மலர் 2 • இதழ் 4 • பிப்ரவரி 2024 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

உடல் உறுப்பு தானம் உயிர் காக்க உதவுவோம்!

ஆபத்துக் காரணிகளைத் தடுத்தால் கேன்சரிலிருந்து தப்ப முடியும்!

ஒரு நாளில் எத்தனை முறை சிரிக்கிறீர்கள்?

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

தென்னிந்தியாவில்
ஜெம்
மருத்துவமனைகள்

ஜெம்
மருத்துவமனை

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...

ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் மருத்துவ விழிப்புணர்வுக்காக கண்காட்சிகள், மாரத்தான் போன்றவற்றையும் நடத்துகிறோம். உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை வலியுறுத்த ஒருமுறை சைக்கிள் பயணம் நடத்தப்பட்டது. மேட்டுப்பாளையத்திலிருந்து 50 கி.மீ தூரம் சைக்கிள் ஓட்டிக்கொண்டு கோவை வர வேண்டும். ஏ.டி.ஜி.பி திரு.சைலேந்திரபாபு அவர்களும் நானும் தலைமை தாங்கி சைக்கிள் பயணத்தை வழிநடத்தினோம். கல்லூரி மாணவர்கள் உள்பட 1,500 பேர் பங்கேற்றனர். 50 கி.மீ தூரமும் நான் சைக்கிள் ஓட்டி வந்ததில் பலருக்கு ஆச்சர்யம். இளம் வயதில் நான் செய்த உழைப்பும், சைக்கிள் ஓட்டியதும் அவர்களுக்குத் தெரியாது.

99 வயது முதியவர் ஒருவருக்கு 2005–ம் ஆண்டு நான் ஆபரேஷன் செய்தேன். அவருக்கு பெருங்குடலில் புற்றுநோய் தாக்கியிருந்தது. லேபராஸ்கோபி ஆபரேஷன் செய்து அதை அகற்றினேன். ஆபரேஷனுக்கு மறுநாளே அவர், மருத்துவமனை வராண்டாவில் விறுவிறுப்பாக நடந்துகொண்டிருந்தார். நான் ஆச்சர்யத்துடன் அவரைப் பார்த்தேன். நலம் பெற்று வீடு திரும்புவதற்கு முன்பு அவர் என்னைப் பார்க்க வந்தார்.

"நான் பல மாரத்தான் போட்டிகளில் பங்கேற்றுள்ளேன். ஜெம் மருத்துவமனை சார்பில் மாரத்தான் நடத்தினால் என்னைக் கூப்பிடுங்கள்" என்றார். 99 வயதில் இப்படிச் சொன்ன அவரைப் பார்த்துத் திகைத்தேன். அவரைப் பற்றி விசாரித்தேன்.

ஆபரேஷனுக்கு முந்தின ஆண்டில் சேலத்தில் ஒரு மாரத்தான் நடத்தப்பட்டது. அதில் அவரையும் பங்கேற்க அழைத்திருந்தார்கள். 'போட்டி ஆரம்பிக்கும்போது கொஞ்சம் தூரம் நடந்துவிட்டு, அதன்பிறகு காரில் ஏறிக்கொள்ளுங்கள். போட்டி முடியும் இடத்தில் இறங்கிக் கொஞ்ச தூரம் நடங்கள். போதும்' என்று சொன்னார்களாம். ஆனால், எல்லோரும் ஆச்சர்யப்படும் விதத்தில் 5 கி.மீ தூரமும் அவர் நடந்தே மாரத்தானை முடித்திருக்கிறார். தற்போதைய முதல்வரும், அப்போதைய பொதுப்பணித் துறை அமைச்சருமான மாண்புமிகு எடப்பாடி பழனிசாமி அவர்கள் மாலை அணிவித்து அந்த முதியவரைப் பாராட்டினார். "இந்த நடைப் பழக்கம்தான் என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது" என்றார் அவர்.

இரண்டு ஆண்டுகள் கழித்து ஜெம் மருத்துவமனையில் நடந்த ரோபோடிக் ஆபரேஷன் தொடக்க விழாவுக்கு அவர் வந்திருந்தார். 104 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்.

மாரத்தான் பற்றிப் பேசும்போது, ஜெம் மருத்துவமனை ஆண்டுதோறும் முன்னெடுத்து வரும் வித்தியாசமான ஒரு மாரத்தான் நிகழ்ச்சி பற்றியும் பகிர வேண்டும்.

கோவை மாவட்டத்தில் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகள் மற்றும் பாதுகாப்பை வலியுறுத்தி நடத்தப்படும் பெண்களுக்கான இரவுநேர மாரத்தான் போட்டிதான் அது.

பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் விதமாக இந்திய அளவில் கோவை மாவட்டத்தில் மட்டும்தான் பெண்களுக்கான இரவு நேர மாரத்தான் போட்டி நடைபெற்று வருகிறது.

கோவை மாவட்டம் வ.உ.சி., மைதானத்தில் ஜெம் மருத்துவமனை மற்றும் ஜெம் ஃபவுண்டேஷன் சார்பாகப் பெண்களுக்கு எதிரான வன்கொடுமைகளுக்கு எதிராகவும், அவர்களின் பாதுகாப்புக்காகவும், புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மீட்கும் விதமாகவும் இரவு நேர மாரத்தான் போட்டி நடைபெற்றது. இந்த மாரத்தான் போட்டியில் 5 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிப் பெண்கள் கலந்துகொண்டு ஓடினர். 10 கி.மீ, 5 கி.மீ, 3 கி.மீ என 3 பிரிவுகளாக இப்போட்டி நடத்தப்பட்டது. 2023 மாரத்தான் போட்டியில், அந்த இரவிலும் 5 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் பங்கேற்ற அதிசயம் நடந்தது.

முந்தைய ஆண்டைவிட அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளில் அதிக அளவிலான பெண்கள் மாரத்தான் போட்டியில் பங்கேற்று வருகின்றனர் என்பது வியக்கத்தக்க செய்தி!!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 4
பிப்ரவரி 2024

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.

இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான புதிய பாதை!

இரைப்பைக் குடலியல் (Gastroenterology) மருத்துவப் பிரிவில் நோயறிதல் திறன்களை மேம்படுத்தவும், புதுமையான சிகிச்சை முறைகளுக்கு வழிவகுக்கவும், நோயாளி குணமடையும்காலத்தைவிரைவுபடுத்தவும்கூடிய சிறப்பான முன்னேற்றங்களை அண்மைக்கால மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் அளித்துள்ளன. சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் சாத்தியமானவற்றின் எல்லைகளை எட்டுவதில் விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள் மற்றும் பொறியாளர்களின் கூட்டு முயற்சிகளையும் இவை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. இந்த முன்னேற்றங்கள் காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி மற்றும் நோயாளிப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றின் எதிர்காலத்தை நம்பிக்கைக்குரியதாகக் காட்டுகின்றன. அப்படிச் சில ஆராய்ச்சி உதாரணங்கள் இவை...

அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்டிக்கர்: உருமாற்றம் கண்டறியும் தொழில்நுட்பங்கள்

கண்டறியும் தொழில்நுட்பக் கண்டுபிடிப்புகளில் முன்னணியில் இருப்பது எம்ஐடி பொறியாளர்கள் உருவாக்கியுள்ள அல்ட்ராசவுண்ட் ஸ்டிக்கர். இந்தச் சாதனம், தபால்தலையின் அளவுக்கு இணையானது. நம் சருமத்துடன் ஒட்டிக்கொள்கிறது. கல்லீரல் உள்ளிட்ட உள் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்க உதவுகிறது. இந்தத் தொழில்நுட்பம் ஊடுருவல் அல்லாத நோயறிதலில் ஒரு முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. கடுமையான கல்லீரல் செயலிழப்பு போன்ற நோய்களை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் கண்காணிப்பதற்கான ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய சாதனமாக இது விளங்குகிறது. கல்லீரல் நோயின் முன்னேற்றத்தை மருத்துவர்கள் கண்காணிக்கும் விதத்தை இந்த ஸ்டிக்கர் புரட்சிகரமாக்கியுள்ளது. நவீன மருத்துவத்தில் அணியக்கூடிய சுகாதாரத் தொழில்நுட்பங்களின் வளர்ந்து வரும் முக்கியத்துவத்தையும் இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

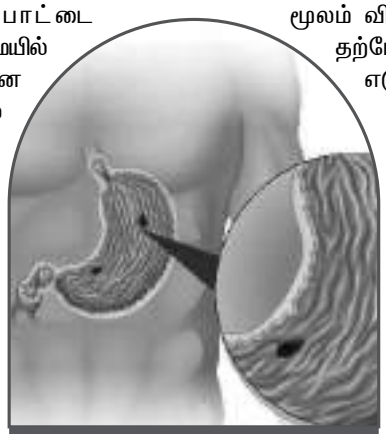
வளர்சிதை மாற்றப் பாதைகள் மற்றும் வயிற்றுப் புற்றுநோய்: கொழுப்பு அமில இணைப்பு

ஒரு முக்கிய ஆய்வு வயிற்றுப் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியில் கொழுப்பு அமிலங்களின் பங்கை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. வளர்சிதை மாற்ற நிகழ்வின் மாற்றங்கள் சாதாரண செல்களைப் புற்றுநோயாக எவ்வாறு மாற்றத் தொடங்குகிறது என்பதை விளக்குகிறது. இந்த ஆராய்ச்சி வயிற்றுப் புற்றுநோயின் பின்னணியில் உள்ள மூலக்கூறு வழிமுறைகள் பற்றிய நமது அறிதலை மேம்படுத்துவதோடு, இந்த நிலையைத் தடுப்பதற்கும் இலக்குச் சிகிச்சைகளுக்கும் புதிய வழிகளைத் திறக்கிறது. வளர்சிதை மாற்ற வழிகளில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் விஞ்ஞானிகள் வயிற்றுப் புற்றுநோயின் ஆரம்பம் மற்றும் முன்னேற்றத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான புதுமையான உத்திகளை ஆராய்கின்றனர். புற்றுநோயைத் தடுப்பதில் உணவு மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தின் முக்கியப் பங்கை வலியுறுத்துகின்றனர்.

சிகிச்சையில் முன்னேற்றங்கள்: மல நுண்ணுயிர் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் (FMT)

மல நுண்ணுயிர் மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் ஒரு புதிய கருத்தாக்கத்திலிருந்து ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சிகிச்சை முறைக்கு மாறியுள்ளன. பாரம்பரியக் குடல் சுகாதாரப் பயன்பாடுகளுக்கு அப்பால் குறிப்பிடத்தக்க

திறனை வெளிப்படுத்துகின்றன. எஃப்எம்டியின் சிகிச்சைப் பயன்பாடு ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் போன்ற பகுதிகளுக்கு விரிவடைந்து வருகிறது. பல்வேறு நிலைமைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் குடல் நுண்ணுயிரிகளின் பயன்பாட்டை எடுத்துக்காட்டுகிறது. நோய் மேலாண்மையில் நுண்ணுயிரியைப் பயன்படுத்துவதற்கான இந்த மாற்றம் மருத்துவச் சிகிச்சையில் ஒரு புரட்சிகரமான அணுகுமுறையை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. உடலின் ஒட்டுமொத்த நலனுடன் குடல் ஆரோக்கியத்தின் தொடர்பையும் வெளிப்படுத்துகிறது.



வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் மரபணு மற்றும் செல்லுலார் வழிமுறைகளைக் கண்டறிவதன் மூலம் விஞ்ஞானிகள் துல்லியமான மருத்துவத்திற்கான புதிய கதவுகளைத் திறக்கிறார்கள். சாதாரண செல்கள் புற்றுநோயாக மாறுவதைத் தடுப்பதே இதன் நோக்கம்.

கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் நெறிமுறைத் தொடர்பு

சமீபத்திய ஆய்வுகள் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் சில புதிய கோணங்களை வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வந்துள்ளன. குடிப்பழக்கத்துடன் தொடர்புடையதாக இந்தப் பிரச்னை இருப்பின், நோயாளிகள் பேசுவதிலும், அறிகுறிகளை விளக்குவதிலும் குறைபாடுகள் இருக்கலாம்; அவர்கள் மொழியை மிக மோசமாக வெளிப்படுத்தக்கூடும். அது தேவையான மருத்துவக் கவனிப்பில் கவனக்குறைவை ஏற்படுத்தலாம்.

அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஒரு கண்டுபிடிப்பு, நோயாளியின் பராமரிப்பில் மொழியின் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. அனைத்து நோயாளிகளும் சிகிச்சையை நாட ஊக்குவிக்கும் வகையில் ஆதரவான தகவல் தொடர்புஉத்திகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தையும் வலியுறுத்துகிறது.

ஹெபடோசெல்லுலர் கார்சினோமா: சிகிச்சையில் ஒரு முன்னேற்றம்

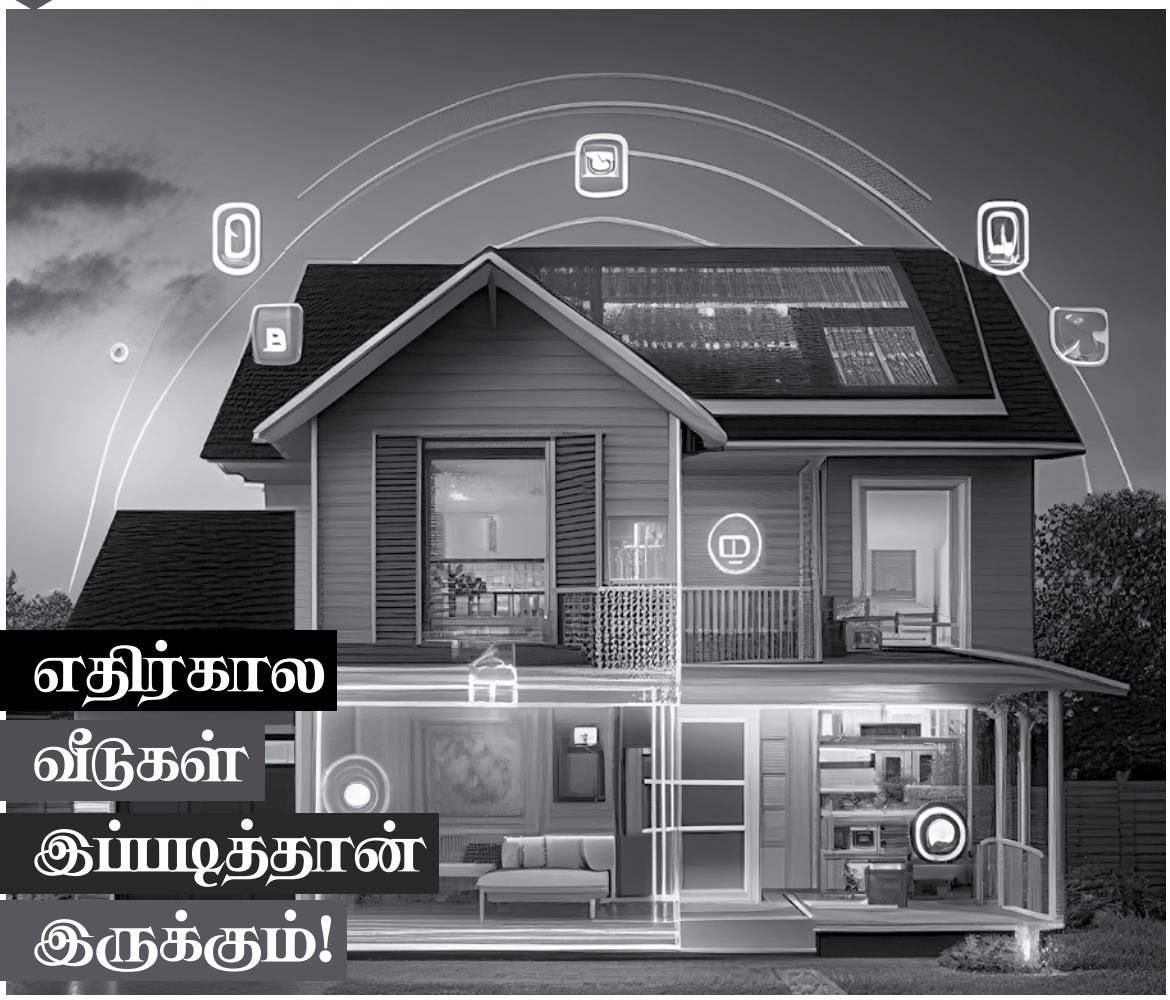
ஹெபடோசெல்லுலர் கார்சினோமாவின் (கல்லீரல் புற்றுநோய்) சிகிச்சையில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்கள் எட்டப்பட்டுள்ளன. அண்மைக்கால ஆராய்ச்சியானது இந்தப் பிரச்னை உடையோரின் உயிர்வாழ்வைக் கிட்டத்தட்ட இரட்டிப்பாக்குகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இப்போது பரிந்துரைக்கப்படும் கூட்டுச் சிகிச்சையானது, கண்டறிய முடியாத ஹெபடோசெல்லுலர் கார்சினோமாவின் சிகிச்சையில் ஒரு புதிய தரநிலையைக் குறிக்கிறது. இந்தத் தீவிரமான கல்லீரல் புற்றுநோயுடன் போராடும் நோயாளிகளுக்குப் புதுப்பிக்கப்பட்ட நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. புற்றுநோயியல் ஆராய்ச்சியின் ஆற்றல்மிக்க தன்மையைப் பிரதிபலிக்கும் புதுமையான சிகிச்சை சேர்க்கைகள் மூலம் விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கான தற்போதைய முயற்சிகளை இந்த ஆய்வு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

GLOW ஆய்வு: இரைப்பை புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான புதிய பாதை!

கீமோதெரபியுடன் இணைந்து, குறிப்பிட்ட இரைப்பைப் புற்றுநோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது பற்றிய GLOW ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் புற்றுநோயியல் துறையில் ஒரு புதிய தருணத்தை அளிக்கின்றன. ஒட்டுமொத்த உயிர்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்புகளை நிரூபிக்கும் வகையில், இந்த இலக்குச் சிகிச்சையானது HER2–எதிர்மறை மற்றும் குறைந்த PD–L1 புற்றுநோய்கள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கைக்கான கலங்கரை விளக்கத்தை வழங்குகிறது. புற்றுநோய் சிகிச்சையை மேம்படுத்துவதில் சர்வதேச ஒத்துழைப்பின் ஆற்றலை இந்த ஆய்வு எடுத்துக்காட்டுகிறது, நோயாளிகளின் கவனிப்பில் புதிய சிகிச்சை வாய்ப்புகளையும் அறிமுகப்படுத்துகிறது.

வயிற்றுப் புற்றுநோய் வளர்ச்சிக்கான மரபணு நுண்ணறிவு

டியூக்–என்யுஎஸ் மருத்துவப் பள்ளியின் அற்புதமான ஆராய்ச்சி வயிற்றுப்புற்றுநோயின் மரபணு அடிப்படைகள் பற்றிய ஆரம்பத் தடயங்களை வழங்கியுள்ளது. அதன் வளர்ச்சியைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலையும் அளிக்கிறது. இந்த ஆய்வு இலக்குத் தடுப்பு மற்றும் புதிய சிகிச்சை உத்திகளுக்கு வழிவகுக்கிறது, புற்றுநோயின் சிக்கல்களை அவிழ்ப்பதில் மரபணு ஆராய்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் மரபணு மற்றும் செல்லுலார் வழிமுறைகளைக் கண்டறிவதன் மூலம் விஞ்ஞானிகள் துல்லியமான மருத்துவத்திற்கான புதிய கதவுகளைத் திறக்கிறார்கள். இந்த ஆராய்ச்சி சாதாரண செல்களைப் புற்றுநோயாக மாற்றுவதைத் தடுக்கும் நோக்கத்தில் செயல்படுகிறது. ●



எதிர்கால வீடுகள் இப்படித்தான் இருக்கும்!

2025–ம் ஆண்டில் நம் வீடுகள் எப்படி இருக்கும்? அது தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்கள், நிலைத்தன்மை, செயல்திறன், புதுப்பிக்கப்பட்ட கவனம் ஆகியவற்றால் உந்தப்பட்டு ஆழமான மாற்றத்திற்கு உட்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. புதுமைகளின் இந்தச் சகாப்தத்தில் புதிய போக்குகள் வெளிவருகின்றன. அவை நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம், வேலை செய்கிறோம் மற்றும் தொடர்பு கொள்கிறோம் என்பதை மறுவரையறை செய்கின்றன. தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சி முறைகளில் செயற்கை நுண்ணறிவின் ஒருங்கிணைப்பிலிருந்து ஸ்மார்ட் பயன்பாடுகளின் வருகை வரை, எதிர்கால வீடுகளுக்குப் புதிய வாய்ப்புகளை வழங்கும் அதிநவீன வசதிகளை ஆராய்வோமா?

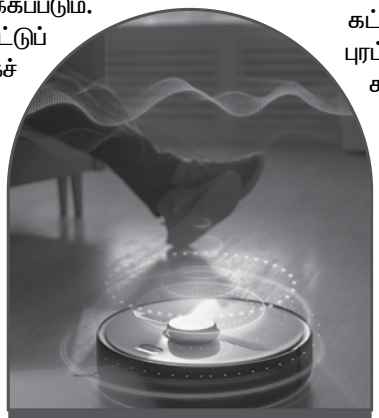
உங்கள் வீட்டு வாசலிலேயே தனித்துவமிக்க ஆரோக்கியம்!

தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆரோக்கிய ஆராய்ச்சிகளின் இணைப்பானது தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி அனுபவங்களை வழங்குகிறது. செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) இப்போது மிகுந்த புத்திசாலித்தனத்துடன் தினசரி நடைமுறைகளோடு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது, தனிப்பட்ட முன்னேற்றம் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சித் திட்டங்களை இது வழங்குகிறது. விரைவிலேயே ஜிம்களைத் தாண்டிய விர்ச்சுவல் வொர்க்அவுட்டுகள், உடற்தகுதி முறையின் முக்கிய அம்சமாக மாறக்கூடும். எதிர்காலத்தில் தொற்றுநோய் காலகட்டம் ஏற்பட்டாலும்கூட உங்கள் உடற்பயிற்சி வழிமுறைகளில் எந்தச் சிக்கலும் இருக்காது. AI தொழில்நுட்பமானது வீட்டிலிருந்தே உடற்பயிற்சி செய்வதை முன்னெப்போதையும்விட அதிக ஈடுபாடு உடையதாக மாற்றுகிறது. இது பற்றி இன்னும் விரிவாகப் பக்கம் 10–ல் படிக்கலாம்.

ஸ்மார்ட் பயன்பாடுகளுடன் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த வாழ்க்கை

சூழல்நிலைத்தன்மை என்பது இனி நவீன வாழ்க்கையின்

ஒரு முக்கிய அங்கமாக மாறிவரும் காலகட்டம் இது. இனி வரும் ஆண்டுகளில் நம் வீடுகள் அதிக அளவில் ஸ்மார்ட் பயன்பாடுகளுடனும் செயல்பாடுகளுடனும் இருக்கும். அதே நேரத்தில் சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பைக் குறைக்கும் வகையில் அவை வடிவமைக்கப்படும். ஹோஸ் ஸ்ப்ரேயரில் இருந்து, பல்வேறு வீட்டுப் பணிகளுக்காகத் தண்ணீரை உடனடியாகச் சூடாக்கும் மேம்பட்ட நீர் சூடாக்குதல் மற்றும் குளிரூட்டும் தீர்வுகள் வரை அனைத்துச் சாதனங்களும் ஸ்மார்ட் ஹோம் அமைப்புகளுடன் தடையின்றி ஒருங்கிணைக்கப்படும். இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் பசுமையான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கின்றன என்பது நல்ல விஷயம்தானே!



செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) இப்போது புத்திசாலித்தனமான, தினசரி நடைமுறைகளுடன் ஒருங்கிணைக்கக்கூடிய தனிப்பட்ட முன்னேற்றம் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சித் திட்டங்களை வழங்குகிறது.

வீட்டு ஆட்டோமேஷனின் புதிய எழுச்சி

தொழில்நுட்பம் எவ்வாறு வசதிகளையும் செயல்திறனையும் வழங்க முடியும் என்பதை நிரூபிக்கும் வகையில், ஹோம் ஆட்டோமேஷன் பிரிவானது புதிய உயரங்களை எட்டுகிறது. இந்த முன்னேற்றங்கள் தினசரிப் பணிகளை நெறிப்படுத்துவதோடு, இதுவரை கற்பனைகூடச் செய்து பார்த்திராத அளவுக்கு அதி நவீனத்தையும் எளிமையையும் அறிமுகப்படுத்துகிறது. தன்னியக்கம் என்பது இப்போது ஆற்றல் துறை வரை நீண்டுள்ளது. இதன் மூலம் சேமிப்புக்கு வழிவகுக்கப்படுவதோடு, மேம்பட்ட உபகரணங்களில் ஆற்றல் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன மற்றும் நுகரப்படுகின்றன என்பதில் புதிய புரட்சியை ஏற்படுத்துகின்றன.

கட்டுமானத்தின் புதிய சகாப்தம்

கட்டுமானத் தொழிலும் அதன் சொந்தப் புரட்சியைக் கொண்டு வருகிறது. அதிக காலம் நீடிக்கக்கூடிய, ஸ்மார்ட்டான கட்டடங்களைச் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றுவதற்கு உறுதியளிக்கும் பொருட்கள் மற்றும் முறைகளின் வளர்ச்சி இதற்கு ஓர் உதாரணம். சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்கும் வகையிலான கட்டுமானத் தளங்களில் உற்பத்தித்திறன் மற்றும் பாதுகாப்பை மேம்படுத்தும் தானியங்கி கனரக உபகரணங்கள் வரையிலான இந்தக் கண்டுபிடிப்புகள் நாம் நமது வீடுகளைக் கட்டும் மற்றும் பராமரிக்கும் முறையை மாற்றியமைக்கின்றன.

இந்தப் புதிய மற்றும் புதுமையான வரவுகளை நன்கு ஆராய்ந்து நாம் ஏற்றுக்கொண்டால், நம் வீடுகளின் எதிர்காலம் வியக்கத்தக்க வகையில் இருக்கும். மிகவும் வசதியான, நிலையான மற்றும் நமது வளரும் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு இடங்களை உருவாக்குவது பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் இன்னும் தொடர்கின்றன. இந்தப் போக்குகள் வாழ்வதற்கான ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையைப் பிரதிபலிக்கின்றன. இதில் ஆரோக்கியம், செயல்திறன், நிலைத்தன்மை ஆகியவை நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் கட்டமைப்பில் பின்னிப்பிணைந்துள்ளன. இதை நாம் முன்னோக்கிப் பார்க்கும்போதே, இன்னும் என்னென்ன புதுமைகள் வெளிப்படும் என்று கற்பனை செய்வது உற்சாகமாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து நம் வீடுகள் புதுமைகளின் புகலிடமாக மாறும்.

இந்த ஆராய்ச்சிகளின் நோக்கம் தனிப்பட்ட வீடுகளின் எதிர்காலத்தை வடிவமைப்பது மட்டுமே அல்ல... மேலும் இணைக்கப்பட்ட மற்றும் நிலையான உலகத்தை நோக்கிய பரந்த மாற்றத்தையும் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. 21–ம் நூற்றாண்டின் சவால்கள் மற்றும் வாய்ப்புகளைத் தொடர்ந்து நாம் இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளைத் தழுவுவது தொழில்நுட்ப ரீதியாக மேம்பட்ட எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கு அவசியம். அதே நேரத்தில் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பும் நமது நல்வாழ்வுக்கு மிக முக்கியம்! ●

ஆக்மென்ட் ரியாலிட்டி (AR)

தொழில்நுட்பமும் வாழ்க்கை முறையும் முன்னெப்போதையும் விடத் தடையின்றிப்பின்னிப்பிணைந்துள்ள இந்தச் சகாப்தத்தில், உடற்பயிற்சி முறைகளும் ஒரு புரட்சிகர மாற்றத்தின் உச்சத்தில் நிற்கின்றன. விர்ச்சுவல் ஒர்க்அவுட்கள், ஒரு காலத்தில் தொழில்நுட்ப ஆர்வமுள்ள உடற்பயிற்சி ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு முக்கிய விருப்பமாக இருந்தது. கோவிட் தொற்று போன்ற சமீபத்திய உலக நிகழ்வுகளால் அவசியமான உலகளாவிய மாற்றங்களின் ஒரு பகுதியாக இது தொடங்கியது. இதன் பரிணாமத்தின் காரணமாக இப்போது வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளிலிருந்து ஆழ்ந்த அனுபவங்களுக்கு வீட்டு உடற்பயிற்சிகளை உயர்த்துவதற்கு உறுதியளிக்கும் ஒரு புதிய எல்லை உருவாகியிருக்கிறது. அதுதான் ஆக்மென்ட் ரியாலிட்டி (AR).

மெய்நிகர் உடற்பயிற்சிகளின் எழுச்சி

AR தொழில்நுட்பம் வாயிலாகச் சாத்தியமான மெய்நிகர் உடற்பயிற்சிகள், உடற்தகுதிக்கான வாய்ப்புகளை ஜனநாயகப்படுத்தியுள்ளன. தனிநபர்கள் தங்கள் வீட்டிலிருந்தே உடற்பயிற்சி அமர்வுகளில் பங்கேற்க இது அனுமதிக்கிறது. இந்த மாற்றம் உடற்பயிற்சி வழிமுறைகளை எளிதாக அணுகக்கூடியதாக மாற்றியதோடு, ஜிம்முக்குச் செல்லாதவர்களுக்கு முன்பு கிடைக்காத நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் தனித்துவத்தையும் இது அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. ஆப்ஸ் மற்றும் ஆன்லைன் பிளாட்ஃபார்ம்கள் மூலம், ஒரு பட்டனைத் தொடும்போது பயனர்கள் தங்களுக்கு விருப்பமான உடற்பயிற்சி, அதன் தீவிரம் மற்றும் கால அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

ஆக்மென்ட்டட் ரியாலிட்டி: ஒரு கேம்-சேஞ்சர்!

ஃபிட்னஸ் ஆப்ஸ் மற்றும் பிளாட்ஃபார்ம்களில் ஆக்மென்டட் ரியாலிட்டியை ஒருங்கிணைக்கும்போது உண்மையான மாற்றம் தொடங்குகிறது. AR டிஜிட்டல் மேம்பாட்டின் ஓர் அடுக்கை நிஜ உலகிற்குக் கொண்டுவருகிறது, இது புதிய வழிகளில் பயனர்களை வழிநடத்தவும் ஊக்குவிக்கவும் ஈடுபடுத்தவும் கூடிய புதிய அனுபவங்களை அளிக்கிறது. உங்கள் பயன்பாடு (செயலி / ஆப்) ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரைப் போலவே உங்கள் அறைக்குள் நுழைந்து உங்கள் தோரணை மற்றும் செயல்பாடு பற்றிய நிகழ்நேரக் கருத்தை வழங்கும். காவிரிக் கரையோரம் ஒரு யோகா அமர்வைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அல்லது உங்கள் டிரெட்மில்லை விட்டு வெளியேறாமல் பாரிஸின் தெருக்களில் ஒரு மாரத்தான் ஓடுங்கள். இவை ஒரு காலத்தில் எதிர்காலம் என்று கருதப்பட்டன... இப்போது மிக விரைவாக யதார்த்தமாகி வருகின்றன.

உடற்தகுதியில் AR அளிக்கும் நன்மைகள்

மேம்படுத்தப்பட்டவை: AR உடற்பயிற்சிகளில் அதிக ஈடுபாடு காட்ட வைக்கிறது. சில நேரங்களில் உடற்பயிற்சிகளால் ஏற்படும் சோர்வைக் குறைக்க உதவுகிறது. காட்சிக் குறிப்புகள், இலக்குகள் மற்றும் கேமிஃபிகேஷன் கூறுகளை இணைப்பதன் மூலம் AR உடற்பயிற்சி செய்வதை வேடிக்கையாகவும் எதிர்நோக்கக்கூடியதாகவும் மாற்றும்.

தனித்துவம்: AR மூலம், தனிநபருக்கு ஏற்றவாறு காட்சிகளை அமைக்கலாம். இந்தத் தொழில்நுட்பத்தில் உங்கள் செயல்பாடுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து, தனிப்பட்ட பயிற்சியாளரைப் போலவே திருத்தங்களை வழங்க முடியும். இது பாதுகாப்பாகவும் திறமையாகவும் பயிற்சிகளைச் செய்வதையும் உறுதிசெய்கிறது.

நெகிழ்வுத்தன்மை: AR உடற்பயிற்சிகளை எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் அணுகலாம். நேரக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி மையங்களுக்குச் செல்ல வேண்டிய சிரமம் போன்ற தடைகளை நீக்கலாம். பிஸியானவர்கள் அல்லது ஜிம் வசதிகள் இல்லாதவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

அதிவேக அனுபவங்கள்: AR மூலம் பயனர்களை மெய்நிகர் சூழல்கள் அல்லது இனிமையான காட்சிகளுக்குள் கொண்டு செல்ல முடியும். இது உடற்பயிற்சி அனுபவத்தை மிகவும் சுவாரஸ்யமாகவும் உற்சாகமாகவும் ஆக்குகிறது. மெய்நிகர் நிலப்பரப்புகளில் சைக்கிள் ஓட்டுவது ஒரு புதிய பரிமாணத்தைச் சேர்க்கும்தானே! ●

சிறுநீரகப் பாதைத் தொற்று ஏன்? எப்படி?

பெண்ணாகப் பிறந்த எல்லோரும், வாழ்நாளில் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் நிச்சயம் இந்த அவதியை அனுபவித்திருப்பார்கள். சிறுமிகள் முதல் வயதான பெண்கள் வரை எல்லோரையும் தாக்கக்கூடிய அந்த நோய் யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் எனப்படுகிற சிறுநீரகப் பாதைத் தொற்று. ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காவிட்டாலும், அடிக்கடி தொடர்ந்தாலும், இந்தப் பிரச்னை எப்படியெல்லாம் பாதிப்பைக் கொடுக்கும்?

ஆண்களின் சிறுநீர்ப் பைக்கும், அது வெளியேறுகிற துவாரத்துக்குமான இடைவெளி 15 செ.மீ என்றால், பெண்களுக்கு அது வெறும் 3 செ.மீ. மட்டுமே. அதனால் மிகச் சுலபமாக கிருமிகள் பெண்களின் சிறுநீர்ப் பையைத் தாக்குகின்றன. பெண்களுடைய உடல்வாகு மட்டுமின்றி, ஒவ்வொரு வயதிலும் அவர்கள் சந்திக்கிற சில விஷயங்களும் இந்தத் தொற்றுக்கு மிக முக்கியமான காரணமாகின்றன.

பள்ளிக்கூடம் செல்கிற வயதில் உள்ள பெண் குழந்தைகள், பள்ளியில் உள்ள கழிவறையின் சுகாதாரம் சரியில்லாத காரணத்தினால் சிறுநீர் கழிப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். தண்ணீர் குடிக்கமாட்டார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு இந்தத் தொற்று அடிக்கடி வரும். அதன் விளைவாக வயிற்றுவலி, சோர்வு, பசியின்மை, படிப்பில் கவனச் சிதறல் போன்றவை வரலாம். அடுத்து மாதவிலக்கு நாட்களில் சுத்தமாக இல்லாத பெண்களுக்கும், தரமான நாப்கின்களை உபயோகிக்காத பெண்களுக்கும் இந்தத் தொற்று அடிக்கடி வரும்.

புதிதாகத் திருமணமான பெண்களுக்கும் இந்தத் தொற்று அடிக்கடி வருவதைப் பார்க்கலாம். புதிதாக உறவில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் இதற்கு 'ஹனிமூன் யூரித்ரைடிஸ்' என்றே பெயர்.

டாக்டர் கார்த்திகா ரவி
மகப்பேறு மருத்துவர் / லேபராஸ்கோபிக் மற்றும் ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை.

திருமணமாகிக் கர்ப்பம் தரித்த பெண்களுக்கும் இந்தத் தொற்று பாதிக்கலாம். கருத்தரித்ததும் முதலில் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்யப்படும். அதில் ஏதேனும் கிருமித்தொற்று இருக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். அதைக் கவனிக்காமல் விட்டால், அந்தக் கிருமிகளின் பாதிப்பால் கருக்கலைப்பு ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் அதிகம். கர்ப்பத்தின் கடைசி மாதங்கள் வரை அடிக்கடி சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து, இந்தக் கிருமிகளின் தொற்று இருக்கிறதா எனக் கவனித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்தத் தொற்று தீவிரமடைந்தால், குழந்தைக்கு நிச்சயம் பாதிப்பு ஏற்படும்.

வயதான பெண்களுக்கோ, மெனோபாஸுக்கு பிறகு ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவு குறைந்து, அதனால் செல்கள் பலவீனமடைந்து, எளிதில் இன்ஃபெக் ஷன் தொற்றிக்கொள்கிறது.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது, சிறுநீர் கழிக்கிற போது எரிச்சல், முழுமையாக கழிக்காத உணர்வு, சில நேரங்களில் காய்ச்சல் போன்றவை யூரினரி இன்ஃபெக் ஷனுக்கான அறிகுறிகள். எப்போதோ ஒருமுறை வந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசித்து, மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிலருக்கு இது அடிக்கடி வரும். அவர்கள் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்யவேண்டும். சாதாரண சோதனை மட்டும் போதாது என்கிற நிலையில் யூரின் கல்ச்சர் சோதனையும் செய்து, காரணத்தைத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடித்துச் சிகிச்சை பெறவேண்டும்,

தாமாக மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவது, பிற்காலத்தில் சிறுநீரகங்களையே பாதிக்கிற அளவுக்குத் தீவிர நிலைக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

வருமுன் காப்பது இந்த விஷயத்தில் மிக முக்கியம். தினம் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது, அந்தரங்க உறுப்புகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது, மாதவிலக்கு நாட்களில் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, தரமான, சுத்தமான உள்ளாடைகளை உபயோகிப்பது போன்றவற்றின் மூலம் இதைத் தவிர்க்கலாம்.

வேலை – வாழ்க்கைச் சமநிலை மற்றும் பணியாளர் நல்வாழ்வு ஆகியவை மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறும் காலகட்டம் இது. உலகெங்கிலும் உள்ள நிறுவனங்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் மனநல வளங்களை ஒருங்கிணைப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றங்களை எடுத்து வருகின்றன. இந்த மாற்றம் ஒட்டுமொத்த உற்பத்தித்திறன், படைப்பாற்றல், பணியிட நல்லிணக்கத்தில் மனநலம் வகிக்கும் முக்கியப் பங்கைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கிறது. ஆரோக்கியத் திட்டங்கள் (ஹெல்த் பிளான்) உடல் ஆரோக்கியத்தில் மட்டுமே கவனம் செலுத்திய நாட்கள் போய்விட்டன. இன்று, மனநலம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான முக்கியத்துவமானது பணியாளர் ஆரோக்கியத்திற்கான முழுமையான அணுகுமுறைக்கு வழி வகுக்கிறது.

கார்ப்பரேட் மனநல விழிப்புணர்வின் எழுச்சி அலை

உலகளாவிய பணியாளர்கள் சமீப ஆண்டுகளில் இதுவரையில்லாத சவால்களை எதிர்கொண்டுள்ளனர், இது மனநலத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிக்க வழிவகுத்தது. அதிக மன அழுத்த நிலைகள், சோர்வு மற்றும் வேலை தொடர்பான கவலைகள் ஆகியவை, பணியிடங்கள் என்பவை வேலை செய்யும் இடங்களைவிட அதிகமாகச் செயல்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வளர்ச்சியை ஆதரித்து வளர்க்கும் வகையில், பணியாளர்களின் மனநலத்திற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும் இடங்களாக அவை இருக்க வேண்டும்.

மன ஆரோக்கியத்தை ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் இணைத்தல்

முன்னோக்கிச் சிந்திக்கும் நிறுவனங்கள் இப்போது பலவிதமான மனநல ஆதாரங்களைத் தங்கள் ஆரோக்கிய சலுகைகளில் இணைத்து வருகின்றன. இதில் ஆலோசனைச் சேவைகள், நினைவாற்றல் திட்டங்கள் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மைப் பட்டறைகள் ஆகியவை அடங்கும். இவை ஊழியர்களுக்கு மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கவும், சவால்களை வழிநடத்தவும் ஆரோக்கியமான வேலை – வாழ்க்கைச் சமநிலையைப் பராமரிக்கவும் தேவையான வாய்ப்புகளை வழங்குவதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆலோசனை சேவைகள்

நேரிலோ, டிஜிட்டல் தளங்கள் மூலமாகவோ, பெருநிறுவன ஆரோக்கியத் திட்டங்களின் முக்கிய அம்சமாக மனநல ஆலோசனை சேவை மாறிவருகிறது. இந்தச் சேவைகள், தனிப்பட்ட அல்லது தொழில்முறைச் சிக்கல்களைக் கையாளும் ஊழியர்களுக்கு ரகசிய ஆதரவை வழங்குகின்றன. மேலும் மனநலக் கவலைகள் தீவிரமடைவதற்கு முன்பு அவற்றைத் தீர்க்க உதவுகின்றன.

நினைவாற்றல் திட்டங்கள்

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும், பணிகளில் திறனை அதிகரிப்பதற்கும், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் தியானத் திட்டங்கள் அதிகளவில் அங்கீகரிக்கப்படுகின்றன. இந்த நடைமுறைகளைப் பணியிடத்தில் இணைப்பதன் மூலம் மன உறுதியை வளர்க்கும், பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகளை உருவாக்க நிறுவனங்கள் ஊழியர்களுக்கு உதவுகின்றன.

மனநல வளங்களை கார்ப்பரேட் ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் ஒருங்கிணைப்பது ஊழியர்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்த நிறுவனத்திற்கும் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

மன அழுத்த மேலாண்மைப் பட்டறைகள்

ஸ்ட்ரெஸ் மேனேஜ்மென்ட் பட்டறைகள் ஊழியர்களின் மன அழுத்தத்தைத் திறம்பட நிர்வகிப்பதற்கு வழிகாட்டுகின்றன. இந்தப் பட்டறைகள் நேர மேலாண்மை மற்றும் முன்னுரிமையிலிருந்து தளர்வுப் பயிற்சிகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான எல்லைகளை அமைப்பது வரையிலான பல்வேறு நுட்பங்களை உள்ளடக்கியவை.

மனநலம் நிறைந்த பணியிடத்தின் நன்மைகள்

மனநல வளங்களை கார்ப்பரேட் ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் ஒருங்கிணைப்பது ஊழியர்களுக்கு மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த நிறுவனத்திற்கும் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

மேம்படுத்தப்பட்ட உற்பத்தித்திறனும் படைப்பாற்றலும்

மனரீதியாக ஆதரவளிக்கப்படுவதாக உணரும் பணியாளர்கள் உற்பத்தித்திறனுடன் ஆக்கப்பூர்வமாகத் தங்கள் வேலையில் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக உள்ள பணியாளர்கள், கண்டுபிடிப்பு, சிக்கலைத் தீர்ப்பது மற்றும் நிறுவனத்தின் இலக்குகளுக்குச் சாதகமாகப் பங்களிக்கும் திறன் கொண்டவர்களாகத் திகழ்கிறார்கள்.

மேம்படுத்தப்பட்ட பணியாளர் ஈடுபாடு

ஊழியர்கள் தங்கள் மனநலம் மதிக்கப்படுவதாக உணரும்போது நிறுவனத்துடனான அவர்களின் தொடர்பு வலுவடைகிறது. இது அதிக அளவிலான பணியாளர் ஈடுபாடு, விசுவாசம் மற்றும் நேர்மறையான பணியிடக் கலாசாரத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

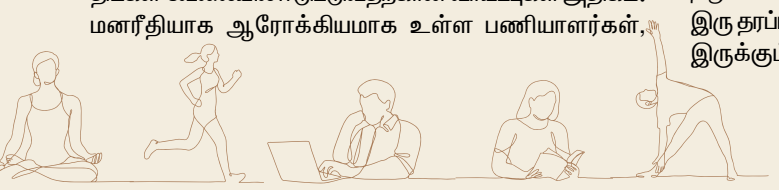
பணிக்கு வராதது மற்றும் செலவீனங்கள் குறைதல்

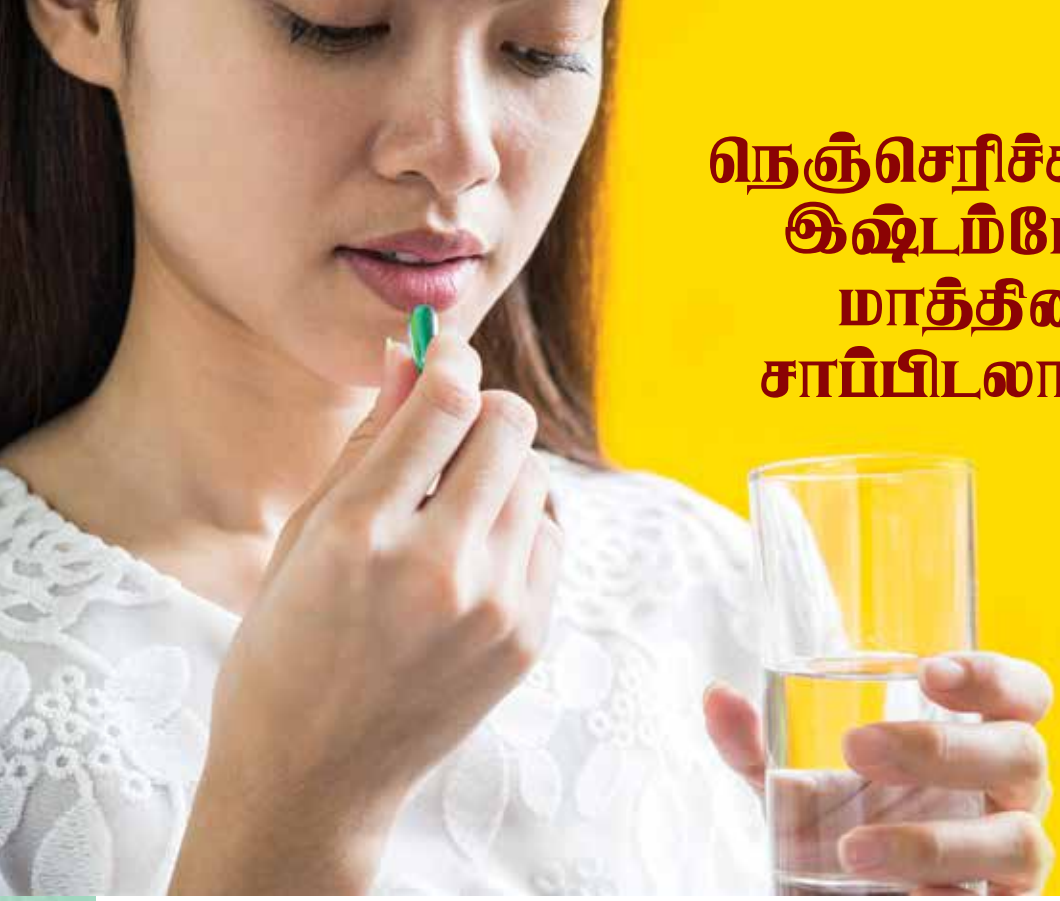
மனநல ஆதாரங்களில் முதலீடு செய்வது, பணிக்கு வராமல் இருப்பது மற்றும் பணியாளர்களின் செலவுகள் குறைவதற்கும் வழிவகுக்கும். மனநலப் பிரச்னைகளை முன்கூட்டியே நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் நிறுவனங்கள் இழந்த உற்பத்தித்திறன் மற்றும் புதிய ஊழியர்களின் ஆட்சேர்ப்பு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய செலவுகளைக் குறைக்கலாம்.

கார்ப்பரேட் ஆரோக்கியத்தின் எதிர்காலம்

நாம் எதிர்காலத்தைப் பார்க்கும்போது, பணியிடத்தில் மனநலத்தின் முக்கியத்துவம் தொடர்ந்து வளரும். இந்தப் போக்கை ஏற்றுக்கொண்டு, விரிவான ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் முதலீடு செய்யும் நிறுவனங்கள் சிறந்த உற்பத்தித்திறனைப் பெற முடியும். பணியாளர்களின் திருப்தியின் அடிப்படையில் உற்பத்தி பெருகுவதால், நல்ல வருமானத்தைப் பெறுவதோடு, ஆரோக்கியமான, நிலையான பணியிடக் கலாசாரத்தை நோக்கிய உலகளாவிய இயக்கத்தில் தங்களைத் தலைவர்களாக நிலைநிறுத்திக்கொள்ள முடியும்.

கார்ப்பரேட் ஆரோக்கியத்தில் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான முக்கியத்துவம் முன்பைவிட இப்போது மிக அதிகம். வேலை, ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான உறவை நாம் எவ்வாறு புரிந்துகொள்கிறோம் என்பதில் இது ஓர் அடிப்படை மாற்றத்தை உருவாக்கியுள்ளது. பணியாளர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் ஆரோக்கியத் திட்டங்களைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்தி வரும் நிறுவனங்களில் மனநலத்திற்கு முன்னுரிமை அளிப்பது இரு தரப்புக்கும் பலனளிக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சக்தியாக இருக்கும்!





நெஞ்செரிச்சலுக்கு இஷ்டம்போல மாத்திரை சாப்பிடலாமா?

நேரம் தவறித் தாமதமாகச் சாப்பிடுவதாலும், அளவுக்கு அதிகமாக உண்பதாலும், உணவில் அளவுக்கு அதிகமாக எண்ணெய், காரம், புளிப்பு இருப்பதாலும் வலி மருந்து உட்கொள்ளுவதாலும் அதிகமாக அமிலம் சுரந்து வலி வரலாம். மேலே கூறிய எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் இருப்பவர்களுக்குக்கூட மன அழுத்தத்தினால் மட்டுமே இப்பிரச்னை ஏற்படலாம். குழந்தைகளுக்குக்கூடப் பரீட்சை நேரத்தில் வயிற்றுவலி ஏற்படுவது இதனால்தான். அமிலம் அதிகமாகச் சுரப்பதனால் நெஞ்சு கரித்தலோடு, நடு நெஞ்சில் வலி, இரைப்பை வலி, மேல் வயிறு வலியும் ஏற்படலாம்.

இப்பிரச்னையை ஆன்டாசிட் (Antacid) எனப்படும் மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். இது இரைப்பையின் அதிக அமிலத்தன்மையைச் (Hyperacidity) சமன்படுத்த உதவுகிறது. அமிலத்தன்மை அதிகமானால் அது இரைப்பையின் சுவரை அரித்துப் புண்ணாக்கும். பொதுவாக அமிலத்தன்மைக்கு இரைப்பையின் சுவர்கள் மற்றும் குடலின் ஆரம்பப் பகுதியின் (Duodenum) சுவர்கள் பாதுகாப்புத்தன்மை உடையவை. உணவுக்குழாயிலோ (Oesophagus), குடலின் மற்ற பகுதிகளிலோ அமிலத் தன்மைக்குப் பாதுகாப்பு கிடையாது. அதனால், நேரம் தவறிச் சாப்பிடும்போது அமிலம் அதிகமாகச் சுரந்து, தாமதமான உணவுடன் உணவுக்குழாய்க்கு வரும்போது நெஞ்சு கரித்தல், ஏப்பம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

உணவுக்குழாயில் அமிலம் படும்போது உணவுக்குழாய் புண்ணாகிறது. இதுவே குடலிலும் ஏற்படுகிறது.

OTC என நாமே கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடும் ஆன்டாசிட் மருந்துகளில் அதிக அமிலத்தன்மையை நடுநிலையாக்கும் அலுமினியம், மெக்னீசியம் போன்ற காரத்தன்மையுடைய உலோகங்கள் உள்ளன. இப்போது, ஒரே வேளை மருந்தில் அமிலம் சுரக்கும் சுரப்பிகளை நிறுத்தும் Proton pump inhibitors (PPIs) மருந்துகள் இருப்பதால், ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்கு முன்னும் அமிலத்தன்மையைக் குறைத்து நடுநிலையாக்கும் முதலில் சொன்ன மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. மருத்துவர்கள் இந்த ஆன்டாசிட் மருந்துகளை, பட்ட இடத்தில் மரத்துப்போகச் செய்யும் நவீன மருந்துகளாக ஓரிரு வேளை அல்லது ஓரிரு நாள் மட்டும் உட்கொள்ளத் தருவதால்தான் கலர் கலரான மருந்து மாத்திரைகளை விளம்பரங்கள் மூலம் விற்கிறார்கள்.

அலுமினியம், மெக்னீசியம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய ஆன்டாசிட் மருந்துகளை சாக்லேட் போலச் சாப்பிடுவது மிகப்பெரிய தவறு. இதனால் சிறுநீரகப் பிரச்னைகள்கூட வரக்கூடும். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்ற பழமொழியை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவும்!

இதில் ஒரு பெரிய சிக்கல் உண்டு. மாரடைப்பு போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்க்குக்கூட இதே மாதிரியான நடுநெஞ்சுவலி, எரிச்சல், நெஞ்சு கரித்தல் போன்ற அறிகுறிகளே இருக்கும். இந்த அறிகுறிகளுக்காக கை வைத்தியமும் ஆன்டாசிட் மருந்துகளை மட்டும் உட்கொள்ளுவதும் சரியல்ல. உடனடியாக மருத்துவரிடம் பரிசோதிப்பதே நல்லது.

ஆன்டாசிட் மருந்துகளை இரைப்பை, உணவுக்குழாய்ப் புண்ணைக்குணப்படுத்தும்மருந்தாகப்பயன்படுத்துவதைக் குறைத்துள்ளனர். ஏனெனில், இதை ஒரே நாளில் அடிக்கடி அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதுதான். உணவுக்குழாயின் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்காகவே மருத்துவர்கள் இதைத் தவிர்க்கின்றனர். எதுக்களிப்பை ஏற்படுத்தும் (Gerd – Gastro Esophageal Reflux Disease) நோயிலிருந்து ஆன்டாசிட் மருந்துகள் விரைவாகக் குணம் அளித்தாலும் நோயைக் குணப்படுத்துவதில்லை.

பக்க விளைவுகள்?

இதிலுள்ள மெக்னீசியம் வயிற்றுப்போக்கு உபாதையைத் தரலாம். வயிற்று அசைவைக் குறைக்கும். அலுமினியம் உப்போ மலச்சிக்கலை உருவாக்கும். வயிற்று அசைவைக் கூட்டும்.

ஆன்டாசிட் மருந்துகளைத் தினசரியோ, அடிக்கடியோ அதிகமாக உட்கொள்ளுவதன் மூலம் பல மருந்துகளின் (இரைப்பையிலிருந்து ரத்தத்தில்) ஊடுருவும் திறன் குறையும்... மற்ற மருந்துகளின் செயல்படும் சக்தி குறையும். அதனால், ஆன்டாசிட் மருந்துகளை வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு உணவுக்குப்பின் மற்ற மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம்.

இந்த மருந்துகளைச் சிறுநீரகக் குறைபாடு உள்ளவர்களோ, இதய நோய் உள்ளவர்களோ, உப்பு குறைவாகச் சாப்பிட அறிவுறுத்துபவர்களோ மருத்துவரின் பரிந்துரையின்பேரில் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். அலுமினியம், மெக்னீசியம் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய மருந்துகளை சாக்லேட் போலச் சாப்பிடுவது மிகப்பெரிய தவறு. இதனால் சிறுநீரகப் பிரச்னைகள்கூட வரக்கூடும். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்ற பழமொழியை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும்!

பொதுவாக நல்ல மனநிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் நேரம் தவறாமல் முறையாகச் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் எப்போதும் அளவோடு உண்பவர்களுக்கும் உணவு ஜீரணமாவது எளிது. திட உணவான சாதம், காய்கறிகள், மாமிச உணவு மற்றும் வறுவல், பொரியல்களுடனான உணவைக் கூழாக்கி, திரவ உணவாக மாற்றி, உணவுக்குழாயின் ரத்தக்குழாய்கள் மூலமாக உறிஞ்ச (Hcl) ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் இரைப்பையில் சுரந்து ஜீரணமாதல் நடக்கிறது. இவர்களுக்கெல்லாம் நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படுவதில்லை; ஆன்டாசிட் மருந்துகளும் தேவையில்லை! ●

வாழை சொல்ல வைக்கும் வாழைத்தண்டு!

வாழை அறிவியல் வகைப்பாட்டின் பூண்டுத் தாவரங்களைக் கொண்ட பேரினம் ஆகும். தென்கிழக்கு ஆசியாவில் தோன்றிய வாழை முதன் முதலாக நியூகினியாவில் உருவானது. வாழையின் அனைத்துப் பகுதிகளும் பயன்படும். எனவே, இது பூரண மருத்துவக் குணம் கொண்ட தாவரமாகக் கருதப்படுகிறது. அந்தக் காலத்தில் வாழை மரத்தை அரம்பை, கதளி, அமணம் என்று அழைத்தார்கள். தமிழர் கலாசாரத்தில் வாழை மரத்தின் பயன்பாடு அன்றாடம் இருந்தது. தன்னை முழுமையாக மருத்துவப் பயன்களுக்காகவே அர்ப்பணித்துக்கொண்ட மிக முக்கியத் தாவரம் ஆகும்.

வாழைத்தண்டு பல நோய்களுக்கு மகத்தான மருந்தாக இருப்பது நம்மில் பலருக்குத் தெரியும். ஆனால், நமக்குத் தெரியாத பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டிருக்கிறது வாழைத்தண்டு.

இன்று நாம் உண்ணும் உணவு அதிக மசாலா சேர்க்கப்பட்டுக் காரமான உணவாகவும் வறட்சியான உணவாகவும் இருக்கிறது. இன்றைய இளம் தலைமுறையினர் ரசாயனங்கள் நிறைந்த குளிர் பானங்களையும் துரித உணவுகளையுமே உட்கொள்கின்றனர்.

மது, புகை போன்ற தீய பழக்கங்களாலும் மற்றும் நம் வேலைப்பளு காரணமாகவும் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் குறைத்துக்கொண்டோம். இவற்றினால் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகின்றன. அதேபோலச் சரியான நேரத்தில் சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் அடக்குவதாலும் சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகின்றன. இதற்கான அருமருந்து என்றால் அது வாழைத்தண்டுதான்.

என்ன இருக்கிறது?

வாழைத்தண்டில் உள்ள மிக முக்கிய ஊட்டச்சத்துகள்

- அதிக நீர்ச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் கொண்டது.
- இதில் அதிகமான பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்புச்சத்து உள்ளது.
- இதில் வைட்டமின் ஏ, சி மற்றும் பி6 உள்ளன.

வாழைத்தண்டின் மருத்துவக் குணங்கள்

கசப்பும் துவர்ப்பும் சேர்ந்த சுவைகொண்ட வாழைத்தண்டின் அநேக மருத்துவக் குறிப்புகள் பற்றி நமது முன்னோர் ஆயுர்வேதப் புத்தகங்களிலும் ஓலைச் சுவடிகளிலும் கூறியிருக்கிறார்கள். இது பித்தத்தைத் தணித்து தேவையற்ற கபத்தை நீக்கும் வல்லமை பெற்றது.

- கொழுப்பைக் குறைக்கும்.
- வயிற்றுப் புண்களைக் குணப்படுத்தும்.
- சிறுநீர் எரிச்சலைப் போக்கும்.
- சிறுநீர் பாதையில் கல் அடைப்பு இருப்பவர்களுக்கு மிகச் சிறந்தது.

- நமது உடலில் நோய்கள் தோன்றக்கூடிய காரணங்களில் ஒன்று உடல் பருமன். இது அளவுக்கு அதிகமான உணவை உண்பதாலும், உடலுக்குத் தேவையான உழைப்பு இல்லாததாலும் ஏற்படுகிறது. வாழைத் தண்டிலுள்ள நீர்ச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் அதிகப்படியான சதையைக் குறைத்து உடலைச் சிக்கென மாற்றும்.
- இதிலுள்ள வைட்டமின் பி6, ஹீமோகுளோபின் மற்றும் இன்சுலின் உற்பத்திக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது.
- இதிலுள்ள பொட்டாசியம் இதயத் தசைகளை வலுவடையச் செய்கிறது.
- வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி நிறைந்த வாழைத்தண்டு, சரும நோய்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- இருமல், காது நோய், கர்ப்பப்பை நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை, விஷக்கடிகளால் ஏற்படும் வலி மற்றும் இதர நோய்களுக்கு வாழைத்தண்டு மிகச் சிறந்த மருந்தாகத் திகழ்கிறது.

வாழைத் தண்டிலுள்ள நீர்ச்சத்தும் நார்ச்சத்தும் அதிகப்படியான சதையைக் குறைத்து உடலைச் சிக்கென மாற்றும்.

வாழைத்தண்டினை உபயோகிக்கும் முறை

- வாழைத்தண்டை இடித்து, சாறு பிழிந்து, அத்துடன் முள்ளங்கிச் சாறு அரைபாகம் சேர்த்து காலை, மாலை இரு வேளையும் 100 மி.லி குடித்துவரக் கல்லடைப்பு நீங்கும். நீர் எரிச்சல், நீரில் ரத்தம் கலந்து போவதைக் குணப்படுத்தும்.
- வயிற்றில் நீர்க்கட்டி இருந்தால் வெறும் வயிற்றில் வாழைத்தண்டு சாறு குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

- கோடைக் காலத்தில் வாழைத்தண்டு அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உடல் உஷ்ணம் குறையும்.
- இது ஒரு சிறந்த detoxifier. உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருளை வெளியேற்றி ஆரோக்கியம் தரும்.
- வாழைத்தண்டுச் சாறு ஒரு நாள் மற்றும் பார்லிக் கஞ்சி ஒரு நாள் என்று சாப்பிட்டு வரச் சிறுநீர்க்கற்கள் பொடிப்பொடியாகிச் சிறுநீருடன் வெளியேறும்.
- வாழைத்தண்டு சூப் (வாழைத்தண்டு சிறு துண்டுகள், இஞ்சி, எலுமிச்சைச் சாறு, சின்ன வெங்காயம், மிளகு, சீரகம்) 200 மி.லி வாரத்தில் மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து குறையும். இது நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு சிறந்த மருந்தாகவும் உணவாகவும் உள்ளது.
- வாழைத்தண்டுடன் வாழைப்பூ சேர்த்து உட்கொண்டால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளால் உண்டாகும் அதிகப்படியான ரத்தப்போக்கு, வயிற்று வலி நீங்கும்.
- 2 அவுன்ஸ் வாழைத்தண்டு சாற்றை நாள்தோறும் குடித்து வந்தால் வறட்டு இருமல் நீங்கும்.
- வாழைத்தண்டை உலர்த்தி, பொடி செய்து, தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- வாழைத்தண்டைச் சுட்டு அதன் சாம்பலைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பித் தடவிவரத் தீப்புண்கள் ஆறும்.
- வாழைச் சாற்றுடன் திரிபலா சூரணம் சேர்த்து அருந்த மலச்சிக்கல் நீங்கி அதனால் ஏற்பட்ட மூல நோய் மற்றும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்.

உங்கள் கவனத்துக்கு...

- இரவு உணவில் வாழைத்தண்டைக் கட்டாயம் சேர்க்கக்கூடாது.
- வாழைத்தண்டை வாரத்தில் மூன்று நாள்களுக்கு மேல் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம். சிறுநீரை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்பதால், வயதானவர்கள் வாழைத்தண்டை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதைக் குறைப்பது நல்லது.
- வாழைத்தண்டு குளிர்ச்சியானது என்பதால், அதை உண்ணும் நாட்களில் மற்ற குளிர்ச்சியான உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவும். ●

ஆபத்துக் காரணிகளைத் தடுத்தால் கேன்சரிலிருந்து தப்ப முடியும்!

உலகளாவிய தாக்கம்

புற்றுநோயானது உலகளவில் இறப்புக்கு ஒரு முக்கியக் காரணமாகும், 2020–ம் ஆண்டில் கிட்டத்தட்ட 10 மில்லியன் இறப்புகள். இது ஆறில் ஒருவரைத் தாக்குகிறது.

மிகவும் பொதுவான வகைகள்

மார்பகம், நுரையீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல், புரோஸ்டேட் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் மிகவும் பொதுவானவை.

தடுப்பு

30 முதல் 50% வரையிலான புற்றுநோய்களை ஆபத்துக் காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், தடுப்பு உத்திகளைச் செயல்படுத்துவதன் மூலமும் தடுக்கலாம்.

ஆபத்துக் காரணிகள்

புகையிலைப் பயன்பாடு, அதிக உடல் நிறை குறியீட்டெண், மது அருந்துதல், குறைந்த அளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உட்கொள்ளல், உடல் செயல்பாடு இல்லாமை.

நோய்த்தொற்றுகள்

HPV மற்றும் ஹெபடைடிஸ் போன்ற புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நோய்த்தொற்றுகள், குறைந்த மற்றும் குறைந்த நடுத்தர வருமானம் கொண்ட நாடுகளில் சுமார் 30% புற்றுநோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன.

ஆரம்பகாலக் கண்டறிதல்

பல புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து திறம்பட சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்த முடியும். முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் சரியான சிகிச்சை முக்கியம்.

சூரியன் மற்றும் கதிர்வீச்சு வெளிப்பாடு

புற ஊதாக் கதிர்வீச்சின் வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பது மற்றும் சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் கதிர்வீச்சைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்வது சில புற்றுநோய்களைத் தடுக்கும்.

சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்

வெளிப்புற மற்றும் உட்புறக் காற்று மாசுபாட்டின் வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பது புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

ஸ்கிரீனிங் மற்றும் ஆரம்பகால நோயறிதல்

கர்ப்பப்பை வாய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் போன்ற சில புற்றுநோய்களுக்கு ஸ்கிரீனிங் திட்டங்கள் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கும் வழிவகுக்கும்.

வயது காரணி

புற்றுநோயின் நிகழ்வு வயதுக்கு ஏற்பக் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது (பெரும்பாலும் ஆபத்துக் காரணிகளின் உருவாக்கம் மற்றும் செல்லுலார் பழுதுபார்க்கும் வழிமுறைகளின் செயல்திறன் குறைவதால்).

குழந்தைப் பருவப் புற்றுநோய்

ஒவ்வோர் ஆண்டும், ஏறக்குறைய 4,00,000 குழந்தைகள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவற்றின் வகைகள் மற்றும் பரவல் உலகெங்கும் வேறுபடுகின்றன.

புற்றுநோய் இறப்பு

2020–ம் ஆண்டில் புற்றுநோய் இறப்புக்கான பொதுவான வகைகள்: நுரையீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல், கல்லீரல், வயிறு மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்கள்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

புகையிலையைப் பயன்படுத்தாமல் இருத்தல், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரித்தல், ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல், வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளைச் செய்தல், மது அருந்துவதைக் குறைத்தல் ஆகியவை இதற்கான பரிந்துரைகளில் முக்கியமானவை.

தடுப்பூசி

HPV மற்றும் ஹெபடைடிஸ் B-க்கு எதிராகத் தடுப்பூசி போடுவது சில வகையான புற்றுநோய்களின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கும்.

உலகளாவிய ஏற்றத்தாழ்வுகள்

வெவ்வேறு வருமான நிலைகள் உள்ள நாடுகளில் சிகிச்சை கிடைப்பதிலும் புற்றுநோய் சிகிச்சை முறையிலும் குறிப்பிடத்தக்க மாறுபாடுகள் உள்ளன.

நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சை

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும், அறிகுறிகள் மற்றும் துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவதில் கவனம் செலுத்துவதற்கும் நோய்த்தடுப்புச் சிகிச்சை முக்கியமானது.

நாள்பட்ட நோய்த்தொற்றுகள்

குறைந்த வருமானம் உள்ள நாடுகளில், புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் நாள்பட்ட நோய்த்தொற்றுகளை நிவர்த்தி செய்வது மிகவும் முக்கியமானது.

சிகிச்சை முன்னேற்றங்கள்

புற்றுநோய்க்கான சரியான மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சையானது வகையைப் பொறுத்து மாறுபடும். இவை அறுவை சிகிச்சை, கதிரியக்கச் சிகிச்சை போன்ற வாய்ப்புகளை உள்ளடக்கியது.

ரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பராமரிப்பது எப்படி?

ஆரோக்கியத்தில் ரத்தச் சர்க்கரை சமநிலை

முழுமையான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான தேடலில், ரத்தச் சர்க்கரை அளவானது ஒரு முக்கியமான மற்றும் அடிக்கடி கவனிக்க வேண்டிய அம்சமாகும். நிலையான ரத்தச் சர்க்கரை அளவைப் பராமரித்தல் என்பது உணவுமுறை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் நினைவாற்றல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு விரிவான அணுகுமுறையைத் தழுவுகிறது. ரத்தச் சர்க்கரை அளவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது என்பது நீரிழிவைத் தடுப்பது மட்டுமே அல்ல; இது ஒட்டுமொத்த உயிர்ச்சக்தி, மனத்தெளிவு மற்றும் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதாகும்.

ரத்தச் சர்க்கரை சமநிலையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

ரத்தச் சர்க்கரையே (குளூக்கோஸ்) உடலின் முதன்மை ஆற்றல் மூலமாகும். இது நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பெறப்படுகிறது. ரத்தச் சர்க்கரையில் ஏற்ற இறக்கங்கள் இயல்பானவை என்றாலும், அதன் சமநிலையைப் பராமரிப்பது நல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமாகும். இதில் ஏற்படும் ஏற்றத்தாழ்வுகள் மனநிலை மாற்றங்கள் வரை கொண்டுசெல்லும். காலப்போக்கில், வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் போன்ற மிகவும் தீவிரமான பல சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

முழுமையான அணுகுமுறை

ரத்தச் சர்க்கரை சமநிலைக்கான முழுமையான அணுகுமுறை ஊட்டச்சத்து, உடல் செயல்பாடு, மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் தூக்கத்தின் தரம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் பன்முக உத்தியை உள்ளடக்கியது.

ஊட்டச்சத்து

ரத்தச் சர்க்கரை நிர்வாகத்தின் முதன்மை அம்சம் ஊட்டச்சத்துதான். மேக்ரோநியூட்ரியண்ட்ஸ் (புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள்) மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை நிறைந்த முழு உணவுகள் இதற்கு உதவுகின்றன. குறிப்பாக குறைந்த கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் (ஜிஐ) கொண்ட உணவுகள் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. ஏனெனில், அவை குளூக்கோஸை மெதுவாகவும் சீராகவும் ரத்த ஓட்டத்தில் வெளியிடுகின்றன, இது நீண்ட காலத்திற்கு ஆற்றல் நிலைகளையும் திருப்தியையும் பராமரிக்க உதவுகிறது.

அதிகப்படியான உணவு காரணமாக ஏற்படும் அதிகப்படியான ரத்தச் சர்க்கரை ஏற்ற இறக்கங்களைத் தடுக்கக்கூடிய உணவு முறைகள் (வழக்கமான, சமச்சீரான உணவு) பரிந்துரைக்கின்றன.

உடல் செயல்பாடு

வழக்கமான உடல் செயல்பாடு இந்த முழுமையான அணுகுமுறையின் மற்றோர் அம்சமாகும். இன்சுலின் உணர்திறனை மேம்படுத்த உடற்பயிற்சி உதவுகிறது, அதாவது உடலால் குளூக்கோஸை மிகவும் திறம்பட பயன்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் நிலையான ரத்தச்

சர்க்கரை அளவைப் பராமரிக்க முடியும். இவ்விஷயத்தில் அதிகபட்ச பலன்களைப் பெற ஏரோபிக் பயிற்சிகள், வலிமைப் பயிற்சி, நெகிழ்வுத்தன்மைப் பயிற்சிகள் ஆகியவற்றின் கலவை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மன அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் தூக்கத்தின் தரம்

மன அழுத்தம் மற்றும் மோசமான தூக்கம் ஆகியவை ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதில் தொடர்புடையவை. எனவே தியானம், யோகா, ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் போன்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பங்களைத் தினசரி நடைமுறைகளில் ஒருங்கிணைப்பது அவசியம். இதேபோல, நல்ல தூக்கத்துக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதும் முக்கியம். நிலையான தூக்க அட்டவணையைப் பராமரித்தல், அமைதியான சூழலை உருவாக்குதல் மற்றும் தூக்கத்திற்கு முன் அமைதியான நடைமுறையைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவை ரத்தச் சர்க்கரையை ஒழுங்குபடுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு அப்பால்...

ரத்தச் சர்க்கரை கண்காணிப்பில் தொழில்நுட்பம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. அணியக்கூடிய சாதனங்கள் மற்றும் மொபைல் பயன்பாடுகள் தனிநபர்களுக்கு அவர்களின் குளூக்கோஸ் அளவை நிகழ்நேரத்தில் கண்காணிக்கும் திறனை வழங்குகின்றன. இவை தகவலறிந்த வாழ்க்கைமுறைத் தேர்வுகளைச் செய்யத் தேவையான நுண்ணறிவுகளை வழங்குகின்றன.

மன அழுத்தம் மற்றும் மோசமான தூக்கம் ஆகியவை ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பதோடு தொடர்புடையவை. ஆகவே, தேவை அதிக கவனம்!

குடல் ஆரோக்கியம், நுண்ணுயிர், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு ஆகியவை ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதை வளர்ந்து வரும் ஆராய்ச்சிகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. இது புரோபயாடிக் மற்றும் ப்ரீபயாடிக் சப்ளிமெண்ட்ஸ், புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகள், வளர்சிதை மாற்ற ஆரோக்கியம் மற்றும் ரத்தச் சர்க்கரைச் சமநிலையை ஆதரிக்க வடிவமைக்கப்பட்ட பிற குடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் தயாரிப்புகளின் அதிகரிப்புக்கு வழிவகுக்கிறது.

ஒரு கூட்டு மாற்றம்

ரத்தச் சர்க்கரைச் சமநிலையில் கவனம் செலுத்துவது என்பது வருமுன் காக்கும் தடுப்புச் சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கும் உதவுகிறது. தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய பரந்த மாற்றத்துக்கும் இது வழிவகுக்கிறது. வெவ்வேறு உணவுகள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகளைத் தனிநபர்களுக்கு இது கொண்டு வருகிறது. மொத்தத்தில் தனித்துவமான ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான ஒரு புதிய அணுகுமுறையை இது ஊக்குவிக்கிறது.

இந்தப் போக்கு தொடர்ந்து வேகத்தைப் பெறுவதால், கல்வி வளங்கள், உணவுத் திட்டங்கள் மற்றும் ரத்தச் சர்க்கரை இணக்கத்தை ஆதரிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட தயாரிப்புகளில் அதிகரிப்பைக் கான்கிறோம். ஊட்டச்சத்து விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் முதல் ஆரோக்கிய சமையல் வகுப்புகள் வரை கற்றல் மற்றும் ஈடுபாட்டிற்கான வாய்ப்புகள் விரிவடைகின்றன.

முன்னோக்கிச் செல்வோம்

ரத்தச் சர்க்கரை அளவுப் பராமரிப்பை நோக்கிய இயக்கம் ஒரு விரைவான செயல்பாடு அல்ல. ஆனால், ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றிய நமது புரிதலில் இது ஓர் அடிப்படை மாற்றமாகும். நாள்பட்ட நோய்களைத் தடுப்பதோடு, நமது அன்றாட வாழ்க்கையை மேம்படுத்தவும், ஆற்றல், மனநிலை மற்றும் ஒட்டுமொத்த உயிர்ச்சக்தியை அதிகரிக்கவும் இது ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய பாதையை வழங்குகிறது.

இந்தமுழுமையான அணுகுமுறையை நாம் ஏற்றுக்கொள்கையில், ஆரோக்கியத்தின் எதிர்காலம் பிரகாசமாகத் தெரிகிறது. இது நமது உடலுடன் ஆழமான தொடர்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய அதிக தகவலறிந்த, கவனமுள்ள அணுகுமுறைக்கு உதவுகிறது. ரத்தச் சர்க்கரை சமநிலைக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம் நாம் நமது ஆரோக்கியத்தின் ஒரே ஒரு அம்சத்தை மட்டுமே கவனிக்கவில்லை. இதன் மூலம் நம் நல்வாழ்வின் அடித்தளத்தை வளர்த்து வருகிறோம், ஆரோக்கியமான, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை உறுதி செய்கிறோம்.

ஆரோக்கியத்துக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டிய இந்தச் சூழலில், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு பராமரிப்பு நம்பிக்கை அளிக்கும் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக நிற்கிறது, சீரான, எளிய வழிமுறைகளில் நமது ஆரோக்கியத்தைக் கட்டுப்படுத்த கருவிகள் மற்றும் அறிவை வழங்குகிறது. பயன்படுத்திக் கொள்வோம்! ●

தினமும் ஏதேனும் ஒரு வகை உடற்பயிற்சியினைச் சிறிது நேரம் செய்வது மிக அவசியம். உடற்பயிற்சியினால் இதயத்துடிப்பு சீராக்கப்படுகிறது. ரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதையும் இது தடுக்கிறது. உடலில் சேரும் அதிக கொழுப்பையும் எரிக்கிறது. நீரிழிவு போன்ற குறைபாடுகள் வராமல் தவிர்க்கிறது. நிம்மதியான நீண்ட உறக்கத்தைத் தந்து எப்போதும் உடலைப் புத்துணர்வோடு காக்கிறது.

உடற்பயிற்சியைப் பொதுவாக மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. **இதயம், மூச்சு, ரத்த ஓட்டத்தைப் பலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகள் (Cardiovascular Exercises)**

   இந்த வகை உடற்பயிற்சிகள் கலோரிகளை எரிக்கின்றன. ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குகின்றன, இதயத்தை மிகவும் வலுவாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

   உதாரணமாக... நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஸ்கிப்பிங் செய்தல்.

2. **வலிமைக்கான உடற்பயிற்சிகள் (Strength Training Exercises)**

   பளு தூக்கிச் செய்யும் இந்த வகையான உடற்பயிற்சிகள் தசைகளை, எலும்புகளை மற்றும் அதன் இணைப்புகளை உறுதிபடச் செய்கின்றன. இப்போது எல்லா ஊர்களிலும், பெரிய நகரங்களிலும் ஏராளமான 'உடற்பயிற்சி மையங்கள்' உள்ளன. அதில் உள்ள பயிற்சி பெற்ற வல்லுநர்கள் உதவியோடு அனைவரும் பலன் பெறலாம். வீட்டிலேயேகூடச் சிறிய இயந்திரங்களோடும், பளு தூக்கும் சிறிய 'தம் பெல்ஸ்' வைத்தும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

3. **மென்மையான உடற்பயிற்சிகள் (Flexibility Training / Exercises)**

   இந்த வகையான உடற்பயிற்சிகள் உடலை மிருதுவாகவும் மென்மையாகவும் ஆக்குகின்றன. வளைந்து கொடுக்கும் உடல் வாகையும் அளிக்கின்றன. 'யோகா' பயிற்சிகள் பலவும் இந்த வகையைச் சார்ந்தவையே. யோகா உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் அமைதி தரும். ●

இது இயற்கை ஃபேஷியல்!

எல்லோருக்கும் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்பதே ஆசை. ஆனால் மெனக்கெடத்தான் பலருக்கும் நேரமோ, பொறுமையோ இருப்பதில்லை. தவறாமல் பியூட்டி பார்லர் போய் அழகை மேம்படுத்திக் கொள்பவர்கள் மிகச் சிலரே! மற்றவர்கள்?

தினம் வெறும் பத்து நிமிடங்களை ஒதுக்கினாலே, சருமத்தை அழகாக இளமையாக வைத்துக்கொள்ளலாம். சருமத்தைப் பாதுகாக்கத் தினசரி செய்ய வேண்டியவற்றையும், செய்துகொள்ளக்கூடிய ஃபேஷியல் பற்றியும் பார்ப்போமா?

காலையில் குளிப்பதற்கு முன்பும், ராத்திரி படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தரமான கிளென்சர் வைத்து முகத்தைத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

அடுத்து டோனர். இதைச் சருமத்துக்கான டானிக் என்றே சொல்லாம். கைகளில் கொஞ்சமாக டோனர் எடுத்து, முகத்தில் அப்படியே தடவ வேண்டும். வெள்ளரிக்காய் கலந்த டோனர் நல்லது.

மூன்றாவதாக ஸ்க்ரப். பாதாம் கலந்த ஸ்க்ரப் வாங்கி முகத்தில் தடவி, வட்ட வடிவத்தில் தேய்த்துவிட்டு, வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த டவலால் துடைத்தெடுக்க வேண்டும். இது சருமத்தில் உள்ள பிளாக் ஹெட்ஸ், ஒயிட் ஹெட்ஸைத் தளர்த்தி, சுத்தமாக்கும். அப்படியே துடைத்தெடுத்தாலே முகம் சுத்தமாகும்.

அடுத்ததாக மசாஜ். கற்றாழை ஜெல் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். எல்லாவிதமான சருமத்துக்கும் பொருந்தும். அதைக் கொஞ்சமாக எடுத்து, முகத்தில் தடவி, மேல் நோக்கி மசாஜ் பண்ணலாம். மசாஜ் முடிந்ததும் முகத்தைத் துடைத்தெடுத்துவிட்டு பேக் போடலாம். மார்க்கெட்டில் விதவிதமான பேக்குகள் கிடைக்கின்றன. பால் கலந்த மில்க் பேக் எல்லாச் சருமத்துக்கும் ஏற்றது. வாரம் ஒருமுறை செய்தாலே முகம் பொலிவாக இருக்கும்.

டூவீலரில் போகிறவர்கள், பஸ்ஸில் போகிறவர்கள் என எல்லோரும் இன்று தூசி, மாசுக்களின் பாதிப்புக்குள்ளாகிறார்கள். எல்லாருக்கும் இன்ஸ்டன்ட்டாக ஓர் அழகு தேவைப்படுகிறது. அவர்களுக்கானதுதான் ஸ்கின் லைட்டனிங் சிகிச்சை. இந்தச் சிகிச்சைக்கான செட் அப்படியே கடைகளில் கிடைக்கும்.

கண்களுக்கடியில் கருவளையம் அதிகமாக இருந்தால், குங்குமப்பூ கலந்த மாஸ்க் உபயோகிக்கலாம்.

முதலில் அதிலுள்ள கிளென்சரை முகத்தில் வட்டமாகப் பஞ்சால் துடைத்து எடுக்க வேண்டும். அடுத்து ஸ்கின் டானிக் தடவி, கடல்பாசி கலந்த ஸ்க்ரப் உபயோகிக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடம் கழித்து, முகத்தைத் துடைத்துவிட்டு, கிரீம் கொண்டு மசாஜ் செய்ய வேண்டும். கடைசியாக பீல் மாஸ்க். அதை அப்படியே முகத்தில் தடவிவிட்டு 10 நிமிடங்கள் கழித்து உரித்தெடுத்தால், முகம் பளீர் என மாறியிருக்கும்.

கண்களுக்கடியில் கருவளையம் அதிகமாக இருந்தால், குங்குமப்பூ கலந்த மாஸ்க் உபயோகிக்கலாம். பளபளப்பாகத் தெரிய வேண்டும் என விரும்புகிறவர்கள் கோல்ட் ஜெல் உபயோகித்து, பத்து நிமிடங்கள் விட்டுத் துடைத்தால் போதும்.

கொழுப்புக் கல்லீரல் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாமா?

கட்டுக்கதை 1

கொழுப்புக் கல்லீரல் பற்றிக் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை!

உண்மை

கொழுப்புக் கல்லீரல் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் எந்த அறிகுறிகளையும் பெறுவதில்லை. அதனால் இது கொழுப்புக் கல்லீரல் ஸ்டீடோஹெபடைடிஸ், ஃபைப்ரோஸிஸ், சிரோசிஸ் (கல்லீரலில் வடுக்கள்) மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோயின் வடிவத்தில் குறிப்பிடத்தக்க கல்லீரல் சேதம் வரை முற்றலாம். கல்லீரல் உயிரணுக்களில் நீடித்த கொழுப்பு படிதல் வீக்கம் மற்றும் பின்னர் வடுக்களை ஏற்படுத்துவதால் இது நிகழ்கிறது. வடு திசு உருவாகிறது, இது ஃபைப்ரோஸிஸை ஏற்படுத்துகிறது, இது சிரோசிஸாக முன்னேறலாம். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் இது கல்லீரல் புற்றுநோயையும் ஏற்படுத்தும். கொழுப்புக் கல்லீரலின் இருப்பு இதய நோய், உடலில் பல்வேறு புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம், தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் நோய்க்குறி போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையது. எனவே, கொழுப்புக் கல்லீரலைக் கண்டறிவதைப் புறக்கணிக்கக்கூடாது மற்றும் கல்லீரல் அல்லாத சிக்கல்களை முழுமையாக மதிப்பீடு செய்யக்கூடாது. செய்யப்பட வேண்டும்.

கட்டுக்கதை 2

NAFLD (Nonalcoholic fatty liver disease) எனும் கல்லீரலில் கொழுப்பு படியும் நோய்க்கு சிகிச்சை எதுவும் கிடையாது!

உண்மை

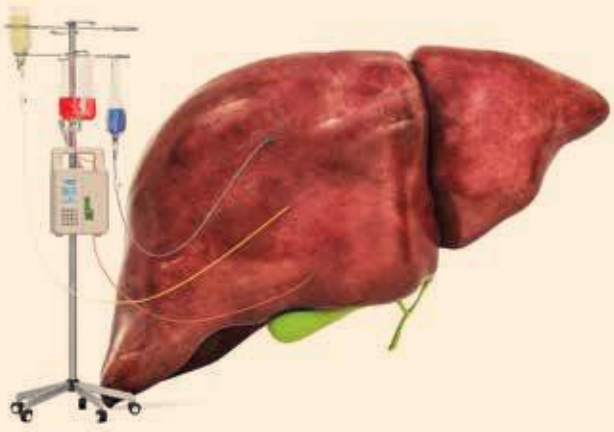
NAFLD பிரச்னைக்கு இன்று பல சிகிச்சை வாய்ப்புகள் உள்ளன. சரியான உணவு மற்றும் எடை இழப்பு, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை NAFLD நிர்வாகத்தில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். NAFLD உடைய அனைத்து நோயாளிகளும் உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். 5 – 7% எடை இழப்புகூட நன்மை பயக்கும். கூடுதலாக, டிஸ்லிபிடெமியா, நீரிழிவு போன்ற இணை நோயுடையோர் சரியான பராமரிப்பு மேற்கொள்வது மிக முக்கியமானது.

கட்டுக்கதை 3

NAFLD நோயாளிகள் கல்லீரல் நிபுணரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை!

உண்மை

கல்லீரல் நிபுணருடன் கலந்தாலோசிப்பது NAFLD நிர்வாகத்தில் முக்கியமான முதல் படியாகும். கல்லீரல் நிபுணர் முதலில் எளிய ஸ்டீடோசிஸ் நோயாளிகளை (நல்ல கல்லீரல் கொண்டவர்கள்; ஆனால், மற்ற உறுப்புகளுக்குத் தொடர் கண்காணிப்பு தேவை) NASH உள்ளவர்களிடமிருந்தும் முற்றிய கல்லீரல் காய ஆபத்தில் இருப்பவர்களிடமிருந்தும் வேறுபடுத்துவார். கல்லீரலில் வேறு அல்லது கூடுதல் நோய் இல்லை என்பதையும் அவர் உறுதி செய்வார். NAFLD நிலையின் அடிப்படையில் அவர் மதிப்புமிக்க முன்கணிப்புத் தகவலை வழங்க முடியும்; பொருத்தமான சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்க முடியும்.



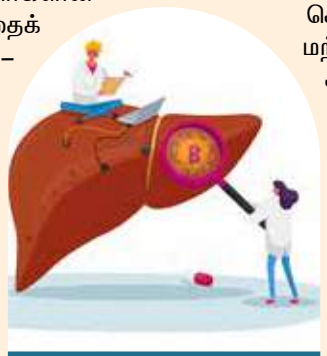
ரத்தப் பரிசோதனைகள், இமேஜிங், எம்ஆர்எலாஸ்டோகிராபி, ஏஆர்எஃப்ஐ, ஃபைப்ரோஸ்கான் போன்ற பரிசோதனை முறைகளின் கலவை பெரும்பாலும் செய்யப்படுகிறது. கல்லீரல் பயாப்ஸி NAFLD நோயறிதல் மற்றும் நிலைப்படுத்தலுக்கான முக்கியமான சோதனையாகும். எந்த நோயாளிக்குக் கல்லீரல் பயாப்ஸி தேவை என்பதைத் தீர்மானிப்பது NAFLD–ன் சிறப்பு மதிப்பீட்டின் மற்றொரு முக்கிய அம்சமாகும்.

கட்டுக்கதை 4

NAFLD நோயாளிகளுக்கு மருந்துகள் இல்லை!

உண்மை

NAFLD உள்ள நோயாளிகளுக்குப் பலன் அளிக்கும் பல மருந்துகள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து வைட்டமின் ஈ. சமீபத்தில், சரோக்லிடசார் மற்றும் ஒபிடிகோலிக் அமிலம் போன்ற புதிய மருந்துகள் NAFLD நோயாளிகளின் கல்லீரல் பயாப்ஸிகளில் முன்னேற்றத்தைக் காட்டியுள்ளன. பியோகிளிட்டசோன், ஜிஎல்பி–1 இன்ஹிபிட்டர்களான லிராகுளுடைடு, எஸ்ஜிஎல்டி 2 இன்ஹிபிட்டர்கள் (கிளிஃப்ளோசின்கள்) போன்ற பல மருந்துகள் நீரிழிவுச் சிகிச்சைக்காகக் கொடுக்கப்படும்போது, அவை கல்லீரலை மேம்படுத்தவும் உதவும். வாழ்க்கை முறை மாற்றம், உணவுமுறை மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவற்றுடன் இணைந்தால்தான் இந்த மருந்துகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



NAFLD உடைய அனைத்து நோயாளிகளும் உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். 5-7% எடை இழப்பு கூட நன்மை பயக்கும்.

கட்டுக்கதை 5

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோயை மாற்ற முடியாது!

உண்மை

நோயின் ஆரம்பக் கட்டங்களில், கொழுப்புக் கல்லீரலை முழுமையாக மாற்றலாம். பின்வரும் நடவடிக்கைகளால் இதை அடைய முடியும்.

- மதுவைத் தவிர்க்கவும்.
- சர்க்கரை உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்.
- உணவில் உள்ள நிறைவுற்ற கொழுப்புகளைக் குறைக்கவும்.
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும் (ஏரோபிக் மற்றும் ஐசோமெட்ரிக்).
- ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்.

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

- ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- புதிய பழங்கள், காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் கோழி, மீன் போன்ற மெலிந்த இறைச்சிகளுடன் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணவும்.
- ஃபைப்ரோஸிஸ் உள்ள நோயாளிகளில்கூட, நோயை நிறுத்துவதற்கும், தகுந்த நிர்வாகத்துடன் சேதத்தை மாற்றுவதற்கும் சில நம்பிக்கை வாய்ப்புகள் உள்ளன.

கட்டுக்கதை 6

கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் பணக்காரர்கள் மற்றும் பருமனானவர்களுக்கு மட்டுமே காணப்படுகிறது!

உண்மை

NAFLD என்பது அனைத்துச் சமூக – பொருளாதார அடுக்குகளிலும், கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற மக்களிலும் பொதுவானது. பருமனானவர்களில் இது மிகவும் பொதுவானது. இது சாதாரண பிஎம்ஐ உள்ளவர்களின் விகிதத்தில்கூடக் காணப்படலாம் (இது 'லீன் நாஷ்' என்று குறிப்பிடப்படுகிறது). இது உடல் எடையில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு இல்லாமல் அதிகப்படியான உள்ளுறுப்புக் கொழுப்பு காரணமாக இருக்கலாம்.

கட்டுக்கதை 7

கல்லீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனைகள் (LFT) இயல்பானதாக இருந்தால், கல்லீரலில் நோய் இருக்காது!

உண்மை

கொழுப்புக் கல்லீரல் உள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்குச் சாதாரண LFT அளவுகளே இருக்கும். பெரும்பாலும், கல்லீரல் நோய் மிகவும் முற்றும் வரை அது சாதாரணமாக இருக்கும். ஒரு சாதாரண LFT என்பது குறிப்பிடத்தக்க கல்லீரல் நோயை உறுதி செய்வதில்லை. அதனால் ரத்தப் பரிசோதனைகள், இமேஜிங், எம்ஆர் எலாஸ்டோகிராபி, ஏஆர்எஃப்ஐ, ஃபைப்ரோஸ்கான் போன்ற சோதனைகள் மற்றும் சில நேரங்களில் கல்லீரல் பயாப்ஸி ஆகியவை கல்லீரல் நிலையை மதிப்பிடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைக்கணுமா?

இப்படிச் சாப்பிடுங்கள்!

NAFLD எனும் கொழுப்புக் கல்லீரல் நோய் உணவுமுறையுடன் குறிப்பிடத்தக்க தொடர்பைக் கொண்டுள்ளது.

கல்லீரல் கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கான உணவைப் பின்பற்றுவதற்கு, உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைக்கவும், கலோரி உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும் சிறிய அளவிலான தட்டுகள் மற்றும் கிண்ணங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பெரும்பாலான நேரங்களில் கொழுப்புதான் மிகப்பெரிய குற்றவாளி என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால், முக்கியமான குற்றவாளிகள் சர்க்கரை மற்றும் கார்போஹைட்ரேட் ஆகியவையே. ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் எடை இழப்புக்கு நிறைவுற்ற கொழுப்பைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். என்றாலும், கார்போஹைட்ரேட் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பது முதன்மையானது. இதை அடைய உணவியல் நிபுணர் பரிந்துரைக்கும் ஒரு வழிமுறையைப் பின்பற்றவும்.

பச்சைக் காய்கறிகள், குறைந்த அளவு சர்க்கரை கொண்ட பழங்கள், ஒல்லியான இறைச்சிகள், முழுத் தானிய உணவு ஆகியவை கொழுப்புக்

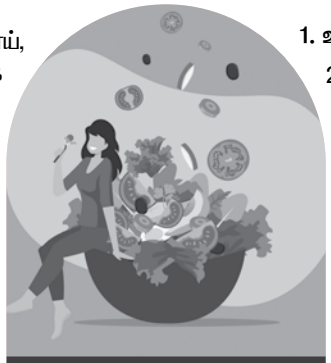
கல்லீரலைத் தடுப்பதற்கும் மற்ற வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுடன் சிகிச்சை செய்வதற்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வோர் உணவும் முழுத் தானியங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள், விதைகள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் அடிப்படையில் இருக்க வேண்டும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்தவை மற்றும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி உங்கள் தட்டு நிரப்பப்படலாம். இந்தத் தேர்வுகள் மூலம் நாம் அதிக அளவு உணவைச் சாப்பிடுகிறோம்... ஆனால், குறைவான கலோரிகளுடன்!

இந்திய உணவில் விருப்பங்கள்

1. **தானியங்கள்:** பழுப்பு அரிசி, முழுக் கோதுமை, ஓட்ஸ், தினை, சோளம், ராகி
2. **பருப்பு வகைகள்:** பச்சைப்பயறு, உளுந்து மற்றும் பிற பருப்புகள்
3. **காய்கறிகள்:** பாகற்காய், வெண்டைக்காய், மற்றும் அனைத்துப் பச்சை இலைக் காய்கறிகள்
4. **பழங்கள்:** சிட்ரஸ் பழங்கள் (ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, திராட்சைப் பழம், எலுமிச்சை), ஸ்ட்ராபெர்ரி, புளுபெர்ரி, கருப்பு பெர்ரி, நெல்லி, பப்பாளி, அன்னாசி, கொய்யா
5. **பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்:** குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், குறைந்த கொழுப்பு தயிர்
6. **இறைச்சி, மீன் & முட்டை:** கோழி, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, சால்மன், மத்தி, கானாங்கெளுத்தி, சூரை போன்ற மீன்கள்
7. **மற்ற பானங்கள்:** கிரீன் டீ, பிளாக் டீ, பிளாக் காபி



நார்ச்சத்து நிறைந்த ரொட்டிகள் மற்றும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் பழங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி உங்கள் தட்டை நிரப்புங்கள். இந்தத் தேர்வுகள் மூலம் நாம் அதிக அளவு உணவைச் சாப்பிடுகிறோம்... ஆனால், குறைவான கலோரிகளுடன்!

செய்யவேண்டியவையும் செய்யக்கூடாதவையும்

செய்ய வேண்டியவை

1. முழுத் தானிய உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
2. உணவில் சாலட்டை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. பிரதான உணவுகளுக்கு இடையில் பழங்களை உண்ணுங்கள்.
4. **ஸ்நாக்ஸ்:** முளைகள் மற்றும் பாதாம் போன்ற கொட்டைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
5. பழச்சாறுக்குப் (ஜூஸ்) பதிலாக முழுப் பழத்தையும் சாப்பிடுங்கள்

வேண்டாம்

1. உணவு தயாரிப்பதற்கு அதிக எண்ணெய்
2. துரித உணவுகள், பொரித்த உணவுகள்
3. இனிப்புகள், பேஸ்ட்ரிகள், வேகவைத்த உணவுகள் மற்றும் அனைத்து பேக்கரி பொருட்கள்
4. சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் உறுப்பு இறைச்சி
5. மது மற்றும் மது சார்ந்த காக்டெயில் பானங்கள்
6. சமைக்கும் போது கூடுதல் உப்பு சேர்க்கக்கூடாது மற்றும் உப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும் (<1500mg/day)

சமையல் எண்ணெயை எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?

1. **நிறைவுற்ற கொழுப்புகளின் அளவு:** 7 – 10%
2. **அத்தியாவசியக் கொழுப்பு அமிலங்களின் விகிதம்:** PUFA விகிதம் ஒமேகா 6/ஒமேகா 3 – 5:1 முதல் 10:1 வரை
3. இயற்கையான ஆன்டி–ஆக்ஸிடன்ட்கள் இருக்க வேண்டும்

கொலஸ்ட்ரால்: பூஜ்யம்/குறைவு & டிரான்ஸ் கொழுப்பு: பூஜ்யம்/குறைவு என இருக்க வேண்டும்.

(சுத்திகரிக்கப்படாத, குளிர் அழுத்தம் செய்யப்பட்ட எண்ணெய்கள் சிறந்தவை) ●

ஒரு நாளில் எத்தனை முறை சிரிக்கிறீர்கள்?

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனையோ முகங்களைப் பார்க்கிறோம். அவற்றில், எத்தனை முகங்களில் சிரிப்பையோ, சிறு புன்னகையையோ பார்க்க முடிகிறது? ஏன் முகங்களில் இத்தனை இறுக்கம்?

ஒரு நாளில் எத்தனை முறை மகிழ்ச்சியாக மனம் விட்டு சிரிக்கிறீர்கள்? எத்தனை முறை கோபம் அல்லது பதற்றம் அல்லது பயம் அல்லது கவலை கொள்கிறீர்கள்?

'இவ்வுலகில் எனக்கு எந்த பிரச்னையுமே இல்லை' எனச் சொல்லும் யாராவது ஒருவரை இதுவரை நீங்கள் சந்தித்ததுண்டா?

தொந்தரவுகள், ஏமாற்றங்கள், காலக்கெடுக்கள் என எல்லாம் கலந்ததாகவே உள்ளது நம் அன்றாட வாழ்க்கை. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளைக் கேட்டால் படிப்பு, ஆரோக்கியமற்ற குடும்பச் சூழல், இணக்கமில்லாத சக மாணவர்கள் போன்றவை பிரச்னை ஏற்படுத்துவதாகச் சொல்கிறார்கள். டீன்ஏஜ் குழந்தைகளோ, பாடத்திட்டப் பளுவுடன் அவர்களின் வயதுக்குரிய விஷயங் களான காதல், தோற்றம், புரிந்துகொள்ளாத பெற்றோர், ஆசிரியர், கேலி செய்யும் நண்பர்கள் என பல்வேறு விஷயங்கள் தினம் தினம் தாக்குவதாகச் சொல்கிறார்கள். வேலைக்குச் செல்வோரோ அதிக வேலைப்பளு, மோசமான சூழல், குறைந்த சம்பளம், நிரந்தரமற்ற வேலை, இணக்கமற்ற மேனேஜர், சக ஊழியர்கள், சலிப்பு தட்டும் வேலைத்தன்மை, விருப்பமில்லாத வேலையைப் பார்ப்பது என பல விஷயங்கள் பிரச்னை அளிப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். வெளியில் செல்கிறவர்களுக்குத்தான் இவ்வளவு பிரச்னை என்றால்,

வீட்டிலேயே இருக்கும் குடும்பத்தலைவிகளுக்கு பிரச்னை இல்லையா என்ன? புகுந்த வீட்டினருடன் சுமுக உறவு இல்லாதது, அதனால் சண்டை சச்சரவுகள், குடிகாரக் கணவன், அனுசரித்துப் போகாத கணவன், தொந்தரவு கொடுக்கும் பிள்ளைகள், வேலைக்காரி பிரச்னை எனப் பல்வேறு சிக்கல்களை சந்திப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். முதியோர்களோ நலிந்துவரும் உடல்நலம், பிறரைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை, வீட்டுச்சூழல், போதிய பணமின்மை, தனிமை, வெறுமை, கணவன்/மனைவியின் மரணம், எப்போதும் 'சும்மா'வே இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தம், தங்கள் கருத்தை யாரும் மதிப்பதில்லை என்ற உறுத்தல், கடைசிக் காலம் குறித்த பயம் போன்றவை தொந்தரவு அளிப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். பிரச்னைகளின் காரணிகள் வேண்டுமானால் வேறு வேறாக இருக்கலாம்... ஆனால், அந்தப் பிரச்னைகளைச் சமாளிக்க முடியாமல், நவீன வாழ்க்கை முறையில் மன அழுத்தத்துக்கு ஆளாகதவர்களை (Stress) பார்ப்பது மிக அரிது.

பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் என்றாலே அது மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஒவ்வாத விஷயங்களாலேயே ஏற்படும் எனப் பலர் நம்புகின்றனர். அது தவறு!

பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் என்றாலே அது மனதுக்கும் / உடலுக்கும் ஒவ்வாத விஷயங்களாலேயே ஏற்படும் என பலர் நம்புகின்றனர். அது தவறு. Eustress எனப்படும் மன அழுத்தமானது திருமணம், குழந்தைப் பிறப்பு, வேலை மாற்றம் என வாழ்வில் நல்ல தருணங்களில் ஏற்படக்கூடியது. Distress என்பது நெருங்கியவரின் மரணம், வேலை இழப்பு, காதல் தோல்வி எனப் பல விரும்பத்தகாத சம்பவங்களால் ஏற்படுவது.

இக்காலத்தில் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பெரிய சவாலாக இருக்கும் மன அழுத்தம், நம் உயிரைக் காப்பாற்றவே உருவானது என சொன்னால் ஆச்சரியமாக இருக்கும்தானே?

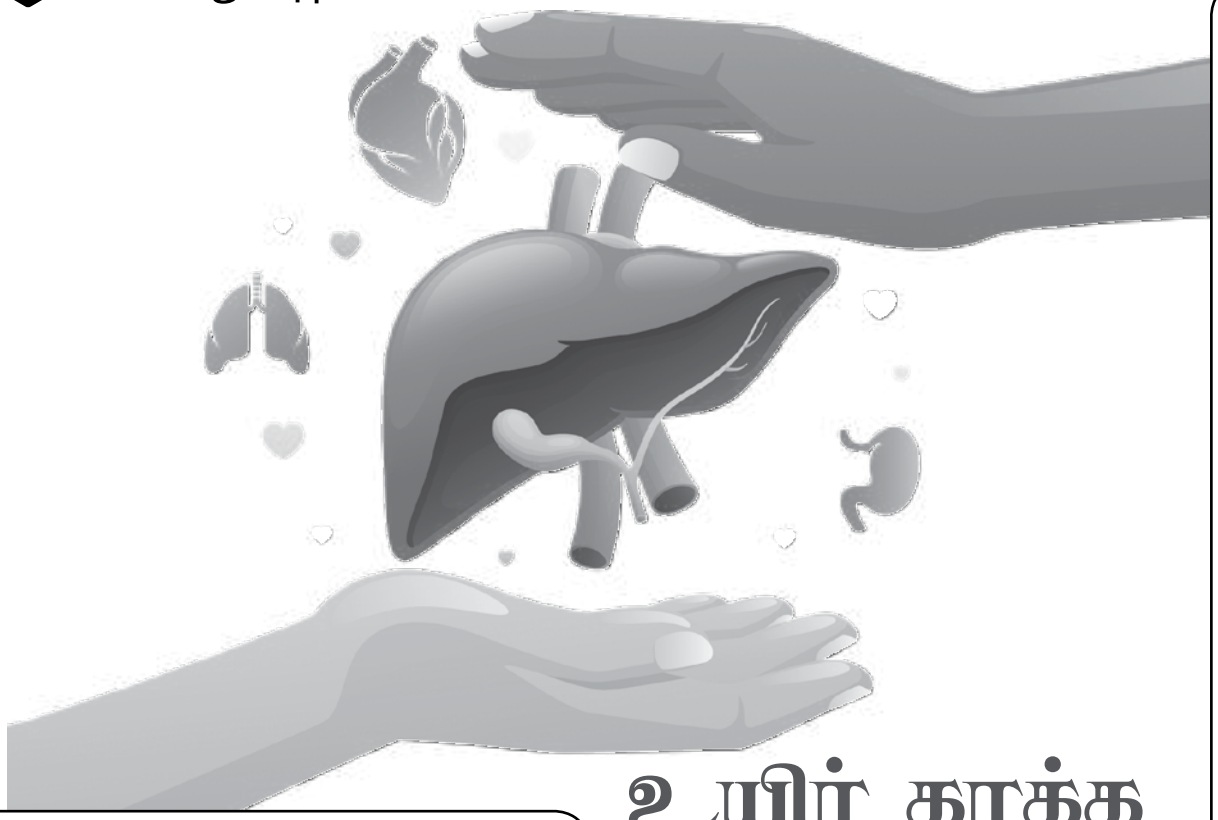
ஆதிகாலத்தில், மனிதன் காட்டில் நடமாடும் போது, ஒரு புலி அவன் முன் திடீரெனத் தோன்றினால், அவன் அதனை எதிர்த்து போரிட வேண்டும் (Fight) அல்லது ஓட வேண்டும் (Flight). ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்ற நம்மை தயார்நிலையில் வைப்பதற்காக உடலில் சில ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நம் நரம்பு மண்டலம் புலியை பார்த்தவுடனேயே, பலவிதமான ஹார்மோன்களை(Adrenaline – Cortisol) சுரக்கச்செய்கிறது. இவை அவசர நடவடிக்கை எடுக்க வசதியாக மனிதனுக்குள் சில மாற்றங்களை செய்கின்றன.

- இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும்.
- தசைகள் இறுகும்.
- ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்.
- மூச்சு இரைக்கும்.
- புலன்கள் கூர்மையாகும்.

உடல் ரீதியான இந்த மாற்றங்கள் நம் முடைய வலிமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் கூட்டி, கவனத்தை அதிகரிக்கச்செய்து, ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றும். மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் இவ்வகை மாற்றங்கள் உடலுக்கு ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து (Physical threats மிருகங்கள்/திருடர்களின் தாக்குதல், இயற்கைப் பேரழிவு, விபத்து போன்ற நிகழ்வுகள்) ஒரு மனிதனைக் காப்பாற்றவே செயல்படுகின்றன. புலியிடமிருந்து தப்பித்தவுடன் மன அழுத்தம் குறைந்து, உடல் பழைய நிலைக்கு திரும்பிவிடும். இன்றைய காலகட்டத்திலோ நம் உயிருக்கு ஏற்படும் இவ்வகை அச்சுறுத்தல்கள் குறைந்து நவீனகால பிரச்னைகளான பணத்தேவை, தேர்வு, நச்சரிக்கும் கணவன்/மனைவி, வேலைப்பளு, அலுவலகப் பிரச்னை, பிடிக்காத திருமணம்/வேலை போன்றவை அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன.

பல நேரங்களில், உளவியல் அச்சுறுத்தல்களை (Psychological threats) ஏற்படுத்தும் காரணிகளை விட்டு ஒருவரால் தப்பிக்க இயலாது (திருமணம், தேர்வு போன்றவை).

இப்படி அன்றாடம் ஏற்படும் உளவியல் அச்சுறுத்தல்களால், மன அழுத்த ஹார்மோன்கள் தொடர்ந்து சுரந்து கொண்டிருக்கும் நிர்பந்தம் ஏற்படுகிறது. இப்படித் தொடர்ந்து ஏற்படும் ரசாயனம் மற்றும் நரம்பியல் மாற்றங்களால் பல்வேறு உடல் பாகங்கள் சேதம் அடைகின்றன. இது இன்னும் பல மோசமான விளைவுகளை உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்படுத்தும். ●



உயிர் காக்க உதவுவோம்!

இந்தியாவில் சமூக விழிப்புணர்வுக்கான அவசரத் தேவை இப்போது நிலவுகிறது. உடல் உறுப்புகள் செயலிழப்பதால் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களை இழக்கிறோம். உடல் உறுப்பு தானம் என்பது ஒருவரின் மரணத்திற்கு அப்பாலும் வாழ்வதற்கும், மற்றவர்களுக்கு புதிய வாழ்வு அளிப்பதற்குமான உன்னதமான ஒரு வழியாகும்.

உயிருடன் இருக்கும்போது, ஒரு நபர் தனது உறுப்புகளைத் தானம் செய்வதன் மூலம் குறைந்தபட்சம் ஓர் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும். இன்னொரு பக்கம்... மூளைச் சாவு அடைந்த நோயாளியால் குறைந்தது மூன்று முதல் எட்டு நபர்களின் உயிரைக் காக்க முடியும்.

உறுப்பு தானம் என்பது தேவைப்படுபவர்களுக்கு மருத்துவ ரீதியாக உதவும் நோக்கத்துடன் ஓர் உறுப்பை சட்டப்பூர்வமாக வழங்குவது அல்லது பெறுவது ஆகும். நன்கொடையாளர் உயிருடன் இருக்கும்போது அவர்களாலும், இறந்த பிறகு அவர்களின் உறவினர்களாலும் இதற்கு ஒப்புதல் அளிக்கப்படுகிறது.

1.75 லட்சம் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான தேவைக்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, 8,000 மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் மட்டுமே செய்யப்பட்டதாக இந்தியாவின் புள்ளிவிவரத் தரவு (2018 கணக்கீடுகளின் படி) காட்டுகிறது.

கல்லீரல் செயலிழப்பால் 50,000 பேர் இறக்கும் பட்சத்தில், 1,000 பேர் மட்டுமே உயிர்வாழ்வதற்கான கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர். இதயம், கணையம், நுரையீரல் போன்ற உறுப்புகளின் பார்வையில் இந்தப் புள்ளிவிவரங்கள் இன்னும் கடுமையானவை.

உறுப்பு தானத்தில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. வாழும் நன்கொடையாளர் உறுப்பு தானத்தில், ஒரு நபர் தனது சிறுநீரகச் செயல்பாடு, கல்லீரல் செயல்பாடு அல்லது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்காமல் தனது ஒரு சிறுநீரகத்தை அல்லது கல்லீரலின் ஒரு பகுதியை தன் அன்புக்குரியவருக்கு தானம் செய்யலாம்.

உயிருள்ள நன்கொடையாளரின் கல்லீரல் 4 மாதங்களுக்குள் முழுமையாக மீண்டும் வளர்ந்து, இறுதியில் முழுச் செயல்பாட்டையும் பெறும். சிறுநீரக நன்கொடையாளருக்கு இந்த மீட்பு காலம் மாறுபடும். ஒவ்வொரு நன்கொடையாளரும் தானம் செய்த மூன்று மாதங்களுக்குள் நன்கொடைக்கு முந்தைய

80 சதவீத சிறுநீரகச் செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறார்கள். நன்கொடையாளர் அறுவை சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொள்வதை அதிகரிக்க இந்தப் புள்ளிவிவரங்களை அறிவது அவசியம்.

லேப்ராஸ்கோப்பி முறையில் மாற்று அறுவைசிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்தச் சிகிச்சை முறை அறுவைசிகிச்சைக்குப் பின் மருத்துவமனையில் தங்குவதைக் குறைக்கிறது. அதோடு, குறைந்த வலி மட்டுமே இருக்கும்.

இறந்த நன்கொடையாளர் உறுப்பு தானத்தில், ஒரு நபர் (மூளை–தண்டுவடம்/இதயம்) இறந்த பிறகு பல உறுப்புகள் மற்றும் திசுக்களை தானம் செய்யலாம். இவ்வாறு, அவரது மறைவுக்குப் பிறகும், அவரது உடலின் ஒரு பகுதி மற்றொரு நபரின் உடலில் தொடர்ந்து வாழ்வதை உறுதிசெய்து, பெறுபவருக்கு மற்றொரு வாழ்க்கைக்கான வாய்ப்பை இது அளிக்கிறது.

1.75 லட்சம் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகளுக்கான தேவை உள்ளது. ஆனால், 8,000 மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் மட்டுமே செய்யப்பட்டதாக இந்தியாவின் புள்ளிவிவரத் தரவு காட்டுகிறது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, மேற்கத்திய உலகத்துடன் ஒப்பிடும்போது இந்தியாவில் இறந்தவர்களின் உறுப்பு தானம் மிகவும் குறைவாக உள்ளது. இந்தியாவில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஏறக்குறைய ஐந்து லட்சம் பேர் சிகிச்சை வாய்ப்பின்றி உயிரிழப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. விழிப்புணர்வு அதிகரித்தால், சரியான நேரத்தில் உறுப்பு தான மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் இந்த இழப்புகள் தடுக்கப்படலாம்.

நாளொன்றுக்கு குறைந்தபட்சம் 15 நோயாளிகள் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக காத்திருக்கிறார்கள்; ஒவ்வொரு 10 நிமிடங்களுக்கும் ஒரு புதிய பெயர் இந்த வளர்ந்து வரும் காத்திருப்புப் பட்டியலில் சேர்க்கப்படுகிறது. இந்தியாவில் உடல் உறுப்பு தானம் விகிதம் 0.01 சதவீதமாக உள்ளது. 36.5 சதவீதமாக இருக்கும் குரோஷியா போன்ற நாடுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் இது மிகச்சிறிய எண்ணிக்கை.

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

மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான உறுப்புகளின் கடுமையான பற்றாக்குறையுடன் இந்தியா போராடி வருகிறது. தேவையான உறுப்புகளின் எண்ணிக்கைக்கும் மாற்று அறுவைசிகிச்சைக்குகிடைக்கக்கூடிய உறுப்புகளுக்கும் இடையே உள்ள முக்கியமான இடைவெளியை புள்ளிவிவர எண்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

இப்போதுதான் இந்தியாவில் உடலுறுப்பு தானம் ஆரம்பமாகத் தொடங்கியுள்ளது. விழிப்புணர்வு இல்லாமை, மரணத்திற்குப் பிந்தைய வாழ்க்கை பற்றிய ஆன்மிக நம்பிக்கை மற்றும் உறுப்பு தானம் குறித்த எதிர்மறையான அணுகுமுறை ஆகியவை தாமதத்திற்கு காரணம்.

தானம் செய்யப்பட்ட உறுப்புகள் மறுபிறப்புக்குப் பிறகு காணாமல் போகலாம் போன்ற பல கட்டுக்கதைகள் மற்றும் சமூகத் தடைகள் உறுப்பு தானத்துடன் தொடர்புடையவை. எனினும் பல்வேறு அமைப்புகளின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகள் மூலம், உறுப்பு தான உறுதிமொழிகளின் விகிதம் உயர்ந்து வருகிறது.

இந்திய கல்லீரல் அறக்கட்டளை (The Indian liver trust) ஒரு தன்னார்வ, லாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும். இதன் பிரதான பணிகள்...

- இந்தியாவில் உறுப்பு தானத்தை ஊக்குவித்தல்
- பொது விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் மற்றும் கல்லீரல் நோய்க்கான முதன்மை தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்
- கல்லீரல் நோய்க்கு சிகிச்சை பெறும் வசதியற்ற நோயாளிகளுக்கு நிதி உதவி வழங்குதல்
- கல்லீரல் நோய் மற்றும் மாற்று அறுவை சிகிச்சை துறையில் நெறிமுறை மற்றும் அறிவியல் ஆராய்ச்சியை ஊக்குவித்தல்

உறுப்பு தானம் மற்றும் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கான விழிப்புணர்வு செயல்பாடுகளை இன்னும் துரிதமாக முன்னோக்கி நகர்த்துவதற்கான நேரம் இது. உயிர் காக்க உதவுவோம்!

யார் என்ன சாப்பிடலாம்?

பொதுவாக இந்தியர்களுக்குக் கூடுதலாகத் தேவைப்படும் சத்துகள்

1. வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ்
2. ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் வைட்டமின்கள் வைட்டமின் சி, இ மற்றும் பீட்டாகரோட்டின்
3. ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் தாதுக்கள் துத்தநாகம், செலினியம்
4. இரும்பு, கால்ஷியம்
5. இபிடி, டிஎச்ஏ, ஜிஎல்ஏ போன்ற முக்கிய ஃபேட்டி அமிலங்கள்
6. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கும் சத்துகள்.

அசைவ உணவில் தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் கரோட்டின் சத்துகள் முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. சைவ உணவிலும் முழுமையாகச் சத்துகள் கிடைப்பதில்லை. முக்கியமான ஃபேட்டி அமிலங்கள் மீனிலிருந்துதான் கிடைக்கின்றன. எனவே இரு வகை உணவையும் கலந்து உண்பதுதான் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெறும் வழி.

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

முதல்தரப் புரதத்துடன் அனைத்துவிதமான ஊட்டச்சத்தும் பாலில் உள்ளதால் குழந்தைகள், இளம் பருவத்தினர் யாவரும் பால் சாப்பிடுவது முக்கியம். குறிப்பாக இரவு தூங்கச் செல்லும் முன் ஒரு கோப்பை பால் அருந்துவது நல்லது.

தினமும் ஏதாவது ஒரு வேளை அந்தந்த சீசனுக்கு ஏற்ற பழத்தைச் சிறிதளவாவது சாப்பிடுங்கள். நோய் பிரச்னை ஏதும் இல்லாதவர்கள் தினமும் வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். ஏனெனில் நார்ச்சத்து, தாதுச்சத்து, வைட்டமின்கள் என நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உள்ளடக்கிய இயற்கை 'டானிக்' பழங்கள்தாம். வாழைப்பழம், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, மாம்பழம், திராட்சை ஆகியவை நல்லது. பச்சைக் காய்கறிகளில், பழங்களில் தாதுச் சத்துகளும் வைட்டமின்களும் உள்ளன.

வெள்ளைப்பூண்டு இதய நோய் வராமல்

தடுக்கவும், வாழைத்தண்டு சிறுநீரக நோய் வராமல் தடுக்கவும், முருங்கைக் கீரை உயர் ரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும், வெந்தயம், ஓட்ஸ் போன்றவை ரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும் உதவுகின்றன.

தினசரி உணவு

உடலுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் தேவையான விகிதத்தில் கிடைக்கும் வகையில் நமது அன்றாட உணவு அமைய வேண்டும்.

காலை உணவு

காலை எழுந்தவுடன் பால் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. பொதுவாகத் தென்னிந்தியர்களின் பழக்கத்துக்கு ஏற்ப காலையில் இட்லி, தோசை, உப்புமா, கிச்சடி... இப்படி ஏதாவது ஒன்றைச் சாப்பிடுகிறோம். உடல் வளர்ச்சிக்குப் புரதச்சத்து மிக அவசியம். எனவே, காலை உணவில் புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இட்லிக்கு சட்னியுடன் சாம்பாரும் சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஏதாவது ஒன்று மட்டும் போதாது. சாம்பாரில் புரதச்சத்து கிடைக்கும். சட்னியைப் பொறுத்தவரை புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, தக்காளி சட்னிகளில் வைட்டமின் சத்து கிடைக்கும்.

சாம்பாரில் பருப்பு இருக்கிறது; காய்கறிகளும் சேர்க்கப்பட்டால் இன்னும் நல்லது. இட்லி, பொங்கல், தோசை போன்றவற்றில் ஏற்கனவே பருப்பு சேர்க்கப்பட்டாலும் சாம்பாரும் அவசியம். சப்பாத்திக்கு 'டால்' சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ரொட்டி என்றால் வெறும் ரொட்டி மட்டும் சாப்பிடாமல் காய்களைத் துண்டுகளாக வெட்டிச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

நகர வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பு குறைந்துவிட்டதால் நமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் அதுபோல் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

காலை 11 மணி

மோர் அல்லது இளநீர் சாப்பிடலாம். காய்கள் கலந்து சூப் அல்லது பழச்சாறு இதில் ஏதாவது ஒன்று குடிக்கலாம். ஆனால் கண்டிப்பாக காபி, டீ குடிக்கக் கூடாது.

மதிய உணவு

மதிய உணவும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாக இருப்பது நல்லது. சாதம், காய்கறிகள் கலந்த சாம்பார், பொரியல், தயிர் ஆகியவையே சரிசமவித ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கும். வற்றல் குழம்பு என்றால் பருப்பு சேர்க்கப்பட்ட கூட்டு அவசியம். ஏனெனில், சாம்பாருக்குப் பதிலாகக் கூட்டில் பருப்பு, காய்கறிகள் சேர்க்கப்படுவதால் வற்றல் குழம்புக்குக் கூட்டு அவசியம். தயிர் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

சிப்ஸ், வடாம், அப்பளம் வேண்டாம். இதனால் உடலுக்கு எந்த நன்மையும் இல்லை. மதிய உணவில் மேற்சொன்ன காய் பொரியலுடன் வேண்டுமானால் அப்பளம் தொட்டுக்கொள்ளலாம். ஆனால், காய்களுக்குப் பதிலாக அப்பளம், வடாம், சிப்ஸ் போன்றவற்றை மட்டுமே தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவது எவ்விதப் பலனையும் தராது.

ரசத்தில் போதிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடையாது. எனவே, பருப்புத் துவையல் வைத்துக்கொள்ளலாம். அதோடு காய்கறிகளை (கேரட், வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம்) பச்சையாக நறுக்கிச் சாப்பிடலாம்.

தேநீர் நேரம்

தேநீர் நேரத்தில் (மாலை 4 முதல் 5 மணிக்குள்) தேநீருடன் ஏதாவது சுண்டல், வேர்க்கடலை, முளைக் கட்டிய பயறு சாப்பிடலாம். முடிந்தால் அந்தந்த சீசனில் மலிவாகக் கிடைக்கும் ஏதாவது ஒரு பழம் சாப்பிடுவதும் நல்லது. எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட பஜ்ஜி, போண்டா போன்றவற்றை முடிந்தளவு தவிர்ப்பது நல்லது.

இரவு உணவு

இரவு உணவு மதியச் சாப்பாடு போலவே இருக்கலாம் அல்லது டிபன் சாப்பிடலாம். இரவு சப்பாத்தி சாப்பிடுவதில் தவறில்லை. ஆனால், சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ள பருப்பு கலந்த கூட்டு அவசியம். எல்லாச் சத்துகளும் அடங்கிய உணவை என்றோ ஒருநாள் மட்டும் சாப்பிட்டால் போதாது. தினமும் சமவிகித ஊட்டச்சத்து அடங்கிய உணவில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் என்ன சாப்பிடலாம்?

உடல் பருமன் குறிப்பாகக் குழந்தைப் பருவம் மற்றும் வளர் இளம் பருவ ஆண், பெண்களிடம் அதிகம் காணப்படுகிறது. இதனால் சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தம், இதய நோய் போன்றவற்றுக்கு சிறுவயதிலேயே ஆளாகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் உணவுக்கு ஏற்ற உழைப்பு இல்லாமை, அளவுக்கு அதிக உணவு, கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த தின்பண்டங்கள், பொரித்த உணவு, சிப்ஸ், பப்ஸ் போன்றவை சாப்பிடுவதே.

இளம் வயதில் உடல் வளர்ச்சி பெற அதிக உணவு தேவைப்படுகிறது. அதுவே ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் வளர மறுத்து, அபரிமிதமான உணவை நஞ்சு என்று கருதும். அதனால், உடலின் தேவைக்கு மட்டும் உண்ணப் பழக வேண்டும்.

உடல் உழைப்பு மிகுந்தவர்கள் அதற்கேற்றவாறு அதிகப்படியான கலோரி சாப்பிட வேண்டும். உடல் உழைப்பு குறைவாக வேலை செய்பவர்கள் அதற்கேற்ப அதிக கலோரி தரும் உணவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தேவைக்கு அதிகமான உணவை நீங்கள் சாப்பிட்டு, அது கலோரியாகச் செலவிடப்படாத நிலையில், உடலில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்கிறது. விளைவு உடலின் எடை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து உடல் பருமன் பிரச்னையாக மாறுகிறது. நீரிழிவு, இதய நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்பட பல நோய்கள் வந்துவிடும்.

கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த பால், தயிர், சர்க்கரை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். பருப்பு, மஞ்சள் கரு இல்லாத முட்டை, சோயா போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த உணவைச் சாப்பிடத் தொடங்குங்கள்.

நகர வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பு குறைந்துவிட்டதால் நமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் அதுபோல மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாத நிலையில் 6 இட்லி சாப்பிடுபவர்கள் அதை 4 ஆகக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இட்லியின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தால் அடுத்த வேளை முன்கூட்டியே பசி எடுக்கும். அதை ஈடுகட்ட சாம்பார், சட்னியின் அளவை அதிகப்படுத்த வேண்டும். சத்துக்களை மட்டுமே தந்து எடையை அதிகரிக்காது என்பதால், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களைச் சாப்பிடலாம். அசைவ உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. சாப்பிடுகிற இட்லி, சாதம் போன்றவற்றைக் குறைத்து அதை ஈடுகட்ட சாம்பார், கூட்டு, பொரியல் போன்றவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும்.

இப்படி நோய் வராமல் தடுக்க நம் உணவு முறைகளை மாற்றிப் பயன் பெறலாம். பசி எடுத்தவுடன் இஷ்டம் போலச் சாப்பிடாமல், சிந்தித்துச் சத்தான சமச்சீரான உணவுகளைச் சிறுவயதிலிருந்தே சாப்பிட்டுப் பழக வேண்டும். நோய் வந்தாலும் உணவு பாதி, மருந்து பாதி எனப் பிரச்னைகளை நாமே எளிதாக தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

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: 01–2–2024

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