www.tamilhealthcare.com

ஹெல்த்கேர்™

மருத்துவ மாத இதழ்

• மலர் : 18 • இதழ் : 3
• டிசம்பர் 2025

விலை: ரூ.10.00

சுகரைக் குறைக்குமா ஏரோபிக்ஸ்?

UMA

உ
ஸ்ரீ முருகன் துணை

நம்பிக்கை நாணயம் கைராசி

உமா

ஜுவெல்லர்ஸ் A/c

916 KDM

தங்க நகைகள், வெள்ளிக் கொலுசுகள்
மற்றும் வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் வியாபாரம்.

11 , 12-A,16, கிருஷ்ணன் கோவில் கீழத் தெரு,
பாளையங்கோட்டை

உரிமை : P.S.ராஜேந்திரன்

செல் : 94431 02919

Electricals : 73588 33021
Fan Shop : 91507 41008
Lights Pak : 73393 33602

50
R2
SINCE 1974
RAJESH ELECTRICALS

RAJESH™ ELECTRICALS

48.Raja Building,Tirunelveli Jn.

IGH

IGH Steel Distributors

SF NO . 42/3A,South Bye Pass Road,
(Near Sneka Hospital) Tirunelveli - 627 005.
Ph:0462 - 29 70 211 Cell : 739 7000 583

AVALON November Mega Offer ! MEGA SALE

Trusted Name Since 1995

- ₹40 — Keyboard Skin
- ₹150 — 14-15” Laptop Sleve
- fingers — ₹60 — 3.0A — Micro-USB Cable
- fingers — ₹70 — 3.0A — Type-C USB Cable
- coconut OT01 — ₹85 — USB 3.0 to Type C OTG Adapter
- ZEBRONICS USB150WFI — ₹170 — USB Wi-Fi Dongle
- Techie — ₹350 — USB 3.0 — Techie 4-in-2 USB/Type-C Hub
- ₹350 — 12A Toner | 88A Toner
- coconut — ₹450 — USB Wooden Speakers
- fingers — ₹550 — SoundKing Portable Speaker (AUX, USB, Micro SD, FM Radio, Bluetooth)
- Quick Heal Security Simplified — ₹270 — 1Year 1Pc — Inernet Security ESSENTIALS
- hp — ₹1200 — USB — HP H120 Stereo USB Headset
- hp — 64GB — ₹400 — HP 712w USB 3.2 Flash Drive
- hp — 64GB — ₹465 — HP 796w USB 3.2 Flash Drive Metal
- hp — ₹450 — HP S500 Wireless Mouse
- fingers — ₹150 — SoundBoss Wired Earphones
- EVM — ₹380 — EnSport Plus Bluetooth Neckband
- JBL by HARMAN — ₹490 — JBL T50HI In-ear Headphones
- ONEPLUS — ₹1450 — Bullets Wireless Z3
- ONEPLUS — ₹1550 — Buds 3r

AVALON DATA PRODUCTS

Murugankurichi & Near New Busstand,STC College Road.

9842226494
9363596494

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு இனி 30 நாளும் மாத்திரை வேண்டாம்... ஒரு ஊசி போதும்!

கடுமையான ஆஸ்துமா (Severe Asthma) நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மூச்சுத் திணறலைக் கட்டுப்படுத்த தினமும் ஸ்டீராய்டு (Steroid) மாத்திரைகளைச் சார்ந்திருக்க வேண்டிய நிலை உள்ளது. நீண்ட காலத்திற்கு இந்த மாத்திரைகளை உட்கொள்வது பல்வேறு உடல்நலப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில், இதற்கு மாற்றாக ஒரு புதிய நம்பிக்கை தரும் மருத்துவத் தீர்வு கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

புதிய ஆய்வு முடிவு என்ன சொல்கிறது?

'தி லான்செட் ரெஸ்பிரேட்டரி மெடிசின்' (The Lancet Respiratory Medicine) மருத்துவ இதழில் வெளியாகியுள்ள புதிய ஆய்வின்படி, 'டெசெபெலுமாப்' (Tezepelumab) என்ற மருந்தை மாதம் ஒருமுறை ஊசியாகச் செலுத்திக் கொள்வதன் மூலம், கடுமையான ஆஸ்துமா நோயாளிகள் தங்கள் தினசரி ஸ்டீராய்டு மாத்திரை பயன்பாட்டைக் கணிசமாகக் குறைக்க முடியும் என்று தெரியவந்துள்ளது.

ஆய்வின் முக்கிய அம்சங்கள்:

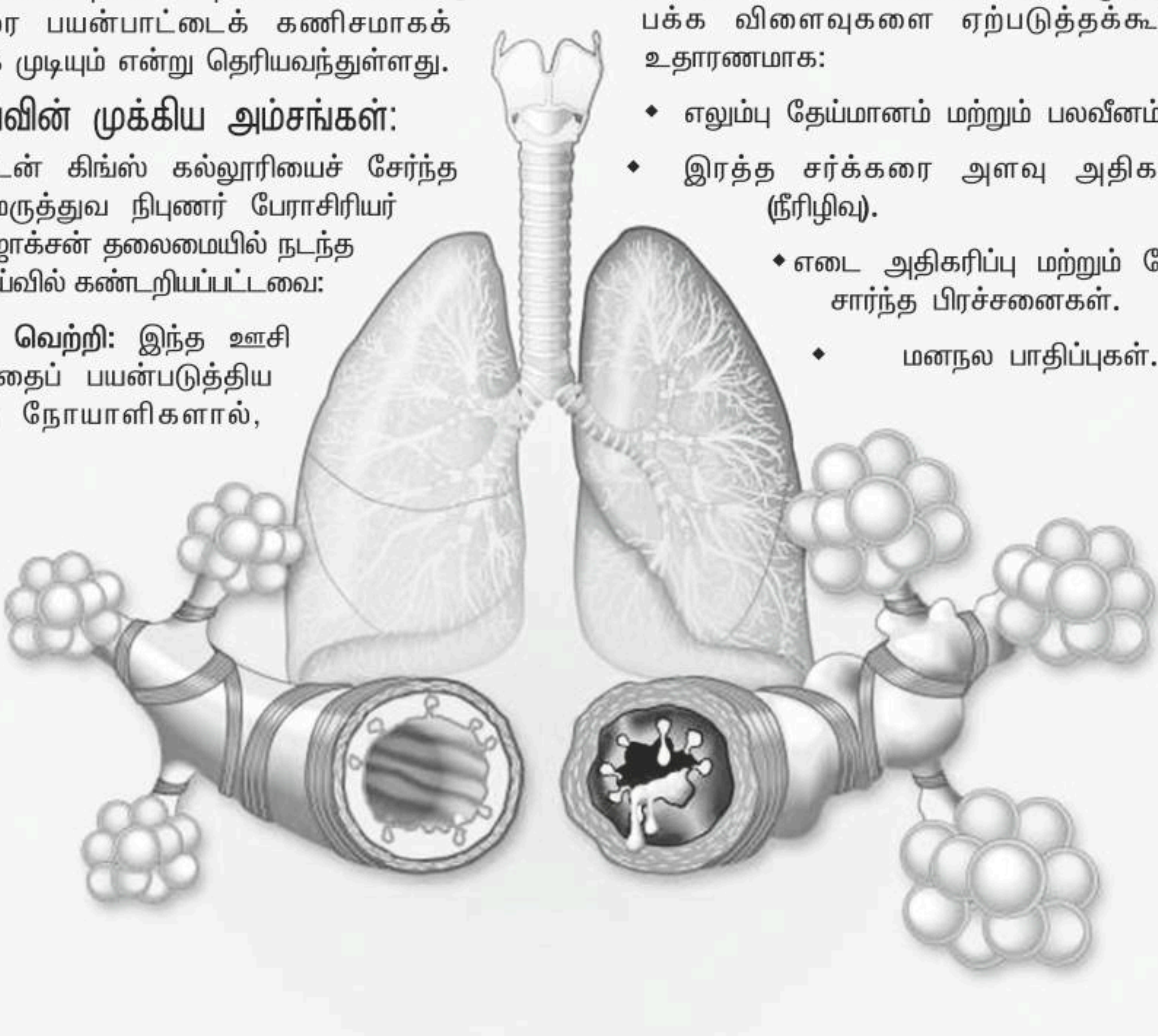
லண்டன் கிங்ஸ் கல்லூரியைச் சேர்ந்த சுவாச மருத்துவ நிபுணர் பேராசிரியர் டேவிட் ஜாக்சன் தலைமையில் நடந்த இந்த ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டவை:

- **90% வெற்றி:** இந்த ஊசி மருந்தைப் பயன்படுத்திய 90% நோயாளிகளால், தங்கள் தினசரி ஸ்டீராய்டு அளவைக் குறைக்க முடிந்தது.
- **மாத்திரைகளுக்கு விடை:** இந்தச் சிகிச்சையை மேற்கொண்டவர்களில் பாதிக்கும் மேற்பட்டோர் (50%–க்கும் மேல்), தங்கள் ஆஸ்துமா பாதிப்பு அதிகரிக்காமலேயே, தினசரி ஸ்டீராய்டு மாத்திரைகளை முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டனர்.
- **வாழ்க்கைத் தரம் உயர்வு:** சிகிச்சையின் இரண்டு வாரங்களிலேயே நோயாளிகளின் நுரையீரல் செயல்பாடு (Lung function) மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் முன்னேற்றம் காணப்பட்டது.

ஏன் இது ஒரு முக்கியமான முன்னேற்றம்?

வழக்கமாக ஆஸ்துமாவுக்குத் தரப்படும் 'ஓரல் கார்டிகோஸ்டீராய்டுகள்' (Oral Corticosteroids – OCS) நீண்ட காலப் பயன்பாட்டில் ஆபத்தான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும். உதாரணமாக:

- எலும்பு தேய்மானம் மற்றும் பலவீனம்.
- இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகரிப்பு (நீரிழிவு).
- எடை அதிகரிப்பு மற்றும் தோல் சார்ந்த பிரச்சனைகள்.
- மனநல பாதிப்புகள்.



hபுதிதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ள 'டெசெபெலுமாப்' (Tezepelumab) ஊசி மருந்தானது, உடலின் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் குறிப்பிட்ட பகுதிகளைக் குறிவைத்து, நுரையீரலில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. இது ஸ்டீராய்டுகள் ஏற்படுத்தும் கடுமையான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை என்பது இதன் சிறப்பம்சம்.

இந்தியாவில் இதன் தாக்கம் எப்படி இருக்கும்?

உலகளவில் ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகளில், 40% அதிகமான இறப்புகள் இந்தியாவில்தான் நிகழ்கின்றன என்று புள்ளிவிவரங்கள் கூறுகின்றன. இந்தியாவில் சுமார் 3.5 கோடி ஆஸ்துமா நோயாளிகள் உள்ளனர். அவர்களில் 5 முதல் 10 சதவீதம் பேர் கடுமையான ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுக்கு வழக்கமான இன்ஹேலர்கள் (Inhalers) பலனளிக்காத நிலையில், இந்த புதிய ஊசி மருந்து ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமையும் என்று மருத்துவர் சந்தீப் சால்வி (Global Burden of Disease–India) தெரிவித்துள்ளார்.

ஒரே ஒரு சவால் - விலை!

மருத்துவ ரீதியாக இது மிகப்பெரிய வெற்றியாகப் பார்க்கப்பட்டாலும், சாமானிய மக்களுக்கு இது எட்டுமா என்பது கேள்விக்குறியே. இந்த ஊசி மருந்தின் விலை சுமார் ரூ. 1 லட்சம் வரை இருக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இது பல ஏழை மற்றும் நடுத்தர வர்க்க நோயாளிகளுக்குப் பொருளாதார ரீதியாகச் சுமையாக அமையலாம்.

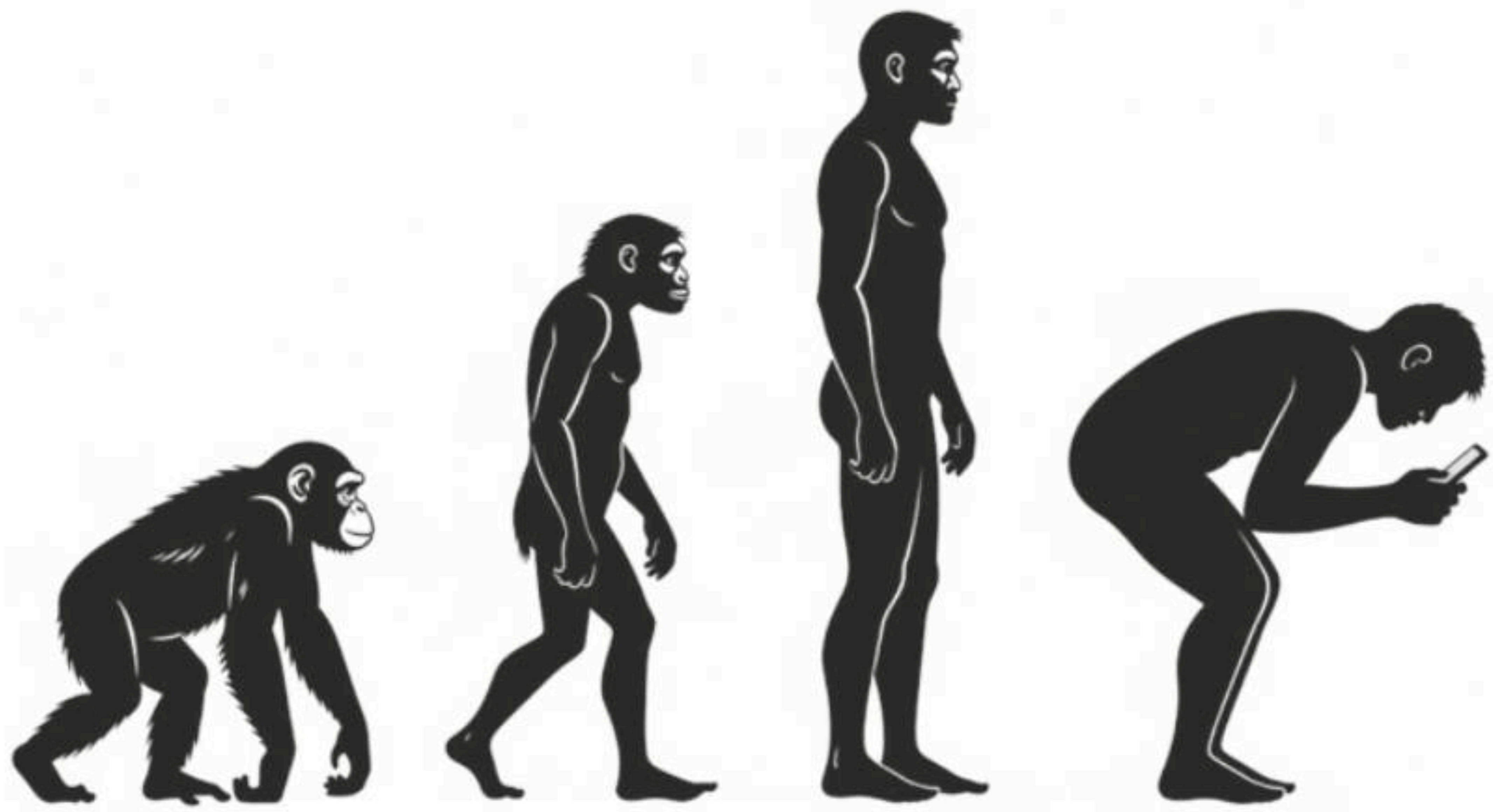
விலை அதிகமாக இருந்தாலும், கடுமையான ஆஸ்துமாவால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும், ஸ்டீராய்டு மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளால் தவிப்பவர்களுக்கும் இந்த ஆய்வு முடிவு ஒரு புதிய நம்பிக்கைக் கீற்றாக அமைந்துள்ளது. வருங்காலத்தில் இதன் விலை குறைக்கப்பட்டால், இது ஆஸ்துமா சிகிச்சையில் ஒரு புரட்சியை ஏற்படுத்தும்.

குறிப்பு: இது தகவல் நோக்கத்திற்காக மட்டுமே. ஆஸ்துமா தொடர்பான சிகிச்சைகளுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவதே சிறந்தது.

– **ஆர்.சி.ராஜா,** ஆசிரியர்
admin@tamilhealthcare.com

கார்ட்டூன் கார்னர்

பழைய காலம் திரும்ப வருதோன்னு தோணுது.......



SRI VISHNU POWER INFRA

Ecsliess & Iemoales Bull stk Geg Deign
We Core About Your Sefety
Stay Sate Consultant

Selvin Apartment,10th Cross Street,
South balabagya Nagar,Tirunelveli - 627 001
Phone: +91 95977 52872, +91 94442 31423.
e-Mail: panduranganbalajl@yahoo.com

Pioneers In Power & Sefety Infrastructure

வீணாகும் வெயிலை இனி மின்சாரமாக மாற்றுவோம்

சூரிய மின்சக்திக்கு மாறுங்கள்
மின்சாரக் கட்டணத்தைச் சேமியுங்கள்

மாற்றத்தை இனி நாம் கொண்டு வருவோம்

- உங்கள் வீடுகள்
- அலுவலகங்கள்
- திருமண மண்டபங்கள்
- மருத்துவமனைகள்
- சூப்பர் மார்க்கெட்
- விவசாயப் பயன்பாடுகள் என அனைத்து இடங்களிலும்
- சூரிய மின்சார வாட்டர் ஹீட்டர்,
- சோலார் ஹீட்டர்,சோலார் பேனல்ஸ்,
- சோலார் விளக்குகள் அனைத்தும் அரசின் மானியச் சலுகை வசதிகளுடன் செய்து தரப்படும்.

உங்கள் வீடு மற்றும் வணிக வளாகங்களுக்கு அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மின்னணு மீட்டர் பொருத்தித் தரப்படும்.

- மின் பகிர்மானக் கட்டமைப்பு:
- தொழிற்சாலைகள்
- வணிக வளாகங்கள்
- மின் வழித்தடங்கள்
- மின் காற்றாலை கட்டமைப்பு
- சூரிய ஒளி மின்சார உற்பத்தி நிலையங்கள் அமைத்தல்
- மின் கோபுரங்கள் அமைத்தல்
- டிரான்ஸ்ஃபார்மர் பொருத்துதல்

100% GUARANTEE

Specialized In:

All Type of Fire Extinguisher & Full Range Of Fire Fighting Equipments

Fire Protection Systems

விஷ பாட்டிலுடன் மருத்துவரை சந்தித்த நோயாளி!

மருத்துவர் ஜெயதேவ் பஞ்சவாக் அவர்களின் கிளினிக் அது. நேரம் முடிந்து அவர் கிளம்பத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது அவருடைய உதவியாளர் தயக்கத்துடன் உள்ளே வந்தார். “டாக்டர், ரொம்ப தூரத்துல இருந்து ஒருத்தர் வந்திருக்காரு... அவரைப் பார்த்தா ரொம்பவே கஷ்டத்துல இருக்கற மாதிரி தெரியுது. நீங்க அவரைப் பார்க்கணும்” என்றார்.

உள்ளே வந்த அந்த நபர், ஒரு பழைய பையை இறுகப் பற்றிக் கொண்டிருந்தார். அவர் பல நாட்களாகச் சவரம் செய்யவில்லை. கண்கள் சோர்ந்து போய், முகம் வலியால் கோணலாகி இருந்தது. நாற்காலியில் அமர்ந்த அவர், பையிலிருந்து ஒரு பாட்டிலை எடுத்து மருத்துவரின் மேஜை மீது வைத்தார்.

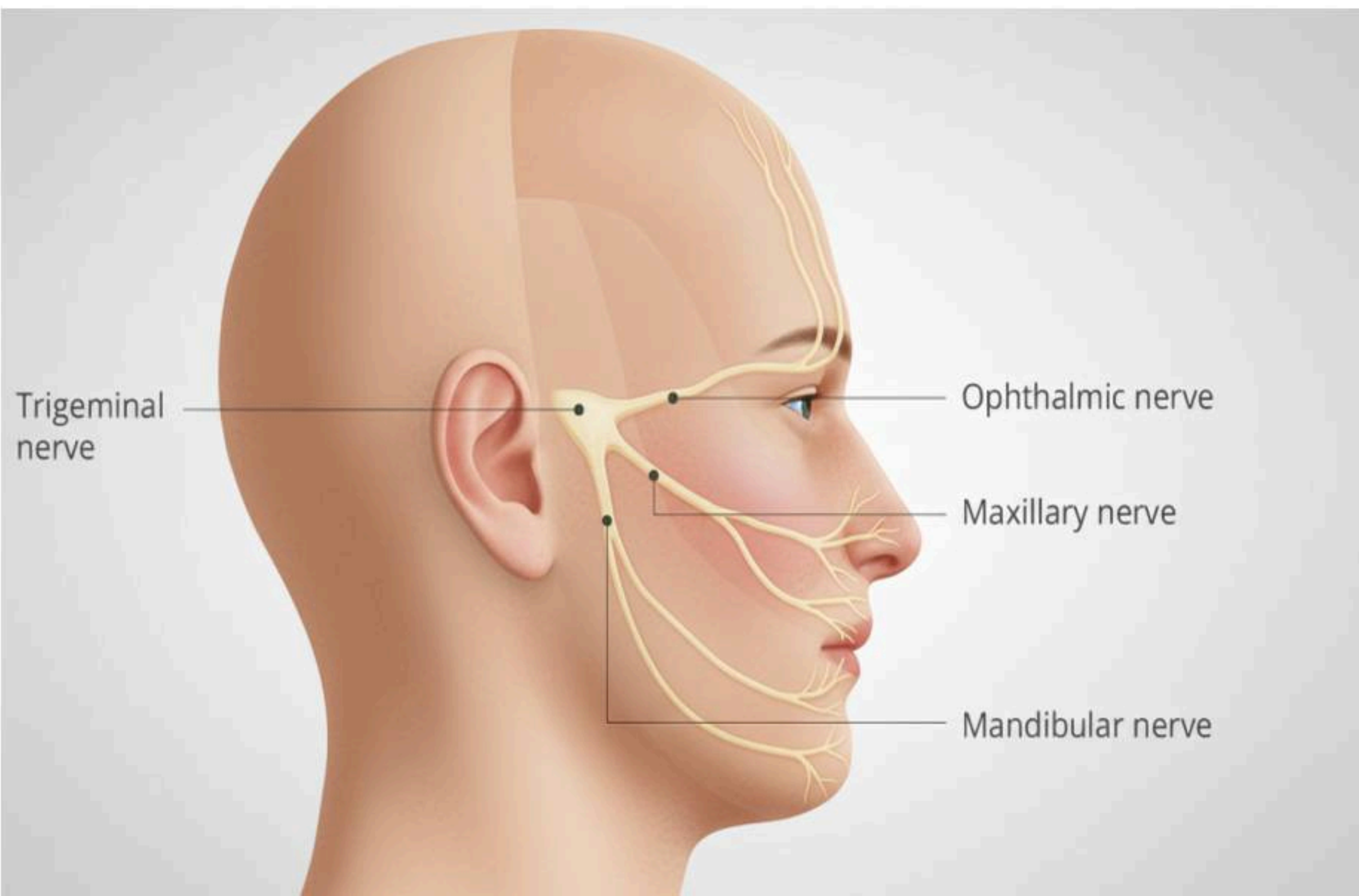
அது ஒரு பூச்சிக்கொல்லி மருந்து (*Insecticide*) பாட்டில். பற்களைக் கடித்தபடியே அந்த நோயாளி சொன்னார், "டாக்டர்... ஒன்னு இந்த வலியைச் சரி பண்ணுங்க. இல்லன்னா, இதைக் குடிச்சுட்டு என் உயிரை நானே முடிச்சுக்கிறேன்."

இது ஏதோ சினிமா காட்சி போலத் தோன்றலாம். ஆனால், இது நிஜம். அந்த நபர் பாதிக்கப் பட்டிருந்த நோயின் பெயர் ‘ட்ரைஜெமினல் நியூரால்ஜியா’ (*Trigeminal Neuralgia*). மருத்துவ உலகில் இதை 'தற்கொலை நோய்' (*Suicide Disease*) என்றே அழைப்பார்கள்.

அது என்ன 'தற்கொலை நோய்'?

நடிகர் சல்மான் கான் தனக்கு இந்த நோய் இருப்பதாகச் சொன்னபோதுதான், பலருக்கும்

ஒரு மருத்துவரின் மறக்க முடியாத அனுபவம்



இப்படியொரு நோய் இருப்பதே தெரிய வந்தது. ஆனால், இரண்டு தசாப்தங்களுக்கு முன்பே புனேவைச் சேர்ந்த நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் (*Neurosurgeon*) டாக்டர் ஜெயதேவ் அவர்களுக்கு, இந்த நோயின் கொடுமையை அந்த நோயாளி உணர்த்தினார்.

இந்த நோய் வந்தால் ஏற்படும் வலி, "மனிதகுலத்திற்கே தெரிந்த மிக மோசமான வலி" என்றும், "எதிரிக்குக் கூட இந்த வலி வரக்கூடாது" என்றும் சொல்லப்படுவதுண்டு.

அறிகுறிகள் எப்படி இருக்கும்?

முகம், தாடை, பல், ஈறுகள் மற்றும் உதடுகளில் தாங்க முடியாத மின்னல் வெட்டுவது போன்ற வலி ஏற்படும்.

பேசுவது, சாப்பிடுவது, பல் துலக்குவது, முகம் கழுவுவது, ஏன்... முகத்தில் ஒரு மெல்லிய காற்று பட்டால் கூட, அது உயிர்போகும் வலியைத் தரும்.

அந்த நோயாளி 6 வருடங்களாக இந்த நரக வேதனையை அனுபவித்து வந்தார். வலிப்பு நோய்க்கான மருந்துகளை (*Anti-seizure medications*) சாப்பிட்டும் அவருக்குத் தீர்வு கிடைக்கவில்லை. வலியை மறக்கக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருந்தார்.

வலிக்கான காரணம் என்ன?

நம் முகத்தில் உணர்ச்சிகளை மூளைக்குக் கடத்துவது 'ட்ரைஜெமினல் நரம்பு' (*Trigeminal Nerve*). இந்த நரம்பு மூளைக்குள் நுழையும் இடத்தில், ஒரு சிறிய ரத்தக்குழாய் (*Artery*) உரசிக்கொண்டே இருக்கும்.

இதயத் துடிப்பின் ஒவ்வொரு முறையும், அந்த ரத்தக்குழாய் ஒரு சிறிய சுத்தியல் போல நரம்பின் மீது அடித்துக்கொண்டே இருக்கும். இதனால் நரம்பின் பாதுகாப்பு உறை (*Myelin Sheath*) சேதமடைந்து, லேசான தொடுதலைக் கூட மூளைக்குத் தாங்க முடியாத வலியாகக் கடத்திவிடும்.

சிகிச்சை: அந்த திருப்புமுனை ஆபரேஷன்

அந்த நோயாளிக்கு உடனடி அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. மறுநாளே டாக்டர் ஜெயதேவ் அவருக்கு *Microvascular Decompression (MVD)* என்ற சிகிச்சையை மேற்கொண்டார்.

மைக்ரோஸ்கோப் வழியாகப் பார்த்தபோது, அந்தச் சிறிய ரத்தக்குழாய் நரம்பை அழுத்தி நசுக்கிக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. மருத்துவர் மிக லாவகமாக அந்த ரத்தக்குழாயை நரம்பிலிருந்து பிரித்து எடுத்து, இரண்டுக்கும் நடுவில் 'டெஃப்ளான்' (*Teflon*) என்ற பொருளை மெத்தையாக வைத்தார். இப்போது அந்த ரத்தக்குழாய் நரம்பைத் தாக்காது.

முடிவு? ஒரு அற்புதம்! அறுவை சிகிச்சை முடிந்த உடனேயே வலி மாயமாக மறைந்தது. அடுத்த இரண்டு நாட்கள் அந்த நோயாளி மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடிப் போனார். தண்ணீர் குடிக்கும்போதும், பேசும்போதும் வலி இல்லாமல் இருப்பதை உணர்ந்து ஆனந்தக் கண்ணீர் விட்டார்.

வீட்டிற்குச் செல்லும் முன் அவர் மருத்துவரின் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, "டாக்டர்... இதை ஊருக்குச் சொல்லுங்கள். இது குணப்படுத்தக்கூடிய நோய் என்று சொல்லுங்கள். யாரும் என்னைப்போல கஷ்டப்படக் கூடாது" என்று கெஞ்சினார்.

மருத்துவரின் செய்தி

இன்று வரை டாக்டர் ஜெயதேவ் குழுவினர் 1,800-க்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த MVD அறுவை சிகிச்சையைச் செய்துள்ளனர். மிளகாய் பொடியை முகத்தில் தேய்ப்பது, நரம்பை வெட்டுவது, ஊசி போடுவது, ரேடியேஷன் கொடுப்பது எனப் பல தற்காலிக முயற்சிகளைச் செய்துவிட்டு, கடைசியாக நோயாளிகள் வருகிறார்கள். இவை எல்லாம் நரம்பை அழிக்குமே தவிர, நோயின் காரணத்தைச் சரி செய்யாது.

சரியான தீர்வு:

வேரைச் சரி செய்வதுதான் நிரந்தரத் தீர்வு. நரம்பை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் ரத்தக்குழாயைப் பிரித்து விடும் MVD சிகிச்சைதான் சிறந்தது. இதை ஆரம்பத்திலேயே செய்தால், நோயாளிகள் தங்கள் வாழ்க்கையை மீண்டும் திரும்பப் பெறலாம்.

அன்று அந்த நோயாளி மேஜையில் வைத்த பூச்சிக்கொல்லி பாட்டில், ஒரு உதவிக்கான அழுகை மட்டுமல்ல; மருத்துவர்களுக்கு அவர்களது பொறுப்பை உணர்த்திய பாடம். "நம்பிக்கை இருக்கிறது" என்பதை நோயாளிகளுக்குச் சொல்வது மருத்துவரின் கடமை. ●

குளிர்கால 'முகவாத' அலர்ட்

குளிர் காலங்களில் வயது முதிர்ந்தோரிலும் மத்திய வயதினரில் நீரிழிவு ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற இணைநோய்கள் இருப்பவர்களுக்கும் அதிகமான அளவில் "முகவாதம்" ஏற்படுவதைக் காண முடிகிறது.

முகவாதம் என்பது முகத்தில் உள்ள தசைகளுக்கு உணர்வூட்டும் "முக நரம்பில்" (FACIAL NERVE) உள் காயம் ஏற்படுவது, வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளாவது போன்றவற்றால் ஏற்படக்கூடும்.

இதன் விளைவாக பாதிக்கப்பட்டவருக்கு

- வாயைக் குவிக்க முடியாது
- உதடு ஒரு பக்கமாக இழுத்துக் கொள்ளும்
- ஒரு பக்க கண்ணை முழுமையாக மூட முடியாது
- வாய் வழி எச்சில் வடியும்
- சரியாக பேச இயலாமல் குளறும்.

முகவாதமும் பக்கவாதமும் ஒன்றன்று.

பக்கவாதம் - மூளையில் ஏற்படும் ரத்த நாள அடைப்பினால் அல்லது ரத்தக் கசிவால் ஏற்படுவதாகும்.

முகவாதத்தில் மூளையில் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. மாறாக முகத்துக்கு உணர்வளிக்கும் நரம்பில் ஏற்படும் அழுத்தம் / அழற்சி / வைரஸ் தொற்று ஆகியவற்றால் ஏற்படும் பிரச்சனை.

முகத்திற்கு உணர்வளிக்கும் ஃபேசியல் நரம்புக்கு ஐந்து முக்கிய கிளைகள் உண்டு.

டெம்போரல் கிளை: நெற்றிப் பகுதியில் உள்ள தசைகளுக்கு உணர்வளிக்கும் கிளை.

முகவாதத்தில், இந்த கிளை பாதிக்கப்படுவதால் நெற்றியை சுருக்க இயலாமல் போகும்.

சைகோமேட்டிக் கிளை: இது கண்கள் மற்றும் கன்னப்பகுதியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளுக்கு உணர்வளிக்கும் கிளை.

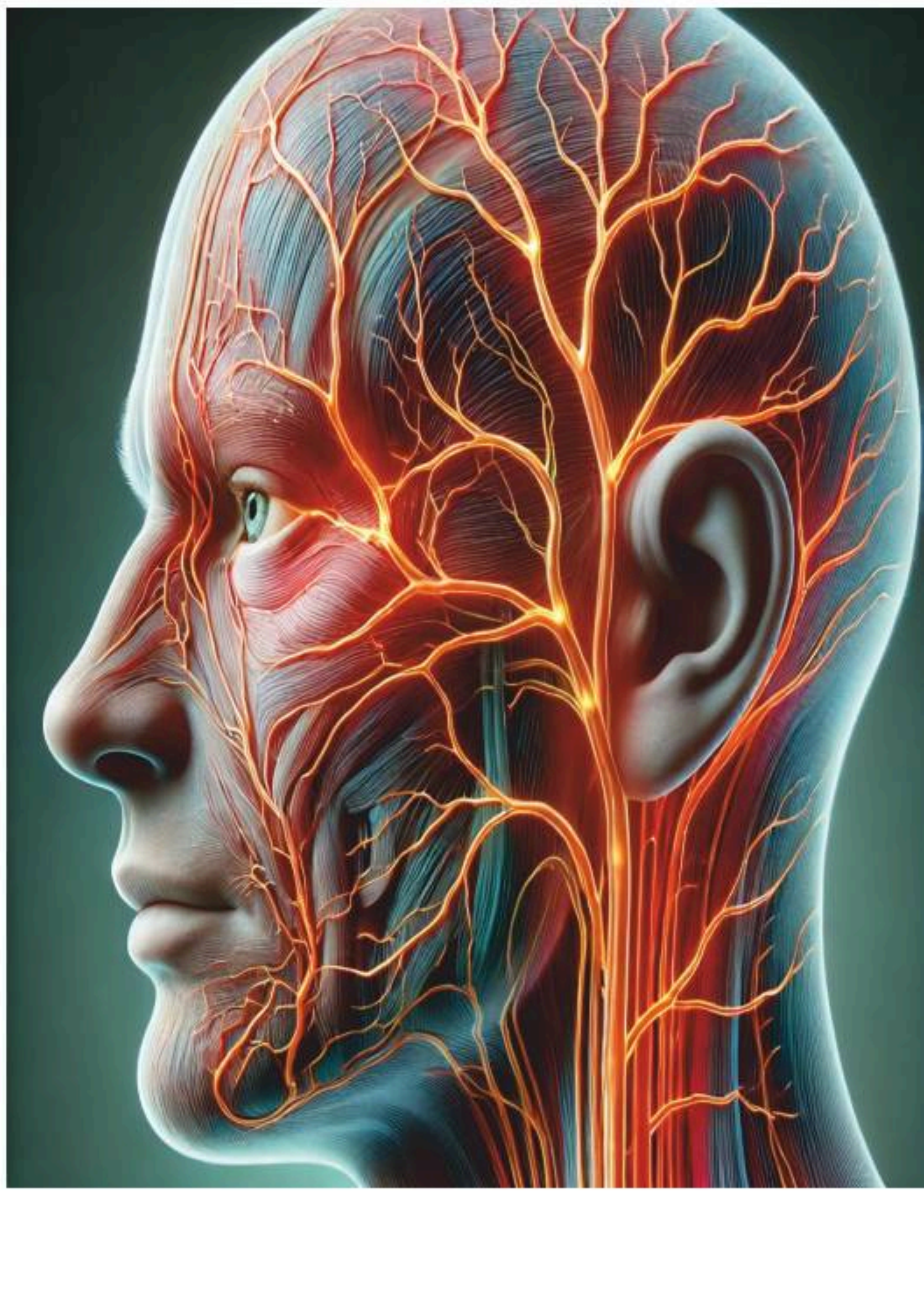
முகவாதத்தில், இந்தக் கிளை பாதிக்கப்படுவதால் கண்களை மூட இயலாமல் போகும். சிரிக்க இயலாமல் போகும்.

பக்கல் கிளை: பக்சினேட்டர் தசைக்கு உணர்வளிக்கும் கிளை இது. இதன் விளைவாக கன்னப்பகுதி உணர்வற்றுப் போகும். உணவை சரிவர மெல்ல இயலாது.

மார்ஜினல் மாண்டிபுலர் கிளை: இது கீழ் உதடு மற்றும் தாடை தசைகளுக்கு உணர்வளிக்கும் கிளையாகும்.

இதன் விளைவாக, கீழ்வாய் தொங்கிப்போகும். கீழ் உதட்டில் இருந்து எச்சில் வடிந்தோடும்.

செர்விக்கல் கிளை: இந்த கிளை கழுத்தில் இருக்கும் ப்ளாடிஸ்மா தசைக்கு உணர்வூட்டுகிறது.



○ மரு. அ.ப.ஃபரூக் அப்துல்லா, சிவகங்கை.

வயது முதிர்ந்தோர் முதல் இளையோர் வரை முகவாதம் வராமல் இருப்பதற்கு கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் :

- தரையில் பாய் , தலையணை, ஜம்காளம், கம்பளம், விரிப்பு போன்றவற்றை விரிக்காமல் ஒரு பக்க கன்னத்தை நேரடியாக குளிர்ச்சியான தரையில் வைத்துப் படுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தலையணை வைக்காமல் நேரடியாக டைல்ஸ்/ மார்பிள்/ கிரேனைட் தரைகளில் தலையை வைத்துப் படுப்பது முகவாதத்தைக் கொண்டு வரும் ஜாக்கிரதை.

இதனால் முக நரம்பு அழுத்தப்பட்டு முகவாதம் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்

- கார் , பேருந்து , ரயில் பயணங்களில் செல்லும் போது அதிக நேரம் குளிர்ந்த வாடைக் காற்று காதுகள் மற்றும்கன்னப்பகுதியில்படுமாறு செல்வது - முகவாதத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும்

- வீட்டிலும் கூட உறங்கும் போது நேரடியாக ஜன்னல் வழியாக வரும் குளிர்ந்த காற்று - முகத்தில் படுமாறு படுப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஏசி உபயோகிப்பவர்களும் குளிர் காற்று நேரடியாக முகத்தில் படாதவாறு படுப்பது நல்லது.

மிகக்கடினமான தலையணை உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்து லேசான தலையணை உபயோகிப்பது நல்லது.

பொதுவாக இது போன்ற குளிர் சீதோஷ்ண நிலை மற்றும் அழுத்தத்தால் விளைந்த முக வாதம் குணமாக 2 மாதங்கள் முதல் 4 மாதங்கள் வரை எடுத்துக் கொள்ளும்.

முக நரம்பு உள்காயம் அடைந்து வீக்கம் அடைந்து இருக்கும் என்பதால் உடனடியாக மருத்துவரை சந்தித்து சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

முகவாதம் ஏற்பட்டவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

உள்காயத்தை ஆற்றுவதற்குத் தேவையான ஸ்டீராய்டு மருந்தும் வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிரான வைரஸ் கொல்லி மருந்துகளும் பரிந்துரைக்கப்படும்.

எவ்வளவு விரைவாக சிகிச்சை எடுக்கிறோமோ அவ்வளவு நல்லது.

இத்துடன் மருத்துவப் பரிந்துரைப் படி இயன்முறை சிகிச்சை (ஃபிசியோதெரபி) எடுக்க வேண்டும்.

கண்கள் திறந்தே இருக்கும் என்பதால் வரண்டுவிடாமல் இருக்க சொட்டு மருந்து / களிம்பு போன்றவற்றை பாவிக்க வேண்டும்.

கண்களுக்கு பகல் நேரத்தில் கண்ணாடியும் இரவு நேரத்தில் கண்களை மூடும் கவசமும் அணிந்து கொள்ளலாம்.

எளிதாக மென்று விழுங்கக் கூடிய அளவில் சிறிய சிறிய கவளங்களாக உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உண்ணும் உணவு முழு திரவமும் இல்லாமல் முழு திட உணவாகவும் இல்லாமல் கரைத்த கஞ்சியாக உண்பது சிறந்தது.

வாய் வறண்டு இருக்கும் என்பதால் உணவில் வெண்ணெய் போன்றவற்றை வழ வழப்புக்காக கலப்பது பலன் தரும் உணவை நீண்ட நேரம் எடுத்து மெதுவாக சாப்பிட வேண்டும்.

வேகமாக சாப்பிட நினைத்தால் புரையேறும். இருமல் வரும்.

உணவு உண்ணும் போதும் நீர் பருகும் போதும் எந்த கவனச் சிதறலும் இல்லாமல் முழுக் கவனமும் உணவில் நீரில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

நீரை பாட்டிலில் பருகுவதை தவிர்த்து விட்டு சிறிய கோப்பையில் பருகுவது நல்லது.

வெந்நீர் ஒத்தடம் மற்றும் மசாஜ் உடன் பிசியோதெரபி அவசியம்.

மனதைத் தளர விடாமல் மருத்துவ முறைகளை சரி வரக் கடைபிடித்தால் போதும். நல்ல முன்னேற்றம் சில வாரங்களில் கிடைக்கும்.

முகவாதம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்போம்...

முகவாதம் ஏற்பட்டாலும் கவலையின்றி உடனடியாக சிகிச்சை பெற்று நோய் நிலையில் முன்னேற்றம் அடையலாம். •

டெட்டனஸ்: 2025லும் ஏன் நாம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்?

தடுப்பூசிகளின் வெற்றிக்குப் பிறகு, பெரிய விவாதங்களில் டெட்டனஸ் (*Tetanus*) பற்றிய பேச்சு அரிதாகிவிட்டது. பலர் இதை ஒரு 'பழங்கால நோய்' என்று தள்ளிவிட்டாலும், 2025ஆம் ஆண்டிலும் இது ஒரு நிஜமான அச்சுறுத்தலாகவே தொடர்கிறது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்போதும் அல்லது மருத்துவ நடைமுறைகளில் ஏற்படும் கவனக்குறைவின் போதும் இந்த நோய் தாக்கத் தயாராகவே உள்ளது.

கண்ணுக்குத் தெரியாத அச்சுறுத்தல்

டெட்டனஸ் நோய் கிளாஸ்டிரிடியம் டெட்டனி (*Clostridium tetani*) என்ற பாக்டீரியாவால் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பாக்டீரியா வித்திகள் (*spores*) மண், தூசி மற்றும் விலங்குகளின் எருவில் (*manure*) தாராளமாகக் காணப்படுகின்றன.

பரவும் வழி: இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவாது. மாறாக, நமது தோலில் ஏற்படும் ஒரு சிறிய காயம், ஊசி, சிராய்ப்பு அல்லது முறையாகச் சுத்தம் செய்யப்படாத அறுவைச் சிகிச்சைக் கருவிகள் மூலம் இது உடலுக்குள் நுழையும்போதுதான் தொற்று ஏற்படுகிறது.

விளைவு: உடலுக்குள் நுழைந்தவுடன், இந்தப் பாக்டீரியா ஒரு சக்திவாய்ந்த நியூரோடாக்சின் எனும் நச்சுப்பொருளை வெளியிடுகிறது. இது நமது நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி, தசைகளை இறுக்கி விறைப்பாக்குகிறது.

முக்கிய அறிகுறி: இதன் பொதுவான ஆரம்ப அறிகுறி தாடையில் விறைப்பு (இதைத்தான் 'லாக்ஜா' - *Lockjaw* என்று அழைக்கிறோம்) மற்றும் வலி மிகுந்த தசைப்பிடிப்புகளாகும். மூச்சு விடுவதில் சிரமம் மற்றும் பிற உள் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கும் ஆபத்தான விளைவுகளும் இதில் ஏற்படலாம்.

• ஆர்.சி.சுந்தரி - உணவு ஆர்வலர்

1. சுகர் கண்ட்ரோல், ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ்!

முதல்ல இதுதான் முக்கியம்! நம்ம உடம்புல சர்க்கரையைச் சரியா யூஸ் பண்ண ஹெல்ப் பண்றது இன்சுலின். இந்த ஏரோபிக் பயிற்சி செஞ்சா, நம்ம உடம்புக்கு இன்சுலின் மேலே ஒரு அலாதிப் பிரியம் வந்துடும்!

சென்சிட்டிவிட்டி கூடும்: இன்சுலின் சென்சிட்டிவிட்டி (*Insulin Sensitivity*) அதிகமாகும். அப்போ, ரத்தத்துல இருக்கிற சர்க்கரையைச் செல்கள் ரொம்ப ஈஸியா உள்ளே எடுத்துக்கும்.

சமநிலை: இதனால, சர்க்கரை அளவு சட்டுன்னு ஏறி இறங்காம, செம கண்ட்ரோல்ல இருக்கும். ரொம்ப நாள் சுகர் எப்படி இருக்குன்னு சொல்ற *HbA1c* அளவுகூட குறையும்னு சொல்றாங்க.

2. இதயத்துக்கு ஒரு பூஸ்ட்! வெயிட்டுக்கு ஒரு செக்!

சர்க்கரை நோய் இருந்தாலே, கூடவே ரத்த அழுத்தம் (*BP*), ஹார்ட் பிரச்சனைன்னு ஏகப்பட்ட வில்லன்கள் வருவாங்க. ஆனா, ஏரோபிக்ஸ் பண்ணா, இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கெல்லாம் ஒரு செக் வைக்கலாம்.

இதயம் ஸ்ட்ராங்: நம்ம இதயம் (*Heart*) ரொம்ப ஸ்ட்ராங் ஆகிடும். ரத்த ஓட்டமும் படு ஜோராக இருக்கும். இதனால, ஹார்ட் அட்டாக், ஸ்ட்ரோக் வர்ற ரிஸ்க் ரொம்பக் குறையும்.

பி.பி. டவுன்: பி.பி.யும் (*High Blood Pressure*) தானா குறைய ஆரம்பிக்கும்.

கொழுப்பு ஓட்டம்: 'கெட்ட கொழுப்பு' (*LDL*) குறைஞ்சு, 'நல்ல கொழுப்பு' (*HDL*) அதிகமாகும். இது இதயத்துக்கு ரொம்ப நல்லது.

வெயிட் லாஸ்: ஏரோபிக்ஸ்னால நிறைய கலோரிகள் எரியும். வெயிட்டையும் கம்மி பண்ணிட்டா, சர்க்கரை நோய்க்கு பாதி ட்ரீட்மென்ட் முடிஞ்ச மாதிரி!

3. மனசு ஜாலி, எனர்ஜி கூலி!

உடற்பயிற்சினா வெறும் உடம்புக்கு மட்டுமில்ல, நம்ம மனசுக்கும் பெரிய மருந்து.

ஸ்ட்ரெஸ் போயிடும்: டென்ஷன், ஸ்ட்ரெஸ்ஸை எல்லாம் இந்த வொர்க்அவுட் அப்படியே தூக்கிப் போட்டுடும். ஸ்ட்ரெஸ்ஸாக இருந்தா சுகர் கூடும்னு தெரியும்ல? அதனால, ஸ்ட்ரெஸ் இல்லன்னா சுகர் கண்ட்ரோலும் சூப்பரா இருக்கும்.

எனர்ஜி பூஸ்ட்: சும்மா சோர்ந்து போறது இருக்காது. ரெகுலரா உடற்பயிற்சி செஞ்சா, நாள் முழுக்க நீங்க ஃபுல் எனர்ஜியோட இருப்பீங்க.

4. வராம தடுக்கிறதுலேயே பெரிய மேஜிக்!

உங்களுக்கு டயபடீஸ் வர்றதுக்கு வாய்ப்பு இருக்குன்னா, பயப்பட வேணாம். இந்த ஏரோபிக்ஸ் பண்ணா, டைப் 2 டயபடீஸ் வர்ற ரிஸ்க் ரொம்பக் குறையும். இதுதான் இந்த பயிற்சியோட சூப்பர் பவர்!

அப்போ என்ன சொல்றீங்க? சும்மா பத்து நிமிஷம் வேகமா நடந்தா கூட போதும். இது வெறும் உடற்பயிற்சி இல்ல, சர்க்கரை நோய்க்கான ஒரு எனர்ஜி இன்ஸ்டன்ட் பயிற்சி! நீங்களும் உடனே ஆரம்பிங்க. ஒரு சின்ன முயற்சி... ஆனா, அது உங்க வாழ்க்கையையே மாத்தும்! ஹெல்தி லைஃப் வாழலாம் வாங்க!

www.tamilhealthcare.com
ஹெல்த்கேர் ™
மருத்துவ மாத இதழ்
விலை: ரூ.10.00
9843157363@upi
Rs.180 Scan & Pay
வருடச் சந்தா செலுத்துவது இனி எளிது
சந்தா தொடர்புக்கு: 98431 57363

காசநோய், நீரிழிவு சிகிச்சையில் பெரிய முன்னேற்றம்

சுகாதார சேவைகளில் ஒரு பெரிய மாற்றம் வந்திருக்குங்க. *AI* தொழில்நுட்பம் அற்புதமாக உதவுகிறது. குறிப்பாக, காசநோய் மற்றும் நீரிழிவு நோயை சமாளிக்க இது பயன்படுகிறது. மத்திய இணை அமைச்சர் பிரதாபராவ் ஜாதவ் இதை உறுதி செய்துள்ளார். மக்களவையில் அவர் எழுத்துப்பூர்வமாகப் பதிலளித்தார்.

சுகாதார அமைச்சகம் மூன்று நிறுவனங்களைச் சிறப்பு மையங்களாக நியமித்துள்ளது. *AIIMS* டெல்லி, *PGIMER* சண்டிகர் மற்றும் *AIIMS* ரிஷிகேஷ் இதில் அடங்கும். சுகாதாரத் துறையில் *AI* தீர்வுகளை மேம்படுத்த இது உதவுகிறது.

உருவாக்கப்பட்ட முக்கிய AI தீர்வுகள்

அமைச்சகம் பல *AI* தீர்வுகளை உருவாக்கியுள்ளது. *e-Sanjeevani* தளத்தில் மருத்துவ முடிவெடுக்கும் ஆதரவு அமைப்பு (*CDSS*) உள்ளது. நீரிழிவு விழித்திரை நோயைக் கண்டறியும் கருவியும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அசாதாரண மார்பு எக்ஸ்ரே வகைப்படுத்தும் மாதிரியும் இதில் அடங்கும்.

MadhuNetrAI: விழித்திரை கண்டறிதல்

MadhuNetrAI என்பது நீரிழிவு விழித்திரை நோயைக் கண்டறியும் கருவியாகும். இது சிறப்பு மருத்துவர் அல்லாதவர்களுக்கும் உதவுகிறது. விழித்திரை நிதிக் காட்சிகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து நோயை இது கண்டறியும். இது நிலையான, அணுகக்கூடிய பரிசோதனையை உறுதி செய்கிறது. இது அவசர வழக்குகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கிறது. வளங்களை மேம்படுத்த இது உதவுகிறது. இந்தத் தீர்வு *11* மாநிலங்களில் உள்ள *38* வசதிகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. *14,000*-க்கும் மேற்பட்ட விழித்திரை காட்சிகளை *AI* உதவியுடன் பரிசோதித்துள்ளது. இதனால் *7,100* நோயாளிகள் பயனடைந்துள்ளனர்.

காசநோய் ஒழிப்புத் திட்டம் (TB Elimination)

காசநோய் ஒழிப்புத் திட்டத்தின் கீழ் 'Cough against TB' (CATB) AI தீர்வு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது சமுதாய அமைப்புகளில் நுரையீரல் காசநோயைப் பரிசோதிக்க உதவுகிறது. இந்தத் தீர்வு பயன்படுத்தப்பட்ட பகுதிகளில் காசநோய் கண்டறிதல் அதிகரித்துள்ளது. இது பாரம்பரிய முறைகளை விட 12-16 சதவீதம் கூடுதலாகும். மார்ச் 2023 முதல் நவம்பர் 30, 2025 வரை இந்தக் கருவி பயன்பாட்டில் உள்ளது. இதன் மூலம் 1.62 லட்சத்துக்கும் அதிகமான நபர்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

eSanjeevani-இல் CDSS பயன்பாடு: புரட்சிகர மாற்றம்

மருத்துவ முடிவெடுக்கும் ஆதரவு அமைப்பு (CDSS) eSanjeevani தளத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது AI உதவியுடன் ஆலோசனை தரத்தை வெகுவாக உயர்த்துகிறது. நோயாளியின் புகார்களைப் பதிவு செய்வதையும் இது சீராக்குகிறது. மேலும், AI அடிப்படையிலான நோயறிதல் பரிந்துரைகளையும் உடனுக்குடன் அளிக்கிறது. CDSS ஏப்ரல் 2023 முதல் தளத்தில் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் சேவை நவம்பர் 2025 வரை வெற்றிகரமாக நீண்டுள்ளது. இந்த சேவையால் 282 மில்லியன் eSanjeevani ஆலோசனைகள் பயனடைந்துள்ளன. சுகாதார மையங்களில் தரவுப் பிடிப்பு நிலையானதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் ஆலோசனை வழங்குவதில் சீரான தன்மை கிடைக்கிறது.

நம்பகத்தன்மை மற்றும் பாதுகாப்பு உறுதி

செயல்பாட்டு நம்பகத்தன்மையை உறுதி செய்யப் பல தரநிலைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. MeitY-ன் AI நிர்வாக வழிகாட்டுதல்கள் இதில் அடங்கும். ICMR-ன் நெறிமுறைக் குறிக்கோள்களும் கவனத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன. டிஜிட்டல் தனிநபர் தரவுப் பாதுகாப்புச் சட்டம் 2023 இதில் மிக முக்கியமானது. சுகாதாரத் துறையின் தகவல் பாதுகாப்பு கொள்கைகளும் உறுதியாகப் பின்பற்றப்படுகின்றன. ●

R. Vijay, M.Tech

LIC Customer Services

- Policy Information
- Premium Payments
- Service Requests
- Claim Guidance
- New Policy Assistance

LIC

Visit My Official LIC Service Portal:

https://saathi.licindia.co.in /s/r.vijay,-m.tech./0199473s

Reliable Support | Clear Guidance

9042527692

தமிழகம் முழுவதும் டோர்டெலிவரி

CALL : 9843157363

குளிர் காலத்தில் சூடான டீ குடிப்பவரா நீங்கள்?

எலும்புகளை 'உருக்கிவிடும்' காஃபின்!

குளிர் காலம் வந்துவிட்டால், உடல் சூட்டை அதிகரிக்க தினமும் இரண்டு 'கட்டிங் சாய்' அல்லது காபி அதிகமாக குடிக்கும் பழக்கம் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. ஆனால், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக குடிக்கும் அந்த சூடான பானம், உங்களை அறியாமல் உங்கள் எலும்புகளையும் மூட்டுகளையும் மெல்ல மெல்ல சிதைத்துக்கொண்டிருக்கிறது என AIIMS மருத்துவ நிபுணர் அதிர்ச்சி தகவலை வெளியிட்டுள்ளார்.

டாக்டர் துஷ்யந்த் சௌஹான், எலும்பியல் மற்றும் விளையாட்டு காய சிகிச்சை நிபுணர் (*AIIMS*, ராய்பூர்) கூறுவது இதுதான்: "டீ சூடாக இருக்கலாம், ஆனால் அது உங்கள் எலும்புகளை 'குளிர்வித்துவிடும்'!"

மூட்டுகளில் வறட்சி, தாங்க முடியாத வலி!

அதிக காஃபின் உங்கள் முழங்கால் மூட்டுகளுக்குள் இருக்கும் மிக முக்கியமான குருத்தெலும்பை (*Cartilage*) வறண்டு போகச் செய்கிறது. குளிர் காலத்தின் காரணமாக இந்த வறட்சி மேலும் மோசமாகி, மூட்டுகளில் பிடிப்பும் (*Stiffness*) பயங்கரமான வலியும் ஏற்படுகிறது.

ஆபத்து என்னவென்றால்? எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று உரசும் நிலை ஏற்பட்டு, தீவிரமான ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் (*Osteoarthritis*) என்னும் மூட்டு தேய்மானம் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் பல மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

> "டீ குடிக்கும்போது சர்க்கரையை முழுவதுமாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. சர்க்கரை மூட்டு வலியை மேலும் மோசமாக்கும். மிக முக்கியமாக, நீங்கள் காஃபின் குடிக்கும் அளவைப் போலவே, தினமும் அதிக தண்ணீர் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் பானங்களைக் குடித்து உங்கள் உடலை நீரேற்றத்துடன் (Hydrated) வைத்துக்கொள்ளுங்கள்."

உடலில் நிகழும் 3 முக்கிய அபாயங்கள்:

கௌட் (Gout) என்னும் முடக்குவாதம்: அதிக டீ குடிப்பதால் உடலில் யூரிக் ஆசிட் அளவு அபாயகரமான அளவுக்கு உயர்ந்து, கௌட் என்னும் பயங்கரமான வலி தரும் முடக்குவாதம் வர வாய்ப்புள்ளது.

மூட்டு திரவம் கெட்டியாதல்: காஃபின் ஒரு லேசான சிறுநீரகம் தூண்டி (*Diuretic*). இது உங்கள் உடலை நீரிழப்புக்கு (*Dehydration*) உள்ளாக்கும். இதனால், மூட்டுகளுக்குள் உள்ள அத்தியாவசியத் திரவம் (*Synovial Fluid*) கெட்டியாகி, மூட்டுகளில் மரத்துப்போன பிடிப்பும் வலியும் அதிகமாகும்.

இதயம் மற்றும் தூக்கக் கோளாறுகள்: அதிக காஃபின் உங்கள் இதயத்துக்கே அச்சுறுத்தலாகும். படபடப்பு, சீரற்ற இதயத் துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பு, அதிக பதட்டம் மற்றும் தூக்கமின்மை போன்ற மோசமான பக்க விளைவுகளும் ஏற்படும்.

பாதுகாப்பாக எவ்வளவு டீ குடிக்கலாம்?

உங்கள் எலும்புகளைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், காஃபின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். ஆய்வுகள் மற்றும் மருத்துவர்களின் கூற்றுப்படி:

ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்சம் 400 மில்லிகிராம் காஃபின் மட்டுமே பாதுகாப்பானது.

இது தோராயமாக மூன்று சிறிய கப் டீ அல்லது காபிக்கு சமம்.

இந்த கணக்கில், நீங்கள் குடிக்கும் பிற காஃபின் பானங்கள் (எனர்ஜி டிரிங்ஸ், சாக்லேட்) ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தீர்வு என்ன?

டீ குடிக்கும்போது சர்க்கரையை முழுவதுமாகத் தவிர்ப்பது நல்லது. சர்க்கரை மூட்டு வலியை மேலும் மோசமாக்கும்.

மிக முக்கியமாக, நீங்கள் காஃபின் குடிக்கும் அளவைப் போலவே, தினமும் அதிக தண்ணீர் மற்றும் எலக்ட்ரோலைட் பானங்களைக் குடித்து உங்கள் உடலை நீரேற்றத்துடன் (*Hydrated*) வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் மூட்டுகளின் ஆரோக்கியத்திற்காக இந்த குளிர்காலத்தில் அளவோடு டீ குடிக்கும் பழக்கத்தை கடைபிடிக்கத் தொடங்குங்கள்! •

காசநோய் (TB) நோயாளிகளுக்கு ரூ.4,322 கோடி நிதியுதவி!

காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சத்தான உணவு வழங்குவதற்காக, கடந்த 2018-ம் ஆண்டு முதல் இதுவரை 1.35 கோடி நோயாளிகளுக்கு ரூ.4,322 கோடி நிதியுதவி வழங்கப்பட்டுள்ளதாக மத்திய அரசு தெரிவித்துள்ளது.

மாநிலங்களவையில் இது தொடர்பான கேள்விக்கு எழுத்துப்பூர்வமாகப் பதிலளித்த மத்திய சுகாதாரத்துறை இணையமைச்சர் அனுப்ரியா படேல் இந்தத் தகவலை வெளியிட்டார்.

நிக்ஷய் போஷன் யோஜனா (Ni-kshay Poshan Yojana)

காசநோயாளிகள் விரைவாகக் குணமடையச் சத்தான உணவு மிகவும் அவசியம். இதற்காக மத்திய அரசு செயல்படுத்தும் திட்டம்தான் 'நிக்ஷய் போஷன் யோஜனா'.

பயனாளிகள்: 2018 ஏப்ரல் முதல் இதுவரை 1.35 கோடி பேர் பயனடைந்துள்ளனர்.

உதவித்தொகை: சிகிச்சை பெறும் காலத்தில் நோயாளிகளுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்காக மாதம் ரூ.1,000 (முன்பு ரூ.500 ஆக இருந்தது) வழங்கப்படுகிறது.

நேரடிப் பரிமாற்றம்: இந்தத் தொகை நேரடியாக நோயாளிகளின் வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தப்படுகிறது.

நிக்ஷய் மித்ரா திட்டம் (Ni-kshay Mitra)

இது ஒரு சமூகப் பங்களிப்புத் திட்டமாகும். இதன் மூலம் தனிநபர்கள், தொண்டு நிறுவனங்கள் அல்லது கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் காசநோயாளிகளைத் 'தத்தெடுத்து' (Adopt) அவர்களுக்கு உதவலாம்.

2022 செப்டம்பர் முதல், 20.3 லட்சம் நோயாளிகளுக்கு சுமார் 45.66 லட்சம் உணவுப் பொருட்கள் அடங்கிய தொகுப்புகள் (Food Baskets) வழங்கப்பட்டுள்ளன.

மத்திய அரசு தகவல்

அரசு அளிக்கும் இலவச சிகிச்சையுடன் கூடுதலாக, இந்தத் திட்டம் மூலம் உணவு மற்றும் இதர உதவிகள் நோயாளிகளுக்குக் கிடைக்கின்றன.

இலக்கு: காசநோய் இல்லாத இந்தியா

2025-ஆம் ஆண்டிற்குள் இந்தியாவிலிருந்து காசநோயை முற்றிலுமாக ஒழிக்க வேண்டும் என்பதே அரசின் இலக்கு. இதற்காகப் புதிய அணுகுமுறைகள் கையாளப்படுகின்றன:

கண்டறியப்படாத காசநோய் பாதிப்புகளை விரைவாகக் கண்டறிதல்.

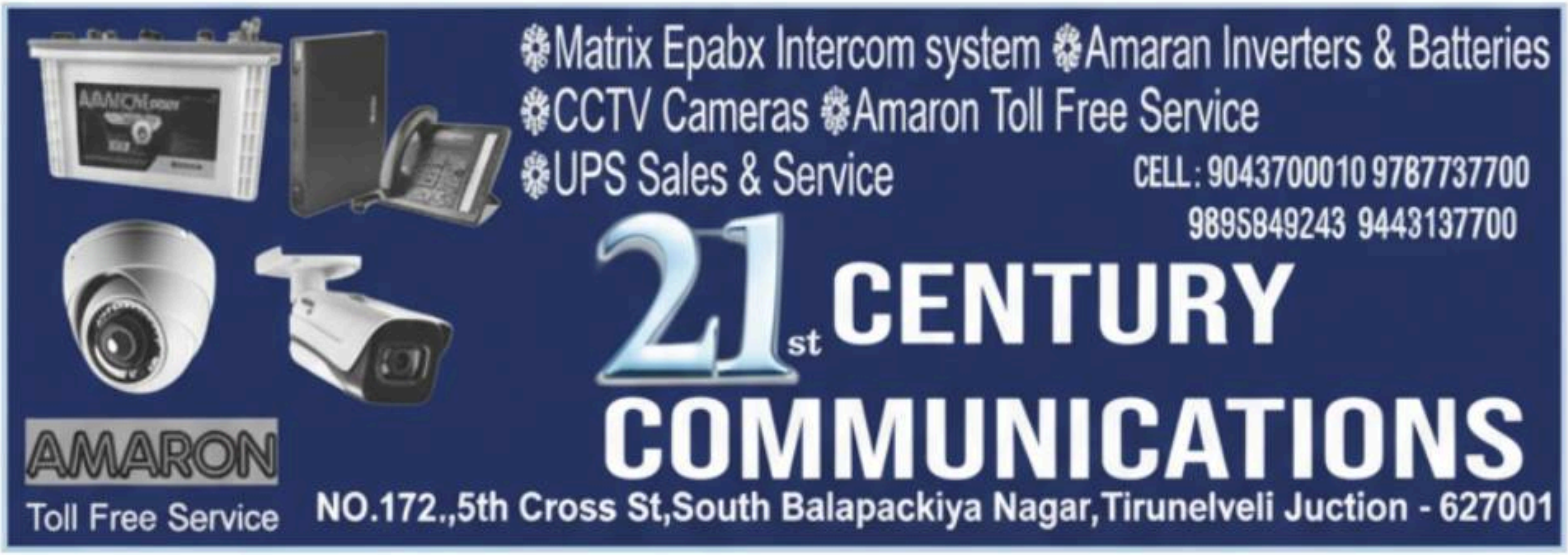
நெஞ்சு எக்ஸ்-ரே (Chest X-ray) மற்றும் நவீன பரிசோதனைகள் (NAAT) மூலம் துல்லியமாகக் கண்டறிதல்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் முன்னெச்சரிக்கை சிகிச்சை அளித்தல்.

இந்தத் திட்டங்களின் மூலம் காசநோயால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகளைக் குறைக்கவும், புதிய தொற்றுகளைத் தடுக்கவும் நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டு வருகிறது. ●

நெல்லை நகரின் உயர்தர சைவ உணவகம்
நெல்லையின் பாரம்பர்ய சுவை
ஹோட்டல்
ஸ்ரீ விசாகபவன்
LODGE
திருமணம், சடங்கு, பிறந்த நாள் விழா,
சுப நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திற்கும்
ஆர்டர்கள் ஏற்றுச் செய்யப்படும்
டெலிஃபோன் ; 2338527

பிரியம்
QUALITY FOOD
பாரம்பரிய சுவை
PRIYAM
* இடியாப்ப மாவு
* புட்டு மாவு
* சம்பா புட்டு மாவு
* அடை தோசை மாவு
1A. கிழக்குத் தெரு, பாலபாக்யா நகர்
திருநெல்வேலி - 627 001.
போன் : 91 402 0331308, செல் : 91 9043291565
www.prlyamfoods.com



Matrix Epabx Intercom system
Amaran Inverters & Batteries
CCTV Cameras
Amaron Toll Free Service
UPS Sales & Service
CELL: 9043700010 9787737700
9895849243 9443137700
21st CENTURY
COMMUNICATIONS
AMARON
Toll Free Service
NO.172.,5th Cross St,South Balapackiya Nagar,Tirunelveli Juction - 627001

CUSTOMER IS OUR BOSS
V
VIJAY TAILORS
We know to stitch for all style of Men
:98435 81639
99946 06147
:89406 89030
:vijaytailorspalai
30/9, Thangam Complex
TVM Road, Palayamkottai
Tirunelveli - 627 002

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு உதவும் செயற்கை நுண்ணறிவு (AI)

தனிப்பயனாக்கப்பட்ட புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு உதவும் செயற்கை நுண்ணறிவு (*AI*): இந்திய விஞ்ஞானிகளின் புதிய கண்டுபிடிப்பு

புற்றுநோயைப் புரிஞ்சுக்கறதுலயும், அதுக்கான வைத்தியம் பார்க்கறதுலயும் ஒரு பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டு வரக்கூடிய செயற்கை நுண்ணறிவு (*AI*) முறையை இந்திய விஞ்ஞானிகள் இப்போ அறிமுகப்படுத்தியிருக்காங்க. இது ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஏத்த மாதிரி (தனிப்பயனாக்கப்பட்ட) சிகிச்சை கொடுக்க வழிவகுக்கும்னு அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப அமைச்சகம் சொல்லியிருக்கு.

OncoMarkனு பேர் வச்சிருக்க இந்த புதிய AI, புற்றுநோயோட மூலக்கூறு 'மூளையைப்' படிச்சு, அது எப்படி நடந்துக்கும்னு முன்னாடியே சொல்ல முடியும்.

எஸ்.என். போஸ் தேசிய அடிப்படை அறிவியல் மையம் மற்றும் அசோகா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் சேர்ந்துதான் இதை ரெடி பண்ணியிருக்காங்க.

புற்றுநோயோட 'குணம்' என்னன்னு பார்க்கறது!

புற்றுநோயைக் கட்டி எவ்வளவு பெருசு, எங்கெங்க பரவியிருக்குன்னு மட்டும் பார்க்காம, அதோட மூலக்கூறு குணம் (*Molecular Personality*) என்னன்னு பார்த்து சிகிச்சை கொடுக்க இந்த *AI* ஹெல்ப் பண்ணும்.

"புற்றுநோய்ங்கிறது சும்மா கட்டி பெருசா வளர்ற வியாதி இல்ல. இது **புற்றுநோயோட அடையாளங்கள்' (Hallmarks of Cancer)**னு சொல்ற சில மறைவான திட்டங்களால இயங்குது. ஆரோக்கியமான செல்கள் எப்படி ஆபத்தானதா மாறுது, உடம்போட எதிர்ப்பு சக்தியை எப்படி ஏமாத்துது, வைத்தியத்துக்கு எப்படி அடங்காம இருக்குதுன்னு இந்த அடையாளங்கள் மூலமா தெரிஞ்சுக்கலாம்"னு அமைச்சகம் சொல்லியிருக்கு.

நிறைய வருஷமா, டாக்டர்ஸ் கட்டி பரவிய அளவை (*TNM*) மட்டும் பார்த்துதான் சிகிச்சை கொடுத்தாங்க. ஆனா, ஒரே மாதிரி நோய் இருந்தும், ஏன் சில நோயாளிகளுக்கு மட்டும் சிகிச்சை பலன் கொடுக்கலைன்னு கண்டுபிடிக்க முடியலை.

OncoMark: நோயோட மூளையைப் படிக்கிற AI

*OncoMark*னு பேர் வச்சிருக்க இந்த புதிய *AI*, புற்றுநோயோட மூலக்கூறு 'மூளையைப்' படிச்சு, அது எப்படி நடந்துக்கும்னு முன்னாடியே சொல்ல முடியும்.

டாக்டர். சுபாசிஸ் ஹல்தார், டாக்டர். தேபாயன் குப்தா தலைமையிலான குழு, *14* வகையான புற்றுநோய்களோட *3.1* மில்லியன் செல்களை ஆராய இந்த *OncoMark*-ஐப் பயன்படுத்தியிருக்காங்க.

இந்த *AI*-க்கு ட்ரெயினிங் கொடுக்கிறதுக்காக, புற்றுநோய் செல்கள் உடம்புல மத்த இடத்துக்குப் பரவுறது, வைத்தியத்துக்கு அடங்காமப் போறது, மற்றும் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஏமாத்துறது போன்ற முக்கியமான 'அடையாளங்களை' விளக்கும் போலிக் கட்டிகளின் டேட்டாக்கள் (செயற்கை மாதிரித் தரவுகள்/போலி பயாப்ஸிகள்) உருவாக்கப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கு.

ரிசல்ட்டும், தனிச்சிகிச்சையும்

"*OncoMark*, செக் பண்ணிப் பார்த்ததுல *99* சதவீதத்துக்கும் அதிகமா துல்லியமா ரிசல்ட் கொடுத்திருக்கு. மத்த சோதனைகள்லயும் *96* சதவீதத்துக்கு மேல துல்லியமா இருந்துச்சு"னு அமைச்சகம் சொல்லியிருக்கு.

அதுமட்டுமில்லாம, *20,000* உண்மையான நோயாளி மாதிரிகள்ல இதைச் சோதிச்சுப் பார்த்திருக்காங்க. புற்றுநோய் அதிகமாகும்போது அதோட அடையாளச் செயல்பாடுகளும் எப்படி கூடுதுங்கிறதை இந்த *AI* மூலமா விஞ்ஞானிகள் முதன்முறையா கண்ணால பார்க்க முடிஞ்சுது.

*Nature Communications Biology*ங்கிற சயின்ஸ் பத்திரிகைல வெளியாகி இருக்கிற இந்த *AI*, ஒருத்தரோட கட்டிக்குள்ள எந்தெந்த அடையாளங்கள் தீவிரமா இருக்குன்னு சொல்லிடும். இதனால, டாக்டர்ஸ் அந்த அடையாளங்களை நேரடியாகக் குறிவைக்கிற மருந்துகளைத் துல்லியமா கொடுக்க முடியும்.

சாதாரணமாப் பார்க்கும்போது பெரிய ஆபத்து இல்லாத மாதிரி தெரியுற, ஆனா உள்ளுக்குள்ள ஆக்ரோஷமா இருக்கிற புற்றுநோய்களை முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கவும் இந்த *AI* ஹெல்ப் பண்ணும். அதனால, சரியான நேரத்துல சிகிச்சை கொடுக்கலாம்னு அமைச்சகம் நம்பிக்கை தெரிவிச்சிருக்கு. ●

பொறுப்புத் துறப்பு (Disclaimer)

இந்த ஆரோக்கிய இதழில் வெளிவரும் தகவல்கள் அனைத்தும் அனைவரும் நலமுடன் வாழ வேண்டுமென்ற நல்ல எண்ணத்தின் அடிப்படையில் தரப்படுகிறது. ஆயின், ஒவ்வொருவரின் உடலும் தனிப்பட்ட தன்மை வாய்ந்தது என்பதால் இதில் உள்ள ஆலோசனைகளைக் கடைப்பிடிக்கும் முன்பு உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்து அவர் சொல்படி நடப்பது இன்றியமையாதது. குடும்ப வைத்தியரின் அறிவுரையும் பரிந்துரையுமே கடைப்பிடிக்கப் பட வேண்டும். இந்த இதழின் ஆசிரியரோ,கட்டுரை ஆசிரியர்களோ எந்த விதத்திலும் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள்.

– ஆசிரியர்

விஜய், புதுச்சேரி

Critical Illness பாலிசி: ஒரு பெரிய தொகை... உங்களைக் காக்கும் ஒரு கை!

இன்னைக்கு நாம பார்க்கப்போறது எல்லாருக்கும் கண்டிப்பா தெரிஞ்சாக வேண்டிய, ஆனா பலரும் கவனிக்காத ஒரு முக்கியமான ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் திட்டம் பத்திதான். அதுதான் 'கிரிட்டிகல் இல்னஸ் பாலிசி' (*Critical Illness Policy*).

இது சாதாரண உடல்நல காப்பீடு மாதிரி கிடையாதுங்க. இதுவே ஒரு தனி ராஜா! வாங்க, இது என்னன்னு டீடைலா பார்க்கலாம்.

கிரிட்டிகல் இல்னஸ் பாலிசின்னா என்ன?

பொதுவா, நாம ஒரு சாதாரண ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் எடுத்தா, ஹாஸ்பிடல்ல அட்மிட் ஆகி, ட்ரீட்மென்ட் முடிஞ்ச செலவுகளைத்தான் கிளைம் பண்ண முடியும். ஆனா, இந்த *Critical Illness Policy* அப்படி இல்லை.

சில பெரிய மற்றும் ரொம்பவே ஆபத்தான நோய்கள் இருக்கு இல்லையா (உதாரணத்துக்கு கேன்சர், ஹார்ட் அட்டாக், பக்கவாதம் மாதிரி), அந்த மாதிரி ஒரு நோய் உங்களுக்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உடனே, அதாவது *"Diagnosis"* ஆன உடனேயே, ஒரேயடியா (*Lump Sum*) ஒரு பெரிய தொகையை உங்க கையில கொடுத்துடுவாங்க.

அவ்வளவுதான்! ட்ரீட்மென்ட் செலவு எவ்வளவு ஆச்சு, ஹாஸ்பிடல் பில் என்னன்னு எல்லாம் இங்கே பார்க்க மாட்டாங்க. நீங்க பாலிசி எடுத்த தொகை (*Sum Insured*) அப்படியே உங்க வங்கிக் கணக்குக்கு வந்துடும்.

இது ஏன் நமக்கு தேவை?

ஒரு பெரிய நோய் வந்தா, மருத்துவச் செலவு மட்டும் இல்லாம, கூடவே பல நிதி நெருக்கடிகளும் வரும்:

மஸ்தான் இன்ஸ்டிடியூட்

மருத்துவம் சார்ந்த படிப்புகள்

அரசு அங்கீகாரம் எண் :TN 8645

RUN BY

MASTHAN
HOSPITAL
மஸ்தான் மருத்துவமனை

பயிற்சி விபரம்:

- மெடிக்கல் லேப் அசிஸ்டண்ட்
- எக்ஸ்ரே டெக்னீசியன்
- மருத்துவர் உதவியாளர் படிப்பு
- நீரழிவு நோயாளர்கள் பராமரிப்பு
- இசிஜி டெக்னீசியன்

கல்வித் தகுதி :
10th & 12 – பாஸ்

போன் : 0462 – 2342323

2025-2026
கல்வி ஆண்டிற்கான
அட்மிஷன் நடைபெறுகிறது
செல் : 94964 81580
செல் : 75488 06268

தொடர்புக்கு :
மஸ்தான் மருத்துவமனை வளாகம்
சேரன்மகாதேவி ரோடு,
செக்கடி, பேட்டை,
திருநெல்வேலி–4

2331978

இனிக்க ! மணக்க ! சுவைக்க

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா

ஸ்வீட்ஸ் பேக்கரீஸ், ஐஸ்கீரிம்ஸ் & கூல்டிரிங்க்ஸ்

1, வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுண், 94422 02247

VOLTRONIX

POWER SOLUTION EXPERTS

OUR SERVICES

- All Type Transformer Rewinding
- ஆட்டோமேட்டிக் ஸ்டெப்லைசர் சர்வீஸ்
- பேட்டரி சார்ஜர்

SPECIALIZED IN

- சர்வோ கன்ட்ரோல் வோல்டேஜ் ஸ்டெப்லைசர்
- பஸ்,வேன்,கார் இன்வெர்ட்டர் சர்வீஸ்
- வீடுகளுக்குத் தேவையான இன்வெர்ட்டர் சர்வீஸ்

64-A, Salai Street, Sindupoondurai, Tirunelveli-627 001.
Voltronix.Co.in voltronixV@gmail.com
94878 55564

வருமான இழப்பு: சில மாதங்கள் இல்ல, வருஷக்கணக்குல நம்மால வேலைக்குப் போக முடியாமப் போகலாம். அந்த சமயத்துல வீட்டுச் செலவுக்கு என்ன பண்றது?

மருத்துவக் கூடுதல் செலவுகள்: ட்ரீட்மென்ட் போக, அதுக்கான மருந்து மாத்திரைகள், டெஸ்ட்டுகள், வீட்டிலிருந்தே கவனித்துக்கொள்ள ஆட்கள் (*Attendant*)ன்னு நிறைய செலவுகள் வரும்.

வாழ்க்கைச் செலவு: *EMI*, வீட்டு வாடகை, பிள்ளைகள் படிப்புச் செலவுன்னு அன்றாடச் செலவுகள் நிக்காது இல்லையா?

இந்த எல்லா நிதி நெருக்கடிகளையும் சமாளிக்க, இந்த *lump sum* தொகைதான் நமக்குக் கைகொடுக்கும் ஒரு 'காக்கும் கை'. இந்த காசுல நீங்க ட்ரீட்மென்ட் பண்ணலாம், கடனை அடைக்கலாம், இல்லைன்னா வீட்டுச் செலவுக்குப் பயன்படுத்தலாம். உங்க இஷ்டம்!

என்னென்ன நோய்களை கவர் பண்ணும்?

ஒவ்வொரு இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியைப் பொறுத்தும், அவங்க கவர் செய்யும் கிரிட்டிகல் இல்னஸ் நோய்களின் எண்ணிக்கை மாறும். சிலர் *20*, சிலர் *25*, இன்னும் சில நிறுவனங்கள் *51*-க்கும் மேல இருக்கிற முக்கியமான நோய்களுக்குக் காப்பீடு கொடுக்குறாங்க.

பொதுவா, இந்த பாலிசிகள் கவர் செய்யும் மிக முக்கியமான நோய்கள் இதோ:

1. மாரடைப்பு (Heart Attack)
2. பக்கவாதம் (Stroke)
3. புற்றுநோய் (Cancer)
4. சிறுநீரக செயலிழப்பு (Kidney Failure)
5. முக்கிய உறுப்பு மாற்று அறுவைசிகிச்சை (Major Organ Transplant)
6. நெஞ்சு இரத்த நாள குறைபாடு (Coronary Artery Disease)
7. நரம்புறை சிதைவு நோய் (Multiple Sclerosis)
8. மூளை கட்டி (Brain Tumor)
9. இதயம் தொடர்பான பைபாஸ் அறுவைசிகிச்சை (Coronary Artery Bypass Surgery)
10. முற்றிய கல்லீரல் நோய்கள்** (End-stage Liver Disease)

இந்த எல்லா நிதி நெருக்கடிகளையும் சமாளிக்க, இந்த lump sum தொகைதான் நமக்குக் கைகொடுக்கும் ஒரு 'காக்கும் கை'. இந்த காசுல நீங்க ட்ரீட்மென்ட் பண்ணலாம், கடனை அடைக்கலாம், இல்லைன்னா வீட்டுச் செலவுக்குப் பயன்படுத்தலாம். உங்க இஷ்டம்!

யாருக்கெல்லாம் இது ரொம்ப அவசியம்?

இந்த பாலிசி எல்லாருக்கும் முக்கியம்தான். ஆனா, சில பேருக்கு இது கட்டாயம் தேவை. நீங்க இந்த லிஸ்ட்ல இருக்கீங்களான்னு செக் பண்ணிக்குங்க!

30+ வயதானவர்கள்: வயதாக ஆக, நோய்கள் வரும் ரிஸ்க் அதிகமாகும்.

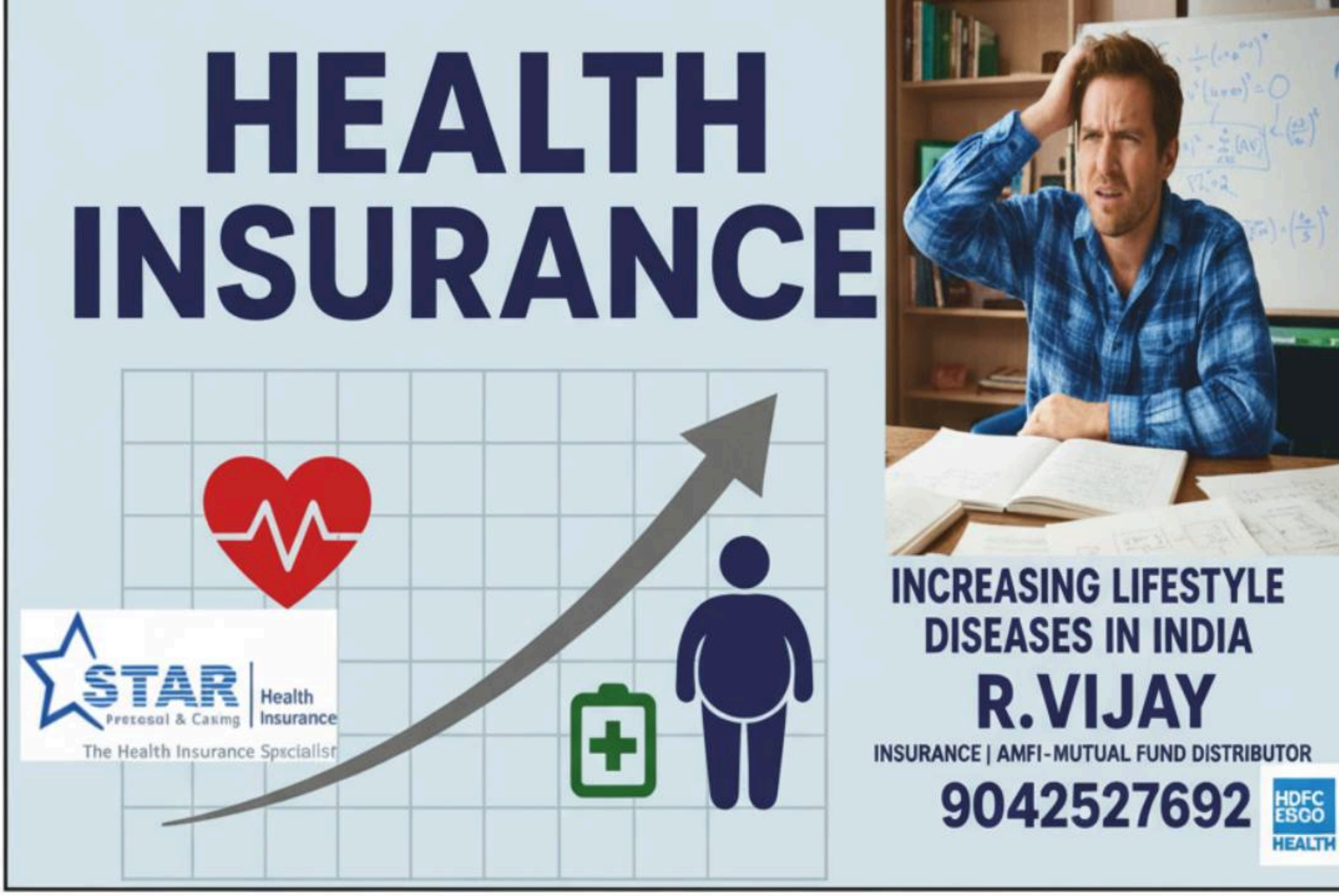
குடும்பத்தில் வரலாறு உள்ளவர்கள்: உங்க அப்பா, அம்மா, தாத்தா பாட்டிக்கு ஹார்ட் அட்டாக் அல்லது கேன்சர் வந்த வரலாறு குடும்பத்தில் இருந்தா, உங்களுக்கும் வர வாய்ப்பு அதிகம். நீங்க கட்டாயம் எடுத்துக்கணும்.

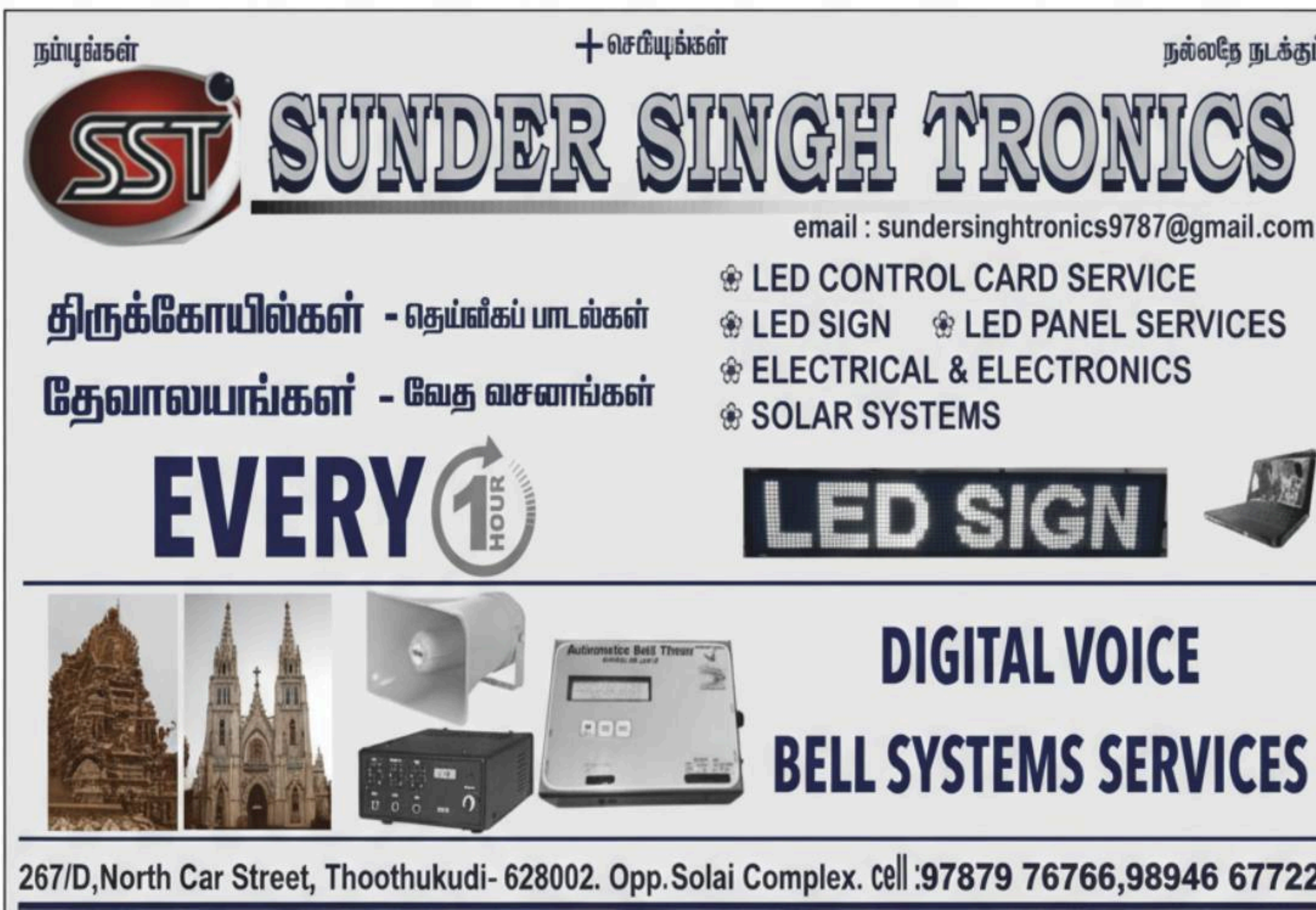
அதிக வேலை அழுத்தம் உள்ளவர்கள்: *'Sedentary Lifestyle'*ன்னு சொல்லப்படுற அதிக வேலைப் பளு, உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை வாழறவங்களுக்கு ஸ்ட்ரோக், ஹார்ட் அட்டாக் ரிஸ்க் அதிகம்.

சுயதொழில்/பிசினஸ் செய்பவர்கள்: திடீர்னு உங்க வேலை நின்னாலோ, வருமானம் வரலைன்னாலோ உதவிக்கு வேற யாரும் இருக்க மாட்டாங்க. அதனால, இவங்களுக்கு இந்த பாலிசி ஒரு பாதுகாப்பு வளையம்.

Single Earning Family Members: குடும்பத்தில் ஒரே ஒருத்தர் மட்டும்தான் சம்பாதிக்கிறீங்கன்னா, உங்களுக்கு ஏதாவது ஆச்சுன்னா மொத்த குடும்பமுமே ஸ்தம்பிச்சுடும். எனவே, இந்த பாலிசி அவசியம்!

உங்க அன்றாட செலவுகள், குடும்பத்தின் எதிர்காலம், மருத்துவச் செலவுன்னு எல்லாத்துக்கும் ஒரே அடியா ஒரு பெரிய தொகை கிடைச்சா எவ்வளவு உதவியா இருக்கும்னு யோசிச்சுப் பாருங்க! இனியும் தாமதிக்காம, இந்த *Critical Illness Policy* பத்தி தெரிஞ்சுக்கிட்டு, உங்க நிதி ஆலோசகரிடம் பேசுங்க! ●


HEALTH INSURANCE
STAR Health Insurance
The Health Insurance Specialist
INCREASING LIFESTYLE DISEASES IN INDIA
R.VIJAY
INSURANCE | AMFI-MUTUAL FUND DISTRIBUTOR
9042527692
HDFC ERGO HEALTH


நம்புங்கள்
+ செபியுங்கள்
நல்லதே நடக்கும்
SST
SUNDER SINGH TRONICS
email : sundersinghtronics9787@gmail.com
திருக்கோயில்கள் - தெய்வீகப் பாடல்கள்
தேவாலயங்கள் - வேத வசனங்கள்
EVERY 1 HOUR
LED CONTROL CARD SERVICE
LED SIGN
LED PANEL SERVICES
ELECTRICAL & ELECTRONICS
SOLAR SYSTEMS
LED SIGN
DIGITAL VOICE
BELL SYSTEMS SERVICES
267/D,North Car Street, Thoothukudi- 628002. Opp.Solai Complex. cell :97879 76766,98946 67722

ஒரு கடிதம் புதுப்பித்த மூளை!

பிரபல ஆங்கில உளவியல் பத்திரிகையான சைக்காலஜி டு டே இதழில் செப்டம்பர் 2025 இதழில் ஆன்டி சாலெஃப் (*Andy Chaleff*) எழுதியுள்ள கட்டுரை அனைவரும் படிக்க வேண்டிய ஒரு கட்டுரை.

மூளை எப்படி உற்சாகத்துடன் புதுப்பிக்கப்பட்டது - ஒரே ஒரு கடிதத்தினால் என்பதை அவர் உருக்கமாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

அவர் தனது தாயாருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார். அதில் எப்படி அவர் தாய் அவருக்கு மிக முக்கியமானவராக இருந்தார் என்பதை ஆழ்ந்த அன்புடன் குறிப்பிட்டிருந்தார். அவர் தாயார் அவருக்குக் கொடுத்த உற்சாகம், அவரால் எதையும் செய்ய முடியும் என்று அவர் கொடுத்த நம்பிக்கை, அடிக்கடி அவர் அடிக்கும் ஜோக்குகள் எல்லாம் அந்தக் கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தன.

அந்தக் கடிதத்தைப் படித்த சில மணி நேரங்களுக்குள் ஒரு குடி போதை டிரைவரினால் அவர் ஒரு விபத்தில் இறந்தார். அந்தக் கடிதம் தான் அவரது தாயார் அவரிடமிருந்து பெற்ற கடைசிச் சொற்கள்!

அந்தக் கடிதத்தை எழுதி அனுப்பியவுடன் அவரது மூளையில் ஒரு மிகப் பெரிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. நன்றியைத் தெரிவிக்கும் ஒருவருக்கு, மூளையில் உள்ள புரிந்துணர்வு, உணர்வுக் கட்டுப்பாடு, சமூகத் தொடர்பு உள்ளிட்ட

பகுதிகள் ஊக்குவிக்கப்படுவதாக மூளையியல் நிபுணர்கள் தங்கள் ஆய்வின் மூலமாகக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். (விவரங்களுக்கு *FOX, KAPLNA, DAMSADIO, & DAMASIO, 2015* பார்க்கவும்)

இப்படி நன்றி தெரிவித்து எழுதியவர்கள் நன்கு உறங்குகிறார்கள். அவர்கள் டாக்டரைப் பார்க்கச் செல்வது அபூர்வமாகவே நடக்கும். எப்போதும் இனம் புரியாத குதூகலத்துடன் இருப்பர்.

மார்டின் செலிக்மேன் என்ற ஆய்வாளரும் அவரது சகாக்களும் சேர்ந்து (*Martin Seligman and colleagues*) ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டனர். யாரெல்லாம் தங்கள் நன்றியைக் கடிதம் மூலம் தெரிவித்து அனுப்பி இருக்கிறார்களோ அவர்கள் எல்லாம் மிகுந்த சந்தோஷத்துடன் வாழ்கின்றனர் என்பதே அவர்களின் கண்டுபிடிப்பு!

தாயாரை இழந்த துக்கத்தால் தவித்தாலும் அதனால் அவர் பெற்ற உத்வேகத்தால் ஆன்டி சாலெஃப் 90 நாட்களில் 60 குழுவினரைச் சந்தித்து குழுவில் உள்ள அனைவரையும் அவர்களுக்குப் பிடித்த ஒருவருக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் கடிதத்தை உடனே அனுப்பச் சொன்னார்.

ஆரேகானில் குழுவில் இருந்த ஒரு பெண்மணியான மார்கரெட் தனது சகோதரிக்கு எழுதிய கடிதத்தை உணர்ச்சி வசப்பட்டு கண்ணீருடன் படிக்க ஆரம்பித்தார். அதில் தாயை இழந்த போது அந்த சகோதரி தனக்கு எப்படி தலைமுடியை அழகுற சிங்காரித்தார், கூடவே பள்ளி வரை வந்து தன்னை உற்சாகப்படுத்தினார் உள்ளிட்ட எல்லா விவரங்களும் இருந்தது. கடந்த 43 வருடங்களில் இந்த விஷயங்களைத் தான் ஒரு போதும் பேசியதில்லை என்பதை அவர் ஒப்புக் கொண்டார்.

கடிதத்தை முடித்த மார்கரெட், "எனது வாழ்நாள் முழுவதும் என் தலையில் சுமந்த ஒரு கனமான சூட்கேஸை கீழே இறக்கி வைத்து விட்டது போல உணர்கிறேன்" என்றார். மறுநாள் காலை மார்கரெட் தனது சகோதரியிடம் பேசினார் - மூன்று மணி நேரம் பேச்சு தொடர்ந்தது! இப்படிப்பட்ட நன்றிக் கடிதங்கள் அதை அனுப்புபவர், அதைப் பெறுபவர் ஆகிய இருவருக்கும் புதிய உணர்வைத் தருகிறது.

அவர் முடித்த போது குழுவில் இருந்த அனைவரும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு பேசமுடியாமல் திகைத்திருந்தனர்.

கடிதத்தை முடித்த மார்கரெட், "எனது வாழ்நாள் முழுவதும் என் தலையில் சுமந்த ஒரு கனமான சூட்கேஸை கீழே இறக்கி வைத்து விட்டது போல உணர்கிறேன்" என்றார்.

மறுநாள் காலை மார்கரெட் தனது சகோதரியிடம் பேசினார் - மூன்று மணி நேரம் பேச்சு தொடர்ந்தது!

இப்படிப்பட்ட நன்றிக் கடிதங்கள் அதை அனுப்புபவர், அதைப் பெறுபவர் ஆகிய இருவருக்கும் புதிய உணர்வைத் தருகிறது.

பேசப்படாத அன்பின் மொழிகள் "முடிக்கப்படாத ஒரு வணிகம்" போலத்தான்.

ஆய்வுகள் தெரிவிக்கும் ஒரு முக்கிய விஷயம் - இப்படிப்பட்ட நன்றிக் கடிதங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குகிறது என்பதைத் தான்! (விவரங்களுக்கு *Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001* பார்க்கவும்)

சிறியதாக ஒரு நன்றிக் கடிதத்தை எழுதிப் பாருங்கள். உங்களின் ஆசிரியர் எப்படி உங்களை ஊக்கப்படுத்தினார் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு என்ன செய்தார்கள், நீங்கள் அதனால் எப்படி உற்சாகம் அடைந்து மாறினீர்கள், அவரால் இன்று எந்த உயர்நிலையில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதைச் சொன்னால் போதும்.

ஆன்டி சாலெஃப் இது போன்ற பல கட்டுரைகளை எழுதி வருபவர் என்பது குறிப்பிடத் தகுந்தது! அடடா, என்ன பேனாவையும் பேப்பரையும் எடுத்து விட்டீர்களா, ஒரு நன்றிக் கடிதத்தை எழுத!

வாழ்த்துக்கள்!

தீபம்
அசையாமல் இருக்கும்போது
வெளிச்சம் மௌனமாய்

– அருணாச்சல சிவா ரவிசங்கர்

மனம் பேசும் போது
மௌனம் மொழியாக இருக்க
சிந்தனைகள்
என்ன புரிந்து கொள்கிறது..!

– ஆர். ஜவஹர் பிரேம்குமார், பெரியகுளம்.

பறவைகள் அழகாக.
கூடு கட்டின.
வேடன் வீட்டில்.

* * *

உடல் பூராவும்
வெட்டுக் காயம்
பால் தந்தது இரப்பர் மரம்

* * *

குடும்பத்துடன் நிலாச்சோறு
பிளாட்பார குடிசைவாசிகள்
இரவு உணவு

* * *

கிழிந்த ஆடை
நெசவாளி நெய்தார்
அழகிய பட்டு சேலை

* * *

நேர்த்திக்கடன்
கோவிலில் ஆடு பலி
சாப்பிட மனமில்லை
தான் வளர்த்த ஆடு.

– மா.பாண்டியன், ஆர்.ஆர்.நகர்.

கட்டி முடிந்ததுமே
காயமடைந்து விடுகிறது
"காண்ட்ராக்ட் ரோடு" ***

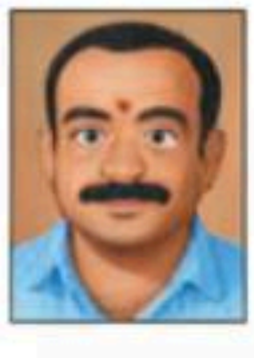
– Dr.ஜலீலா முசம்மில், ஏறாவூர்.

கொளுத்தும் வெயில்
குளிர்ந்தது
குளிர்பானக் கடைக்காரரின் மனம்!

* * *

உறக்கமில்லாமல்
நடைபயிற்சி சென்றவன்
காதுகளில்
ஏதோ சொன்னது
நடைபாதைவாசியின்
ஆழ்ந்த உறக்கம்!

* * *



வறுமை
ஒழிந்து கொண்டுதானிருக்கிறது
வாழவழியில்லாமல்
மரணங்கள் வாயிலாக...

– ப.சண்முகராமநாதன், பாளையங்கோட்டை.

Healthcare (Monthly) Printed Published and Owned by R.C.Raja, Cell: 98431 57363
Printed at Sairam Printers, 10, Vaiyapurai Nagar, Tirunelveli Town - 627 006.
Editor: R.C. Raja.

நியூ 94433 59673

916 HUID HALLMARKED JEWELLERY SKJ

கோடீஸ்வரன் ஜுவல்லர்ஸ்

ஞாயிறு கடை உண்டு

வெள்ளிப் பாத்திரங்கள்
வெள்ளிக் கொலுசுகளுக்கு
செய்கூலி,சேதாரம்
கிடையாது

எங்களது தங்க
நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில்
சேர்ந்து பயன் பெறுவீர்

125.A மேலரத வீதி,
சந்தி பிள்ளையார் கோவில் அருகில்,
டவுண்

Sweet. P. பாலா
94435 55772
97915 77642
இல்லந்தோறும் இனித்திட....!
வண்ணை ஸ்ரீ
சாந்தி ஸ்வீட்ஸ்
திருநெல்வேலி அல்வா கடை
10/2B, மதுரை பைபாஸ் ரோடு, செல்லப்பாண்டியன் சிலை அருகில்,
வண்ணார்பேட்டை, திருநெல்வேலி -3, தமிழ்நாடு.

98431 57363
CHANGING COLOURS
FOR CHANGING TEMPERATURE
3-5cm
Available Now
optimum
Agency
NORMAL
LOW FEVER
HIGH FEVER

உ
ஓம் சாய்முருகன் துணை
நம்பிக்கை
உண்மை
பொறுமை
சுமங்கலி
ஜுவல்லர்ஸ்
BIS
100% Hall Marked
Jewellery
34
YEARS
ANNIVERSARY
MS
மிகப்பிரம்மாண்டமான
ஷோரூம்
235, மேலரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுன்
M. சங்கர்
94425 45451
G. மாரியப்பன்
9442548451

S.ஆனந்த்
சீல் : SKB
KDM தங்க நகைகள் வெள்ளிக்
கொலுசுகள் வாங்கிட
ஓம் சுமங்கலி
ஜுவல்லர்ஸ்
250, மேலரத வீதி,
தங்க மஹால் திருமண மண்டபம் எதிரில்
திருநெல்வேலி டவுண் - 6
98430 48451 95248 97600
88381 15441 90437 30770

"When Perfection is the
Way of Life.... then
Whole Life will be perfect"
PERFACT HEALTH CARE
Nurej
LycoRich
Finocal
Hartin
Paradom
Ambreez
Eosino
Rotryps
Benfot -M

90433 82875
FLORA
FASHIONS
Ladies Kurti
Leggings
Palazzao Pants
Jeggings
Nighties
Ladies Inner Wear
K.S Arcade,1. South Bye Pass Road,
Vannarpettai,Tirunelveli - 627003

வாழ்க வளமுடன் 83002 30399
0462 - 2502982
பைபாஸ் மெடிக்கல்ஸ்
BYEPASS TO BETTER HEALTH
குழந்தை உணவுகள், ஆங்கில, ஆயுஷ் மற்றும்
கால்நடை மருந்துகள் கிடைக்கும்.
Door Delivery * Digital Payments Service
Customer Care : 92 44 55 8066
கே.எஸ் ஆர்கேட்,வண்ணார்பேட்டை,திருநெல்வேலி-627003

916 KDM தங்கம் வெள்ளி வியாபாரம்
சௌபாக்யா
ஜுவல்லர்ஸ்
107.A மேல ரத வீதி,
திருநெல்வேலி டவுண் - 6
99941 04222 94878 34395 92448 83472

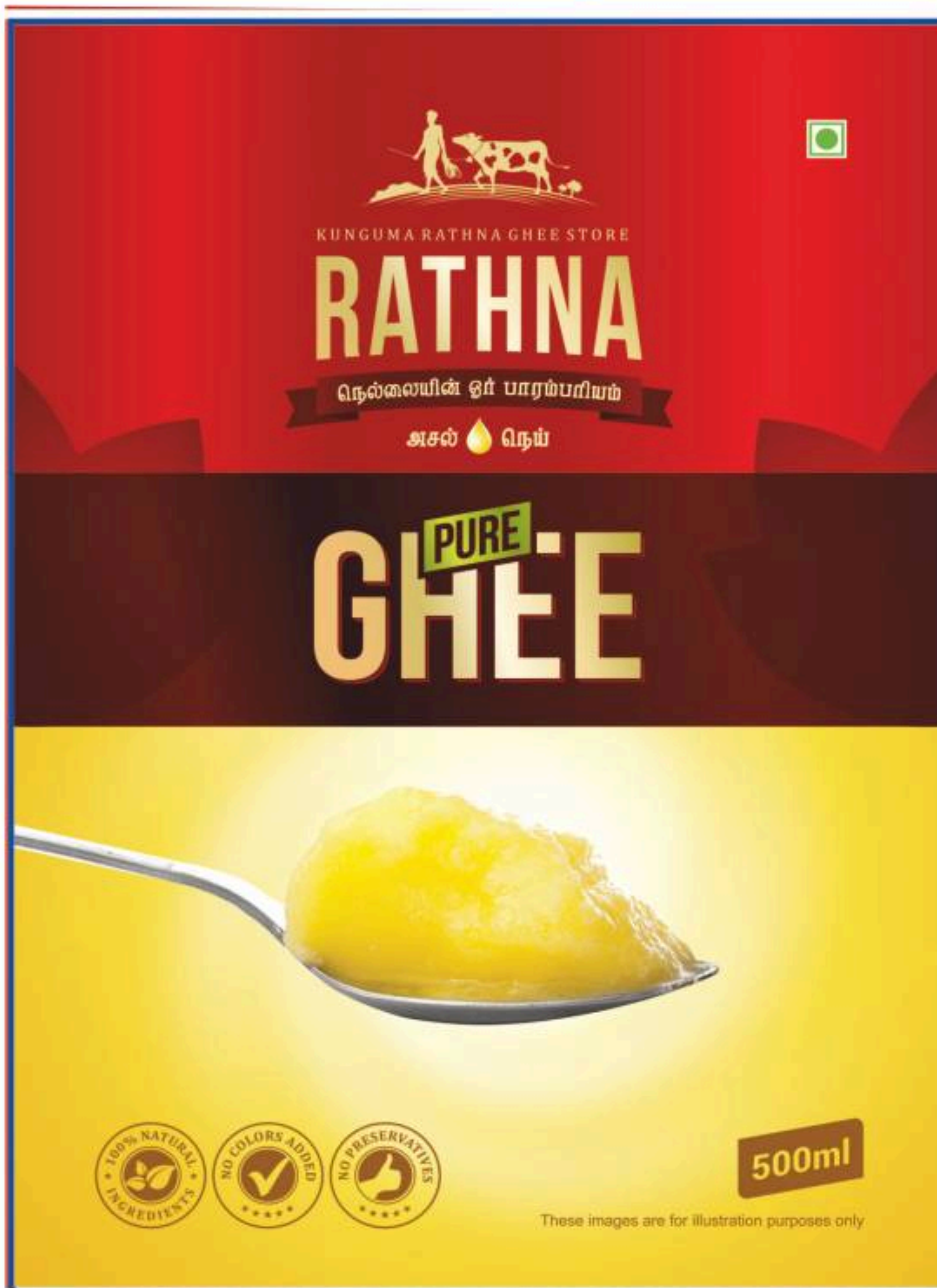
Cell : +9194436 95850
+9196292 16106
Nawab Ali
Jewellers
107.மேலரத வீதி,
திருநெல்வேலி டவுண்.
(பாங்க் ஆஃப் இந்தியா எதிர்புறம்)

S.R. கருத்தையா நாடார் சன்ஸ்
காசி
ஜுவல்லர்ஸ்
282-283, மேல ரதவீதி, திருநெல்வேலி டவுண். PH : 2337952

Haier's Safe and Shock-Proof Water Heaters
Haier
ZYON
AVAILABLE NOW
3L,6L,10L, 15L,25L
100% GUARANTEE
GUARANTEE
4 On Product Component*
7 On Inner Tank*
Free Connection Pipe*
Incoloy 800 Heating Element
Anti-Bacterial Function
TTS Technology
Glass-Lined Tank
8 Bar Pressure
குஷல் எலெக்ட்ரிகல்
Kushal Electrical
Old No: 52, East Car Street,(Opp: Canara Bank)
Tirunelveli Town-627006. Cell: 9080641974
Email: mahaveerelectricaltvl@yahoo.com

Timber
Floor Tiles & Wall Tiles
Clay Tiles
Hindware Sanitarywares
Plywood
PVC Door
Carysil & Prince Sink
Mica
CP Fittings
Modular Kitchen
Door
Kitchen Accessories (Sleek)
9345530069, 9486666382
மீ.அ.கா
தாவுது சாயிபு பர்ம
நூர் ப்ளைவுட்ஸ்
25, ஹைரோடு, திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்
9843058069
S.M HOME STYLE
Samathanapuram

9715199996
நெல்லை
டுடேஸ் ஸ்டைல்
3 Pcs @ ₹.999
MEN'S WEAR : CASUALS | SEMI FORMALS | JEANS | TROUSERS | T-SHIRTS | INNER GARMENTS
55/11. Jeni Complex,Near Aravind Eye Hospital
Tirunelveli Junction. Ph : 0462 - 2333822


KUNGUMA RATHNA GHEE STORE
RATHNA
நெல்லையின் ஓர் பாரம்பரியம்
அசல் நெய்
PURE
GHEE
100% NATURAL INGREDIENTS
NO COLORS ADDED
NO PRESERVATIVES
500ml
These images are for illustration purposes only