம்
- மேல் அல்லது நடுத்தர அடிவயிற்றில் வலி, சில சமயங்களில் பின்புறம் ஊடுருவிச் செல்லும்
- விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு
- பசியிழப்பு
- சோர்வு
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

நோய் கண்டறிதல்

மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் கணைய நோயுடன் தொடர்புடையதா என்பதைத் தீர்மானிக்கும் செயல்பாட்டில், மருத்துவர் முழுமையான உடல் பரிசோதனைக்குப் பிறகு தொடர் ரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் கதிரியக்கச் சோதனைகளுக்குப் பரிந்துரைப்பார். கணையப் புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்று பார்க்க எந்த ஒரு சோதனையும் இல்லை. ரத்தப் பரிசோதனை அல்லது எக்ஸ்ரே–வில் தொடர்ச்சியான சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. அவை பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கலாம்: முழுமையான வளர்சிதை மாற்றக் குழு,கல்லீரல்குழு,சீரம் அமிலேஸ்மற்றும்சீரம்லிபேஸ்,மற்றும் கட்டி குறிப்பான்கள் (CEA மற்றும் / அல்லது CA19–9) CT (கணிக்கப்பட்ட டோமோகிராபி) ஆகியவை மற்றும் ஸ்கேன், PET–CT (பாசிட்ரான் எமிஷன் டோமோகிராபி) ஸ்கேன், MRI (காந்த அதிர்வு இமேஜிங்), EUS (எண்டோஸ்கோபிக் அல்ட்ராசவுண்ட்), மற்றும் ERCP (எண்டோஸ்கோபிக் ரெட்ரோகிரேட் சோலாங்கியோபான்கியோகிராபி) போன்றவை தேவைக்கேற்பச் செய்யப்படும்.

ஒரு கண்டறியும் லேபராஸ்கோபியும் பரிந்துரைக்கப்படலாம், இது ஒரு மிகச்சிறிய அறுவை சிகிச்சை முறையாகும், இது அடிவயிற்றில் ஒரு சிறிய கீறல் மூலம் ஸ்கோப்பைச் செருகுவது மற்றும் கவலைக்குரிய பகுதிகளைப் பார்ப்பது. அதோடு, புற்றுநோயைப் பரிசோதிக்க ஆய்வகத்திற்கு அனுப்புவதற்காக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு சிறிய அளவு திசுவை எடுக்கலாம்.



வயிறு, கல்லீரல், சிறுகுடல், மண்ணீரல், பித்தப்பை போன்ற பிற உறுப்புகளுக்குப் பின்னால் கணையம் மறைந்துள்ளது, இதனால் கதிரியக்கச் சோதனைகளில் அதைக் காட்சிப்படுத்துவது கடினம். உடல் பரிசோதனையின்போதும் அதை உணர்வது கடினமாக உள்ளது.

நோயறிதல் சோதனைகள் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்ட பிறகு, நோயை எவ்வாறு சிறந்த முறையில் கவனித்துக்கொள்வது என்றும் சிகிச்சைக்கான விருப்ப வாய்ப்புகள் பற்றியும் தகவல்களை வழங்குவார்கள். கணையப் புற்றுநோயானது பரவுவதற்கு முன் கண்டறியப்பட்டால் மட்டுமே அதை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். புற்றுநோய் பரவியிருந்தால், இந்த நோயின் அறிகுறிகளையும் சிக்கல்களையும் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் உள்ளன.

சிகிச்சை முறைகள்

புற்றுநோயின் நிலை சிகிச்சைத் திட்டத்தைப் பாதிக்கும். கட்டியின் அளவு மற்றும் அது உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்குப் பரவியிருப்பதைப் பொறுத்து அதன் கட்டம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஸ்டேஜிங் வரையறுக்கப்பட்டவுடன், சிகிச்சையில் பின்வருவன அடங்கும்.

- அறுவை சிகிச்சை
- கதிர்வீச்சு சிகிச்சை
- கீமோதெரபி
- நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சை

கணையப் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை

சில சந்தர்ப்பங்களில், கணையத்தில் இருந்து புற்றுநோயை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சையே பெரும்பாலும் ஆயுளை நீட்டிக்கச் சிறந்த வழியாகும். எங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கணையப் புற்றுநோய்க்கான குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் செயல்முறைகள் இரண்டிலும் நிபுணர்கள். சிக்கலான

திறந்த அறுவை சிகிச்சை நுட்பங்கள், லேபராஸ்கோபிக் அறுவைசிகிச்சைமற்றும்ரோபோ–உதவிஅறுவைசிகிச்சை ஆகியவை இதில் அடங்கும். முன்னெப்போதையும்விட அதிகமான மக்களுக்கு கணைய அறுவை சிகிச்சையைப் பாதுகாப்பான சிகிச்சையாக மாற்றிய புதுமைகளையும் நாங்கள் முன்னெடுத்துள்ளோம்.

நாட்டில் உள்ள மிகவும் அனுபவம் வாய்ந்த கணையப் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக் குழுக்களில் ஜெம் மருத்துவக் குழு குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஒவ்வோர் ஆண்டும் 300–க்கும் மேற்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகளை ஜெம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் செய்கிறார்கள்.

தற்போது
அறுவை சிகிச்சையே சிறந்த சிகிச்சை

- கணையத்துக்குள் பெரிய ரத்த நாளங்களை ஆக்கிரமிக்காத கட்டிகள் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு கட்டியை முழுமையாக அகற்ற அறுவை சிகிச்சை உதவும்.
- கணையத்தில் இருந்து புண்களை நீக்க கணையப் புற்றுநோய்க்கான அறுவை சிகிச்சை ஒரு சிக்கலான செயல்முறையாகும். கணையப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்குச் சிக்கலான கட்டிகள் உள்ளன. அவை கண்டறியப்பட்டாலும் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியாது. அதற்கு வேறு நடைமுறைகள் உங்களுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட பலனைக் கொடுக்கும் என்று மருத்துவர்கள் தீர்மானித்தால் அது பற்றி விளக்குவார்கள்.
- புற்றுநோய்க்கு எந்தவொரு சிகிச்சையையும் பெறுவதற்கு முன், ஜெம் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், மருத்துவப் புற்றுநோயியல் நிபுணர்கள் மற்றும் கதிர்வீச்சுப் புற்றுநோயியல் நிபுணர்களுடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில், கட்டியைச் சுருக்க அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நீங்கள் கீமோதெரபி அல்லது கதிர்வீச்சு சிகிச்சையைப் பெறலாம். நியோட்ஜுவண்ட் தெரபி எனப்படும் இந்த அணுகுமுறை, சில நேரங்களில் அறுவை சிகிச்சையைப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்கும். கணையத்தில் கட்டிகள் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.
- நீங்களும் மருத்துவர்களும் சேர்ந்து எந்த அறுவை சிகிச்சை முறை அல்லது அணுகுமுறையைத் தேர்வு செய்தாலும், எங்கள் இலக்குகள் ஒன்றே... உங்கள் புற்றுநோயை முற்றிலுமாக அகற்றுவது, புற்றுநோய் செல்களின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் உங்கள் செரிமானச் செயல்பாட்டைப் பாதுகாப்பது!

கணையப் புற்றுநோய்க்கான
குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு அறுவை சிகிச்சை

லேப்ராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோ – உதவி அறுவை சிகிச்சைபோன்றகுறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்புநுட்பங்களைக் கொண்டு சில செயல்பாடுகள் செய்யப்படலாம்.

அடிவயிற்றில் சிறிய கீறல்கள் மூலம் மிகச்சிறிய ஊடுருவக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை செய்கிறோம். பாரம்பரிய அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடுகையில், குறைந்தபட்ச ஊடுருவக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை பல சாத்தியமான நன்மைகளை வழங்குகிறது.

அவற்றில் சில...

- குறைந்த ரத்த இழப்பு
- குறுகிய காலம் மட்டுமே மருத்துவமனையில் தங்குதல்
- விரைவான மீட்பு

கணையப்புற்றுநோயால்பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் அறுவை சிகிச்சை சிறந்த சிகிச்சை விருப்பமாக இல்லை என்றாலும், சிலருக்கு – இது ஒரு விருப்ப வாய்ப்பாக அமையும். கணையப் புற்றுநோய்க்கான இரண்டு வகையான குறைந்தபட்ச ஊடுருவும் அறுவை சிகிச்சைகளில் எங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் ரோபோ – உதவி அறுவை சிகிச்சை ஆகியவற்றில் பொருத்தமானதை மேற்கொள்கிறார்கள்.

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சையில், அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் ஒரு லேபராஸ்கோப்பை (ஒரு மெல்லிய, ஒளிரும் குழாய்; அதன் நுனியில் கேமராவுடன்) அடிவயிற்றில் ஒரு சிறிய கீறல் மூலம் செருகுகிறார். கணைய நீர்க்கட்டிகள், கட்டிகள் மற்றும் சுரப்பியின் அனைத்து அல்லது குறிப்பிட்ட பகுதியை அகற்ற இந்த அணுகுமுறை பயன்படுத்தப்படலாம். செரிமான அமைப்பை மறுகட்டமைக்க லேபராஸ்கோபி பயன்படுத்தப்படலாம்.

ரோபோ – உதவி
லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சை

டா வின்சி ® அறுவை சிகிச்சை அமைப்பு எனப்படும் அதிநவீன சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பார்வைத் திரை மற்றும் கை, விரல் மற்றும் கால் கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்ட கன்சோலில் அமர்ந்து அறுவை சிகிச்சை செய்கிறார். இந்தக் கருவி மற்ற குறைந்தபட்ச ஊடுருவல் நுட்பங்களைவிட அதிக துல்லியத்தை வழங்குகிறது. ●

வாவ் வயிறு!

வயிறு பல புதிரான அம்சங்களைக் கொண்ட ஓர் அருமையான உறுப்பு. அதைப் பற்றிய சில சுவாரஸ்யமான குறிப்புகள் இங்கே...

அமிலச் சூழல்

வயிறு ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலத்தைச் சுரக்கிறது, சுற்றுச்சூழலை மிகவும் அமிலமயமாக்குகிறது. pH அளவு 1.5 முதல் 3.5 வரை இருக்கும். இது உணவை உடைக்கவும், செரிமான நொதிகளைச் செயல்படுத்தவும் உதவுகிறது.

வலுவான புறணி

வயிற்றுக்குள் அமில உள்ளடக்கங்கள் இருந்தபோதிலும், வயிறு தன்னைத்தானே ஜீரணித்துக்கொள்வதில்லை. ஏனெனில், இது அமிலத்தை வயிற்றின் சுவர்களைச் சேதப்படுத்தாமல் பாதுகாக்கும் ஒருவித புறணியைக் கொண்டுள்ளது. சில நாட்களுக்கு ஒருமுறை புறணி புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

இயந்திரச் செயல்பாடு

ரசாயனங்கள் தவிர, வயிறானது உணவை உடைக்க இயந்திர வழிகளையும் பயன்படுத்துகிறது. அதன் தசைச் சுவர்கள் சுருங்கி விரிகின்றன. உணவைப் பிசைந்து இரைப்பைச் சாறுகளுடன் கலந்து சைம் என்ற அரை திரவப் பொருளை உருவாக்குகின்றன.

வயிற்றின் திறன்

ஒரு சராசரி மனித வயிற்றில் சுமார் 1 லிட்டர் (தோராயமாக 4 கப்) உணவை வைத்திருக்க முடியும். இருப்பினும், தேவைப்பட்டால், இது 2 – 4 லிட்டர் வரை விரிவடைந்துகொள்ளும்.

வெறுமையாக்கும் நேரம்

உண்ணும் உணவின் தன்மை மற்றும் அளவைப் பொறுத்து, சாப்பிட்ட 2 முதல் 4 மணி நேரத்துக்குள், வயிறு பொதுவாகத் தன் உள்ளடக்கங்களைச் சிறுகுடலில் காலி செய்கிறது.

இரைப்பை செல்கள்

வயிற்றில் பல வகையான செல்கள் உள்ளன, ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு செயல்பாடுகள்.

உயிர்வாழ்வதற்கு அவசியமில்லை!

செரிமானத்தில் வயிறு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது என்றாலும், அது உயிர்வாழ்வதற்கு முற்றிலும் அவசியமானதில்லை எனலாம். மொத்த இரைப்பை நீக்கம் (முழு வயிற்றையும் அகற்றுதல்) என்பது வயிற்றுப் புற்றுநோய் போன்ற சில சந்தர்ப்பங்களில் செய்யப்படும் ஓர் அறுவை சிகிச்சை முறையாகும். செயல்முறைக்குப் பிறகு, உணவுக்குழாய் நேரடியாகச் சிறுகுடலுடன் இணைக்கப்படுகிறது. அதன்பின் நோயாளி சாப்பிடலாம். இருப்பினும் அளவு குறைவாகவும் அடிக்கடியும் உண்ணும் முறையாக அது இருக்க வேண்டும்.

பசி ஒலி

நீண்ட நேரத்துக்கு வயிறு காலியாக இருக்கும் போது, அது போர்போரிக்மி எனப்படும் உறுமல் சத்தம் எழுப்பும். இந்த ஒலி வாயு, திரவங்கள் வெற்று உறுப்பு மற்றும் குடல் வழியாக நகரும்போது ஏற்படுகின்றன.

வயிறு மற்றும் உணர்ச்சிகள்

பதற்றமாகவோ உற்சாகமாகவோ இருக்கும்போது உங்கள் வயிற்றில் எப்போதாவது 'பட்டாம்பூச்சிகள்' பறந்தனவா? ஆம்... வயிறு நமது உணர்வுகளுடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கு குடல் – மூளை இணைப்புக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். அதேபோல மன அழுத்தமானது இரைப்பை அழற்சி அல்லது அல்சர் போன்ற பல்வேறு வயிற்றுப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

செரிமானத்தில் வயிறு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது, இது வாய், உணவுக்குழாய், சிறு மற்றும் பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை மற்றும் கணையம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய சிக்கலான செரிமான அமைப்பின் ஒரு பகுதி. வயிறு நிறைவாக வாழ்வோம்! ●

நிதி அறிவு

இது இன்றியமையாத வாழ்க்கைத் திறன்!

இந்தியா போன்ற வளர்ந்து வரும் பொருளாதார நாடுகளில், நம் குடும்பங்கள் பண நிர்வாகத்தின் நுணுக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம். நிதியியல் கல்வியறிவு என்பது வரவு செலவுத் திட்டம் முதல், முதலீடு வரை பல்வேறு நிதித் திறன்களை அறிந்துகொள்வதற்கும் பயன்படுத்துவதற்குமான திறனை உள்ளடக்கியது. இந்தியக் குடும்பத்தின் நிதிப் பாதுகாப்பு மற்றும் எதிர்கால ஸ்திரத்தன்மையை உறுதிசெய்வதற்கு இது மிக முக்கியமானது.

தற்போதைய நிலை

கணிசமான எண்ணிக்கையிலான இந்தியர்களுக்கு நிதி பற்றிய அடிப்படை அறிதல் இல்லை என்பது வருத்தத்துக்குரிய செய்தி. ஸ்டாண்டர்ட் & புவர்ஸ் கணக்கெடுப்பின்படி, இந்தியாவில் வயது வந்தவர்களில் 75%க்கும் அதிகமானோர் அடிப்படை நிதிக் கருத்துகளைப் போதுமான அளவு அறிந்துகொள்ளவில்லை. இது ஒரு குடும்பத்தின் சேமிப்பு, பட்ஜெட் மற்றும் தகவலறிந்த நிதித் தேர்வுகளைச் செய்வதற்கான திறனில் நீடித்த தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

நிதி கல்வியறிவின் முக்கியத்துவம்

பட்ஜெட் & சேமிப்பு

நிதி கல்வியறிவு குடும்பங்களுக்கு பட்ஜெட்டை அமைக்கவும், அதைப் பின்பற்றவும் உதவுகிறது. வருமானம் மற்றும் செலவினங்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், சேமிப்பு நோக்கங்களை அமைப்பதன் மூலமும், குடும்பங்கள் நிதிச் சவால்களைக் கடந்து செல்லலாம். சொத்து வாங்குவது அல்லது தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தரமான கல்வியை அளிப்பது போன்ற நீண்டகால இலக்குகளை நோக்கிச் செல்லவும் இது உதவும்.

கடன் மேலாண்மை

பொதுவாகவே முறைசாரா கடன் வாங்குவது இந்தியச் சூழலில் அதிக அளவு உள்ளது. கடன்களின் தாக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், கடன்களைப் பற்றிய தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவுவதற்கும், அதிக வட்டிக் கடன்களின் பொறியைத் தவிர்ப்பதற்கும் நிதி அறிவு முக்கியமானது.

முதலீடு

இந்தியாவின் வளர்ந்து வரும் பங்குச்சந்தை மற்றும் மாறுபட்ட முதலீட்டு வாய்ப்புகள், பரஸ்பர நிதிகள் முதல் நிலையான வைப்புத்தொகைகள் வரை, நிதி கல்வியறிவு குடும்பங்களுக்கு இந்த வழிகளை அறிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இது விவேகமான ஓய்வூதியத் திட்டமிடல் மற்றும் செல்வத்தை உருவாக்க வழிவகுக்கிறது.

காப்பீடு மற்றும் இடர் மேலாண்மை

நிதி பற்றிய சரியான அறிதலே நம் குடும்பங்களுக்குக் காப்பீட்டுத் தேவைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது. காப்பீட்டுப் பட்டியலில் சரியானவற்றை மதிப்பீடு செய்து தேர்ந்தெடுக்கலாம். எதிர்பாராத நிகழ்வுகளுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யலாம்.

நிதிக் கல்வியின் பங்கு

நம் பள்ளி, கல்லூரிகளில் முழுமையான நிதியியல் கல்வியின் தேவை மிக அவசியம். சில பள்ளிகள் தங்கள் பாடத்திட்டங்களில் நிதி கல்வியறிவை அறிமுகப்படுத்தத்

தொடங்கியிருந்தாலும், இந்தப் பாடங்கள் வீட்டிலும் பின்பற்றப்பட வேண்டியது அவசியம். பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் நிதி நடத்தைகளில் செல்வாக்கு செலுத்துபவர்களாக இருப்பதால், இதற்கு முன்முயற்சி எடுக்க வேண்டும். பணத்தைப் பற்றி விவாதிப்பது, தனிப்பட்ட அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது மற்றும் பணம் தொடர்பான அடிப்படைப் பணிகளுக்குக் குழந்தைகளை அறிமுகப்படுத்துவது, அவர்களின் பாக்கெட் பணத்தில் ஒரு பகுதியைச் சேமிப்பது போன்றவை சில உதாரணங்கள். இவற்றின் மூலம் நல்ல நிதி எதிர்காலத்துக்கான அடித்தளத்தை உருவாக்கலாம்.

இந்திய வயது வந்தவர்களில் 75%க்கும் அதிகமானோர் அடிப்படை நிதிக் கருத்துகளைப் போதுமான அளவு புரிந்துகொள்ளவில்லை. இந்த அறிவு இல்லாமை ஒரு குடும்பத்தின் சேமிப்பு, பட்ஜெட் மற்றும் நிதித் தேர்வுகளைச் செய்வதற்கான திறனில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

பொருளாதாரப் பாதிப்பு

இந்தியாவில் நிதி கல்வியறிவின்மை பரந்த தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது. நிதி அறிவு இல்லாத குடும்பங்களால் எதிர்காலத்திற்குப் போதுமான அளவு சேமிக்க முடியாது. கடன் சுமையால் தள்ளாடலாம். இது அவர்களின் உடனடி நிதி நிலைமைகளை மட்டுமே பாதிப்பதில்லை... நீண்ட காலத்துக்கு நாட்டின் வளங்களையும் பாதிக்கலாம்.

பரந்த அளவில், கணிசமான எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கடனில் சுமையாக இருந்தால் அல்லது போதுமான சேமிப்பு இல்லாமல் இருந்தால், அது நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சி மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையைத் தடுக்கலாம்.

முன்னேறலாமே!

நிதி கல்வியறிவின் முக்கியத்துவத்தை மனத்தில்கொண்டு, பல நிறுவனங்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் நிதி விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தும் திட்டங்களைத் தொடங்கியுள்ளன. தங்கள் நிதித் திறனை மேம்படுத்த விரும்பும் குடும்பங்களுக்குப் பட்டறைகள், வளங்கள் மற்றும் கருவிகள் அதிகளவில் கிடைக்கின்றன.

இந்தியா போன்ற மாறுபட்ட மற்றும் ஆற்றல்மிக்க ஒரு நாட்டில், குடும்பங்களுக்கு நிதி கல்வியறிவு என்பது ஒரு கூடுதல் நன்மை மட்டுமேல்ல... அது மிகவும் அவசியமானது. சரியான நிதி அறிவைப் பெற்றிருந்தால், குடும்பங்கள் தங்கள் சொந்த நிதிச் செழுமைக்கு வழிவகுக்கும் தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுக்க முடியும், மேலும், நாட்டின் பொருளாதார நிலப்பரப்புக்குச் சாதகமான பங்களிப்பை வழங்க முடியும். ●

உங்கள் கற்பனைக் குதிரையைக் கட்டவிழ்த்து விடுங்கள்!

இந்தியாவில் மறுசுழற்சி செய்வது எப்போதுமே ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவே இருந்து வருகிறது. இது நம் வீடுகளிலிருந்தே தொடங்குகிறது. பழைய புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், செய்தித்தாள்கள், பாட்டில்கள், உலோகம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் ஆகியவற்றின் வடிவில் உருவாகும் குப்பைகள் பொதுவாக ஸ்கிராப் டீலர்களுக்கு விற்கப்படுகின்றன. மறுசுழற்சி செய்யும் செயல்பாட்டில் ஸ்கிராப் டீலர் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார். அவர் சேகரிக்கும் குப்பைகள் தரம் பிரிக்கப்பட்டு மறுசெயல்பாடுகளுக்கு அனுப்பப்பட்டு, புதிய பொருட்கள் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்தியா போன்ற மாறுபட்ட மற்றும் ஆற்றல்மிக்க ஒரு நாட்டில், மரபுகள் மற்றும் கலாசாரங்கள் படைப்பாற்றலை வெளிப்படுத்தும் செழுமையான வாய்ப்பை அளிக்கின்றன. நுணுக்கமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கைத்தறிகள் முதல் நேர்த்தியாக வண்ணம் பூசப்பட்ட மட்பாண்டங்கள் வரை கலைத்திறன் மற்றும் புதுமைகளில் இந்தியா எப்போதும் முன்னணியில் உள்ளது. இப்போது, பெருகிவரும் சுற்றுச்சூழல் சவால்களை எதிர்கொண்டு, இந்த உள்ளார்ந்த படைப்பாற்றலை வீட்டுப் பொருள்களின் மறுசுழற்சியிலும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆக்கப்பூர்வமான மறுசுழற்சிக்கான வாய்ப்புகள்

உடைகள்

புடவைகள் முதல் குர்தாக்கள் வரையிலான உடைகளில் இந்தியாவின் வளமான பாரம்பரியம், மறுசுழற்சி செய்வதற்கு ஏராளமான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. பழைய, அணிய இயலாத உடைகளை ஒட்டு வேலைசெய்து குஷன் கவர்கள் அல்லது நவநாகரிக டோட் பேக்குகளாக மாற்றலாம். பழைய துணிகளைத் தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக, படைப்பாற்றலோடு தையல் திறன்களை இணைத்துப் புது வடிவத்தையும் புதிய பயன்பாட்டையும் உருவாக்க முடியும்.

சமையலறை

சமையலறைக் கழிவுகளே குப்பை அதிகரிப்புக்கு அதிக அளவு பங்களிப்பைச் செய்கின்றன. பால்கனி தோட்டங்களுக்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உரத்தை வழங்கும் பாரம்பரிய உரக்குழிகள் அல்லது நவீன, துர்நாற்றம்

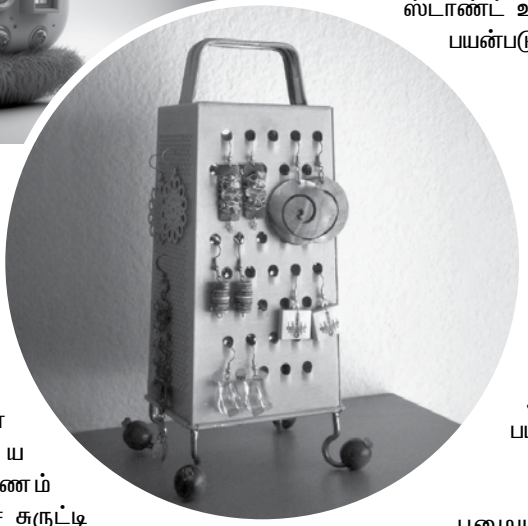
இல்லாத உரம் தயாரிக்கும் தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தி காய்கறித் தோல்களை உரமாக மாற்றலாம். கண்ணாடி ஜாடிகளைச் சேமிப்பகக் கொள்கலன்களாக அல்லது அலங்கார மெழுகுவர்த்தி ஸ்டாண்ட்டுகளாக மாற்றலாம். பழைய ஸ்டீல் / எவர்சில்வர் கொள்கலன்கள், இந்தியச் சமையலறைகளில் மிகவும் பொதுவானவை. அவற்றுக்கு வண்ணம் பூசி வேறுவிதமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

ஃபர்னிச்சர்

உடைந்த அல்லது பழைய ஃபர்னிச்சர்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கு முன், அப்சைக்கிள் செய்வதைப் பற்றி யோசியுங்கள். பெயின்ட்டிங் அல்லது மொசைக் டைல்ஸ் மூலம் தேய்ந்துபோன மேஜை அல்லது நாற்காலியை மறுபயன்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரலாம். பழைய மரப்பெட்டிகளை ஆன்டிக் புத்தக அலமாரிகளாக மாற்றலாம் அல்லது இருக்கைகளாக மாற்றி அமைக்கலாம்.

உள் அலங்காரங்கள்

இன்டீரியர் டிசைன் என்பது இந்தியக் கலாசாரத்தின் ஒருங்கிணைந்த ஒரு பகுதியாகும். உள் அலங்காரங்களில்



பெரும் பணம் முதலீடு செய்வதற்குப் பதிலாக, மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களிலிருந்து அவற்றை அமைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உதாரணமாக, தீபாவளியின் போது பளபளக்கும் தொங்கல்களை உருவாக்க பழைய குறுந்தகடுகளுக்கு வண்ணம் பூசலாம். செய்தித்தாள்களைச் சுருட்டி வண்ணம் பூசலாம். இப்படி எண்ணிப் பார்த்தால் ஏராளமான ஐடியாக்கள் பூக்கும்.

அடுத்த தலைமுறைக்கு அதிகாரமளித்தல்

குழந்தைகளே இவ்வுலகின் எதிர்காலம். அவர்களுக்கு ஆக்கப்பூர்வமான மறுசுழற்சிக் கலையைக் கற்றுக்கொடுப்பது பசுமையான நாளைக்கு நல்லதொரு பாதையாக அமையும். காகிதக்கூழ் சிற்பங்கள் அல்லது அட்டை அரண்மனைகள் எனக் கழிவுப்பொருட்களிலிருந்து கைவினைப்பொருட்களை உருவாக்குவது போன்ற எளிய செயல்பாடுகள் படைப்பாற்றல், சுற்றுச்சூழல் உணர்வு ஆகிய இரண்டையும் ஊக்குவிக்கும்.

செய்தித்தாள்கள்

நாற்றுப் பானைகள்: சிறிய பானைகளை உருவாக்க ஒரு பாட்டிலைச் சுற்றிச் செய்தித்தாள்களை உருட்டவும். மண் மற்றும் விதைகளை நிரப்பவும். நாற்றுகள் தயாரானதும், அவற்றை நேரடியாக நிலத்தில் செய்தித்தாள் மக்கும் வகையில் நடலாம்.

காகித நகைகள்: நெக்லஸ்கள் அல்லது வளையல்களுக்குத் தனித்துவமான காகித மணிகளை உருவாக்க வண்ணமயமான விளம்பரங்களை வெட்டி, உருட்டலாம் மற்றும் சீல் செய்யலாம்.

தேங்காய் ஓடுகள்

தேங்காய் பயன்பாட்டுக்கு பின்:

கிண்ணங்கள்: சுத்தம் செய்யப்பட்ட தேங்காய் ஓடுகளை மெருகூட்டி, உலர்ந்த சிற்றுண்டிகளை வழங்குவதற்கான இயற்கையான, பழமையான கிண்ணங்களாகப் பயன்படுத்தலாம்.

மெழுகுவர்த்திகள்: அழகான மெழுகுவர்த்தி ஸ்டாண்ட் உருவாக்க தேங்காய் மூடியைப் பயன்படுத்தலாம்.

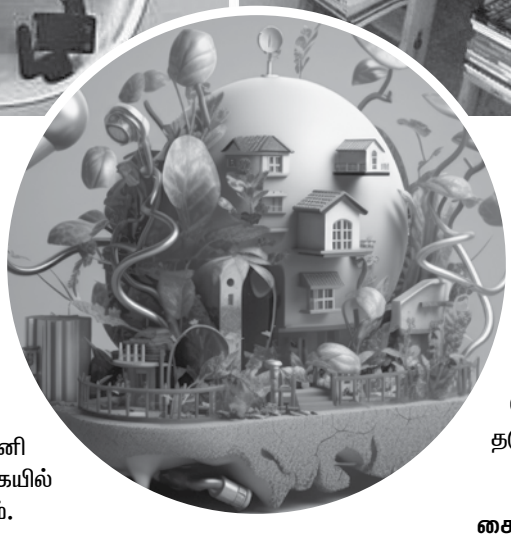
பழைய புடவைகள்

அழகான அச்சுகளுடன் கூடிய பழைய புடவைகளை எடுங்கள். போஹேமியன் பாணி திரைச்சீலைகளை உருவாக்க அவற்றை ஒன்றாகத் தைக்கலாம்.

வெளிப்புறப் பகுதிகள் அல்லது படுக்கைகளுக்கு மேல் அவற்றை விதானங்களாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

சைக்கிள் வீல்

பழைய சைக்கிள் சக்கரங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அவற்றைத் தோட்டங்களில் செங்குத்தாகப் பொருத்தவும். அவற்றில் அழகான படர் செடிகளை வளர்க்கலாம்.



டயர் இருக்கை

பழைய வாகன டயர்களை மறுசுழற்சி செய்வது மிகவும் கடினம். அதனால், அவற்றை அடுக்கிக் கொள்ளவும். துடிப்பான வண்ணங்களில் பெயின்ட் செய்து, ஒரு வெளிப்புற இருக்கையை உருவாக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்கு, ஒரு மினி சாண்ட்பாக்ஸை உருவாக்கும் வகையில் ஒற்றை டயரில் மணலை நிரப்பலாம்.

பாட்டில் மூடி

பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மூடிகளைச் சேகரிக்கவும். அவற்றில் வண்ணம் பூசவும் அல்லது அப்படியே பயன்படுத்தவும். அதில் மொசைக் வடிவங்களை மரப்பலகைகள் அல்லது பழைய மேசைகளில் பாப்–ஆர்ட் அலங்காரத்திற்காக உருவாக்கவும்.

டெரகோட்டா பாட்

விரிசல் அல்லது உடைந்த டெரகோட்டா பானைகள் மற்றும் அவற்றின் துண்டுகளில் சணல் கயிறு பயன்படுத்தி, மணிகள் (விண்ட் சைம்ஸ்) உருவாக்கலாம்.

பழைய குறுந்தகடுகள் மற்றும் டிவிடிகள்

மின்–கழிவுக்கு நாம் காரணமாக இல்லாமல் இருப்பதற்காக இதைச் செய்யலாம். தோட்டங்கள் அல்லது பால்கனிகளில் பழைய குறுந்தகடுகள், டிவிடிகளைக் கட்டவும். அவற்றின் பிரதிபலிப்பானது விளையாட்டுத்தனமான ஒளிக்காட்சியை உருவாக்குவதோடு, பறவைகள் தாவரங்களைச் சேதப்படுத்துவதையும் தடுக்கின்றன.

உடைந்த வளையல் கைவினைப்பொருட்கள்

உடைந்த கண்ணாடி வளையல்களைத் தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக...

குவளைகள், தட்டுகள் அல்லது சுவரில் தொங்குவனவற்றை அலங்கரிக்க வண்ணமயமான துண்டுகளை மொசைக் ஓடுகளாகப் பயன்படுத்தவும்.

கழிவுகளைக் குப்பையாக அல்ல, ஆக்கப்பூர்வமான ஆற்றலின் புதையலாக மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டிய நேரம் இது. ஒரு துளி படைப்பாற்றல், பாரம்பரிய அறிவின் தொடுதல் மற்றும் நமது சுற்றுச்சூழலுக்கான முழு அன்பின் மூலம், நம் வீடுகள் பிரகாசமான, பசுமையான எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பயணிக்க முடியும்.

மகாத்மா காந்தியின் வார்த்தைகளில் சொல்கிறோம்... **உலகில் நீங்கள் காண விரும்பும் மாற்றமாக நீங்கள் இருங்கள்!** ●

இனி டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை!

அவர் பெயர் ஜெய்சங்கர். வயது 36. முன்னரே அவருக்கு ரத்த அழுத்தம் இருந்திருக்கிறது. ஆனால், அது அவருக்குத் தெரியாது. ஒருநாள் வாந்தி அதிகமாக ஏற்பட்டு மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்த பிறகுதான், ரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருப்பதும் சிறுநீரகம் பாதிப்படைந்திருப்பதும் தெரியவந்தது. பின்னர் சித்த மருத்துவம் பார்க்கச் சென்றுவிட்டார். 6 மாத காலமாகச் சித்த மருத்துவத்தில் வைத்தியம் பார்த்திருக்கிறார். ஆனால், அது கை கொடுக்கவில்லை, உடலில் ரத்தத்தின் அளவு குறைந்து, உயிர்போகும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டார். பிறகு டயாலிசிஸ் செய்ய ஏற்பாடு செய்தார்கள். தொடர்ந்து டயாலிசிஸ் செய்து கொண்டிருக்கும்போதே, கை, கால் வீக்கம், பசியின்மை, தூக்கமின்மை போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டன. பின்னர், நண்பரின் மூலமாக ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தார். நம் மருத்துவர்கள் நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்று அவருக்குத் தைரியமளித்தார்கள்.

“இதற்கு முன் நான் பல மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்றிருந்தாலும், எதுவும் கை கொடுக்கவில்லை. ஆனால், ஜெம் மருத்துவமனையில் எனக்கு நேர்மையான மருத்துவர்கள் கிடைத்தார்கள். மருத்துவச் செலவைப் பெரிதும் பொருட்படுத்தாமல், எனக்குச் சிகிச்சை அளித்தார்கள். என் தாயின் சிறுநீரகத்தின் ஒரு பகுதியை எனக்குப் பொருத்தினார்கள். சிகிச்சை முடிந்த அன்று இரவே சிறுநீர் 90% நல்லபடியாக வந்தது. அடுத்த நாளே நான் நடக்க ஆரம்பித்துவிட்டேன். பொதுவாக டயலாசிஸ் செய்யாமல், சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லது. அதில் ஜெம் மருத்துவமனை மிகவும் சிறந்தது.

அறுவை சிகிச்சை செய்த ஒரு வாரத்திலேயே என்னுடைய வேலைகளை நானே செய்துகொள்ளும் அளவுக்குத் தயாராகிவிட்டேன். உணவு முறையிலும் சாதாரணமாகவே எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். இப்போது சிறுநீரகச் சுழற்சியும் நன்றாக இருக்கிறது. இன்று டிஸ்சார்ஜ் ஆகி வீடு திரும்ப உள்ளேன்.

தற்போது மருத்துவத் துறையில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆதலால் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு யாரும் பயப்பட வேண்டாம். அதற்கு நானே சிறந்த உதாரணம். என் தாய்தான் எனக்குச் சிறுநீரக தானம் செய்தார். என் தாயின் வயிற்றுப் பகுதியில் 3 துளைகள் இட்டுச் சிறுநீரகத்தை எடுத்து எனக்கு பொருத்தப்பட்டுள்ளது. சிறுநீரக தானம் அளித்த என் தாய்க்கும் எவ்விதப் பாதிப்பும் இல்லை. என் தாய் சிறுநீரக தானம் அளித்த இரண்டாவது நாளிலே நடக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அவர்கள் நன்றாக இருக்கிறார்கள். இப்போது என்னை டிஸ்சார்ஜ் செய்து வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல வந்திருக்கிறார்கள்” என்கிறார் ஜெயசங்கர்.

வெற்றிகரமாகச் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததால், இனி ஜெய்சங்கர் டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்த நோயாளிகள் டிஸ்சார்ஜ் ஆகும்போது என்னென்ன மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும், வாழ்க்கை முறை, உணவுமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துரைத்து வழி அனுப்பிவைக்கப்படுகிறார்கள். சிகிச்சை முடிந்து 2 – 3 மாதங்கள் வரை நோயாளியைக் கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும். 3 மாதங்களுக்குப் பிறகு நோயாளி உட்கொள்கின்ற மருந்தின் அளவும் குறைந்துவிடும். முழுவதுமாகக் குணமடைந்து, மீண்டும் நல்ல முறையில் வேலை செய்யும் அளவுக்கு அவரின் உடல்நிலை நல்ல முன்னேற்றத்துடன் காணப்படும்.

குடல் புற்றுநோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிக்கும் லேபராஸ்கோபி!

பெருங்குடல் ரெக்டமில் வரக்கூடிய பிரச்னைகள் உளவியல் சிக்கல்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன என நாம் அறிவோம்.

எங்களின் 15 வருட லேபராஸ்கோபி அனுபவத்தை இந்தத் துறையில் செலுத்துவதால், பிரச்னைக்குரிய குடலின் அடிப்பகுதி வரை சென்று முழுவதையும் நீக்க முடிகிறது. அதோடு, செயற்கை ஆசனவாய் வைக்காமல் பல நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சையை லேபராஸ்கோபியில் செய்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. இதனுடைய தொடர்புடைய ஒரு நிகழ்ச்சியை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

சில காலம் முன்பு நாக்பூரில் உலக கோலபுராக்டலஜி கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது. அந்தக் கருத்தரங்கில் வேறு எந்த நோயைப் பற்றியும் விவாதிக்காமல், கோலபுராக்டலஜிக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது. அதில் நேரலையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து காட்ட வேண்டும் என்று நம் ஜெம் மருத்துவமனைக்கு அழைப்பு விடுத்தார்கள். கோவையில் நாம் செய்யும் அறுவை சிகிச்சை, அங்குள்ள கருத்தரங்க அறையின் பெரிய திரையில் நேரலையில் திரையிடப்படும். நாங்கள் பேசுவதும் அவர்களுக்குக் கேட்கும், அவர்கள் பேசுவதும் எங்களுக்குக் கேட்கும்.

அதற்காக செய்த ஓர் அறுவை சிகிச்சை இது. ஒரு நோயாளிக்குப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் கட்டி மிகவும் முற்றிய நிலையில் இருந்தது. அதற்காக லேபராஸ்கோபி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்வதை கோவை ஜெம் மருத்துவமனையில் இருந்து நாக்பூரில் நேரலையில் கவனித்தார்கள். அப்போது அங்குள்ள அறுவை சிகிச்சை நிபுணர், "உங்களின் அறுவை சிகிச்சையை 400 பேர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நன்றாகச் சிகிச்சை அளிக்கிறீர்கள்" என்றார். அப்போது நான், "மிகவும் நன்றி சார், உங்களில் எவ்வளவு பேர் லேபராஸ்கோபி செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்ட போது, நான்கு பேர்தான் கையை உயர்த்தினார்கள். ஆம்... 400 அறுவைசிகிச்சை மருத்துவர்கள் இருக்கிற இடத்தில் நான்கு பேர்தான் லேபராஸ்கோபி சிசிச்சை செய்கிறார்கள்.

இன்னும் குறிப்பாக... இந்தியாவில் குடல் புற்றுநோய்களுக்கான லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை முறையை 15 – 20 மருத்துவர்கள்தாம் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். அதிலும் பாதி பேர், லேபராஸ்கோபி வழியாகச் சிகிச்சையைத் தொடங்குவார்கள். பிறகு திறந்து வெளியே எடுத்து விடுவார்கள்.

இதைத் தவிர்த்து லேபராஸ்கோபி மருத்துவ நுட்பங்களைக் கற்பிப்பதற்காகவே பல கருத்தரங்கங்களில் நேரடிப் பயிற்சி அளித்து வருகிறது ஜெம் மருத்துவமனை. இதன் மூலம் லேபராஸ்கோபியை அவர்கள் பழகிவிட்டால், நோயாளிகளுக்கு மிக நன்மையாக அமையும். மேலும், இது தொடர்பாக 3 நாள் பயிற்சி வகுப்புகளும் நடத்துகிறோம். பயிற்சியில் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சைக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படும். நாங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது உடனிருந்து கற்றுக்கொள்வார்கள்.

வழக்கமாக லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையின் போது

டாக்டர் ஆர்.பார்த்தசாரதி MS., FMAS, Ph.D.,
Chief Operating Officer (COO), Head, Department of Esophago Gastric Surgery
Senior Consultant, Laparoscopic Hernia Surgery & Robotic Surgery,
GI Surgical Oncologist, GEM Hospital & Research Centre, Coimbatore

5 துளைகள் போடுவோம். அதையும் குறைக்க வேண்டும் என்று யோசித்தோம். 5 துளைகள் தவிர, புற்றுநோய்க் கட்டியை வயிற்றிலிருந்து வெளியே எடுக்க 3 – 4 செ.மீ துளை போடுவோம். இந்த 3 – 4 செ.மீ துளை வழியாகவே அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியுமா என்று யோசித்தோம். அதற்காக 3 செ.மீ–யில் 4 – 5 லேபராஸ்கோபி கருவிகளை உள்ளே செலுத்தி சிகிச்சை அளிக்க முயற்சித்தோம். இதை சிங்கிள் இன்ஞ்சஸ் அறுவை சிகிச்சை என்று கூறுவோம். இதைச் சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய லேபராஸ்கோபி முறை போலவே செய்வோம். தொழில்நுட்ப ரீதியாகச் சிறிது சிரமம்தான். ஆனால், எங்களின் அனுபவத்தால் இதை நுட்பமாகச் செய்ய முடிகிறது. குறிப்பாக லேபராஸ்கோபியில் செய்ய வேண்டியதை, சிங்கிள் இன்ஞ்சஸ் அறுவை சிகிச்சை மூலம் செய்கிறோம். இதனால் நோயாளிக்கு வலி குறைவாக இருக்கும். இன்னும் விரைவில் வீடு திரும்பலாம்.

லேபராஸ்கோபி சிகிச்சையின்போது 5 துளைகள் போடுவோம். அதையும் குறைக்க வேண்டும் என்று யோசித்தோம்.

மருத்துவத் துறையில் உங்களுக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரம் என்னென்ன?

உலகளவில் லேபராஸ்கோபிக்கு அமெரிக்காவில் மிகப்பெரிய சங்கம் உள்ளது. அது, அமெரிக்க இரைப்பை குடல் மற்றும் எண்டோஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை சங்கம் (Society of American Gastrointestinal and Endoscopic Surgeons | SAGES). உலகின் பல முக்கிய மருத்துவர்கள் இந்த அமைப்பில் உறுப்பினராக இருக்கிறார்கள். இதில் வருடந்தோறும் கருத்தரங்கு நடக்கும். அப்போது சிங்கில் இன்ஞ்சஸ் அறுவை சிகிச்சையை வீடியோ எடுத்து அனுப்பினோம். கருத்தரங்குக்கு அந்தச் சிகிச்சை வீடியோ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது. கருத்தரங்கில் அதற்கு விளக்கமளித்தபோது பலரும் என்னை ஊக்குவித்துப் பாராட்டினார்கள். அது எனக்கு மிகச்சிறந்த அங்கீகாரமாக அமைந்தது.

வெளிநாடுகளில் அதிக அளவில் லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை செய்வதில்லை. லேபராஸ்கோபி மூலம் சிறுகுடலைப் பை போன்று மாற்றுவது கடினம். ஆனால், அதை ஜெம் மருத்துவமனையில் செய்ததால், அதற்கும் நல்ல அங்கீகாரம் கிடைத்தது.

2007–ம் ஆண்டு சிங்கப்பூரில் எனது ஹெர்னியா சிகிச்சை வீடியோவுக்கு பெஸ்ட் வீடியோ அவார்ட் என்கிற நல்ல அங்கீகாரம் கிடைத்தது. 2008–ம் ஆண்டு ஜப்பானில் உலகளவில் லேபராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சைக் கருத்தரங்கு நடத்தப்பட்டது. அந்நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற என்னுடைய தலைப்பு வலதுபுற கொலக்டமி. அதற்காக Young Investigator என்கிற விருது கிடைத்தது.

இதுவரை எங்கள் மருத்துவமனைத் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள் ஆறு முக்கியமான மருத்துவப் புத்தகங்களை வெளியிட்டிருக்கிறார். அதில் என்னுடைய பங்கும் இருக்கிறது என்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி. அந்தப் புத்தகங்களை அறுவை சிகிச்சை நிபுணருக்காகவே எழுதியுள்ளோம். அந்த அறுவை சிகிச்சைக்குத் தேவையான நிறைய படங்களும் அதில் இடம்பெற்றிருக்கும். மருத்துவர்கள் அதைப் பார்த்தே அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். இந்தப் புத்தகங்கள் ஸ்பானிஷ், ஜப்பானீஸ், கொரியன், சைனீஸ் ஆகிய நான்கு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. தற்போது வயிற்றில் வரக்கூடிய கேன்சர் சம்பந்தமான புத்தகத்தைத் தயார் செய்துகொண்டிருக்கிறோம்.

உங்களுடைய முன்னோடி யார்?

இதைச் சொல்வதற்கு நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். என் முன்னோடி, எங்கள் ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு அவர்கள்தான். எனக்கு அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் ஆர்வம் வந்ததற்குக் காரணமும் அவர்தான். நான் கோவை மருத்துவக் கல்லூரியில் MBBS படித்துக் கொண்டிருந்த போது, அவர் அந்தக் கல்லூரியில் பேராசிரியராகப் பணியாற்றினார். அப்போது, நானும் அவரைப் போல ஒரு மருத்துவராக ஆக வேண்டும் என்று எண்ணினேன். பிறகு படிப்பை முடித்து, கடந்த 15 வருடங்களாக ஜீரண மண்டலத் துறையில் இருந்துகொண்டே, கடந்த 4 – 5 வருடமாகப் பெருங்குடல், மலக்குடலுக்கான சிகிச்சையை அளித்து வருகிறேன். சிகிச்சைப் பயணம் தொடர்கிறது.

டிஜிட்டல் உலகம், பல விஷயங்களில், உண்மையான ஒன்றைப் பிரதிபலிக்கிறது. இது பரந்துபட்ட அறிவு, முடிவற்ற பொழுதுபோக்கு மற்றும் அர்த்தமுள்ள இணைப்புகளை வழங்குகிறது. ஆனால், நிஜ உலகத்தைப் போலவே, அதுவும் குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அபாயங்களின் பெரும்பங்கை இணைய உலகமும் கொண்டுள்ளது. அதிகரித்து வரும் ஆன்லைன் அச்சுறுத்தல்களை எதிர்கொள்ளும் சூழலில், பாதுகாப்பான ஆன்லைன் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றி குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

குழந்தைகளிடையே இணையப் பயன்பாட்டின் அளவு

உண்மை: அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வில், உலகில் 95% பதின்பருவத்தினருக்கு ஸ்மார்ட்போன் அணுகல் இருப்பதாகவும், அவர்களில் 45% பேர் 'கிட்டத்தட்ட தொடர்ந்து' ஆன்லைனில் இருப்பதாகவும் கூறுகிறார்கள்.

விளைவு: இதுபோன்ற அதிக ஆன்லைன் இருப்பு காரணமாக சைபர் அச்சுறுத்தல்களின் சாத்தியம் குழந்தைகளுக்குப் பெருகும்.

சைபர்புல்லிங்

உண்மை: சைபர்புல்லிங் ரிசர்ச் சென்டரின் கூற்றுப்படி, 6 – 12ம் வகுப்புகளில் படிக்கும் அமெரிக்க மாணவர்களில் சுமார் 36.5% பேர் தங்கள் வாழ்வின் ஒரு கட்டத்தில் சைபர்புல்லிங்கை அனுபவித்திருக்கிறார்கள்.

விளைவு: சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாததால், குழந்தைகள் இணைய அச்சுறுத்தலுக்கு பலியாகவோ குற்றவாளிகளாகவோ மாறவோ கூடும்.

ஆன்லைன் வேட்டைக்காரர்கள்

உண்மை: காணாமல் போன மற்றும் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான மையம் 2018–ம் ஆண்டில் 18.4 மில்லியனுக்கும் அதிகமான குழந்தைகள் பாதிக்கப்பட்டதாகத் தெரிவித்திருக்கிறது.

விளைவு: பாதுகாப்பான ஆன்லைன் பழக்கம் இல்லாதபட்சத்தில், குழந்தைகள் ஆன்லைன் வேட்டைக்காரர்களால் எளிதாகக் குறிவைக்கப்படலாம்.

தனிப்பட்ட தகவலைப் பகிர்தல்

உண்மை: 13 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மத்தியில் பிரபலமான தளங்கள், தரவுகளை சேகரிக்கும் டிராக்கர்களுக்கு அவர்களை அடிக்கடி வெளிப்படுத்துவதாக குழந்தைகளின் ஆன்லைன் தனியுரிமைப் பாதுகாப்பு அமைப்பின் (COPPA) அறிக்கை காட்டுகிறது.

விளைவு: விழிப்புணர்வு இல்லாததால், குழந்தைகள் தங்களுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தக்கூடிய முக்கியமான தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடும்.

குழந்தைகளுக்கு அத்தியாவசியமான ஆன்லைன் பாதுகாப்பு பழக்கங்கள்

தனிப்பட்ட தகவல்கள் பற்றிக் கற்பிக்கவும்

முழுப் பெயர்கள், முகவரிகள், தொலைபேசி எண்கள், பள்ளிப் பெயர்கள் போன்ற தனிப்பட்ட விவரங்களைப் பகிராமல் இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தைக் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்வதை உறுதிசெய்யவும்.

செயல்பாடு: குழந்தைகளை ரோல்–பிளேயிங் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்துங்கள். அங்கு எதைப் பகிரலாம், எதைப் பகிரக்கூடாது என்பதை அவர்கள் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

வலுவான கடவுச்சொற்களை அமைத்தல்

ஒவ்வோர் ஆன்லைன் கணக்குக்கும் வலுவான, தனித்துவமான கடவுச்சொற்களின் முக்கியத்துவத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் உலகம்!

செயல்பாடு: கடவுச்சொல் உருவாக்குவதை வேடிக்கையாக ஆக்குங்கள். வலுவான கடவுச்சொற்றொடரை உருவாக்க, பிடித்த வண்ணங்கள், விலங்குகள் மற்றும் எண்களை இணைக்கும் விளையாட்டாக அதை மாற்றவும்.

சந்தேகத்துக்கிடமான நடத்தையை அங்கீகரித்து புகாரளித்தல்

ஆன்லைன் வேட்டையாடுபவர்கள் மற்றும் அவர்களின் தந்திரங்களைப் பற்றிக் குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்தவும். ஏதேனும் சங்கடமான ஆன்லைன் தொடர்புகள் இருப்பின், நம்பகமான பெரியவர்களிடம் தெரிவிக்க குழந்தைகளை ஊக்குவிக்கவும்.

செயல்பாடு: ஆபத்துகளை விளக்கும், சிவப்புக் கொடிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது என்பதை விளக்கும் வயதுக்கு ஏற்ற வீடியோக்கள் அல்லது கதைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

எல்லைகளை வரையறுத்தல்

திரை நேரம் மற்றும் எந்த இணையதளங்கள் அல்லது ஆப்ஸை அவர்கள் அணுகலாம் என்பது பற்றிய தெளிவான விதிகளை உருவாக்கவும்.

செயல்பாடு: ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஆன்லைன் விதிகளை கோடிட்டுக் காட்டி, உங்கள் குழந்தையுடன் டிஜிட்டல் ஒப்பந்தத்தை உருவாக்கவும். இது முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் அவர்களுக்கு அதிகாரம் அளிக்கிறது.

சைபர்புல்லிங்கைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

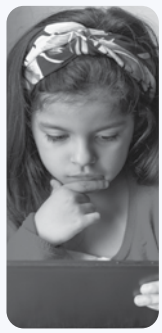
சைபர்புல்லிங் என்றால் என்ன என்பதையும் அது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது என்பதையும் குழந்தைகள் அறிந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும். அவர்கள் கொடுமைப்படுத்தப்பட்டால் அல்லது வேறு யாராவது கொடுமைப்படுத்தப்படுவதைப் பார்த்தால், பெரியவர்களை அணுகுவது அவர்களுக்கு எளிதாக இருக்க வேண்டும்.

செயல்பாடு: சைபர்புல்லிங்கின் விளைவுகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைப் பற்றி விவாதிக்கும் கதைகள் அல்லது வீடியோக்களைப் பகிரவும்.

பாதுகாப்பு மென்பொருளை நிறுவுதல்

புதுப்பிக்கப்பட்ட வைரஸ் தடுப்பு மென்பொருள், ஃபயர்வால்கள் மற்றும் பெற்றோர் கட்டுப்பாட்டுக் கருவிகளுடன் சாதனங்களை இணைக்கவும்.

செயல்பாடு: மென்பொருள் நிறுவல் செயல்முறையைக் கற்றல் அனுபவமாக மாற்றவும். ஒவ்வோர் அடியிலும் குழந்தைகளை வழிநடத்துங்கள். அது ஏன் அவசியம் என்பதை விளக்கவும்.



குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பெரியவர்களின் நடத்தையைப் பின்பற்றுகிறார்கள். ஒரு முன்னுதாரணத்தை உருவாக்கும் வகையில் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் பழக்கங்களை முதலில் நீங்களே பயிற்சி செய்யுங்கள்.

திறந்த தொடர்பை ஊக்குவித்தல்

தண்டனைக்குப் பயப்படாமல் உங்கள் குழந்தை தனது ஆன்லைன் அனுபவங்கள், கவலைகள் மற்றும் தவறுகளைப் பற்றி விவாதிப்பதில் பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணரச் செய்யுங்கள்.

செயல்பாடு: ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு நாளை 'தொழில்நுட்பப் பேச்சு நாள்' எனக் குறிப்பிடவும், அங்கு குடும்பத்தினர் ஆன்லைன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.

முன்மாதிரியாக இருத்தல்

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பெரியவர்களின் நடத்தையைப்பின்பற்றுகிறார்கள்.ஒரு முன்னுதாரணத்தை உருவாக்கும் வகையில் பாதுகாப்பான ஆன்லைன் பழக்கங்களை நீங்களே பயிற்சி செய்யுங்கள்.

செயல்பாடு: நீங்கள் எடுத்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுத்துரைத்து, உங்கள் குழந்தையுடன் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறையான உங்கள் ஆன்லைன் அனுபவங்களைப் பகிரவும்.

ஆன்லைன் உலகம் பரந்ததாகவும், ஆபத்துகளை ஏற்படுத்துவதாகவும் இருக்கும்போது, சரியான கல்வி மற்றும் பழக்கவழக்கங்களுடன், குழந்தைகள் பாதுகாப்பாகச் செல்ல முடியும். டிஜிட்டல் யுகத்தின் சவால்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையான அறிவுமற்றும்கருவிகளைக்குழந்தைகளுக்கு வழங்குவது நமது கடமை. சரியான வழிகாட்டுதலுடன், இணையம் வழங்குவதில் உள்ள சிறந்தவற்றை அதன் தொடர்புடைய ஆபத்துகள் இல்லாமல் நம் குழந்தைகள் அனுபவிக்க உதவுங்கள். ●

அண்டை வீட்டோரோடு அன்பை வளர்க்கும் சமூகத் தோட்டங்கள்!

இந்தியா, அதன் கலாசாரம், பாரம்பரியம் மற்றும் வேளாண் வேர்கள் ஆகியவற்றின் செழுமையான பின்னணியுடன், சமூகத் தோட்டக்கலைக்கு (கம்யூனிட்டி கார்டனிங்) ஒரு தனித்துவமான நிலப்பரப்பை அளித்துள்ளது. இந்த நடைமுறை இப்போது நகர்ப்புறங்களில் பிரபலமடைந்து வருகிறது. இது நகர்ப்புற மக்களுக்கும் அவர்களின் கால்களுக்குக் கீழே உள்ள பூமிக்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைக்கிறது. நிலைத்தன்மை மற்றும் நல்லிணக்கத்தில் வேரூன்றிய சமூகத் தோட்டக்கலை புதிய கரிமப் பொருட்கள் முதல் மன ஆரோக்கியம் வரை பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

சமூகத் தோட்டக்கலையின் பசுமை வேண்டுகோள்

காங்க்ரீட் காடுகளாக இருக்கும் நகரங்களின் மத்தியில், சமூகத் தோட்டங்கள் பசுமைச் சோலைகளாகக் காட்சியளிக்கின்றன. இந்தப் பசுமை அமைப்புகள் புதிய விளைபொருட்களை வளர்ப்பதற்கு உதவுவதோடு, பல்வேறு பின்னணியில் உள்ள நபர்களிடையே சமூக உணர்வையும் ஒத்துழைப்பையும் வளர்க்கிறது. ஒரு விதை செடியாக வளர்வதை நேரடியாகப் பார்ப்பது, நடவு செய்வது, வளர்ப்பது, பராமரிப்பது போன்ற செயல்கள் மனத்துக்கு மகத்தான சிகிச்சை அளிக்கும். கூடுதலாக, வணிக ரீதியாகக் கிடைக்கும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் பூச்சிக்கொல்லிகள் பற்றிய கவலை அதிகரித்து வருவதால், ஒரு சமூகத் தோட்டம் ரசாயனங்கள் இல்லாத விளைபொருட்களை உறுதி செய்கிறது.

வெற்றிகரமான சமூகத் தோட்டத்தை அமைப்பது எப்படி?

இடம் மற்றும் நிலத்தேர்வு: தினமும் சுமார் 6 – 8 மணிநேரம் போதுமான அளவு சூரிய ஒளியைப் பெறும் இடத்தைத் தேர்வு செய்யவும். மண்ணின் தரம் மிக முக்கியமானது. எனவே, pH அளவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றைப் பரிசோதிப்பது நன்மை பயக்கும்.

நீர் மேலாண்மை: இந்தியாவில் தண்ணீர் பற்றாக்குறையை எதிர்கொள்ளும் பகுதிகளில், நீர் சேமிப்பு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவது அவசியம். மழைநீர் சேகரிப்பை நடைமுறைப்படுத்தவும். நீர் ஆவியாவதைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறையைப் பயன்படுத்தவும். தெளிப்பான்களைவிடச் சொட்டுநீர்ப் பாசனத்தை விரும்பவும்.

பூர்வீக நடவு: குறைந்த நீர் மற்றும் பராமரிப்பு தேவைப்படும் உள்ளூர் நிலைமைகளுக்கு இயற்கையாகவே பொருந்துவதால், அந்தந்த பகுதிகளுக்குச் சொந்தமான தாவரங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

இயற்கை விவசாயம்: ரசாயன பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் உரங்களைத் தவிர்க்கவும். மாற்றாக, இயற்கை பூச்சி விரட்டிகளைப் பயன்படுத்தவும். சமையலறைக்

சில வெற்றிக் கதைகள்!

தி எடிபிள் ரூட்ஸ் அறக்கட்டளை: டெல்லியைத் தளமாகக்கொண்ட இந்த அமைப்பு பல நகர்ப்புறங்களைப் பசுமையான திட்டுகளாக மாற்றியுள்ளது. டெல்லிவாசிகளுக்கு இயற்கை விவசாயத்தின் நுணுக்கங்களைக் கற்பிக்கிறார்கள்; சமையலறைத் தோட்டங்களை அமைக்க உதவுகிறார்கள். அவர்களின் பட்டறைகள் மண்ணின் ஆரோக்கியம் முதல் மழைநீர் சேகரிப்பு வரை அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. பல சமூகத் தோட்டங்களை வெற்றிகரமாக உருவாக்கியதோடு, பல நகர்ப்புறக் குடியிருப்பாளர்களுக்கு விவசாயத்தின் மீதான ப்ரியத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

கொல்கத்தாவில் உள்ள ஸ்வபூமியின் நகர்ப்புறத் தோட்டம்: கொல்கத்தாவில் உள்ள இளைஞர்கள் குழு, நகர்ப்புறக் குப்பைமேட்டைச் செழிப்பான தோட்டமாக மாற்றியுள்ளனர். நகரக் கழிவுகளை உரமாக்குவதற்கும் அந்த இடத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

Rise Against Hunger's Initiative in Bangalore: இந்தச் சர்வதேச தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனம், பெங்களூரில் உள்ள உள்ளூர் சமூகங்களுடன் இணைந்து பல சமூகத் தோட்டங்களை உருவாக்கியுள்ளது. இந்தத் தோட்டங்களில் இருந்து கிடைக்கும் விளைபொருள்கள் சமூகத்திற்கு உணவளிப்பதோடு, பள்ளி உணவுத் திட்டங்களுக்கும் துணைபுரிகின்றன.

Mumbai's Urban Leaves: மும்பை மக்களால் இயக்கப்படும் இந்த முயற்சி மாடித் தோட்டங்களை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த அமைப்பினர் வெற்றிகரமாகப் பல மொட்டை மாடிகளை பசுமையான இடங்களாக மாற்றியுள்ளனர். புதிய காய்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகள் உற்பத்தி செய்கின்றனர்.

டெல்லி–NCR இல் Khetify: இந்த ஸ்டார்ட்அப் சமூகத் தோட்டக்கலையின் திறனுக்கு மற்றொரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. மொட்டை மாடிகள் மற்றும் கொல்லைப்புறங்களில் சமையலறைத் தோட்டங்களை அமைப்பதில் தனிநபர்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது, மண் மற்றும் விதைகளை வழங்குவதில் தொடங்கி, இயற்கை விவசாயம் பற்றிய அறிவை வழங்குவது வரை உதவுகிறது.

கழிவுகள் மற்றும் மண்புழுக்களைப் பயன்படுத்தி சத்து நிறைந்த மண்புழு உரத்தைத் தயாரிக்க முடியும்.

பொறுப்புகளைப் பிரித்தல்: உறுப்பினர்களிடையே பணிகளைப் பகிர்தல் மிக அவசியம். வழக்கமான கூட்டங்கள் தோட்டம் செழிக்க உதவும். தோட்டம் தினசரி பராமரிக்கப்படுவதையும் இந்தக் கூட்டம் உறுதிசெய்யும்.

இடப்பயன்பாடு: குறுக்கு நெடுக்காக அடிக்கப்பட்ட தட்டி அல்லது தொங்கும் பானைகளுடன் செங்குத்து இடைவெளிகளைப் பயன்படுத்தலாம். பாகற்காய், பீன்ஸ் போன்ற கொடிகளை வளர்க்கலாம். பின்னர் செடிகளே அந்த இடத்தை மேம்படுத்திவிடும்.

அறிவுப்பகிர்வு: பெரும்பாலும், நம் சமூகங்கள் விவசாயத்தைப் பற்றிய பாரம்பரிய அறிவைக்கொண்ட மூத்த உறுப்பினர்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. அதேபோல இளைய உறுப்பினர்கள் தொழில்நுட்பங்களையும், நவீன நடைமுறைகளையும் அறிந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அதனால், ஒவ்வொருவரும் கற்றுக்கொள்ளவும் கற்பிக்கவும் இது ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

நிலையான நடைமுறைகள்: தோட்டத்தைச் சூழலுக்கு ஏற்றதாக மாற்றவும். பழைய பாட்டில்கள் அல்லது ரப்பர் டயர்கள் போன்ற மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும். மண் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும், பூச்சித் தொல்லைகளைக் குறைப்பதற்கும் பயிர் சுழற்சி முறையைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

ஒருங்கிணைந்து வளருங்கள்: உள்ளூர் பள்ளிகள் அல்லது தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களுடன் கை கோக்கலாம். குழந்தைகள் விவசாயம் பற்றி அறிந்துகொள்ள ஒரு வாய்ப்பை வழங்கலாம்.

சவால்களைத் தாண்டி முன்னோக்கிச் செல்லும் வழி

சமூகத் தோட்டங்கள் நம்பிக்கையளிக்கும் அதே வேளையில், அவற்றுக்கே உரிய சவால்களையும் கொண்டுள்ளன. நகர்ப்புறங்களில் நிலம் கையகப்படுத்துதல் என்பது அவ்வப்போது ஏற்படும் தகராறுகளுடன் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க தடையாக உள்ளது. ஆனால், தெளிவான வழிகாட்டுதல்கள், வெளிப்படையான தொடர்பு மற்றும் கூட்டு மனப்பான்மையுடன் சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும்.

இந்தியாவில் சமூகத் தோட்டங்கள் சாகுபடிக்கான இடங்கள் மட்டுமல்ல; சமூகப் பிணைப்பு மற்றும் நிலையான வாழ்க்கைக்கான தொட்டில்கள். நகர்ப்புறங்கள் மிகவும் குறுகலாக இருப்பதாலும், இயற்கையிலிருந்து துண்டிக்கப்படுவதாலும், இந்தத் தோட்டங்கள் நம் வேர்களுடன் நம்மை மீண்டும் இணைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும். ஆகவே, உங்கள் அண்டை வீட்டாரை அழைத்து, பசுமையான எதிர்காலத்தை வளர்ப்போம்! ●

வாழ்க்கை ஒரு கொண்டாட்டம்!

மருத்துவத்துறையில் பிளாஸிபோ எஃபெக்ட் (Placebo effect) என்றொரு சொற்பிரயோகம் உண்டு. நோயாளி ஒருவர், மருத்துவரிடம் தன்னுடைய நோய்க்காக மருந்து வாங்கச் செல்கிறார். அவர் மருத்துவரின் மீதும், மருத்துவத்தின் மீதும் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறார். டாக்டர் வெறும் விட்டமின் மாத்திரைகளைத்தான் தருகிறார். ஆனாலும், நோய் குணமாகிவிடுகிறது. இதுவே பிளாஸிபோ எஃபெக்ட்.

நம்மில் பலர் கைராசியான டாக்டர் அல்லது நமது குடும்ப டாக்டர் என்று சொல்லிக்கொண்டு, ஒரே டாக்டரையே நம்பி இருப்போம். அவர் மருந்து கொடுத்தால்தான் நோய் சரியாகும். அதுதான் பிளாஸிபோ எஃபெக்ட்.

இதற்கு மாறான ஒன்றுதான் நோஸிபோஎஃபெக்ட்(Nocebo effect). நோயாளி ஒருவர் 'குணமடைவேன்' என்கிற நம்பிக்கையோ, மருத்துவரின் மீதான நம்பிக்கையோ இல்லாமல் ஒரு மருத்துவரிடம் செல்கிறார். மருத்துவர் நோய்க்குரிய சரியான மருந்தையே கொடுக்கிறார். ஆனாலும் நோய் குணமடைவதில்லை. இதுதான் நோஸிபோ எஃபெக்ட்.

மேற்கூறிய இரண்டிலுமிருந்து நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது, நம்முடைய எண்ணங்கள் மிகவும் வலிமை படைத்தன என்பதைத்தான். நாமும் பாஸிட்டிவாக இருந்தால், நமக்கும் நல்லதே நடக்கும். மேலும், எண்ணங்களை பாசிட்டிவாக வைத்திருக்கும்போது நல்ல ஹார்மோன்கள் சுரந்து, நம் உடல் ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கும்.

அன்றாட வாழ்க்கையில், நம் மனதை எப்படி பாசிட்டிவாக வைத்திருக்கிறோம்?

நம்மில் எத்தனை பேருக்குக் காலையில் எழும்போது, 'ஆஹா! எவ்வளவு அழகான காலை இது! இந்த நாளுக்கும், இந்தப் பொழுதுக்கும் நன்றி. இன்று எல்லாம் நல்லபடியாகவே நடக்கும்' என்று சொன்னபடி, பாசிட்டிவாக எழுந்திருக்க முடிகிறது?

ஆமாம், இப்படிச் சொன்னால் என்ன ஆகும்? எல்லாம் மாறிவிடுமா?

சரி, தினமும் டென்சனோடு எழுந்து, அதோடு நாளைத் தொடங்கியதால் என்ன பலன் கிடைத்தது? எனவே இதைச் சில நாட்களுக்கு முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே?

எப்படியும் வாழ்க்கை தருகின்ற, சவால்களைச் சந்தித்தாக வேண்டும், அதாவது பிரச்னைகள் தீரும் வரை, அவற்றைக் கையாண்டுதான் ஆக வேண்டும். அதை பாசிட்டிவான எண்ணங்களோடு செய்யலாமே? ஏனென்றால் சவால்கள் தற்காலிகமானவைதாம்!

ஏன் பாசிட்டிவாக இருக்க வேண்டும்?

நல்ல பண்படுத்தப்பட்ட நிலத்தில், செடிகள் செழிப்பாக வளரும்தானே. எனவே, மனதை எப்போதும் பாசிட்டிவாக வைத்துக்கொண்டு, வாழ்வை வளமாக்குவோம். எப்போதும் எல்லா நேரத்திலும் வாழ்வை உற்சாகமாகக் கொண்டாடலாம். இந்த வாழ்க்கை கொண்டாடவே! ●

ஜெம் மருத்துவமனையின் முதலாவது செவிலியர் மேம்பாட்டுத் திறன் கருத்தரங்கம்

ஜெம் மருத்துவமனையில் செவிலியர்களின் அறிவுத்திறனை மேம்படுத்தும் வகையில் செவிலியர் மேம்பாட்டுத் திறன் கருத்தரங்கம் நடைபெற்றது. இதன் மூலமாகச் செவிலியர்களுக்கு அவசரச் சிகிச்சைப் பிரிவில் வழங்கப்படும் நோயாளிகளின் பராமரிப்பு பற்றியும் தெளிவாக விளக்கம் அளித்தனர்.

தீவிரத் தன்மையைப் பொறுத்து உயிர் வலிச் சிகிச்சை, நரம்புவலித் திரவங்கள், செயற்கைச் சுவாசச் சிகிச்சை, கணைய வீக்கத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஏற்படும் விளைவுகளுக்குத் தீர்வு காணுதல், அவரசச் சிகிச்சைப் பிரிவில் கடுமையான நோய்களுக்குச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளுதல், நோயாளிகளின் தன்மையை அறிந்து அறுவை சிகிச்சைக்கு மயக்க மருந்து செலுத்துதல், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலியை அறிந்து வலி நிவாரணி செலுத்துதல். கல்லீரல் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் நோயாளிகளைக் கையாளுதல் முறைகள் ஆகியவை பற்றியும், செவிலியர் மேம்பாட்டு திறன் பயிற்சி கருத்தரங்கில் விளக்கப்பட்டது.

தமிழ்நாடு முழுவதிலும் பல்வேறு மருத்துவமனைகளிலிருந்து 300 செவிலியர்கள், செவிலியர் கண்காணிப்பாளர்கள் கலந்துகொண்டனர். இந்தக் கருத்தரங்கத்தை ஜெம் மருத்துவமனையின் இயக்குநர் திருமதி பிரபா பிரவீன்ராஜ் அவர்கள் குத்துவிளக்கேற்றித் தொடங்கி வைத்தார். உடன் ஆலிஸ்சோனி (முதன்மைச் செவிலியர் கண்காணிப்பாளர், வேலூர் சிஎம்சி மருத்துவமனை), டாக்டர் திவாகர், டாக்டர் ரகுநாத், ஜெம் மருத்துவமனை Nursing Superintendent ஆர்.சுமதி, DNS கோமதி மற்றும் ஜெம் மருத்துவமனை செவிலியர் கல்லூரி முதல்வர் திருமதி லிசி ரவீந்திரன் ஆகியோர் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர்.

நாமக்கல்லில் ஜெம் மருத்துவ முகாம்

நாமக்கல்லில் ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் ரோட்டரி சங்கம் நாமக்கல், ரோட்டரி சங்கம் நாமக்கல் பவுல்டரிடவுன் உடன் இணைந்து மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. ஜெம் மருத்துவர் டாக்டர் எஸ்.ராஜபாண்டியன் தலைமையில், ரோட்டரியன் எஸ்.பன்னீர்செல்வம், ரோட்டரியன் எம்.குமரன் முன்னிலையில் நடைபெற்ற இம்முகாமில் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகளுக்கு இலவச மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் மருந்துகள் வழங்கப்பட்டன. தேவைப்பட்டோருக்கு பரிசோதனைகளும் செய்யப்பட்டன.

இம்முகாமில் அவசியம் அறுவைசிகிச்சை தேவைப்பட்ட 49 நோயாளிகளுக்கு அதற்குரிய உதவியும் சலுகைகளும் வழங்கப்பட்டன. பெண் மருத்துவம் சார்ந்த அறுவைசிகிச்சை உதவி 14 பெண்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது.

லட்சியத்தை அடைய நிச்சயமான வழிகள்!

உடல் எடை குறைவுக்கான அறுவை சிகிச்சைப் பயணத்தில் இந்த வழிமுறையைக் கடைப்பிடித்து வந்தால், எடைக்குறைப்பு என்ற லட்சியத்தை அடையலாம்!

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

• தேவையான நேரத்தில் மட்டும் உணவு உட்கொள்ளுதல், தேவையற்ற நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்தல் போன்றவை முதல் பாடமாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே, அறுவை சிகிச்சையின் வெற்றி தோல்வி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அடிக்கடிச் சாப்பிடுவது அல்லது அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வது இரண்டுமே அறுவை சிகிச்சையின் நோக்கத்தைக் குலைத்துவிடும்.

• புதிதாக வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கும் இரைப்பைக்கு உணவு நேரடியாகக் கடினமான தன்மையுடன் செல்லும்போது தாங்கமுடியாத வலி, வாந்தி, எரிச்சல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படலாம். அதனால் மிகவும் மெதுவாக மென்று உணவானது கூழாக வரும் வரை வாயில் வைத்திருந்து விழுங்க வேண்டியது அவசியம். அதனால் உணவை வாயில் வைக்கும்போதே சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கொண்டு, அதனைக் கிட்டத்தட்ட நீர்ப்பொருளைக் குடிப்பது போன்று விழுங்க வேண்டும். ஒருமுறை உணவு விழுங்கியதும் குறைந்தது ஒரு நிமிட இடைவெளி விட்டாவது அடுத்த கவளத்தை விழுங்க வேண்டும். ஒரு நேர உணவு உட்கொள்ளும் நேரமானது குறைந்தது அரைமணி நேரத்துக்கும் மேல் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

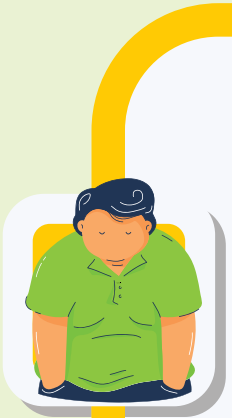
• உணவில் இனிப்பு அதிகளவில் இருக்கக்கூடாது, எந்த வகையான உணவு சாப்பிட்டாலும், அதில் சுகர் எந்த அளவு இருக்கிறதுஎன்பதைப்பார்த்து,மிகவும்குறைந்த அளவு இருப்பதை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். குளூக்கோஸ், தேன், சர்பத் போன்ற உணவுப் பொருட்களை ஒருபோதும் தொடக்கூடாது. தற்போது சர்க்கரைச் சத்து

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த முதல் நான்கு வாரங்களுக்கான உணவுக் குறிப்புகள்	
காலை 7 மணி	எலுமிச்சை சாறு கலந்த 8 அவுன்ஸ் தண்ணீர்
காலை 8 மணி	முட்டை வெள்ளைக்கரு 1, கஞ்சி அல்லது மிக்ஸியில் அடித்த இட்லி
காலை 9 மணி	சர்க்கரை குறைந்த காபி 1 கப்
காலை 10 மணி	ஆடை நீக்கிய பால் 1 கப்
நண்பகல் 12 மணி	ஆப்பிள் ஜூஸ் அரை கப், மீன் அல்லது சிக்கன் சூப் அரை கப்
மதியம் 2 மணி	மிக்ஸியில் அடித்த சாதம் அரை கப்
மாலை 3 மணி	ஆடை நீக்கிய பால் 1 கப்
மாலை 6 மணி	சிக்கன் சூப் கால் கப், பழச்சாறு அரை கப்
இரவு 7 – 9 மணி	சர்க்கரை குறைக்கப்பட்ட காபி, டீ அல்லது பால்

நான்கு வாரங்களுக்குப் பின்னர் நீராகாரமாக இருக்கும் உணவைக் குறைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திடப்பொருள் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். ஆனால் உணவில் கொழுப்புச் சத்து இல்லாத, குறைந்த கலோரி கொண்ட, இனிப்பு இல்லாதவை மட்டுமே இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். இதற்குப் பின்னர் நான்கு முதல் ஆறு தடவையாக உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் புரோட்டின் சத்து இல்லாத உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது.

இல்லாத இனிப்புப் பொருட்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை வேண்டுமானால் ஆசைக்காகச் சிறிதளவு உட்கொள்ளலாம்.

- சிப்ஸ், பொரித்த உணவுகள், ஃபாஸ்ட் புட், கேக், குக்கீஸ், பீட்ஸா போன்ற உணவு வகைகள் அதிகளவில் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்தவையாகும். இதுபோன்ற உணவுகள் உடலுக்கு மேலும் தீங்கு விளைவிப்பவை என்பதால், அவற்றின் அருகே செல்லக்கூடாது.



உணவுப் பழக்கவழக்கமே உடல் எடைக்குறைப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் குடும்பத்தார் மிகவும் கவனத்துடன் பரிமாற வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரிலேயே உணவுத் திட்டத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- வயிறு ஓரளவு நிறைந்ததாக எண்ணம் தோன்றிய உடனேயே சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். திருப்தி என்பதுதான் இங்கே முக்கியமான விஷயம். தேவைக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் உணவானது வாந்தியாக வெளியேறி விடலாம் என்பதால், ஆரம்பத்திலேயே குறைவாக, போதுமான அளவு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. புதிதாக அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட வயிறானது, பழக்கமாகக் குறைந்தது 6 முதல் 9 மாதங்கள் வரை ஆகலாம் என்பதால் அதுவரை மிகவும் கவனமாக உட்கொள்வது அவசியம்.

- உடலுக்குத் தண்ணீர் சத்து அவசியம் என்பதால், தினமும் 6 முதல் 8 கப் வரை குடித்தே தீர வேண்டும். ஆனால், தண்ணீரை ஒரே மடக்காகக் குடித்துவிடாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும். சோடா, கேஸ் கலந்த பானங்கள், மது போன்றவற்றைப் புறக்கணிப்பது நல்லது.

- சிறுநீர் கருமையாகச் செல்வது, தலைவலி, மயக்கம், நாக்கில் வெள்ளைப்படிதல் போன்றவை ஏற்பட்டால் உடனடியாக நீர்மப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

- சாப்பிடுதல் மற்றும் தண்ணீர் குடித்தல் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் மேற்கொள்ள

உணவுக் குறைபாட்டால் வரும் சிக்கல்கள்

உணவைச் சரியான அளவில், சரியான சத்துக்களுடன் உட்கொள்ளாத பட்சத்தில் பின்வரும் குறைபாடுகள் ஏற்படக் கூடும்.

- **உடல் குறைவு காரணமாகச் சாதாரணமாகவே முடி உதிர்தல் ஏற்படலாம். மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் முடி உதிர்தல் நின்றுவிட வேண்டும், அதற்கு மேலும் தொடரும் பட்சத்தில் உணவில் புரோட்டீன், இரும்புச் சத்தை அதிகமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.**
- **வேகமாகச் சாப்பிடுதல் அல்லது அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் காரணமாகத் தலைச்சுற்றல் அல்லது வாந்தி ஏற்படலாம்.**
- **உணவு மாற்றம் காரணமாக வாயில் கசப்புத் தன்மை ஏற்படலாம். இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே மாற்றமடையும்.**
- **உணவுப் பழக்கவழக்கம் மாறுதலடைதல் காரணமாக வயிற்றில் பொறுமல் – கேஸ் வழக்கத்தைவிட அதிகமாக வரும். இதன் காரணமாக வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.**
- **அறுவை சிகிச்சை செய்த பின்னர் குறைந்தது 18 மாதங்களாவது கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். முறைப்படுத்தப்படும் உணவு சிகிச்சை காரணமாக குழந்தைப் பெறுதலில் சிக்கல் அல்லது குறைப் பிரசவம் ஏற்படலாம்.**

வேண்டியதில்லை. உணவு முடித்த அரை மணி நேரம் கழித்துத்தான் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

- உணவு உட்கொள்தலில் போதிய அளவு ஊட்டச்சத்து இருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். முதலில் புரோட்டீன் சத்துக்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை இடம்பெற வேண்டியது அவசியம்.

- உடல் பருமன் குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை முடித்த முதல் நான்கைந்து வாரங்களுக்கு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதன் பின்னர் தினமும் ஐந்து நிமிடம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் உடலை அதிகளவில் வருத்திக்கொள்ளாமல் தினமும் அரைமணி நேரம் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம். இதனால் உடல் பருமன் குறைவு வேகமாக ஏற்படும்.

- உணவுகளைச் சிறுசிறு துண்டுகள் செய்து சாப்பிடுவதைவிட, மிக்ஸியில் உணவை அடித்து கூழ்மமாகச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இப்படி அடிக்கும்போது சாதத்துடன் காய்கறி அல்லது சிக்கன் என அனைத்தையும் அடித்துச் சாப்பிட்டு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், வயிற்றில் எளிதாக ஜீரணமாகும்.

- உணவில் மிக முக்கியமான விஷயம் தினமும் மூன்று வேளையும் என்ன உணவு சாப்பிட்டீர்கள், எந்த அளவு உட்கொண்டீர்கள் என்பதைக் குறித்து வைத்துக்கொள்வதாகும். உடல் சோர்வு அல்லது வேறு ஏதாவது சிக்கல்கள் தோன்றும்போது, இந்தக் குறிப்புகள் மூலமே மருத்துவரால் அடுத்தகட்ட சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்பதால், அவசியம் ஒரு டைரி போட்டு, குறிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை டயட்டீசியன் அல்லது மருத்துவரைச் சந்திக்க வரும்போது, இந்த டயரியைக் கொண்டுவந்து காட்டி ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

- ஜஸ் க்யூப் டிரேயில் காய்கறி, மட்டன் அல்லது சிக்கன் போன்றவற்றைச் சமைத்து போட்டு வைத்துக்கொண்டால், அந்த அளவு என்பது குறைவாக இருக்கும். தேவைப்படும்போது, அதில் ஒன்றை மட்டும் எடுத்து உட்கொள்ளலாம்.

- உணவுப் பழக்கவழக்கமே உடல் எடைக் குறைப்பில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதால் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின்னர் குடும்பத்தார் மிகவும் கவனத்துடன் பரிமாற வேண்டும். மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரிலேயே உணவுத் திட்டத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். ●

Owned and Published by S. ASOKAN, Published from No.16, Duraisamy Colony, Mangali Nagar, 2nd Street, Arumbakkam, Chennai - 600106, Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014, Editor: T.J. GNANAVEL.

இந்தியாவின்

மிகப்பெரிய **ஜீரண மண்டலம் மற்றும்**

லேப்ராஸ்கோபிக் சிறப்பு மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

இப்போது சென்னையில்

சாதனைகள் :

முதன்முறையாக **லேப்ராஸ்கோப்பிக் நுட்பத்தில் கணைய புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை** வெற்றிகரமாக செய்யப்பட்டுள்ளது.

நுண்துளை **கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை** மையம் மற்றும்

லேப்ராஸ்கோபிக் நுட்பத்தில்
ஒற்றை கீறல் முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

விரிவான **உடல்பருமன் அறுவை சிகிச்சை மையமாக** செயல்படுகிறது

வசதிகள்

- DA VINCI ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை 3D/4K
- HD எண்டோஸ்கோபிக் சிகிச்சை
- எண்டோஸ்கோபிக் /லேப்ரோஸ்கோபிக் அல்ட்ரா சவுண்ட்
- உலக தர அறுவை சிகிச்சை அரங்குகள்
- 24 மணி நேர குடல் இரத்த கசிவுக்கான சிகிச்சைகள்
- பைல்ஸ், மலச்சிக்கல் கிளினிக்
- எடை குறைப்பு அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோபிக் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் மகளிர்க்கான சிகிச்சைகள்
- லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் குடலிறக்கத்திற்கான சிகிச்சை
- ரோபோடிக் சிறுநீரக சிகிச்சை

ஜெம் மருத்துவமனை

ஜீரண மண்டலம் லேப்ராஸ்கோபிக் & ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை மையம்

எம்.ஜி.ஆர் ரோடு, பெருங்குடி, சென்னை.
45, பங்கஜா மில் ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயமுத்தூர்.

www.obesitysurgeryindia.com | info@obesitysurgeryindia.com | www.gemhospitals.com

சென்னை | கோவை | ஈரோடு | திருப்பூர் | திருச்சூர்

Gem Nalam Monthly – Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTAM/2022/83810.
Day of Publishing: 01–10–2023

GEM HOSPITAL

Chennai's First Boutique Hospital

வயிறுனா ஜெம்

Asia's Largest Gastroenterology & Laparoscopic Specialty Hospital Group

GEM Hospital now @ Aminjikarai
Opposite to Ampa Skywalk Mall

Our Chennai Centres

Perungudi

Anna Nagar

GEM HOSPITAL

GEM Hospital
632, Poonamallee High Rd, Ayyavoo Colony, Opposite to Ampa Skywalk Mall, Aminjikarai, Chennai-600029.

7826001000

Our Centers : Coimbatore | Chennai | Erode | Tiruppur | Thrissur | Pondicherry