மலர் 2 • இதழ் 1 • நவம்பர் 2023 • ரூ.30/-

GEM HOSPITAL

ஜெம் நலம்

இது உங்கள் குடும்ப டாக்டர்

கல்லீரல் நீர்க்கட்டி ஏன்? எப்படி?

வாழ வைக்கும் லேபராஸ்கோபிக்கு ஜே!



முற்றிய நிலையில் வந்தாலும் சிறப்பு சிகிச்சை உண்டு!

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



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

ஜெம் மருத்துவமனை சிறப்பு வெளியீடாக வரும் மாத இதழ்

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



நலம் அறிவோம்...

மருத்துவத் துறையில்தான் எத்தனை எத்தனை சம்பவங்கள்... தினம் தினம் எத்தனையோ நபர்களைச் சந்திக்க நேர்ந்தாலும் மறக்க முடியாத சில நினைவலைகளை நாம் எப்போதுமே இதயத்தில் வைத்திருப்போம். அவற்றிலும் 'முதல்' தருணங்கள் என்றால், அவை மிக முக்கியமானவை.

கோவை மருத்துவக் கல்லூரியில் நான் முதன்முதலில் அறுவை சிகிச்சை செய்த நாள் இப்போது நினைவுக்கு வருகிறது. ஜெயமேரி... 23 வயது திருமணமாகாத அந்தப் பெண், உணவுக்குழாய் சுருக்கம் மற்றும் அரிப்பு பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவர் அப்பா மதுவுக்கு அடிமையாகி இருந்ததால், வீட்டில் அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் அடிக்கடி சண்டை நடக்கும். இதனால் வேதனைப்பட்ட ஜெயமேரி, விரக்தியில் பாத்ரூம் கழுவ வைத்திருந்த ஆசிட்டை எடுத்துக் குடித்துவிட்டார். அந்த அமிலத்தின் தாக்கத்தால் உணவுக்குழாயும் குடலும் வெந்துபோய் இருந்தது. மருத்துவமனையில் மூன்று மாதங்களாகச் சிகிச்சை பெற்றாலும், எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை. நாளுக்கு நாள் உடல் நலிந்து கிட்டத்தட்ட எலும்பும் தோலுமாக இருந்தார் அவர். எங்கள் பிரிவின் தலைமைப் பொறுப்பு வகித்த பேராசிரியர் கே.எம்.நித்யானந்தன் ஒருநாள் என்னிடம் ஜெயமேரியைச் சுட்டிக்காட்டிக் கவலையுடன் சொன்னார். "பழனிவேலு, இந்தப் பெண்ணின் நிலையைப் பாருங்கள். நீங்கள் அறுவை சிகிச்சையில் உயர்கல்வி முடித்து சிறப்புத் தகுதி பெற்றுள்ளீர்கள். ஏதாவது செய்து அவர் உயிரைக் காப்பாற்றுங்கள்."

நான் ஜெயமேரிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய ஒப்புக்கொண்டேன். ஆனால் அவரது உடல்நிலை மோசமாக இருந்ததால், 'அவருக்கு மயக்க மருந்து கொடுப்பது உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்' என மயக்க மருந்து நிபுணர்கள் தயங்கினர். மருத்துவக் கல்லூரியின் மயக்க மருந்துத் துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் சிவகாமியை உதவிக்கு அழைத்தேன். அவர் வந்து ஜெயமேரிக்கு மயக்க மருந்து கொடுக்க, நான் அறுவை சிகிச்சை செய்தேன். பெருங்குடலில் ஒரு பகுதியை வெட்டி எடுத்து, அரித்துப் போயிருந்த உணவுக்குழாய்க்கு மாற்றாகப் பொருத்தினேன்.

அறுவை சிகிச்சை முடிவதற்கு 4 மணி நேரம் ஆனது. ஜெயமேரியின் ரத்தத்தில் ஆல்புமின் அளவு 2.2 மில்லி கிராம் மட்டுமே இருப்பதால், அறுவை சிகிச்சை புண் சீக்கிரம் ஆறாது. அதை உயர்த்த வேண்டும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்ததும், எனது முதுநிலை மாணவர் ஒருவரை அழைத்துக்கொண்டு மருத்துவமனை அருகிலுள்ள சரவணா பார்மஸிக்குச் சென்றேன். அப்போது ஒரு பாட்டில் ஆல்புமின் விலை ரூ.3,500. அந்த நேரத்தில் அது பெரிய தொகை. என்றாலும், அந்தப் பெண்ணின் உயிர் விலைமதிப்பற்றது. என்ன செய்தாவது அவரைக் காப்பாற்றத் தீர்மானித்தேன். என் சொந்த செலவில் ஒரு பாட்டில் ஆல்புமின் வாங்கி, என் மாணவரிடம் கொடுத்து ஜெயமேரிக்குச் செலுத்தச் சொன்னேன். ரத்தத்தில் நூறு மி.லி.க்கு 3 கிராம் என்ற அளவுக்கு ஆல்புமின் வந்தால்தான் ஜெயமேரியின் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும். அதற்கு இன்னும் இரண்டு யூனிட் ஆல்புமின் அவருக்குச் செலுத்த வேண்டும். நல்லவேளையாக மருத்துவக் கல்லூரி டீன் டாக்டர் சுசீலா ராஜ் விடுப்பிலிருந்து திரும்பினார். அவர் உடனடியாக இரண்டு பாட்டில் ஆல்புமின் வழங்க அனுமதி அளித்தார். நான் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டேன்.

அறுவை சிகிச்சை முடிந்த நான்காவது நாள் இன்னொரு



பிரச்னை எழுந்தது. வீட்டருகே இருந்தவர்களுடன் நடைபெற்ற ஒரு தகராறில் ஜெயமேரியின் அப்பா கொலை செய்யப்பட்டார். அதுவரை மருத்துவமனையில் ஜெயமேரியைக் கவனித்துக்கொண்டிருந்த அவரின் அம்மா, தன் கணவரின் உடலை வாங்கி இறுதிச்சடங்கு செய்வதற்காகச் சென்றுவிட்டார். எல்லோரும் ஜெயமேரியின் துயரநிலையைப் பார்த்துப் பரிதாபப்பட்டனர். ஆனால், அவரைப் பார்த்துக்கொள்ளத்தான் யாரும் இல்லை. மருத்துவமனையில் பயிற்சிக்காக வந்திருந்த செவிலியர் மாணவிகள் சிலரை அழைத்து, அவர்களிடம் அந்தப் பொறுப்பைக் கொடுத்தேன். அவர்களில் மாலதி என்ற பயிற்சி நர்ஸ் சிறப்பாகத் தன் பணியைச் செய்தார். ஜெயமேரி மீது மிகுந்த அக்கறை எடுத்துக்கொண்டார். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஜெயமேரி டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டார்.

ஒரு மாதம் கழித்து ஜெயமேரி வழக்கமான பரிசோதனைகளுக்காக மருத்துவமனைக்கு வந்தார். ஆனால், அவரை யாருக்கும் அடையாளம் தெரியவில்லை. புறநோயாளிகள் பிரிவில் பெரும் கூட்டமாகக் காத்திருக்கும் நோயாளிகளில் ஒருவராகவே அவரை நினைத்தார்கள். வரிசையில் காத்திருந்து, தனக்கான முறை வந்ததும் அவர் டாக்டர்களிடம் சென்று தன்னை அறிமுகம் செய்துகொண்டார். 'உணவுக்குழாய் புதிதாக வைத்து அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட ஜெயமேரி நான்தான்.' டாக்டர்கள் நம்ப முடியாமல் திகைத்துவிட்டார்கள். அதன்பிறகே அவரை அடையாளம் கண்டுகொண்டார்கள். எல்லோரும் அவரின் உடல்நலனை விசாரித்தனர். 'இனி பிழைக்கவே மாட்டார்' எனத் தீர்மானிக்கப்பட்ட ஜெயமேரியிடம், அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 30 நாட்களில் ஆச்சர்யமான மாற்றங்கள் நிகழ்ந்திருந்தன. உடல் எடை கணிசமாகக் கூடியிருந்தது. நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் காணப்பட்டார். நான் புறநோயாளிகள் பிரிவுக்குப் போனபோது, மகிழ்ச்சியும் நிறைவுமாக ஜெயமேரி என்னிடம் நன்றி சொன்னார். பேராசிரியர் நித்யானந்தன் என் கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு, "இந்தப் பெண்ணைப் பாருங்கள் பழனிவேலு! அற்புதமாக மாறியிருக்கிறார். வாழ்த்துகள்!" என்றார்.

ஜெயமேரி இவ்வளவு விரைவில் இயல்புநிலைக்குத் திரும்பியதைப் பார்த்து நான் பரவசம் அடைந்தேன். மிக முக்கியமாக, அவர் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் வாழ்க்கையை அணுகினார். அதன்பின் அவருக்குத் திருமணமாகி, முதல் குழந்தையை எங்கள் கோவை மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில்தான் பெற்றெடுத்தார். குழந்தையைக் கையில் ஏந்தியபடி தன் கணவருடன் என்னை வந்து சந்தித்து ஜெயமேரி நன்றி சொன்னார். அப்போது எனக்கு ஏற்பட்ட நிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் எந்தப் பதவி உயர்வும் தந்திருக்க முடியாது!

அன்புடன்

டாக்டர் சி.பழனிவேலு

தலைவர், ஜெம் மருத்துவமனை

GEM HOSPITAL

ஜெம்நலம்

மலர் 2 இதழ் 1
நவம்பர் 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.



கல்லீரல் நீர்க்கட்டி ஏன்? எப்படி?

ஈரலில் வரக்கூடிய நீர்க்கட்டிகள் எத்தனையோ இருந்தாலும் கல்லீரல் நீர்க்கட்டி (hydatid cyst liver) எனப்படும் புழுவினால் வரக்கூடிய நீர்க்கட்டிகளையே அதிகமாகப் பார்க்க முடிகிறது. இவை மிகவும் மோசமான நீர்க்கட்டிகள். சாதாரண நீர்க்கட்டிகள் மிகவும் பெரிதாகும் பட்சத்தில்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய நேரிடும். ஆனால், கல்லீரல் நீர்க்கட்டிகளுக்குச் சரியான மருத்துவச் சிகிச்சையை அளிக்க வேண்டும்.

நீர்க்கட்டிகள் எப்படி வருகின்றன?

நாம் வீட்டில் வளர்க்கக்கூடிய நாய், பசு, எருமை அல்லது வீட்டில் வளர்க்கக்கூடிய பிற விலங்குகளிடமிருந்தும் செல்லப் பிராணிகளிடமிருந்தும் இந்தப் புழு நமக்கு ஒட்டி, அதனால் ஈரலில் நீர்க்கட்டி ஏற்படலாம். இதற்கு ஈரல் நீர்க்கட்டிகள் (hydatid cyst liver) என்று பெயர்.

கல்லீரல் நீர்க்கட்டி வாழ்க்கை சுழற்சி?

இந்தக் கட்டி ஒருவரைப் பாதிக்கிறது என்றால், அந்த மனிதரின் வாழ்க்கைச் சுழற்சியில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை அந்தப் புழு செலவிடுகிறது. அந்தச் செலவிடும் நேரத்தில் அந்தப் புழு, ஈரலுக்குச் சென்று பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ஈரலில் தோன்றக்கூடிய தொற்றுநோயான hydatid cyst காரணமாக ஒரு நீர்க்கட்டி ஏற்பட்டு, அதனால் ஈரல் பாதிப்பு உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை முறை?

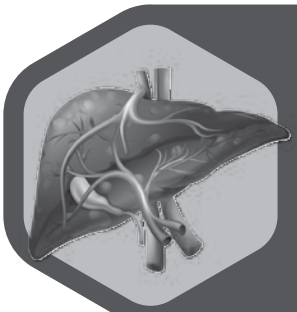
ஈரலில் எந்தப் பகுதியில் வேண்டுமானாலும் நீர்க்கட்டி உருவாகும். உருவான நீர்க்கட்டியைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்து, கட்டியை முழுவதுமாகத் துண்டித்து எடுத்து, அதற்குப் பிறகு ஈரலைச் சரிசெய்ய வேண்டும். லேபராஸ்கோபி சிகிச்சை முறை வந்த பிறகு இந்தப் பிரச்னைக்கு எளிதில் சிகிச்சை அளிக்கலாம். அப்படிச் செய்யக்கூடிய சிகிச்சைதான் Palanivelu hydatid trocar system என்பது. ஜெம் மருத்துவமனையின் தலைவர் டாக்டர் பழனிவேலு கண்டுபிடித்த ஒரு கருவி மூலமாக இச்சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

Palanivelu hydatid trocar system சிகிச்சையின் முக்கியமான அம்சங்கள் என்ன?

கட்டியைச் சிந்தாமல் சிதறாமல் அப்படியே இந்தக் கருவி எடுக்கும். ஒருவேளை கட்டி கொஞ்சம் சிதறினாலும்,



டாக்டர் ப.செந்தில்நாதன்
இரைப்பை, குடலியல் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, சென்னை



நாம் வீட்டில் வளர்க்கக்கூடிய நாய், பசு, எருமை அல்லது வீட்டில் வளர்க்கக்கூடிய பிற விலங்குகளிடமிருந்தும் செல்லப் பிராணிகளிடமிருந்தும் இந்தப் புழு நமக்கு ஒட்டி, அதனால் ஈரலில் நீர்க்கட்டி ஏற்படலாம்.

மீண்டும் உருவாகிப் பெரிதாகும். கட்டி எங்கேயாவது சிதறியிருந்தால் 6 மாதம் அல்லது ஒரு வருடத்தில் அங்கிருந்து சிறிய விதை விதைத்து வளர்ந்து வருவது போல ஈரலில் அல்லது வயிற்றின் மற்ற பகுதிகளில் மீண்டும் உருவாகும். அதனால், நீர்க்கட்டியைச் சிந்தாமல் சிதறாமல் துண்டித்து எடுக்கக்கூடிய அந்தக் கருவிதான் Palanivelu hydatid trocar system.

வயிற்றின் சிறுதுளை மூலம் ஈரலினுள் அந்தக் கருவியைச் செலுத்தி daughter cyst என்று சொல்லக்கூடிய அனைத்து நீர்க்கட்டிகளையும் சிந்தாமல் துண்டித்து எடுப்பதுதான் இந்தச் சிகிச்சை. இந்தச் சிகிச்சை முறை வந்த பிறகு, கல்லீரலைத் துண்டித்து எடுக்கக்கூடிய சிகிச்சை முறை அறவே ஒழிந்துவிட்டது. காரணம், கல்லீரலைத் துண்டிக்காமலேயே hydatid cyst என்ற நீர்க்கட்டியை மட்டுமே முழுவதுமாக உறிஞ்சி எடுக்க முடிகிறது. பெரிய அறுவை சிகிச்சை செய்து கல்லீரலைத் துண்டித்தால் என்ன பலன் கிடைக்குமோ அதே பலன் கல்லீரலைத் துண்டிக்காமலே லேபராஸ்கோப் மூலம் Palanivelu hydatid trocar system சிகிச்சை செய்யும் போது கிடைக்கிறது.

திறந்த அறுவை சிகிச்சை செய்து கல்லீரலைத் துண்டித்து எடுக்கக்கூடிய சிகிச்சையில் நோயாளி குணமடைய 15 நாள் கால அவகாசம் தேவை. லேபராஸ்கோப் மூலம் Palanivelu hydatid trocar system சிகிச்சையில் நோயாளி குணமடைய 2 நாட்கள் மட்டுமே ஆகும். மேலும், இதில் வலி இல்லை, மருத்துவமனையில் நீடித்து தங்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சிகிச்சை முடிந்த 3 நாட்களிலேயே இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி அவர்களின் அன்றாட வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம். இப்படி hydatid cyst பிரச்னைக்காகக் கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதமே இந்தச் சிகிச்சை முறை!



கல்லீரலில் கட்டியைத் துண்டித்து எடுக்கும்போது அதிக ரத்த சேதாரம் ஏற்படும். அதற்கு மாறாக நேரடியாக trocar கருவியை நீர்க்கட்டிக்குள் மட்டும் செலுத்திக் கட்டியைத் துண்டிப்பதால் கல்லீரலுக்கு எவ்விதப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. கல்லீரல் அறுவை சிகிச்சையால் ஏற்படக்கூடிய ரத்தப்போக்கை முழுவதுமாகத் தவிர்க்கலாம். அதுமட்டுமல்ல... நேரடியாக கேமராவை உட்செலுத்திப் பார்ப்பதால், பித்தத்திற்கும் கல்லீரலுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறதா, அதற்கு ஏதேனும் தையல் போட வேண்டுமா, பிற்காலத்தில் அதனால் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்படுமா, இன்னும் அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டுமா என்பதையும் சோதித்துப் பார்க்கலாம்.

திறந்த அறுவை சிகிச்சையின்போது சில நேரம் சிறுசிறு இணைப்புகளைத் தவறவிட்டிருப்போம். அதை மிகவும் துல்லியமாக 4K, 3D லேபராஸ்கோபி கேமரா மூலம் பார்ப்பதால் சிறுசிறு இணைப்புகள் இருந்தாலும், அதைச் சரி செய்யக்கூடிய வாய்ப்பும் இந்தச் சிகிச்சையில் இருக்கிறது.

திறந்த அறுவை சிகிச்சைக்குப் பயந்து கொண்டிருந்த காலம் மாறி, தற்போது குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவும், குறிப்பாக Palanivelu hydatid trocar system மூலமாகவும் சிகிச்சை முறையை மேற்கொள்வதால் எவ்வித ரத்த சேதாரமும் இல்லாமல் சுலபமாக இந்த அறுவை சிகிச்சையை முடித்து வீடு திரும்பலாம். ●



உடற்பயிற்சி செய்யாமலிருக்க காலநிலையைக் காரணம் காட்டலாமா?

தமிழ்நாட்டில் இப்போது மழையும் குளிரும் நிறைந்த மாதங்களில் இருக்கிறோம். பொதுவாக வெப்பமான காலநிலையில் இருந்து இந்தக் காலநிலைக்கு வருவதில் புத்துணர்ச்சியூட்டும் மாற்றத்தை கொண்டு வருவது அவசியம். சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது உடல் மற்றும் மனநலம் ஆகிய இரண்டுக்கும் அவசியம். இந்த மிதமான குளிர்காலத்தில் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான பல்வேறு சுவாரஸ்யமான செயல்பாடுகளை ஆராய்வதற்கான சிறந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக்கொள்வோம்.

காலை நடை மற்றும் ஜாகிங்

குளிர்கால காலை வேளையானது விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி மற்றும் ஜாகிங் செய்வதற்கு ஏற்றது. சூரியன் மெதுவாகவே உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை வெப்பமாக்குவதால், பூங்கா அல்லது கடற்கரையோரம் நடப்பது அன்றைய தினத்துக்கு அமைதியான தொடக்கமாக இருக்கும்.

சைக்கிள் பயணங்கள்

ஒரு சைக்கிளில் சுற்றுப்புறங்கள் அல்லது கிராமப்புறங்களில் உலா வருவது ஊக்கமளிக்கக்கூடிய ஒரு செயல்பாடு. இந்த இதமான வானிலை நீண்ட தூர சைக்கிள் பயணங்களையும் மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவமாக மாற்றுகிறது.

வெளிப்புற விளையாட்டு

கிரிக்கெட், பேட்மிண்டன், கால்பந்து போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது சுறுசுறுப்பாக இருக்க ஒரு வேடிக்கையான வழியாகும். சமூக உணர்வை வளர்க்கும் வகையில் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் இணைந்து வார இறுதி போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்யலாம்.

இயற்கைப் பாதைகள் மற்றும் மலையேற்றங்கள்

மலையேற்றம் மற்றும் இயற்கை நடைப்பயணங்களுக்குப் பல இயற்கையான பாதைகளை நம் தமிழ்நாடு வழங்குகிறது. மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளை ஆராய்வது அல்லது பறவைகளைப் பார்க்கும் உல்லாசப் பயணங்களில் ஈடுபடுவது கல்வி மற்றும் சுறுசுறுப்பான பொழுதுபோக்கு நோக்கங்களாக இருக்கும்.



உடலையும் மனதையும் உற்சாகப்படுத்துங்கள்

யோகா மற்றும் தியானம்

யோகா மற்றும் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வது குறிப்பாக குளிர்காலத்தில் நன்மை பயக்கும். நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் மன அமைதியை உறுதி செய்யும். 'சூரிய நமஸ்காரங்கள்' போன்ற வெப்பத்தை உருவாக்கும் ஆசனங்களைச் சேர்ப்பது உற்சாகமாக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

நடனம் மற்றும் ஏரோபிக்ஸ்

நடன வகுப்புகளில் இணைவது அல்லது வீட்டிற்குள் ஏரோபிக் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது சுறுசுறுப்பாக இருக்க மற்றுமோர் உற்சாகமான வழியாகும். பரத நாட்டியம் போன்ற பாரம்பரிய நடன வடிவங்கள் கலாசாரம் மற்றும் உடற்பயிற்சியின் சிறந்த இணைப்பாக இருக்கும்.



ஸ்கிப்பிங், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல், எளிய ஓர்க்அவுட் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் உள்ளிட்ட வீட்டு அடிப்படையிலான பயிற்சிகள் மழை மற்றும் குளிர் காலத்துக்கு ஏற்றவை.

ஜிம் உடற்பயிற்சிகள்

வலிமைப் பயிற்சி, கார்டியோ மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மை ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் ஜிம் அமர்வுகள் வாயிலாக ஓர் ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி முறையை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

வீட்டு உடற்பயிற்சிகள்

ஸ்கிப்பிங், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல் அல்லது ஆன்லைன் ஓர்க்அவுட் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் உள்ளிட்ட எளிய வீட்டு அடிப்படையிலான பயிற்சிகள் வசதியாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

மனம் – உடல் நடைமுறைகள்

Tai Chi போன்ற நடைமுறைகள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்துக்கான சமநிலையான அணுகுமுறைக்கு உகந்தவை.

பாரம்பரிய தற்காப்புக் கலைகள்

'சிலம்பம்' போன்ற பாரம்பரியத் தற்காப்புக் கலைகளைக் கற்றுக்கொள்வது, ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு வளமான வழியாகும்.

சிகிச்சை நடைமுறைகள்

மசாஜ் சிகிச்சை அல்லது பிசியோதெரபி பயிற்சிகள் போன்ற நடைமுறைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்த முடியும்.



சமூக விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள்

உள்ளூர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் அல்லது மராத்தான்களில் பங்கேற்பது சமூக உணர்வை வளர்க்கும்; உற்சாகத்தை உயர்த்தும்.

தொண்டுப் பணிகள்

பொது இடங்களைத் தூய்மைப்படுத்துதல் அல்லது மரம் நடும் இயக்கங்கள் போன்ற தன்னார்வப் பணிகளில் ஈடுபடுவது சமூகப் பொறுப்புணர்வு மற்றும் உடல் ரீதியாகப் பயனளிப்பதாக இருக்கும்.

கலாசார நடவடிக்கைகள்

கலாசார விழாக்கள், ஊர்வலங்கள் மற்றும் நடன நாடகங்களில் பங்கேற்பது கலாசார மரபுகளை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கின்றன.

ஆரோக்கியமான உணவு

பருவகாலப் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் போதுமான நீர்ச்சத்து ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய சத்தான உணவுடன் உடல் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்வது முக்கியமானது.

ஓய்வு மற்றும் புத்துணர்ச்சி

போதுமான ஓய்வு மற்றும் சரியான தூக்கத்தை உறுதிசெய்வது, உடலை மீட்டெடுக்கவும், புத்துணர்ச்சி பெறவும் சமமாக முக்கியம்.

குளிர்காலத்தில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்பது பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் முதல் வெளிப்புற விளையாட்டுகள் வரை ஒவ்வொன்றிலும் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் உணர்வை வளர்ப்பதற்கு உதவுகிறது. ஒருவரின் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ற சமநிலையைக் கண்டறிவதில் இந்தக் காலகட்டம் முக்கியமானது. அதே நேரத்தில் பருவத்தின் வரங்களை ஆராய்ந்து அனுபவிக்கும் வாய்ப்பையும் நாம் பயன்படுத்த முடியும். இந்த நடைமுறைகளை ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம் குளிர்கால மாதங்கள் வெறும் உடல் செயல்பாடுகளின் நேரமாக இல்லாமல் மகிழ்ச்சி, கலாசாரக் கொண்டாட்டம் மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்வின் பருவமாக இருப்பதை நாம் உறுதிசெய்ய முடியும். ●



ஜெம் மருத்துவமனையில் நோய்த்தொற்று கட்டுப்பாடு

ஜெம் மருத்துவமனைகளில், நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ளும் ஊழியர்கள் என இரு தரப்பினருக்கும் தொற்றுநோயைத் தடுப்பதும் கட்டுப்படுத்துவதும் ஒரு பொறுப்பு மட்டுமல்ல... அது ஒரு முழுமையான தார்மீக அர்ப்பணிப்பு. இதை நன்கு உணர்ந்துள்ளதால், நாங்கள் எப்போதும் வலுவான தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுகிறோம். எனவே, ஜெம் மருத்துவமனை குழுமத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் ஒரு விரிவான தொற்றுத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம் உள்ளது.

ஜெம் மருத்துவமனையின் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம், கை சுகாதாரம், தனிமைப்படுத்தல், தொழில்சார் ஆரோக்கியம், தொற்று நோய்கள் குறித்த அறிவிப்பு, மருத்துவ மாதிரி சேகரிப்பு, தொற்றுத் தடுப்பு, ஆன்டிபயாடிக் பயன்பாடு மற்றும் பார்வையாளர்கள் மற்றும் நடைமுறை அமைப்புகளில் சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம் பற்றிய கொள்கைகளை உள்ளடக்கியது.

எங்கள் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம், மருத்துவமனையில் ஏற்படக்கூடிய நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்துகிறது, குறிப்பாக அறுவை சிகிச்சை காயத் தொற்றுகள், வென்டிலேட்டருடன் தொடர்புடைய நோய்த்தொற்றுகள், UTI மற்றும் பிற தொற்று நோய்கள் உள்பட பல்வேறு தொற்றுகளைக் கட்டுப்படுத்துதலில் ஈடுபட்டு வருகிறோம்.

எங்கள் கொள்கைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள் மருத்துவ அறிவியல் ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. அதோடு, அவை தேசிய, சர்வதேச நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூகங்களின் தற்போதைய அறிவியல் அறிவு மற்றும் பரிந்துரைகளையும் பிரதிபலிக்கின்றன.

ஜெம் மருத்துவமனைகளின் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம், நோய்கள் மற்றும் நுண்ணுயிர் கண்காணிப்பு தொடர்பான தகவல் நிர்வாகத்தால் நன்கு கண்காணிக்கப்படுகிறது. மதிப்பீடு மற்றும் தரக் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்வதற்காக அவ்வப்போது தணிக்கை செய்வதற்கான வழிகாட்டுதல்களையும் இத்திட்டம் வழங்குகிறது.

நோயாளியின் தொற்று அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கும் மருத்துவர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு வழிகாட்டுவதே இத்திட்டத்தின் ஒட்டுமொத்த நோக்கம்.

திட்டத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்

தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் தரவுகளைக் கண்காணித்தல்

ஜெம் மருத்துவமனைகள் குழுமத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு அளவுகளை

டாக்டர் ரகுநாத்
MBBS, MD, FICM, PGDHS
தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி / தீவிர சிகிச்சை நிபுணர்
ஜெம் மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்



மாதந்தோறும் கண்காணிக்கின்றன, இவற்றின் தரநிலைகள் மற்றும் மாறுபாடுகளின் மதிப்புகள் முழுமையாகப் பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. தொற்று விகிதங்களை வெளியிடுவது என்பது வெளிப்படைத்தன்மை, தொற்று தொடர்பான தரவுகளை உன்னிப்பாகக் கடைப்பிடிப்பது மற்றும் மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் மேற்கொள்ளப்பட்ட முழுமையான தணிக்கை மற்றும் பகுப்பாய்வு ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

சுகாதாரப் பணியாளர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்வதற்கான நிலையான உலகளாவிய முன்னெச்சரிக்கைகள்

உலகளாவிய மற்றும் நிலையான முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகள் கடுமையாகப் பின்பற்றப்படுகின்றன. கற்பித்தலும் பயிற்சி வழிமுறைகளும் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில்



நடத்தப்படுகின்றன. நிலையான முன்னெச்சரிக்கைகள், கை சுகாதார நடைமுறைகள் போன்ற முக்கியத் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு விதிமுறைகள் முழுமையாக அறிவுறுத்தப்படுகின்றன. ஜெம் மருத்துவமனைகளில் உள்ள ஊழியர்களின் சுகாதாரக் கொள்கையானது, அனைத்துப் பணியாளர்களுக்கும் தடுப்பூசி போடப்படுவதையும் வெரிசெல்லா, ஹெபடைடிஸ் B க்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளதையும் உறுதிசெய்கிறது. உணவு வகைகளைக் கையாளுபவர்களும் தொடர்ந்து பரிசோதிக்கப்படுவதுடன், அவர்களுக்குத் தகுந்த தடுப்பூசியும் அவ்வப்போது அளிக்கப்படுகிறது.

கை சுகாதார முன்முயற்சி

ஜெம் மருத்துவமனைகள் அனைத்து நோயாளிப் பராமரிப்புப் பகுதிகளிலும் பாதுகாப்பான நீர் விநியோகத்தை உறுதிசெய்கின்றன. அனைத்து நோயாளிப் படுக்கைகளிலும் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை தேய்த்தல்கள் வைக்கப்படுகின்றன. ஜெம் குழுமத்தில் உள்ள அனைத்து மருத்துவமனைகளும் நோயாளிகளின் பராமரிப்புப் பகுதிகளில் கை சுகாதாரத்தை முழுமையாகக் கடைப்பிடிப்பதை உறுதி செய்வதற்காக அவ்வப்போது கண்காணிப்பு தணிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றன.

மருத்துவ நடைமுறை வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் நெறிமுறைகளின் பயன்பாடு

வடிகுழாய்கள், ரத்தக்குழாய் சாதனங்கள், பிற ஆக்கிரமிப்பு சாதனங்களின் பயன்பாடு மற்றும் பராமரிப்புக்கான கடுமையான வழிகாட்டுதல்களை எங்கள் எல்லா மருத்துவமனைகளும் பின்பற்றுகின்றன. கருவிகள், ICUகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சை அறைகளுக்கான ஏர் கண்டிஷனிங், ஊசி குச்சி காயங்கள் மற்றும் ரத்தக்கசிவை நிர்வகித்தல் உள்பட கிருமி நீக்கம் போன்றவற்றில் சர்வதேச நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறோம். எங்களிடம் முழுமையான ஆய்வகப் பாதுகாப்புத் திட்டம் மற்றும் கழிவு மேலாண்மைக் கொள்கை உள்ளது.

ஆன்டிபயாடிக் மேற்பார்வை திட்டம்

அண்மைக் காலங்களில் கண்மூடித்தனமான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் (ஆன்டிபயாடிக்) பயன்பாடு காரணமாக ஆன்டிபயாடிக் எதிர்ப்பு நிகழ்வுகள் படிப்படியாக அதிகரித்து வருகின்றன. ஆன்டிபயாடிக் எதிர்ப்பு என்பது ஓர் உலகளாவிய நிகழ்வு என்றாலும், ஆன்டிபயாடிக் எதிர்ப்பின் தன்மை ஒரு நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டுக்கு பரவலாக வேறுபடுகிறது. ஆன்டிபயாடிக் எதிர்ப்பை அங்கீகரிப்பது, குறைப்பது, நிர்வகிப்பது ஆகியவை ஜெம் மருத்துவமனைகளில் தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். ஆன்டிபயாடிக் ஸ்டூவர்ட்ஷிப் திட்டத்தை நாங்கள் பின்பற்றிவருகிறோம். இதில் ஆன்டிபயாடிக் மருந்து, மருந்தின் அளவு மற்றும் சரியான தன்மை ஆகியவை உறுதியாகக் கண்காணிக்கப்பட்டு, மிகுந்த கவனத்துடன் பின்பற்றப்படுகின்றன. ஜெம் மருத்துவமனைகள் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கான கடுமையான வழிகாட்டுதல்களையும், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் பயன்பாட்டைக் கண்காணிப்பதற்கான நடைமுறைகளையும் தவறாமல் பின்பற்றுகின்றன.

(தொடர்ந்து அறிவோம்)

பதற்றம் போக்கும் யோகா!

செரிமான ஆரோக்கியம் காக்கும்



பின்வரும் பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், அடிவயிற்றிலிருந்து பதற்ற உணர்வை வெளியேற்றவும், பொது செரிமான ஆரோக்கியத்தைக் காக்கவும் உதவும். இவை உங்களுக்கு ஐபிஎஸ் வயிற்றுக் கோளாறுகளின் அறிகுறிகளின்போது ஏற்படும் அசௌகரியத்தை எளிதாக்கும். அதோடு, எதிர்காலப் பிரச்னைகளைத் தடுக்க உதவும்.

இந்தப் பயிற்சி வரிசையை நீங்கள் சுயமாகவே பயிற்சி செய்யலாம். அல்லது யோகா பயிற்றுநரின் வழிகாட்டுதலைப் பெற்றும் செய்யலாம். நீங்கள் ஒவ்வொரு தோரணையை வைத்திருக்கும்போது, உங்கள் உடல் மற்றும் சுவாசத்தின் உணர்வுகளுடன் இருக்கவும். தோரணைகளை ஒருமைப்பாட்டுடன் வைத்திருக்கத் தேவையான குறைந்தபட்ச முயற்சியைப் பயன்படுத்தவும். உடல் முழுவதும் தேவையற்ற பதற்றத்தை விடுவிக்க ஒவ்வொரு போஸிலும் உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டுங்கள்.

பரிகாசனா (கேட் போஸ்)

முழங்காலில் இருந்து, உங்கள் வலது காலை வலப்புறமாக நீட்டவும். குதிகால் தரையில் பட்டு, கால் தட்டையாகவும், கால்விரல்கள் தரையை அடையவும் செய்யவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து, உங்கள் இடது கையை மேலே உயர்த்தவும். இப்போது மூச்சை வெளியேற்றி, உங்கள் உடற்பகுதியை வலது காலின் மேல் சாய்க்கவும். உங்கள் வலது கையை உங்கள் தாடையில் வைக்கவும். பின்னர் இடது கையை நோக்கிச் செல்லவும். இந்தச் சைகை உங்கள் உடலின் இடது பக்கத்தில் நீட்சியை எவ்வாறு அதிகரிக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். இடது விலா எலும்புக் கூண்டு, இடுப்பு மற்றும் வயிற்றில் சுவாசத்தை உணருங்கள். தலை மற்றும் கழுத்துக்கான நிலையைத் தேர்வுசெய்து, உங்கள் முகத்தை நிதானப்படுத்தவும், உங்கள் நெற்றி, கண்கள், வாய் மற்றும் தாடையை மென்மையாக்கவும்.



5 முதல் 10 சுவாசங்களுக்கு படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள இதே போஸில் இருங்கள். பிறகு மீண்டும் செய்யவும். இதே தோரணையை இருபுறமும் பயிற்சி செய்த பிறகு, முழங்காலுக்குத் திரும்பவும். உங்கள் பக்க விலா எலும்புகளில் உங்கள் கைகளை வைத்து, உங்கள் கைகளின் கீழ் சுவாசத்தின் இயக்கத்தை உணருங்கள். பொறுமையாகவும் முழுமையாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவும். அப்போது உங்கள் விலா எலும்புக் கூண்டு விரிவடைந்து சுருங்கட்டும்.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திரசனா (அரை அமர்ந்துள்ள முதுகுத்தண்டு)

உட்கார்ந்த நிலையில் வந்து, உங்கள் இடது காலை நீட்டி, உங்கள் வலது காலை மேலே கடக்கவும், உங்கள் இடது முழங்காலுக்கு அடுத்ததாகத் தரையில் பாதத்தைத் தட்டையாக வைக்கவும். பின்னர் உங்கள் இடது முழங்காலை வளைத்து, இடது பாதத்தை வலது இடுப்புக்கு வெளியே கொண்டு வாருங்கள். இரு இடுப்பிலும் சமமாக உட்கார்ந்து உங்கள் முதுகுத்தண்டு வழியாக நீட்டவும். மெதுவாக உங்கள் உடற்பகுதியை வலது காலை நோக்கித் திருப்பவும். உங்கள் இடது கையால் வலது முழங்காலை அணைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது இடது முழங்கையை வலது தொடையின் குறுக்கே



கொண்டுவந்து, மேல் கையின் மேல் தொடையில் அழுத்தவும். நீங்கள் மூச்சை வெளியேற்றும்போது, மெதுவாக உங்கள் தொப்புளை உங்கள் முதுகெலும்பை நோக்கி இழுக்கவும், மூச்சை சீராக வெளியே அழுத்தவும். ஒவ்வொரு மூச்சை வெளியேற்றும்போதும் நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் திருப்பலாம், ஆனால்,



கட்டாயப்படுத்தவோ கஷ்டப்படுத்தவோ வேண்டாம்.

இந்தத்திருப்பத்தைமிகவும்அழுத்தமாகஉணர்ந்தால், மேல் காலில் இருந்து விலகி, உங்கள் இடதுபுறத்தில் எதிர்த்திசையில் திருப்ப முயற்சிக்கவும். போஸின் இந்த நிலை வயிறு ஓய்வெடுக்கவும் சுவாசிக்கவும் இன்னும் கொஞ்சம் இடத்தை அளிக்கிறது.

5 முதல் 10 சுவாசங்கள் வரை பிடித்து, பின்னர் பக்கங்களை மாற்றவும்.

சாய்ந்த வயிறு முறுக்கு

இரண்டு கால்களையும் நேராக வைத்து உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மூச்சை வெளியேற்றும்போது, உங்கள் வலது காலை வளைத்து, அதை உங்கள் வயிற்றில் கட்டிக்கொள்ளுங்கள். ஓரிரு சுவாசங்களுக்கு இங்கே இடைநிறுத்தவும். பின்னர் உங்கள் உடலின் குறுக்கே வலது காலை எடுத்து, உங்கள் வெளிப்புற இடது தொடை மற்றும் இடுப்புக்கு அருகில் உருட்டவும். உங்கள் வலது கையைப் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். தோள்பட்டையிலிருந்து நேராக வெளியே நீட்டி, உள்ளங்கையை உயர்த்தவும். உங்கள் வலது தோள்பட்டை தரையில் இருந்து வரட்டும். இதனால் தோரணையின் சுழல் உங்கள் இடுப்பு, முதுகெலும்பு, விலா எலும்புகள் மற்றும் மார்பு வழியாக உங்கள் கால்களிலிருந்து நகரும். இந்த போஸை மிகவும் தீவிரமாக உணர்ந்தால், வலது முழங்கால் மற்றும்/அல்லது வலது கையின் கீழ் ஒரு போர்வை அல்லது ஏதேனும் ஆதரவுப் பொருளை வைக்கலாம். நீங்கள் இதே போஸில் ஓய்வெடுக்கும்போது, கீழ் வயிறு, பக்க இடுப்பு, மார்பு ஆகியவற்றை உள்ளிருந்து வெளியே இழுத்து சுவாசத்தை உணருங்கள்.

5 முதல் 10 சுவாசங்களை இழுத்துக் கொள்ளுங்கள், பின்னர் உங்கள் முதுகில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இதேபோல உங்கள் இடது பக்கத்தில் மீண்டும் செய்யவும்.

நன்றி: Yoga International

வளர்ந்து வரும் புதுமைகளின் மையமான இந்தியா, பல்துறைகளிலும் புதிய புரட்சியை ஏற்படுத்தி வருகிறது. அண்மைக்காலப் போக்குகளுக்கு ஏற்ப உருவாகிவரும் புதிய தொடக்கங்கள் மற்றும் தொழில்களுடன் (ஸ்டார் அப் நிறுவனங்கள்) தொழில்நுட்ப முன்னேற்றமும் சவாரி செய்கிறது. விவசாயம் மற்றும் சுகாதாரம் முதல் ஃபின்டெக் மற்றும் கல்வி வரையிலான பல்வேறு புதிய பயன்பாடுகள் (ஆப்ஸ்), இந்தியாவின் தகவமைப்பு மற்றும் எதிர்காலத்திற்கான தயார்நிலையைக் காட்டுகிறது.

செயற்கை நுண்ணறிவு மற்றும் இயந்திரக் கற்றல் | Artificial Intelligence (AI) and Machine Learning (ML)

AI மற்றும் ML ஆகியவை இந்தியாவில் பல்வேறு துறைகளிலும் ஊடுருவி, வணிகங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளைப் புதிய உயரத்துக்கு உயர்த்தியுள்ளன. பல ஸ்டார்ட்அப்கள் கடன் மதிப்பீடுகளை வழங்க AI எனும் செயற்கைநுண்ணறிவுநுட்பங்களைப்பயன்படுத்துகின்றன. அதே நேரத்தில் பல ஹெல்த்கேர் முயற்சிகள் தன்னியக்க மருத்துவ இமேஜிங் கண்டறிதல்களுக்கு இயந்திரக் கற்றல் (ML) நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. AIக்கு என்றே அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு மையங்களில் முதலீடு செய்வதன் மூலம் இந்திய அரசு இந்த வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

Blockchain மற்றும் Cryptocurrency

ஒழுங்குமுறைத் தடைகளும் சில பிரச்னைகளும் இருந்தபோதிலும், பிளாக்செயின் தொழில்நுட்பம் மற்றும் கிரிப்டோகரன்சிகளை ஏற்றுக்கொள்வது அதிகரித்து வருகிறது. WazirX, CoinDCX மற்றும் ZebPay ஆகியவை கிரிப்டோகரன்சி வர்த்தகத்தைப் பிரதான நீரோட்டத்துக்குக் கொண்டு வந்துள்ளன. விவசாயிகளுக்கு நியாயமான இழப்பீடு வழங்குவதை உறுதிசெய்து, விநியோகச் சங்கிலியில் வெளிப்படைத்தன்மை ஏற்படுத்துவதற்காக விவசாயத் துறையும் பிளாக்செயினை ஆராய்ந்து வருகிறது.

5G தொழில்நுட்பம்

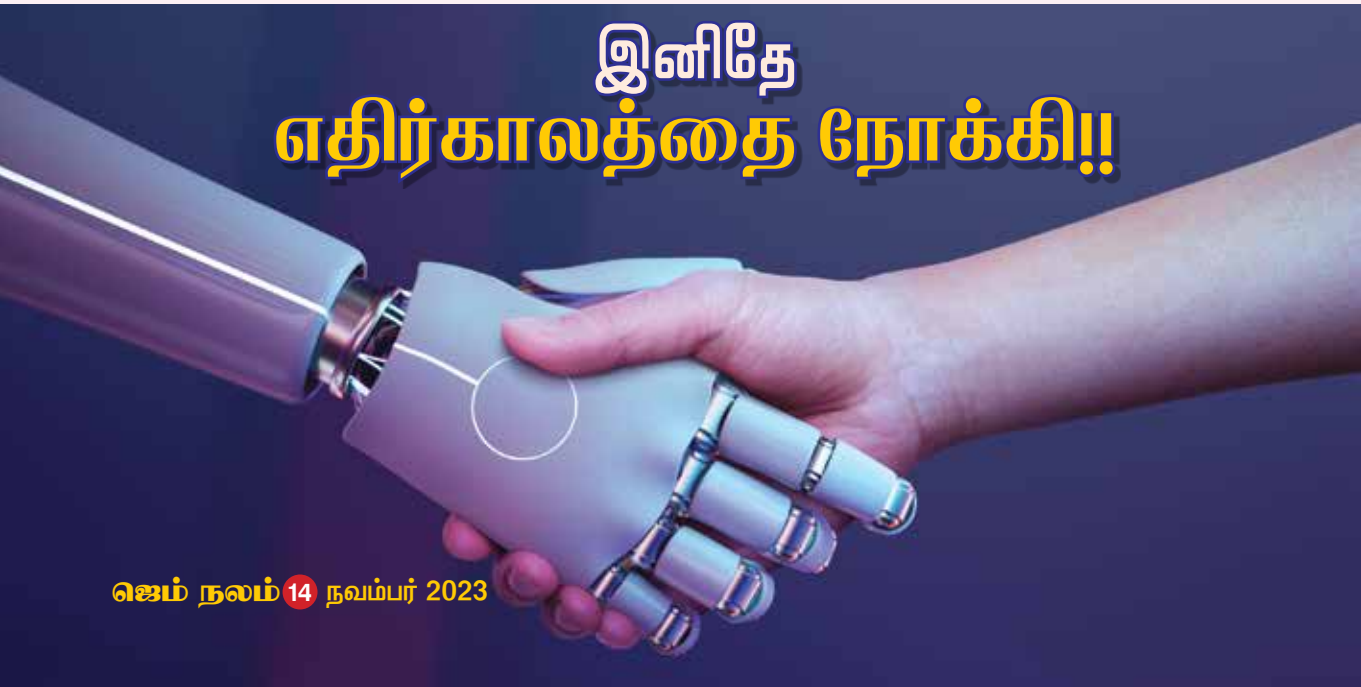
இந்தியா 5G புரட்சிக்குத் தயாராகி வருகிறது. 2024–ம் ஆண்டில் இது வணிக ரீதியாக வெற்றி பெறும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ரிலையன்ஸ் ஜியோ, பார்தி ஏர்டெல் போன்ற நிறுவனங்கள் 5G உள்கட்டமைப்பில் தீவிரமாக முதலீடு செய்கின்றன. இந்தத் தொழில்நுட்பப் பாய்ச்சல் இணைய வேகம் முதல் சுகாதாரம், கல்வி போன்ற துறைகளில் ரிமோட் செயல்பாடுகளின் செயல்திறன் வரை அனைத்தையும் அதிகரிக்க உறுதியளிக்கிறது.

எஜுடெக் வெடிப்பு

கோவிட்–19 தொற்றுநோயால் தூண்டப்பட்ட எஜுடெக் துறை அபரிமிதமான வளர்ச்சியைக் கண்டுள்ளது. BYJU, Uncademy மற்றும் Vedantu போன்ற தளங்கள் ஆன்லைன் படிப்புகளை வழங்குகின்றன, நாடு முழுவதும் கல்விக்கான அணுகலை இவை ஜனநாயகப்படுத்துகின்றன. டிஜிட்டல் இந்தியா திட்டங்கள் மூலம் தொலைதூரக் கிராமங்களும் இணைக்கப்பட்டு, அனைவருக்கும் தரமான கல்வி கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்பு பிரகாசமாகி வருகிறது.

HealthTech கண்டுபிடிப்புகள்

டெலிமெடிசின் மற்றும் ஹெல்த்டெக் ஸ்டார்ட்அப்கள் இந்தியாவில் ஹெல்த்கேர் டெலிவரி முறையையே





டெலிமெடிசின் மற்றும் ஹெல்த்டெக் ஸ்டார்ட்அப்கள் இந்தியாவில் ஹெல்த்கேர் டெலிவரியை மாற்றுகின்றன. இதனால் ஆலோசனைகள், நோய் கண்டறிதல், மருந்து வாங்குதல் ஆகியவற்றை இப்போது ஒருவர் வீட்டிலிருந்தபடியே செய்ய முடியும்!

மாற்றியமைக்கின்றன. Practo, 1mg போன்ற இயங்குதளங்கள் மருத்துவ ஆலோசனைகள், நோய் கண்டறிதல் மற்றும் மருந்து விநியோகம் ஆகியவற்றை ஒருவரின் வீட்டிலிருந்து அணுகக்கூடியதாக ஆக்குகின்றன. கையடக்கக் கண்டறியும் சாதனங்கள் மற்றும் AI வாயிலாக இயக்கப்படும் கண்காணிப்பு கண்டுபிடிப்புகள், சுகாதாரப் பாதுகாப்பை மேலும் தனிப்பயனாக்கி, உடனடியாகக் கிடைக்கக்கூடியதாக மாற்றுகின்றன.

எலக்ட்ரிக் மொபிலிட்டி மற்றும் கிரீன் டெக்

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால், ஓலா எலக்ட்ரிக், ஏதர் எனர்ஜி போன்ற எலக்ட்ரிக் மொபிலிட்டி ஸ்டார்ட்அப்கள் முன்னணியில் உள்ளன. FAME II போன்ற திட்டங்களுடன் மின்சார வாகனங்களுக்கான (EVs) இந்திய அரசாங்கத்தின் உந்துதல் EV உள்கட்டமைப்பில் முதலீட்டைத் தூண்டியுள்ளது. பசுமைத் தொழில்நுட்ப முன்முயற்சிகள் சூரிய ஆற்றலிலும் பரவியுள்ளன, ZunRoof போன்ற நிறுவனங்கள் சோலார் அமைப்புகளை வீடுகளுக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதாக ஆக்குகின்றன.

அக்ரிடெக் பரிணாமம்

இந்தியாவின் முதுகெலும்பான விவசாயமும் தொழில்நுட்பமாற்றத்திற்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. AgroStar, CropIn போன்ற ஸ்டார்ட்அப்கள் விவசாய நடைமுறைகளை மேம்படுத்த தரவுப் பகுப்பாய்வு மற்றும் AI நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துகின்றன. பயிர்க் கண்காணிப்புக்கான ட்ரோன்கள், துல்லியமான விவசாயத்திற்கான IoT சாதனங்கள் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்க வேகத்தில் பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

விண்வெளித் தொழில்நுட்ப விருப்பங்கள்

விண்வெளி தொழில்நுட்பத்தில் இந்தியா குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. இஸ்ரோவின் ககன்யான் மற்றும் ஸ்கைரூட் ஏரோஸ்பேஸ் போன்ற ஸ்டார்ட்அப்கள் இந்தியாவின் விண்வெளி லட்சியங்களை நோக்கிச் செல்கின்றன. செயற்கைக்கோள் ஏவுதல் மற்றும் விண்வெளி ஆய்வுகளுக்குச் செலவு குறைந்த தீர்வுகளை இதுபோன்ற நிறுவனங்கள் உருவாக்கி வருகின்றன.

FinTech Flourish

2016 பணமதிப்பிழப்புநடவடிக்கை ஏதோ ஒருவகையில் இந்தியாவில் ஃபின்டெக் பயன்பாட்டுக்கு ஓர் ஊக்கியாகச் செயல்பட்டது. Paytm, Google Pay, PhonePe போன்ற செயலிகளால் (ஆப்) வழிநடத்தப்படும் UPI மூலம் டிஜிட்டல் பணப் பரிவர்த்தனைகளை மாற்றியுள்ளன. FinTech ஸ்டார்ட்அப்கள் பாதுகாப்பான, சிக்கல்கள் இல்லாத நிதிச் சேவைகளுக்காக AI மற்றும் பிளாக்செயினை ஆராய்ந்து வருகின்றன.

சமூக வர்த்தகம் மற்றும் இ-காமர்ஸ் கண்டுபிடிப்புகள்

மீஷோ மற்றும் க்ளோரோட் போன்ற ஸ்டார்ட்அப்கள் சமூக வர்த்தக முறையை ஊக்குவித்து, சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் ஆன்லைன் ஷாப்பிங்கை ஒருங்கிணைத்து வருகின்றன. இந்த பிசினஸ் மாடல் சிறு தொழில்முனைவோரும் உள்ளூர் கைவினைஞர்களும் அதிக அளவு பார்வையாளர்களிடம் சென்றடைய உதவுகிறது.

தொழில்கள் மீதான தாக்கம்

இந்தத் தொழில்நுட்பப் போக்குகளின் விளைவு ஆழமானது; ஆச்சரியம் அளிக்கக்கூடியது. பாரம்பரியத் துறைகள்கூட டிஜிட்டல் பயன்பாடு காரணமாக மறுவரையறை செய்யப்படுகின்றன, இது அதிகரித்த செயல்திறன் மற்றும் உள்ளடக்கத்துக்கு வழிவகுக்கிறது. புதிய தொழில்களின் தோற்றம் பொருளாதார வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பதோடு, புதிய வேலைவாய்ப்புகளையும் உருவாக்கியுள்ளது.

இது ஒரு டிஜிட்டல் சிம்பொனி

பாரம்பரியத்தோடு நவீனத்துவத்தையும் தொழில்நுட்பத்தையும் இணைக்கும் புதிய பாதையில் பயணிக்கிறது இந்தியா. புதிய கண்டுபிடிப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதில், இந்தியா உலகளாவிய தொழில்நுட்ப பந்தயத்தில் தன் வேகத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்கிறது. அதோடு, அதன் தனித்துவமான மக்கள்தொகைக்கு ஏற்ப ஒரு முக்கிய இடத்தையும் செதுக்குகிறது. ●

உங்களைக் கண்ணாடியில் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லையா?

உங்களை நீங்களே கண்ணாடியில் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லையா? அப்படியானால் அந்த எதிர்மறை சுய–பிம்பத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டிய நேரம் இது.

ஆஸ்கார் வைல்டு எழுதிய 'தி பிக்சர் ஆஃப் டோரியன் கிரே' நாவலில் டோரியன் என்றென்றும் இளமையாக இருப்பதற்காக ஒரு பிசாசுடன் ஒப்பந்தம் செய்கிறார். அதன்படி, அவரது உண்மையான வயதைக் காட்டுவது அவரது மாடியில் வைத்திருக்கும் ஓர் உருவப்படம் மட்டுமே.

டோரியனைப் போல, நாம் ஒருபோதும் பிசாசுடன் ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ள முடியாது. நம் அறைகளில் வயதான உருவப்படம் இல்லை. ஆனால், நம் இளமையின் வீணான வாய்ப்புகளை நினைவூட்டுவதற்காகச் சில பழைய பொருள்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் வைத்திருக்கக்கூடும்!



நாம் 20 வயதில் இருக்கும்போது என்ன செய்தோம்? நினைவிருக்கிறதா? இப்போது நினைத்துப் பார்த்தால் அவற்றையெல்லாம் செய்திருக்கவே கூடாது என்றுகூடச் சிலருக்குத் தோன்றும்.

சரி விட்டுத் தள்ளுங்கள்... பல வருடப் பின்னோக்கிய ஞானம் அது. கால இயந்திரச் சவாரிகள் நமக்கு வாய்க்காது என்பதால் அதை இப்போது மாற்ற முடியாது. ஆகவே, இக்கணத்தில் வாழ்வோமே!

உங்கள் இளமையை வீணாக்காதீர்கள்!

உங்கள் உடலின் ஒரு பகுதியை (குறிப்பாகத் தொப்பையை, வழுக்கையை, சருமத்தை) மறைப்பதற்காக நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? அதற்கேற்ப உடைகளைத் தேர்வுசெய்வது பலரது வழக்கம். புகைப்படங்கள் எடுக்கப்படும்போது வயிற்றைப் பின்னே தள்ளுவது இன்னும் பலரின் பழக்கம். உங்கள் உடலைப் பற்றி நீங்கள் எப்படி உணர விரும்புகிறீர்கள் என்பதிலிருந்து தொடங்குவோம். உங்கள் உடலில் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டாலும், உங்களுக்கு வயதாகி வருகிறது என்பதுதான் உண்மை. இது தவிர்க்க முடியாதது. ஆனால், எந்த வயதிலும் நீங்கள் நம்பிக்கையுடனும் கம்பீரத்துடனும் இருக்க முடியும். இங்கே வாருங்கள்...

1. நீங்கள் இளமையாக இருந்தபோது உங்கள் உடல் மீது நீங்கள் முன்வைத்த விமர்சனங்களை மீண்டும் நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் திரும்பிச் சென்று உங்கள் இளையவருக்கு என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

2. உங்களை நேசிக்கும் ஒருவரை நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் உங்கள் தோற்றத்தை எப்படி விவரிப்பார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

3. உங்கள் உடலை நீங்கள் நடத்தும் விதத்தை மேம்படுத்த என்னென்ன விஷயங்களைச் செய்யலாம்?

உங்கள் வயது எதுவாக இருந்தாலும், எதிர்மறையான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவது மிகத் தவறு. உங்கள் மீதே நீங்கள் அதிருப்தி காட்டுவதால் எந்தப் பலனும் இல்லை. ஏன் தெரியுமா? இன்னும் பத்தாண்டுகளில் நீங்கள் இன்று இருக்கும் முகத்தையோ, உடலையோ திரும்பிப் பார்ப்பீர்கள். நீங்கள் அதை வைத்திருந்தபோது ஏன் பாராட்டவில்லை என்று ஆச்சரியப்படுவீர்கள். ஏனெனில் இதுதான் உங்கள் இளமையிலும் நடந்தது.

உங்கள் உடலையும் சற்று மதியுங்கள்!

உங்கள் உடலைப் பற்றி நீங்கள் பேசும்போது நீங்கள் பயன்படுத்தும் மொழியையும், நீங்கள் வைத்திருக்கும் எண்ணங்களையும் கூர்ந்து கவனிக்கவும்.

சில மாதங்களாகப் பார்க்காத ஒரு நண்பரை நான் சந்தித்தேன். நாங்கள் சிறிது நேரம் அரட்டையடித்த பிறகு, 'நான் மிகவும் குண்டாக இருக்கிறேன். நான் அருவருப்பாக உணர்கிறேன்' என்று குறிப்பிட்டார். அந்த அழகான பெண்



நம் அனைவருக்கும் நல்ல நாட்கள் மற்றும் கெட்ட நாட்கள், பருமனாக இருக்கும் நாட்கள் மற்றும் ஒல்லியாக இருக்கும் நாட்கள் உள்ளன. ஆகவே, புலம்ப வேண்டாம். அதனால் எந்தப் பலனும் இல்லை!

தான் விரும்பியதைவிடச் சற்று பருமனாக இருந்தார். ஆனால், அது தன்னையே வெறுக்கும் அளவுக்கான பருமன் எனும் நோயல்ல. இருப்பினும் அவர் தன்னைப் பற்றி மிகவும் விரோதமான முறையில் பேசினார்.

உங்கள் உடலுடனான உங்கள் உறவு உங்கள் வாழ்க்கையில் உள்ள மற்ற முக்கியமான உறவுகளிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல. நீங்கள் அதைச் சிறப்பிக்க விரும்பினால் அதை ஏற்றுக்கொண்டு மரியாதையுடன் இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வோர் உடலையும் மதியுங்கள்

உங்களைப் பற்றிச் சிந்தித்து எதிர்மறையை நீக்குங்கள். சொந்த உடல் மரியாதையுடன், மற்றவர்களின் உடலுக்கும் மரியாதை காட்டுங்கள். உடல் ரீதியான விமர்சங்கள் நிச்சயம் தவறுதானே?

வேறொருவரின் உடலைப் பற்றி ஒவ்வொரு முறையும் தீர்ப்பளிப்பது நம் வேலை அல்லவே. அப்படிச் செய்தால் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் அதே விஷயம் உங்கள் மீதும் நிலைநிறுத்தப்படலாம்!

மாற்றம் பற்றித் தெளிவாக இருங்கள்

உங்கள் தோற்றத்தின் ஒரு பகுதியை நீங்கள் மாற்றினால், உங்களின் ஒரு பகுதியே மாறுகிறது. சைஸ் ஜீரோவுக்குச் செல்வது மட்டுமே உங்கள் வாழ்க்கையைச் சரியானதாக மாற்றிவிடாது. சிக்ஸ்பேக்கை உருவாக்கவோ அல்லது புதிய மார்பகங்களை வாங்கவோ முடியாது. உங்கள் உடல் உங்களுடையது. நீங்கள் அதனுடன் சுதந்திரமாக இருக்கிறீர்கள். வயது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை மிகைப்படுத்திப் பார்க்க வேண்டாம். அதை இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள்?

மீடியா அல்லது ஆன்லைனில் நீங்கள் பார்ப்பவர்களுடன் ஒருபோதும் உங்கள் தோற்றத்தை ஒப்பிடாதீர்கள்.

உங்கள் கண்ணாடியில் நீங்கள் பார்ப்பதை மறந்துவிடுங்கள். உங்களை நேசிக்கும் ஒருவரின் கண்களால் உங்களைப் பார்ப்பதுதான் சிறந்த வழி!

தழும்புகளும் அழகாக இருக்கும்!

உங்கள் தழும்புகளைப் பார்த்து அவற்றை மறையச் செய்ய வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு வடுவும் இருப்பதை உணருங்கள். அது எப்படி வந்தது என்பதே ஒரு கொண்டாட்டம்தான்.

ஒருவேளை நீங்கள் உலகுக்கு ஓர் உயிரைக் கொண்டு வந்திருக்கலாம். அப்போது வயிற்றில் தழும்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அல்லது பள்ளி, கல்லூரி விளையாட்டின்போது ஏற்பட்ட காயம் காரணமாக அது ஏற்பட்டிருக்கலாம். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் வடுக்கள் அழகாக இருக்கின்றன என்பதை நினைவூட்டுங்கள். நீங்கள் உயிர் பிழைத்திருப்பதற்கான ஆதாரம் அவை.

உங்கள் உடலுக்குச் சவால் விடுங்கள்!

நீண்ட காலம் (70+ வயதுகள்) வாழும் சமூகங்களுக்கு இரண்டு பொதுவான விஷயங்கள் உள்ளன. அது என்ன ரகசியம்?

முதலாவதாக, அவர்கள் வயது மதிக்கப்படும் சமூகங்களில் வாழ்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வயதாகும்போது, அதிகமான மக்கள் அவர்களைப் பார்த்து அவர்களின் ஞானத்தைப் பாராட்டுகிறார்கள்; பின்பற்றுகிறார்கள்.

இரண்டாவதாக, அவர்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எதையும் விட்டுக்கொடுக்கத் தங்கள் வயதை ஒரு சாக்காகப் பயன்படுத்துவதில்லை. அவர்கள் இன்னும் மலைகளில் ஏறுகிறார்கள், வயல்களில் வேலை செய்கிறார்கள், பல மைல் தூரம் நடந்து செல்கிறார்கள்.

ஆம்... இதுபோல உடல்ரீதியான சவாலை நீங்களே அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுங்கள். இன்னும் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என யோசித்து அவற்றில் உங்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.

21 வயதில் நீங்கள் செய்ய முடிந்த அதே விஷயங்களை இன்று உங்களால் செய்ய முடியாமல் போகலாம். ஆனால், நீங்களே வியக்கக்கூடிய சில விஷயங்களை நிச்சயம் உங்களால் செய்ய முடியும். அது நிச்சயம்! ●

மெழுகுவர்த்தி முதல் பல்லாங்குழி வரை!



மழைக் காலத்தைத் தொடர்ந்து குளிர்காலம் அதன் இனிமையான வசீகரத்துடன் நம் வீட்டுக்கு வருகிறது. உலகின் பல பகுதிகளுடன் ஒப்பிடும்போது இங்கு குளிர்காலம் மிதமானதாக இருந்தாலும், வெப்பநிலையின் திடீர் சரிவும் குளிர்ந்த காற்றும் ஒருவிதப் புதிய உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. நம் வாழ்விடங்கள் வசதியாக இருப்பதை உறுதிசெய்வது, பருவகால அனுபவத்தை மேம்படுத்தும். இங்கு அளிக்கப்படும் குளிர்காலப் பராமரிப்புக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவது உங்கள் இல்லத்தை இனிமையாக்க உதவும்.

திரைச்சீலைகள்

தடிமனான திரைச்சீலைகள் இரட்டை நோக்கத்துக்கு உதவும். அவை பகலில் சூரிய ஒளியை அனுமதிக்கின்றன, உட்புறத்தை இயற்கையாகவே வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்கின்றன, மாலையில் அவை குளிர்ந்த இரவுக் காற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கின்றன.

காற்றோட்டம்

வீடுகள் நன்கு காற்றோட்டமாக இருப்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம். அதோடு, சமையலறை மற்றும் குளியலறைகளில் ஈரப்பதத்தைத் தவிர்க்கவும். அங்கு புதிய காற்று ஓட்டத்தை உறுதி செய்யவும்.

வெதுவெதுப்பான நிறங்கள்

வீட்டு அலங்காரத்தில் ஆரஞ்சு, சிவப்பு, மஞ்சள் போன்ற சூடான வண்ணங்களைச் சேர்ப்பது சூழலை இதமாக்கும். இதே நிறங்களை மெத்தைகள், விரிப்புகள், சுவர் தொங்கல்களிலும் பயன்படுத்தலாம்.

விளக்குகள்

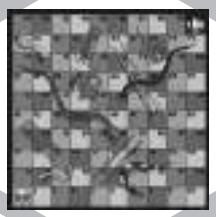
விளக்குகளும் மெழுகுவர்த்திகளும் ஓர் இனிமையான வரவேற்பு உணர்வை அளிக்கும். பாரம்பரிய பித்தளை விளக்குகளைக் கொண்டு பக்தி உணர்வைப் பெறலாம்.

வீட்டுக்குள்ளே இயற்கை

சிறிய தொட்டிகளில் செடிகளை வளர்ப்பதன் வாயிலாக அந்த இடத்தையே உயிர்ப்பிக்க முடியும். துளசி போன்ற உட்புறத் தாவரங்கள் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும். அதோடு, இது வீட்டைச் சுத்தம் செய்து ஒழுங்கமைத்தலுக்கான ஒரு வாய்ப்பும்கூட!

குறைத்தல் என்பதே புதிய வழிமுறை!

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, அமைதியான சூழலை உறுதி செய்யும் வகையில், வீட்டிலுள்ள இடங்களைச் சுத்திகரிக்க குளிர்காலம் ஒரு நல்ல வாய்ப்பு. அலமாரியிலுள்ள தேவையில்லாத பொருள்களை நீக்கி (டீகிளெட்டரிங்)



பல்லாங்குழி, பரமபதம் போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை மீண்டும் ஆடத் தொடங்குவது பலரையும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

வரிசைப்படுத்துவது, மூலைகளைச் சுத்தம் செய்வது, தேவையில்லாத பிற பொருட்களை அப்புறப்படுத்துவது போன்ற செயல்கள் நல்ல பலன் தரும்.

படுக்கை மற்றும் போர்வைகள்

படுக்கைகளையும் போர்வைகளையும் வெயிலில் உலர்த்திச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதை உறுதிசெய்துகொள்வது ஒரு புதிய உணர்வையும் அரவணைப்பையும் தரும். தேவையெனில் கம்பளி போர்வைகளை இந்த சீசனில் வெளியே கொண்டுவரலாம்!

கோலங்கள் மற்றும் ரங்கோலிகள்

வீட்டு வாசலில் கோலம் அல்லது ரங்கோலி வரையும் பாரம்பரியம் நல்லதொரு கலை வெளிப்பாடு மட்டுமல்ல,



தமிழ் விருந்தோம்பலின் ஒரு வரவேற்பு வடிவம். இவற்றில் துடிப்பான வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் கதகதப்பை அதிகரிக்கலாம்.

கொண்டாட்டங்கள் அலங்காரங்கள்

குளிர்காலத்தில் பொங்கல் போன்ற பண்டிகைகள் வருவதால், வீடுகளைப் பாரம்பரிய அலங்காரங்களான மாவிலைத் தோரணங்கள், மலர்க் கோலங்கள் போன்ற அலங்காரங்களால் அழகுபடுத்தலாம்.

பொது இடங்கள்



உரையாடல்கள், விளையாட்டுகள் அல்லது பகிர்ந்துண்ணும் உணவுக்காக குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றுகூடும் வசதியான இருக்கை பகுதிகளை அமைப்பது சமூக உணர்வை வளர்க்கும்.

பாரம்பரிய விளையாட்டுகள்

பல்லாங்குழி, பரமபதம் போன்ற பாரம்பரிய விளையாட்டுகளுக்கான நேரத்தை உருவாக்குவது குழந்தைகளை மட்டுமல்ல; பெரியவர்களையும் ஈர்க்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

கொசுப் பாதுகாப்பு

வீடுகள் கொசுக்களிடமிருந்து பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதிசெய்வது மிகவும் அவசியம். கொசு வலைகள், ஜன்னல் திரைகள் மற்றும் சாம்பிராணி போன்ற பாரம்பரிய கொசு விரட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

சுகாதாரமும் தூய்மையும்

வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்து, அடிக்கடி தொடும் பரப்புகளில் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தினால், பொதுவான குளிர்கால நோய்கள் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

முன்பனியிலே...

நம் குளிர்காலத்தை மகிழ்ச்சிகரமானதாக மாற்றுவதற்கு அழகியல் தன்மையோடு வீட்டுச் சூழலை அமைப்பது சிறப்பு. இந்தப் பருவத்தின் அழகு அதன் மிதமான தன்மையில்தான் உள்ளது. அதோடு, குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் குடும்பங்கள் ஒன்றிணைவதற்கான வாய்ப்பையும் இது வழங்குகிறது. காலத்தால் மதிக்கப்படும் நடைமுறைகளோடு நவீன வசதிகளின் கலவையையும் ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், நம் வீடுகள் மகிழ்ச்சி மற்றும் அமைதியின் புகலிடமாக இருப்பதை உறுதி செய்யலாம். இவ்வாறு, குளிர்காலத்தை நாம் வரவேற்கும்போது, அது நம் வீடுகளுக்குள் சிரிப்பையும் அன்பையும் எதிரொலிக்கும்! ●

பதில் சொல்லுங்க, பார்ப்போம்!





சைக்கோமெட்ரிக் சோதனை

இது சைக்கோமெட்ரிக் சோதனைகளில் கேட்கப்படும் அப்டியூட் கேள்விகளின் மாதிரி. ஒரு தனிநபரின் ஆளுமைப் பண்புகள் மற்றும் அறிவாற்றல் திறன்கள் எவ்வாறு மதிப்பிடப்படுகின்றன என்பதைப் பற்றிய ஒரு பார்வையை இது அளிக்கிறது. உண்மையான சைக்கோமெட்ரிக் சோதனைகளில், பொதுவாகப் பல்வேறு வகையான கேள்விகள் உள்ளன. அதில் ஒரு நபரின் உளவியல் சுயவிவரத்தைப் பற்றிய விரிவான புரிதலை வழங்க முடிவுகள் பகுப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன.

1. 20% தள்ளுபடிக்குப் பிறகு, ஒரு சட்டையின் விலை ரூ.40 என்றால், அதன் அசல் விலை என்ன?

அ) 32
ஆ) 50
இ) 48
ஈ) 52

2. பின்வருவனவற்றில் 'ஊதாரித்தனம்' என்பதற்கு எதிரான வார்த்தை எது?

அ) ஆடம்பரமானது
ஆ) சிக்கனம்
இ) வீணானது
ஈ) தேவையில்லாதது

3. இதே முறை தொடர்ந்தால், இந்த வரிசையில் அடுத்த எண் என்ன?
2, 4, 8, 16, ...?

அ) 18
ஆ) 32
இ) 34
ஈ) 64

4. ஒரு மணல் கடிகாரத்திலுள்ள மணல் முழுவதுமாக காலியாக 7 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொண்டால், மூன்றாவது முறையாக அது காலியாகும்போது எவ்வளவு நேரம் கடந்திருக்கும்?

அ) 21 நிமிடங்கள்
ஆ) 14 நிமிடங்கள்
இ) 20 நிமிடங்கள்
ஈ) 28 நிமிடங்கள்

5. ஒரு ரயில் ஒரு மணி நேரத்தில் 60 கி.மீ. வேகத்தில் சென்றால், 150 நிமிடங்களில் எவ்வளவு தூரம் பயணிக்கும்?

அ) 120 கி.மீ

ஆ) 150 கி.மீ

இ) 160 கி.மீ

ஈ) 140 கி.மீ

6. PENCIL LCNIEP எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால், PAPER எவ்வாறு குறியிடப்படும்?

அ) REAPP

ஆ) REEPA

இ) REAPR

ஈ) REPAE

7. இந்தத் தொடரில் அடுத்து வரும் எண்: 5, 10, 20, 40, ...?

அ) 60

ஆ) 80

இ) 75

ஈ) 90

8. 'டாக்டர் & மருத்துவமனை' என்ற ஜோடியில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதைப் போன்று உறவைச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தும் வார்த்தைகளின் ஜோடியை அடையாளம் காணவும்.

அ) மாணவர் & பள்ளி

ஆ) புத்தகம் & நூலகம்

இ) பெயின்ட் & கலை

ஈ) சமையல்கலைஞர் & உணவகம்

விடைகள்

1. பதில்: ஆ) 50

விளக்கம்:

20% தள்ளுபடிக்குப் பிறகு சட்டை 40 என்றால், அசல் விலையில் அது 80% என்று அர்த்தம். அப்படியானால் அசல் விலை ரூ.50.

2. பதில்: ஆ) சிக்கனம்

விளக்கம்:

'ஊதாரித்தனம்' என்பது பொதுவாகப் பணத்தின் அடிப்படையில் அதிகப்படியான செலவு அல்லது வீண் விரயம் செய்வதாகும். இதற்கு நேர்மாறானது 'சிக்கனம்' என்பதுதான். அதாவது பணம், பொருள் மற்றும் வளங்களைப் பயன்படுத்துவதில் கவனமாகவும் விவேகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

3. பதில்: ஆ) 32

விளக்கம்:

அடுத்த எண்ணைப் பெற ஒவ்வொரு எண்ணும் இரட்டிப்பாக்கப்படுவதுதான் இந்த வரிசைமுறையில் உள்ளது. அதனால்,

16 × 2 = 32

4. பதில்: அ) 21 நிமிடங்கள்

விளக்கம்:

ஒவ்வொரு முறையும் மணல் காலியாகும்போது, 7 நிமிடங்கள் கடந்திருக்கும். எனவே, மூன்றாவது முறை காலியாகும்போது, 7×3=21 நிமிடங்கள் கடந்திருக்கும்.

5. பதில்: ஆ) 150 கி.மீ

விளக்கம்:

ரயில் ஒரு மணி நேரத்தில் 60 கி.மீ பயணித்தால், 2.5 மணி நேரத்தில் (அதாவது 150 நிமிடங்கள்) அது பயணிக்கும் தூரம் 60×2.5=150 கி.மீ.

6. பதில்: அ) REAPP

விளக்கம்:

இந்தக் குறியீட்டில் வெறுமனே எழுத்துகளின் வரிசை மட்டும் இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. எனவே, PAPER என்பது REAPP எனக் குறியிடப்படும்.

7. பதில்: ஆ) 80

விளக்கம்:

ஒவ்வொரு எண்ணையும் இரண்டால் பெருக்கி அடுத்த எண்ணைப் பெறுவதே வரிசை முறை.

அதனால், 40×2=80.

8. பதில்: ஈ) சமையல்கலைஞர் & உணவகம்

விளக்கம்:

'டாக்டர்', 'மருத்துவமனை' – இந்த வார்த்தைகளுக்கு இடையேயான உறவு என்பது ஒரு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் தொழில்முறை நிபுணரின் திறன்களைப் பயன்படுத்துவதாகும். அதே உறவு சமையல்கலைஞர் & உணவகம் என்பதற்கும் பொருந்தும்.

பசுமையான எதிர்காலத்தைப் பரிசளிப்போம்!



சுற்றுச்சூழல் சவால்கள் தினம் தினம் அதிகரித்து வரும் இந்த உலகில், பசுமையைக் காக்கப் போராடும் சூழல் போராளிகளின் தேவை எப்போதுமே உள்ளது. காலநிலை மாற்றம் முதல் வாழ்விட அழிவு மற்றும் அதிகப்படியான நுகர்வு வரை, நமது பூமி பல்வேறு அச்சுறுத்தல்களை எதிர்கொள்கிறது. சூழலைக் காத்து நிலையான உலகுக்கு வழி வகுக்கும் அர்ப்பணிப்புள்ள நபர்கள், புதுமையான தயாரிப்புகள் மற்றும் நிலையான நடைமுறைகள் பற்றி நாம் அறிய வேண்டியது அவசியம்.

பாதுகாப்பு ஹீரோக்கள்

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு இயக்கத்தின் அடிப்படைகளில் ஒன்று கானுயிர் பாதுகாப்பு. வாழ்விட இழப்பு, வேட்டையாடுதல், மாசுபாடு ஆகியவற்றால் உயிரினங்கள் தொடர்ந்து அழிவை எதிர்கொண்டு வருவதால், நமது பூமியின் வளமான பல்லுயிர்கள் நிலையான அச்சுறுத்தலுக்கு ஆளாகியுள்ளன. இருப்பினும், நம் வனவிலங்குகளைப் பாதுகாக்க அயராது உழைக்கும் ஹீரோக்கள் சிலர் உள்ளனர்.

இந்தியப் பாதுகாப்பு விஞ்ஞானியும், தேசியப் புவியியல் ஆய்வாளருமான டாக்டர் கிருத்தி காரந்தின் கதையை கூகுளில் தேடிப் படியுங்கள். புலிகள், யானைகள் போன்ற இந்தியாவின் அரிய உயிரினங்களைப் பாதுகாப்பதில் அவரது அயராத முயற்சிகள் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. மனித மேம்பாடு மற்றும் கானுயிர் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஒரு சமநிலையை ஏற்படுத்துவது, நிலையான சகவாழ்வை உறுதி செய்வது சாத்தியம் என்பதை அவர் தனது பணியின் மூலம் காட்டியுள்ளார்.

பசுமைக் கண்டுபிடிப்புகள்

நிலைத்தன்மைக்கான தேடலில், உலகெங்கிலும் உள்ள கண்டுபிடிப்பாளர்கள் நாம் வாழும் முறையை மாற்றும் அற்புதமான தீர்வுகளுடன் செயல்படுகிறார்கள். இப்போது சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த தயாரிப்புகள் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதாகவும் நேர்த்தியானதாகவும் மாறியுள்ளன. அதோடு, நிலையான எதிர்காலத்திற்கும் வழிவகுக்கின்றன.

உதாரணமாக, சூரிய சக்தி தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சோலார் பேனல்கள் இப்போது மலிவு விலையில் கிடைக்கின்றன; திறம்படச் செயல்படுகின்றன. இதனால் தனிநபர்கள் மற்றும் வணிக நிறுவனங்கள் தங்கள் கார்பன் தடத்தைக் குறைக்க இது ஓர் அரிய வாய்ப்பாக உள்ளது. காலநிலை மாற்றத்துக்கு எதிரான போராட்டத்தில் சுத்தமான, புதுப்பிக்கத்தக்க எரிசக்தி ஆதாரங்களுக்கான மாற்றம் ஒரு முக்கியமான படியாகும்.

காலநிலை மாற்ற வீரர்கள்

காலநிலைமாற்றம்என்பதுஉடனடிகவனம்தேவைப்படும் உலகளாவிய நெருக்கடியாகும். அதிர்ஷ்டவசமாக, காலநிலை மாற்ற வீரர்கள் கார்பன் உமிழ்வைக் குறைப்பதற்கும் வெப்பமயமாதலின் தாக்கங்களைக் குறைப்பதற்கும் முன்னணியில் நிற்கின்றனர். காலநிலை மாற்றத்திற்கான அரசுகளுக்கிடையேயான குழு (ஐபிசிசி) போன்ற நிறுவனங்கள் காலநிலைத் தரவுகளைச் சேகரித்துப் பரப்புவதற்கும் பொதுமக்களுக்கும் கொள்கை வகுப்பாளர்களுக்கும் அறிவுறுத்துவதற்கும் அயராது உழைக்கின்றன.

காலநிலை மாற்றத்திற்கு எதிரான போரில் நிலையான வாழ்க்கை வழிமுறைகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. ஜீரோ–வேஸ்ட் லிவ்விங், ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக்கைக் குறைத்தல் போன்ற யோசனைகள் பலரது ஆதரவைப் பெற்றுள்ளன. நிலையான வாழ்க்கை என்பது ஒரு போக்கு மட்டுமல்ல; இது ஒருவரின் சுற்றுச்சூழலியல் தடயத்தைக் குறைப்பதற்கும் கழிவுகளைக் குறைப்பதற்குமான ஓர் உறுதிப்பாடாகும். இது ஆரோக்கியமான பூமிக்கான போராட்டத்தில் உறுதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.



பொருள்களைக் குறைக்கவும். மீண்டும் பயன்படுத்தவும். மறுசுழற்சி செய்யவும். சூழல் நட்பு தயாரிப்புகள் மற்றும் வணிகங்களை ஆதரிக்கவும். நீர் மற்றும் ஆற்றலைச் சேமிக்கவும். மரங்களை நட்டுப் பாதுகாக்கும் முயற்சிகளில் பங்கேற்கவும். இந்தச் சிறிய செயல்கள்கூடக் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த தயாரிப்புகள்

சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த தயாரிப்புகளுக்கான சந்தை சமீபத்திய ஆண்டுகளில் அதிவேக வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளது. ஆர்கானிக் மற்றும் சஸ்டைனபிள் உடைகள் முதல் மக்கும் பேக்கேஜிங் வரை, நுகர்வோருக்கு இப்போது சுற்றுச்சூழலுக்கு நட்பான பொருள்கள் நிறையவே கிடைக்கின்றன. மூங்கில் பல் துலக்கி, மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய மளிகைப் பைகள், சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த துப்புரவுப் பொருட்கள் ஆகியவை சுற்றுச்சூழல் உணர்வுள்ள வீடுகளில் இடம்பெறத் தொடங்கிவிட்டன.

இந்தியாவில் சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த தயாரிப்பு



கண்டுபிடிப்புகளில் பல நிறுவனங்கள் முன்னணியில் உள்ளன. KVIC (காதி மற்றும் கிராமத் தொழில்கள் ஆணையம்) காதி தயாரிப்புகளை ஊக்குவித்து வருகிறது. அவை நிலையான, மக்கும் பொருள்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்வதன் மூலம் கிராமப்புறச் சமூகங்களுக்கு வாழ்வாதாரத்தை வழங்குகின்றன. கூடுதலாக, 'பேப்பர் ஸீட் கோ' போன்ற நிறுவனங்கள் மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட காகிதத்தில் இருந்து தயாரிக்கப்படுகிற, பயன்பாட்டுக்குப் பிறகு பயிரிடக்கூடிய ஸ்டேஷனரிகளை வழங்குகின்றன. இவற்றில் உட்பொதிக்கப்பட்டுள்ள விதைகள் நடப்படும் போது மரங்களாக வளரும். இத்தகைய முன்முயற்சிகள் சுற்றுச்சூழலுக்கு மட்டுமல்ல, பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும் பங்களிக்கின்றன.

வளங்குன்றா வேளாண்மை

நம் வேளாண்மை முறையானது விவசாய நிலங்களுக்காகக் காடுகளை அழிப்பதிலிருந்து ரசாயன உரங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளின் பயன்பாடு வரை சுற்றுச்சூழல் பிரச்னைகளுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பை வழங்குகின்றன. இருப்பினும், நிலையான விவசாய நடைமுறைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. கரிம வேளாண்மை, பெர்மாகல்ச்சர் மற்றும் மறுஉற்பத்தி விவசாயம் ஆகியவை மண்ணின் ஆரோக்கியம், பல்லுயிர் பெருக்கம் மற்றும் வளங்களின் பொறுப்பான பயன்பாடு ஆகியவற்றுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றன.

இந்தியாவில், சுபாஷ் பாலேகர் தலைமையிலான 'ஜீரோ பட்ஜெட் இயற்கை விவசாயம்' (ZBNF) இயக்கம் ரசாயன உள்ளீடுகள் இல்லாத விவசாய முறையை முன்னெடுக்கிறது. சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பைக் குறைப்பதோடு, இது சிறு விவசாயிகளுக்கு உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் நிதிச் சுதந்திரத்தை அடையவும் உதவுகிறது.



ஜூலை பருவத்துக்கேற்ற ஆரோக்கியம்!

தமிழ்நாட்டின் தட்பவெப்பநிலையில் புத்துணர்ச்சியூட்டும் மாற்றத்தை இப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். கடுங்கோடையிலிருந்து மீண்டு இதமான காற்றையும் மிதமான மழையையும் வரவேற்றிருக்கிறோம். எனினும், இந்தப் பருவத்தில் உகந்த ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்த நமது உணவுப் பழக்கவழக்கங்களில் நுட்பமான மாற்றம் அவசியம்.

உணவுமுறை மாற்றங்கள்

தமிழ்நாட்டில் குளிர்கால மாதங்கள், உறைபனி மாதங்களாக இல்லாவிட்டாலும்கூட, நமது உணவை மாற்றியமைக்கவும், சத்தான உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தவும் இது ஒரு வாய்ப்பு. நம் பாரம்பரியத் தமிழ் உணவுகள் ஒரு பொக்கிஷம் ஆகும். இவை வலுவான ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்வதோடு, அதீத குளிர்ச்சியைத் தடுக்கவும் உதவும்.

தினை மற்றும் பருப்பு வகைகள்

குளிர்கால மாதங்களில் ராகி, தினை, கம்பு, வரகு போன்ற சிறுதானியங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது நன்மை பயக்கும். இந்தத் தானியங்களில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன. சுவையான ராகி கஞ்சி அல்லது ஆரோக்கியமான கம்பு தோசை போன்ற உணவுகள் நமக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கும்.

மசாலா

தமிழ்ச் சமையலறையில் உள்ள மசாலாப் பெட்டி ஒரு சிறு மருந்தகம் போன்றது. மிளகு, சீரகம் போன்ற மசாலாப் பொருட்களும் இஞ்சியும் சுவையை மட்டுமல்ல... இயற்கையாகவே உடலை வெப்பமாக்கும். மிளகு ரசம், மிளகு சூப் போன்றவை சளிக்கு ஓர் இனிமையான தீர்வாகவும், சாதத்திற்குச் சரியான துணையாகவும் இருக்கும். ஒரு கப் இஞ்சி தேநீர் உடலுக்கு மென்மையான வெப்பத்தை அளிக்கும்; உங்கள் உணர்வுகளுக்கும் புத்துயிர் அளிக்கும்.



நீர்ச்சத்து

குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் குறையக்கூடும். என்றாலும், போதுமான அளவு நீர்ச் சத்தைப் பெறுவது அவசியம். பாரம்பரிய பானங்களான இளநீர், சுக்கு மற்றும் கொத்தமல்லி



தமிழ்நாட்டின் செழுமையான சமையல் பாரம்பரியத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குளிர்காலத்தைச் சுவாரஸ்யமாகவும், நமது ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்றவகையிலும் கொண்டாட முடியும்!

விதைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் 'சுக்கு மல்லி காபி கூட நீர்ச்சத்தை அளிக்கும் அதே வேளையில் வெப்பத்தையும் அளிக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பு

நோய்களின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் குளிர்காலத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பது இன்றியமையாதது.

வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள்





உள்ளூர் பழங்களான கொய்யா, நெல்லிக்காய் மற்றும் ஆரஞ்சு போன்றவற்றில் வைட்டமின் சி ஏராளமாக உள்ளது. ஒரு கிளாஸ் ஆரஞ்சு சாறு அல்லது ஒரு சிட்டிகை மிளகாய்த் தூள் தூவப்பட்ட கொய்யா சாலட் ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணத்தை அளிப்பதோடு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

பாரம்பரிய மூலிகைக் கலவைகள்



தமிழ்நாடு, மருத்துவத்தின் வளமான பாரம்பரியத்தைக் கொண்டுள்ளது. பல வீடுகளில் மூலிகை கஷாயம் தயாரிக்கப்படுகிறது. துளசி, மிளகு, இஞ்சி, தேன் போன்ற பொருட்கள் பெரும்பாலும் பல்வேறு விகிதங்களில் இணைக்கப்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்தும் சக்தி வாய்ந்த பானங்களை உருவாக்குகின்றன.

முழுமையான ஊட்டச்சத்து

குளிர்காலப் பராமரிப்பு என்பது உணவைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியத்திற்கான முழுமையான அணுகுமுறையை உள்ளடக்கியது.

சமச்சீர் உணவு



தமிழ் உணவு வகைகள் பொதுவாகவே சமச்சீர் உணவுகள்தாம். சாம்பார், ஒரிரு காய்கறி உணவுகள், தயிர் மற்றும் ஊறுகாயுடன் சாதம் பரிமாறப்படுகிறதே... அதிலுள்ள சத்துகளைக் கவனியுங்கள். இதுபோல உணவு சீரானதாகவும் சத்தானதாகவும் இருப்பதை உறுதிசெய்வது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை வழங்குகிறது.

கவனத்துடன் சாப்பிடுதல்

குளிர்காலம் என்பது குடும்பத்துடன் உணவு உண்டு மகிழ்வதற்கான நேரம். குழந்தைகள் கவனத்துடன் சாப்பிடுவதையும், ஒவ்வொரு கடியையும் ருசிப்பதையும் பயிற்சி செய்வது சிறந்த செரிமானத்தையும் பல்வேறு சுவைகளை அனுபவிக்கவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் பருவகால மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது நம் உடலில் கவனம் செலுத்துவதும், அதற்கேற்ப நமது உணவு முறைகளைச் சீரமைப்பதும் ஆகும். குளிர்காலத்தில் நமக்கு அதிக அளவிலான உடைகள் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் தேவைப்படாது என்றாலும், வெப்பநிலையில் நுட்பமான மாற்றம் உண்டு என்பதை மறுக்க முடியாது.

தமிழ்நாட்டின் செழுமையான சமையல் பாரம்பரியத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், குளிர்காலத்தைச் சுவாரஸ்யமாக மாற்றுவதோடு, நமது ஆரோக்கியத்தையும் வளப்படுத்தலாம். எனவே, குளிர்க்காற்று வீசும்போது, நம் மனதையும் வீட்டையும் ஊட்டமளிக்கும் உணவுகளாலும், நமது மண்ணின் சிறப்பான ஞானத்தாலும் அரவணைப்போம்!



முற்றிய நிலையில் வந்தாலும் சிறப்பு சிகிச்சை உண்டு!

பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆரம்பநிலையிலேயே அறிவது எப்படி?

குடும்பத்தில் மூதாதையர் யாருக்கேனும் பெருங்குடல், மலக்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால், மருத்துவரிடம் சென்று பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். நோய் ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் முழுவதுமாகக் குணப்படுத்திவிடலாம். நோயின் தாக்கம் நிலை – 1, நிலை – 2, நிலை – 3ன் போது மருத்துவரை அணுகினால்கூடக் குணப்படுத்தி விடலாம். ஏனென்றால், நம் மருத்துவ அறிவியல் அந்த அளவிற்கு வளர்ச்சியடைந்துவிட்டது. ஆனால், நோயின் தாக்கம் நிலை 4ஐ அடைந்தால் குணப்படுத்த முடியாது. நோயின் வீரியத்தைக் குறைத்து நோயாளியின் வாழ்க்கையைநீடிக்க வைக்கலாம். ஆகவே நோயின் ஆரம்பக்கட்டத்திலேயே கண்டறிய வேண்டும்.

என் தந்தைக்குப் பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கிறோம். அவரை எவ்வாறு பாதுகாக்க வேண்டும்?

ஒரு குடும்பத்தில் தந்தைக்குப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை செய்திருக்கிறோம் என்றால், தந்தையுடன் பிறந்த அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை யாரேனும் உள்ளார்களா என்பதை அறிந்து, அவர்களிடம் விளக்கி, மருத்துவரிடம் சென்று பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுமாறு தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். பிறகு, தந்தைக்கு எத்தனை குழந்தைகள்? அவருடைய மகன் அல்லது மகளுக்கு எத்தனை வயது ஆகிறது? ஒருவேளை நோயாளியின் குழந்தைகளுக்கு 40 வயதிற்கு மேல் இருந்தால், கட்டாயமாகப் பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், அவர்களுக்கு நோய் பரவுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக அதிகம். 45 – 50 வயதுக்கு மேல் இருந்தால் பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதைத்தான் இப்போது பொதுவாக நாம் மக்களுக்குச் சொல்கிறோம். ஆனால், குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால், மிக விரைவில் பரிசோதனை செய்வது அவசியம்.

அந்த நபருக்கு எந்தவிதமான புற்றுநோய், ஏன் புற்றுநோய் பாதிப்பு வந்தது என்று மருத்துவரே சொல்வார். மேலும், நோயாளிக்கு ஒரு இடத்தில் மட்டுமே புற்றுநோயின் தாக்கம் இருக்கிறதா, அல்லது பல இடங்களில் பாலிப் (கட்டி) இருக்கிறதா என்பதை மருத்துவரே விளக்குவார். ஒருவேளை பல இடங்களில் பாலிப் இருந்தால், நோயாளியின் குழந்தைகளுக்கு உடனே பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பது நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய உதவும்.

பெருங்குடல் அறுவை சிகிச்சை முடிந்தவுடன், அதற்கான சிகிச்சை முடிந்ததாக அர்த்தம் இல்லை. எந்த வகையான புற்றுநோயாக இருந்தாலும் அதைத் தொடர்ந்து கண்காணிப்பது என்பது மிகவும்



டாக்டர் எஸ்.ராஜபாண்டியன்
சீனியர் கன்சல்டன்ட், சர்ஜிகல் கேஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜிஸ்ட், அகடமிக் டைரக்டர், ஜெம் மருத்துவமனை, கோவை.

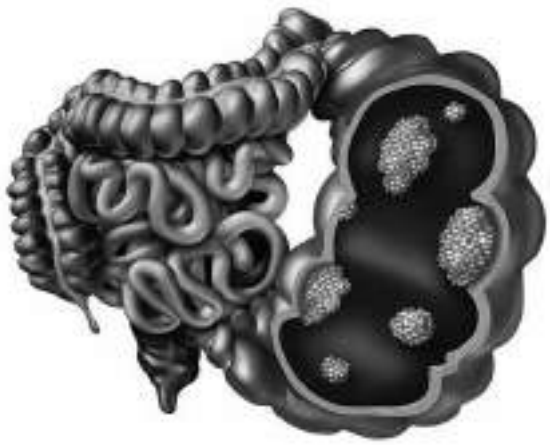
புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க, உணவில் எந்த மாதிரியான கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம்?

- அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளான காய்கறி, பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிட வேண்டாம். முக்கியமாக பார்பிக்யூ என்று சொல்லக்கூடிய இறைச்சியைச் சாப்பிடக்கூடாது. இவற்றை அதிகமாகச் சாப்பிடுபவர்களிடம் புற்றுநோயானது முன்கூட்டியே கண்டறியப்படுகிறது.
- நாம் உண்ணும் உணவில் மினரல்ஸ், வைட்டமின் C, வைட்டமின் D போன்றவை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிடுபவர்களுக்கும் ஜிங்க், ஜலேனியம் போன்ற மைக்ரோமினரல்ஸ், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் உடலில் அதிகமாக இருப்பவர்களுக்கும், பெருங்குடல் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய் ஆகியவற்றின் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- வயதானவர்களில் சிலருக்கு ரத்தத்தை மெலிதாக்கும் ஆஸ்பிரின் என்ற மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்வார்கள். இந்த மருந்து புற்றுநோய் வராமல் நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

அவசியம். பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை முடிந்தவுடன் நோயியல் துறைக்குச் சென்று மைக்ரோஸ்கோபிக் பரிசோதனை செய்துபார்த்து நோயின் நிலை என்ன என்பதை மருத்துவர்கள் சொல்வார்கள். அதில் நெரிகட்டுவது நல்லதா? கெட்டதா? தற்போது எவ்வளவு நெரிகட்டி எடுத்திருக்கிறார்கள்? இப்படி அதற்கு ஒரு கணக்கு இருக்கிறது. ஒருவேளை நெரிகட்டியதில் பாசிடிவ் என்று வந்தால் கீமோதெரபி கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். அவரவர் வயதைப் பொறுத்து இது அமையும். அதை மருத்துவர்கள் கலந்தாலோசித்துச் சொல்வார்கள்.

கீமோதெரபி சிகிச்சை மிகவும் சிரமமாக இருக்குமா?

இப்போது கீமோதெரபி சிகிச்சைமுறை மிகவும் மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. 20 – 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் நோயாளிக்கு 1 அல்லது 2 முறை கீமோதெரபி கொடுத்தாலே உடல் மெலிந்து, முடி உதிர்ந்து மிகவும் மோசமான நிலைக்கு மாறிவிடுவார்கள். மக்கள் இன்றுவரையிலும் அந்தப் பயத்திலேயேதான் இருக்கிறார்கள். ஆனால், தற்போது அந்த நிலை மாறிவிட்டது. அதனால் அச்சம் தேவையில்லை. இப்போது நோயாளிக்கு ஆறுமுறை கீமோதெரபி கொடுத்தாலும், கொடுத்த அறிகுறியே தெரியாது. கீமோதெரபிக்காக நோயாளிகள் மிகவும் சாதாரணமாக மருத்துவமனைக்கு வந்து செல்வார்கள். அந்த அளவுக்கு கீமோதெரபியானது மிகவும் மேம்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதுமட்டுமல்ல... கீமோதெரபி தற்போது சாதாரண மாத்திரை வடிவிலும் வந்துவிட்டது.



கீமோதெரபியை மொத்தம் ஆறுமுறை கொடுப்பார்கள். அதாவது 2 வாரம் மாத்திரைகள் கொடுத்துவிட்டு, பிறகு ஒரு வாரம் ஓய்வு கொடுத்துப் பிறகு ரத்தப் பரிசோதனை செய்துபார்த்து, முடிவுகள் சரியாக உள்ளதா, எலும்பு மஜ்ஜையில் இருந்து ரத்த அணுக்கள் நன்றாக உற்பத்தி ஆகிறதா என்று சோதிப்பார்கள்.

கீமோதெரபி ஊசி மருந்துடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மாத்திரையும் கொடுக்கப்படும். காரணம், இச்சிகிச்சை புற்றுநோய் செல்களை அழிப்பதோடு, சாதாரண செல்களையும் தடுக்கக்கூடும். அதனால்தான் கீமோதெரபி அளிக்காமல் ஒரு வாரம் ஓய்வு கொடுத்தால் சாதாரண செல்கள் அனைத்தும் வளர்ந்து வந்த பிறகு, அடுத்த கீமோதெரபியைத் தொடங்கிக்கொள்ளலாம். அதைப் புற்றுநோயியல் நிபுணர் கண்காணிப்பார். 6 முறை கீமோதெரபி கொடுத்து முடித்து, இறுதியில் பிரச்னை ஏதும் இல்லை என்றால், அதற்குப் பிறகும் ஏற்கனவே கூறியதைப் போன்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுறை புற்றுநோய் வந்தால், சிகிச்சைக்குப் பின் மீண்டும் வருவதற்கான அபாயம் இருக்கிறதா?

நோயின் தாக்கம் மீண்டும் எத்தனை நாட்களில் வரும் என்பதை நாம் ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் அறிந்திருக்கிறோம். எந்தவொரு புற்றுநோயும் 80 – 90% முதல் 2 வருடத்தில்



புற்றுநோயை முழுமையாகத் தடுக்கவே முடியாது. ஆனால், சில வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தால் புற்றுநோய் பாதிப்பு குறைவாகவே இருக்கும்.

வந்துவிடுகிறது. அதனால் முதல் 2 வருடங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக நோயாளியைக் கண்காணிக்க வேண்டும். குறிப்பாகப் பெருங்குடல், மலக்குடல் புற்றுநோய்க்கு CEA எனும் கார்சினோஎம்பிரியோனிக் ஆன்டிஜென் என்று சொல்லக்கூடியதன் நிலை என்ன என்பதை அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே குறித்து வைத்திருப்போம். அதை வைத்து அதே போல இருக்கிறதா அல்லது வளர்ந்திருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மருத்துவரை அணுகி செஸ்ட் எக்ஸ்ரே, ஸ்கேன், அல்ட்ராசவுண்ட், CEA டெஸ்ட் என்று முதல் இரண்டு வருடங்களுக்கு 3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். பிறகு வருடம் ஒருமுறை பெருங்குடல் பரிசோதனையும், சி.டி.ஸ்கேன் பரிசோதனையும் செய்ய வேண்டும்.

இந்த இரண்டு வருடங்களில் எந்தவிதமான நோய்த்தொற்றும் இல்லை என்றால், உங்களுக்கு புற்றுநோய் மீண்டும் வருவதற்கான வாய்ப்பு 90% குறைவு. ஆனால், மீதமுள்ள 10% அளவுக்காகவே, அடுத்த 3 வருடங்களுக்கு நாம் கண்காணிக்க வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மேற்கூறிய பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். மொத்தம் 5 வருடங்கள் வரை இந்தத் தொடர் பரிசோதனையை மேற்கொண்டால் 99% புற்றுநோய் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. மீதமுள்ள 1%–காக வாழ்க்கை முழுக்க வருடத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாக 5 வருடம் வரை புற்றுநோய் பாதிப்பு வரவில்லையென்றால் உங்கள் உடல்நிலை சாதாரணமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

கொலனோஸ்கோபி பரிசோதனை எப்படிச் செய்யப்படுகிறது?

கொலனோஸ்கோபி பரிசோதனைக்கு நோயாளி காலையில் மருத்துவமனைக்கு வந்தால் மாலையில் வீடு திரும்பலாம். ஆனால், மயக்கத்தில்தான் சிகிச்சை அளிப்பார்கள். மருத்துவமனைக்கு வந்தவுடன் எளிதாக மலம் கழிப்பதற்கு மருந்து கொடுப்பார்கள். அதை 1 லிட்டர் நீரில் கலந்து குடித்தால், 10 முறைக்கு மேல் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். அதாவது உங்கள் பெருங்குடலில் மலம் இருந்தால் சுத்தமாக வெளியேறி, பிறகு என்ன பிரச்னை என்பதைப் பார்க்க உதவும். பெருங்குடல் சுத்தமான பிறகு ஆசனவாய் வழியாக கேமராவை உள்ளே செலுத்தி முழுப் பெருங்குடல் பரிசோதனை செய்துவிடலாம். அப்போது அதன் அடுக்குகள், ரத்தக்குழாய்கள், அல்சர், பாலிப் என வேறெதுவும் தடிமனாக இருக்கிறதா என்று சோதிக்க வேண்டும்.

கொலனாஸ்கோபியில் பல புதிய தொழில்நுட்பங்கள் இருக்கின்றன. பெருங்குடல் புற்றுநோய் பாதிக்க வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் பரிசோதனை எடுக்க வேண்டும். அவை மிகவும் ஆரம்பக்கட்டத்தில் இருந்தால்கூட நோயைக் கண்டறிய முடியும்.

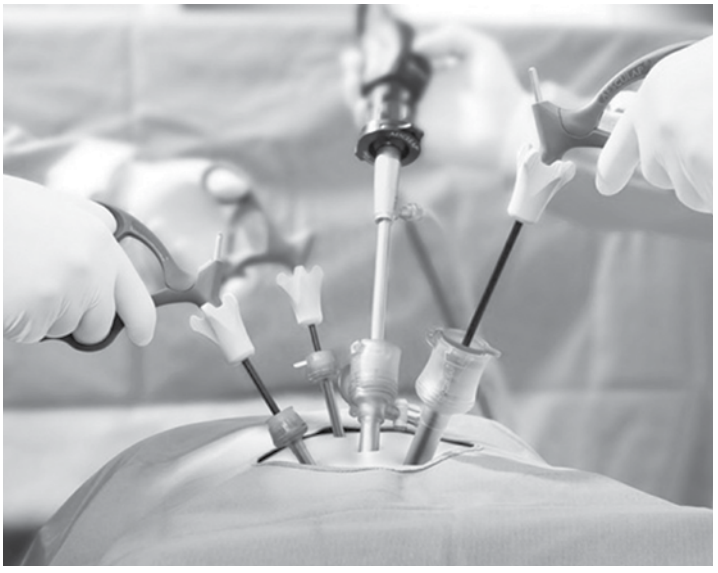
நோயின் தாக்கம் முற்றிய நிலையில் மருத்துவமனையை அணுகினால்..?

பயம் தேவையில்லை. நோய் முற்றிய நிலையில் அடைப்புடன் வந்தால் அதற்கும் நம்மிடம் சிறப்பு சிகிச்சை இருக்கிறது. அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் எண்டோஸ்கோபிக் மூலமாக அந்த அடைப்பை நீக்கி ஒரு ஸ்டண்ட் போலப் பொருத்திவிடலாம். அப்போது அவர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாது, சாதாரணமாகச் சாப்பிட வைத்து, மலம் கழிக்க வைத்து நோயின் நிலையைப் பொறுத்து அவர்களுக்கு கீமோதெரபி அல்லது ரேடியோதெரபியைக் கொடுக்கலாம்.

நோயாளி மிகவும் மோசமான நிலையை அடைந்துவிட்டார். இன்னும் சிறிது காலமே இருக்கப் போகிறார் என்றால்..?

அவர் இருக்கிறவரை அவருடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்த வேண்டும். அவரை நன்றாகச் சாப்பிட வைத்து, மலம் கழிக்க வைப்பதே நம்முடைய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். எனவே, நாம் அவர்களைக் கைவிட முடியாது. கடைசி நிலையாக இருந்தால்கூட நல்ல சௌகரியத்துடன் வாழ வேண்டும். இதுதான் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான செய்தி. ●

வாழ வைக்கும் லேபராஸ்கோபிக்கு ஜே!



லேபராஸ்கோபி என்பது ஓர் அறுவை சிகிச்சை நுட்பமாகும். குறைந்தபட்ச ஆக்கிரமிப்பு அறுவை சிகிச்சை, கீஹோல் அறுவை சிகிச்சை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இம்முறையில் பரந்த அளவிலான மருத்துவ நடைமுறைகளைச் செய்ய சிறிய கீறல்கள் மற்றும் சிறப்புக் கருவிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. லேபராஸ்கோபி பற்றிய சில சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் இங்கே...

சிறிய கீறல்கள்

லேபராஸ்கோபி முறையில் பாரம்பரிய திறந்த அறுவை சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் பெரிய கீறல்களைவிட உடலில் சிறிய கீறல்களை (பொதுவாக 0.5 முதல் 1.5 சென்டிமீட்டர் வரை) செய்வதை உள்ளடக்குகிறது. சிறிய கீறல்கள் என்பதால் வடுவின் அளவு குறைவு. அதோடு, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் ஏற்படும் வலியும் குறைவு.

லேபராஸ்கோபிக் கருவிகள்

அறுவை சிகிச்சை செய்ய நீண்ட, மெல்லிய தண்டுகள் மற்றும் மினியேச்சர் கேமராக்கள் (லேபராஸ்கோப்புகள்) கொண்ட பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட கருவிகளை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்தக் கருவிகள் நோயாளியின் உடலில் சிறிய கீறல்கள் மூலம் செருகப்பட்டு உட்புறமாகக் கையாளப்படுகின்றன.

உயர் தெளிவுத்திறன் இமேஜிங்

லேபராஸ்கோப்கள் உயர் தெளிவுத்திறன் கொண்ட கேமராக்களுடன் வருகின்றன, அவை அறுவை சிகிச்சை தளத்தின் பெரிதாக்கப்பட்ட, விரிவான பார்வையை வழங்குகின்றன. இது துல்லியமான மற்றும் குறைந்த ஊடுருவல் செயல்முறைகளுக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.

குறைவான ரத்த இழப்பு

திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது லேபராஸ்கோபி பெரும்பாலும் குறைவான ரத்த இழப்பை ஏற்படுத்துகிறது, இது ரத்த மாற்றம் தேவைப்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது.

விரைவாகக் குணமடைதல்

பொதுவாக திறந்த அறுவை சிகிச்சையுடன் ஒப்பிடும்போது, லேபராஸ்கோபிக் அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட நோயாளிகள் குறுகிய காலமே மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கிறார்கள். வேகமாகக் குணமடைகிறார்கள். விரைவாகவே அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடத் தொடங்குகிறார்கள்.

பல்வேறு பயன்பாடுகள்

பித்தப்பை அகற்றுதல் (கோலிசிஸ்டெக்டோமி), குடல் அறுவை சிகிச்சை, கருப்பை நீக்கம், புரோஸ்டேட் அறுவை சிகிச்சை, எடை இழப்புக்கான பேரியாட்ரிக் அறுவை சிகிச்சை உள்பட பலவிதமான அறுவை சிகிச்சை முறைகளில் லேபராஸ்கோபி பயன்படுத்தப்படுகிறது. ●

மொபைல் போன்கள் Vs ஆரோக்கியம்



உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் நெருக்கமாக இருப்பது, இன்ஃபோடெயின்மென்ட், அவசரகாலச் சூழ்நிலைகளில் உதவியாக இருப்பது என மொபைல் போன்களில் பல நன்மைகள் இருந்தாலும்கூட மொபைல் போன்களுக்கு ஏராளமான எதிர்மறை விளைவுகளும் உண்டு.

மொபைல் திரையைப் பார்க்காமல் யாராலும் ஒரு நாளை நினைத்துப் பார்க்க முடியாது. இந்தக் கட்டுரையைக்கூட நீங்கள் உங்கள் மொபைல் போனில் படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். ஆம்... மொபைல் போன்கள் நம் வாழ்வின் முக்கிய அங்கமாகிவிட்டன. ஆனால், அதிகப்படியான மொபைல் போன் பயன்பாடு நம் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. குறிப்பாக... மொபைல் திரையில் அதிக நேரம் செலவிடுவது குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் கல்வி, சமூக தொடர்பு மற்றும் குடும்ப உறவுகளை பாதிக்கிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரிடையே...

குழந்தைகளுக்கு மொபைல் போன்களைக் கொடுப்பது அவர்களிடமிருந்து சில மணி நேரங்கள் விடுபட்டு நம் பணிகளில் ஈடுபட எளிதான வழியாகும். பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் நச்சரிப்பதைத் தடுக்க எப்போதுமே இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இருப்பினும், இந்த அணுகுமுறை குழந்தைகளுக்குப் பேரழிவு தரும்.

குழந்தைகள் மணிக்கணக்கில் மொபைல் திரையில் அதிகமாக மூழ்கி இருப்பது குழந்தையின் உளவியல் மற்றும் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. குழந்தைகள் கையடக்கத் தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்துவது பெற்றோருடனான பிணைப்பைக் குறைக்கிறது.

பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள் இடையேயான தொடர்பு இல்லாதது வளர்ச்சிப் பிரச்னைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

செல்போன்களில் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவது சில குழந்தைகளைத் தகாத நடத்தைகளுக்குள் ஈர்க்கக்கூடும். வயதுப் பொருத்தமற்ற உள்ளடக்கத்தைக் காட்டும் தளங்களை அவர்களால் எளிதாக அணுக முடியும். இது குழந்தைகளின் மனத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்; குழப்பமான நடத்தைக்கும் வழிவகுக்கும்.

இளைஞர்கள் மீதான மொபைல் போன்களின் எதிர்மறைத் தாக்கம் நன்கு ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

செல்போன் பயன்பாட்டிற்கு அடிமையாகும் பதின்வயதினர் கவலை, போதைக்கு அடிமையாதல் மற்றும் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கல்வியில் செல்போன்களின் விளைவுகள்

படைப்பாற்றல், உற்பத்தித்திறன் மற்றும் கற்றலுக்கான உந்துதல் என நேர்மறையாகவே பெரும்பாலான மாணவர்கள் மொபைல் போன் பயன்பாட்டின் நேர்மறையான தாக்கத்தை அடையாளம் காண முடியும். எனினும், கல்வியில் செல்போன்களின் தாக்கம் ஒரு தீவிரமான சமூக அக்கறையாக மாறிவருகிறது. ஆனால், வகுப்பில் மொபைல் போன் பயன்பாட்டின் எதிர்மறை விளைவுகள் நன்மைகளைவிட அதிகமாகும். மொபைல்போன்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் மாணவர்கள் பிறரைவிட, வகுப்பில் மோசமாகச் செயல்படுகின்றனர்.

வகுப்பில் செல்போன் பயன்பாடு காரணமாகக் கவனச்சிதறல் ஏற்படுகிறது. இது கற்றல் விளைவுகளில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று ஓர் ஆய்வு கண்டறிந்துள்ளது. வகுப்பில் ஸ்மார்ட்போன்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள் குறைவான தகவல்களையே நினைவுபடுத்துகிறார்கள், அதனால் தேர்வுகளில் மோசமாக மதிப்பெண் எடுக்கிறார்கள்.

மற்றோர் ஆய்வும் மாணவர்கள் மீதான மொபைல் போன்களின் பல மோசமான விளைவுகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது. மொபைல் போன்களை



மொபைல் போனைப் பயன்படுத்துவது தூக்கமின்மைக்கு வழிவகுக்கிறது. தூக்கமின்மையானது நீரிழிவு, மாரடைப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற அதிக ஆபத்துகளைக் கொண்டுவருகிறது.

அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் தலைவலி, எரிச்சல், கோபம் போன்றவை ஏற்படுவதாக மருத்துவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

கவலை, தூக்கமின்மை, கண் சோர்வு, உடல்வலி மற்றும் கட்டைவிரல் பிரச்னை ஆகியவை மொபைல் போன்களின் பிற பொதுவான பக்க விளைவுகளாகும்.

ஒரு மாணவரின் வாழ்க்கையில் மொபைல் போனின் தாக்கம் கவலைக்குரிய மற்றொரு பகுதி. இன்னோர் ஆய்வில், தங்கள் மொபைல் போனைப் பயன்படுத்தி அதிக நேரம் செலவிடும் மாணவர்கள் சமூகப் பற்றாக்குறைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பதற்கு அனுபவ ஆதாரம் கிடைத்துள்ளது.

மொபைல் போன் பயன்பாடு சமூக உறவுகளை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கிறது. தங்கள் செல்போன்களில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடும் டீனேஜர்கள் சமூக ரீதியாகப் பின்வாங்குகிறார்கள். அவர்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்குப் பதிலாக வலையில் உலாவுவதற்கோ, திரைப்படங்களைப் பார்ப்பதற்கோ நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள்.

மொபைல் போன் காரணமாக ஏற்படும் 'சுய தனிமைப்படுத்தல்' பதின்ம வயதினரின் சமூக மற்றும் உணர்ச்சி வளர்ச்சியில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும். அவர்களின் வாழ்க்கையில் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய உறவுகளை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான சமூகத் திறன்கள் அவர்களுக்கு இல்லாமல் போகக்கூடும்.

குற்றத்தில் மொபைல் போனின் விளைவுகள்

உலகெங்கும் நடக்கும் குற்றச்செயல்களில் மொபைல் போனின் மோசமான விளைவும் பலமுறை எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது. ஸ்மார்ட்போன்களின் விலைகள் அதிகரித்து வருகின்றன, பலர் அவற்றை வாங்க முடியாவிட்டால் திருடுவதை நாடுகிறார்கள்.

உதாரணமாக அமெரிக்காவில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட 1மில்லியன்ஸ்மார்ட்போன் திருட்டுகள் நிகழ்கின்றன.

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



இந்த மொபைல் போன்கள் வெறும் பண மதிப்புக்காக மட்டும் திருடப்படுவதில்லை. அவர்கள் வைத்திருக்கும் ரகசியத் தகவல் திருடர்களால் அடையாளத் திருட்டுகளை மேற்கொள்ள பயன்படுத்தப்படுகிறது. புதிய கணக்குகளைத் திறக்க அல்லது பொருள்களை வாங்க அவர்கள் தனிப்பட்ட தகவலைப் பயன்படுத்தலாம்.

கூடுதலாக, மொபைல் போன் பயன்பாடானது பின்தொடர்தல் மற்றும் துன்புறுத்தல் வழக்குகளின் நிகழ்வுகளை அதிகரிப்பதில் ஒரு பங்கைக் கொண்டுள்ளது. இது குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு ஒரு தீவிரப் பிரச்னை.

குற்றவாளிகள் மொபைல் சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி பெண்களைப் பின்தொடர்ந்து, வார்த்தைகளால் துன்புறுத்துகிறார்கள் அல்லது அவர்களைப் பிற வழிகளில் தூண்டுகிறார்கள். 13 முதல் 17 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் பொருத்தமற்ற மொபைல் செயல்பாடுகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதாக Opennet நடத்திய ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் மொபைல் போனின் தாக்கம்

அதிகரித்து வரும் செல்போன் பயன்பாடு ஆரோக்கியத்தை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கிறது. மொபைல் போன் உபயோகிப்பதால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம் எனப் பல்வேறு ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. புற்றுநோய்க்கான சர்வதேச ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (IARC) மொபைல் போன்களில் இருந்து வரும் கதிர்வீச்சு புற்றுநோயை உண்டாக்கக்கூடியது என வகைப்படுத்தியுள்ளது.

மொபைல் போனைப் பயன்படுத்துவது தூக்க முறைகளில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இது தூக்கமின்மைக்கு வழிவகுக்கிறது என்பதையும் கண்டறிந்துள்ளனர். திரையில் வெறித்துப் பார்த்து நேரத்தைச் செலவிடுவது மோசமான தூக்கத்திறன் மற்றும் குறுகிய தூக்க காலத்துடன் தொடர்புடையது.

தூக்கமின்மையானது நீரிழிவு, மாரடைப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற அதிக ஆபத்து உள்பட பல மருத்துவப் பிரச்னைகளை விளைவிக்கிறது. மேலும், தொடர்ந்து சமூக ஊடகங்களைப் பார்ப்பது சுயமரியாதை, நம்பிக்கையைக் குறைக்கும்.



சருமமும் கூந்தலும்!

மிதமான குளிர்காலமாக இருந்தாலும்கூட, நமது சருமம் மற்றும் கூந்தல் பராமரிப்பு நடைமுறைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. இப்போது நிலவும் மிதமான குளிர்ச்சியானது சில நேரங்களில் வறண்ட சருமம் மற்றும் முடி உதிர்வுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே, இந்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவது இன்றியமையாதது.

ஈரப்பதமூட்டும் மந்திரம்

தமிழ்நாட்டின் இயற்கையான ஈரப்பதம் குளிர்காலத்தில் சிறிது குறைகிறது, இதனால் சருமம் வறண்டு போகும். இப்பிரச்னைக்குப் பெரும்பாலான தமிழ் வீடுகளில் பிரதானமான உதவிக்கு வருவது தேங்காய் எண்ணெய்தான்! அது ஈரப்பதம் மற்றும் குணப்படுத்தும் பண்புகளுக்குப் பெயர் பெற்றது. குளிப்பதற்கு முன் தேங்காய் எண்ணெயுடன் மென்மையான மசாஜ் செய்வது சருமத்தை மிருதுவாகவும் மென்மையாகவும் வைத்திருக்கும். பயத்த மாவு, மஞ்சள் மற்றும் தயிர் ஆகியவற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய பேக் சருமத்துக்கு ஊட்டமளிக்கும்.

சருமத்துக்கும் தேவை நீர்ச்சத்து

உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருப்பது சருமத்துக்கு மிகவும் முக்கியமானது. தண்ணீர் குடிப்பது மற்றும் வெள்ளரி, தர்ப்பூசணி போன்ற நீர்ச்சத்து கொண்ட பழங்களை உட்கொள்வதன் மூலம் சருமத்தின் இயற்கையான பளபளப்பைப் பராமரிக்க முடியும்.

இயற்கை முறைகள்

நமது பாரம்பரிய வழிமுறைகள் குளிர்காலச் சருமப் பராமரிப்புக்கான தீர்வுகளை வழங்குகின்றன. உதாரணமாக, நமக்கு எளிதாகக் கிடைக்கும் அலோ வேராவை சருமத்தில் தடவினால், அது ஒரு நல்ல விளைவைக் கொடுக்கும்.

சூரியப் பாதுகாப்பு

குளிர்காலச் சூரியன் லேசானதாக இருந்தாலும், பகலில் வெளியே செல்லும்போது சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

கூந்தல் பராமரிப்பு

எண்ணெய் மசாஜ்கள்

தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயுடன் செய்யக்கூடிய வழக்கமான மசாஜ்கள் கூந்தல் வறண்டு போவதையும் உதிர்வதையும் தடுக்க உதவும். சுக்கு எண்ணெய் பயன்படுத்தி மசாஜ் செய்வது உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

மூலிகைச் சிகிச்சைகள்

செம்பருத்தி, நெல்லிக்காய் போன்ற பாரம்பரிய மூலிகைகள் இயற்கையான ஹேர் மாஸ்க்குகளை உருவாக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம். செம்பருத்திப் பூக்கள் மற்றும் இலைகளை நன்றாக பேஸ்டாக அரைத்துப் பயன்படுத்துவது, கூந்தலுக்கு இயற்கையான பளபளப்பையும் வலிமையையும் தருகிறது.



சருமம் மற்றும் கூந்தலைப் பராமரிப்பது என்பது வெளிப்புறப் பயன்பாடுகளுக்கு மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் உதவும். போதுமான தூக்கம், சீரான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி ஆகியவை ஒளிரும் சருமம் மற்றும் ஆரோக்கியமான கூந்தலை உறுதிசெய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

மென்மையான ஷாம்பு

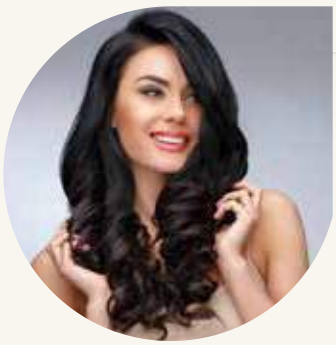
குளிர்காலத்தில் முடியை அதிகமாகக் கழுவுவது இயற்கை எண்ணெய்களை அகற்றிவிடும். லேசான, இயற்கையான ஷாம்பு மற்றும் கண்டிஷனரைப் பயன்படுத்துவது உச்சந்தலை மற்றும் கூந்தல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

உணவுமுறை

வைட்டமின் ஈ நிறைந்த உணவுகளான பாதாம், கீரை போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது, பளபளப்பான, ஆரோக்கியமான கூந்தலுக்கு உதவும்.









பொதுவான பிரச்னைகள்

உடைந்த உதடுகள் மற்றும் உலர்ந்த கைகள்

நல்ல தரமான லிப் பாம் அல்லது ஒரு துளி நெய் பயன்படுத்தினால் உதடுகள் வெடிப்பதைத் தடுக்கலாம். மாய்ஸ்சரைசரைத் தவறாமல் பயன்படுத்துவதால், கைகளை மென்மையாக வைத்திருக்க முடியும்.

கிராக் ஹீல்ஸ்

ஒரு கால் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் மற்றும் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து ஊறவைத்து, நெய் அல்லது வாஸ்லைன் சேர்த்து ஈரப்படுத்தினால், குதிகால் வெடிப்புகளைப் போக்கலாம்.

பாரம்பரிய அழகு

பாரம்பரிய அழகு சடங்குகளைத் தழுவுவது பலனளிக்கும் அனுபவமாக இருக்கும். தமிழ்நாட்டின் பழமையான அழகு ரகசியங்கள், தலைமுறைகளைக் கடந்து வந்தவை, பெரும்பாலும் ஒருவரின் சமையலறையில் காணப்படும் பொருட்களே அவற்றின் மூலாதாரம். உதாரணமாக, பழுத்த பப்பாளி மற்றும் தேனினால் செய்யப்பட்ட மாஸ்க் சருமத்தைப் புத்துயிர் பெறச் செய்யும்.

ஒரு முழுமையான அணுகுமுறை

சருமம் மற்றும் கூந்தலைப் பராமரிப்பது என்பது வெளிப்புறப் பயன்பாடுகளுக்கானது மட்டுமல்ல; ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கும் உதவும். போதுமான தூக்கம், சீரான உணவு, வழக்கமான உடற்பயிற்சி ஆகியவை ஒளிரும் சருமம் மற்றும் ஆரோக்கியமான கூந்தலை உறுதிசெய்வதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

மேற்கூறிய எளிமையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும், இயற்கை வளங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமும், பளபளக்கும் சருமம் மற்றும் ஆரோக்கியமான கூந்தலை நாம் பாதுகாக்க முடியும்!



புற்றுநோய் என்பது முடிவல்ல!



டாக்டர்
கவிதா யோகினி

எனக்கு வயது 55. எனக்கு வயிற்றில் புற்றுநோய் கட்டி இருப்பது தெரியவில்லை. வேறு பிரச்னைகளுக்காக மூன்று மாதங்களாகப் பல மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்று பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன். எம்.ஆர்.ஐ ஸ்கேன் செய்து பார்த்தேன். ஆனால், என்ன நோய் என்று எந்த மருத்துவராலும் கண்டறிய முடியவில்லை. பிறகு ஜெம் மருத்துவமனைக்கு வந்தேன், டாக்டர் கவிதா யோகினி அவர்களைச் சந்தித்தேன். அவர், "கவலைப்படாதீர்கள், எளிதில் உங்கள் உடல்நிலை நலமாக முயற்சி செய்கிறோம்" என்று தைரியம் கூறினார். அந்த வார்த்தைகளிலேயே எனக்குக் கவலை போய்விட்டது.

இப்போது எனக்குச் சிகிச்சை முடிந்தது. சிகிச்சை முடிந்த அன்றே இரவு 11 மணிக்கு என்னால் எழுந்து நடக்க முடிந்தது. அதோடு, உடலுக்குத் தேவையான ஆகாரம் அனைத்தையும் என்னால் எடுத்துக்கொள்ள முடிகிறது. எந்தவிதமான வலியும் இல்லை, நன்றாக நடக்கிறேன். எப்போதும் டாக்டர் கவிதா யோகினி அவர்களுக்கும் ஜெம் மருத்துவமனைக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

– விஜயராணி சுந்தர்

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: 01–11–2023

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